

NOMOFOBIA ADICCIÓN TECNOLÓGICA EN UNIVERSITARIOS

*Carlos Luy-Montejo**
Universidad Católica Sedes Sapientiae
fracarlitos@gmail.com

*Aldo Medina Gamero***
Universidad Católica Sedes Sapientiae
medrafa222@gmail.com

*Jonathan Garcés Lopez****
Universidad Católica Sedes Sapientiae
jgarceslopez@gmail.com

*Rodolfo Eloy Tolentino Escarcena*****
Universidad Católica Sedes Sapientiae
rodolfo.tolentino.1921@gmail.com

* **Carlos Luy-Montejo** es doctor en Educación y Docencia Universitaria. Es también magíster en Educación e Investigación, así como investigador Renacyt. ORCID ID: 0000-0003-0824-7959.

** **Aldo Medina Gamero** es doctorando en Humanidades, magíster en educación e investigador Renacyt.

*** **Jonathan Garcés Lopez** es político. Licenciado en Educación, actualmente maestrando en Bioética y Bioderecho. Gestor de proyectos educativos y sociales. ORCID ID: 0000-0003-2982-0451.

**** **Rodolfo Eloy Tolentino Escarcena** es doctorando en Ciencias de la Educación, magíster en Docencia e Investigación Superior. ORCID: 0000-0003-2480-5869.

Fecha de recepción: agosto de 2020

Fecha de aceptación: diciembre de 2020

Resumen: El presente estudio se refiere al tema de la nomofobia en estudiantes universitarios, que se puede definir como el miedo irracional que muestra el estudiante al no usar su celular de manera constante y hasta innecesaria. Por consiguiente, adquiere distintos temores como no recibir o emitir mensajes, no estar conectado con sus amigos, aun estando con ellos en un mismo lugar, o estar conectado en alguna aplicación social de su teléfono inteligente

La característica principal de una persona nomofóbica, además del temor constante, es el aislamiento personal que disminuye el contacto social, al mismo tiempo se le asigna problemas fisiológicos o psicológicos que también van de la mano.

El estudio de esta problemática social-académica se realizó por el interés de conocer la razón del crecimiento de este gran grupo de personas con esta patología tecnológica, las causas y la relación con su rendimiento académico.

El desarrollo de este estudio tiene como objetivo analizar las causas principales de la nomofobia en estudiantes universitarios; así también poder describir las causas sociales que estimulan en los jóvenes universitarios este miedo irracional a no tener el celular denominado nomofobia y, finalmente, se busca identificar las causas personales de los estudiantes mencionados que padecen de esta patología. Se utilizará como metodología una revisión sistemática de fuentes, tanto internacionales como nacionales ligados a esta problemática que está cada vez más difundida entre nuestros jóvenes universitarios.

Palabras clave: patología tecnológica, adicción tecnológica, dependencia tecnológica, tecnoestrés.

NOMOPHOBIA

TECHNOLOGICAL ADICTION IN UNIVERSITY STUDENTS

Abstract: This study refers to the phenomena of Nomophobia among university students, which can be defined as the irrational fear an student shows when the subject is unable to constantly use his or her cellular phone even when is not necessary. Consequently the person acquires various fears, like to be unable to receive or send out messages, to be disconnected from friends even if those individuals are physically in the same location, or to be connected to applications on social media on his/her cellphone device.

The main characteristic of a nomophobic in addition to persistent fear is the individual's isolation that leads to decreased social contact and at the same time leads to collateral physiological issues.

The study of this socio- academic problem took place due to the interest to find out the cause of the dramatic increase of the number of students with this pathology linked to technology, the origin of the problem and it's relationship with the student's academic performance.

This object of this study is to analyze the main causes of Nomophobia among university students as well as to describe the social roots that stimulate this irrational fear this young population has of not having access to the cellular phone called Nomophobia and finally seeks to identify the individual causes the above mentioned students exhibit this pathology. The methods used include a national and international systematic source review

linked to this problematic which is spreading among our young university students.

Keywords: Technologic Pathology, Technologic Addiction, Technological Dependence, Technostres.

1. Introducción

La realidad actual ha creado nuevas necesidades de comunicación, no solo a nivel de interacción social, sino con fines laborales, académicos y profesionales. Es así que las nuevas tecnologías se han convertido en una ayuda invaluable para la realización de manera óptima de las nuestras actividades, siendo el uso de aparatos móviles, como la telefonía celular, en personas de toda edad, una necesidad imperiosa. En este sentido, son los jóvenes los que hacen uso frecuente de estos equipos móviles, identificándose muchas veces un uso abusivo de estos, hasta desmedido. Un abuso que puede identificarse como una dependencia a estos aparatos tecnológicos. Es evidente que nuestros jóvenes no se percatan, muchas veces, de lo adictivo que puede ser el empleo de los celulares, que conlleva a una pérdida del sentido del tiempo, descuido o abandono de actividades básicas; así como reacciones ligadas a sentimientos de ira, estrés y hasta depresión frente a la abstinencia o imposibilidad de acceso al móvil.

El presente estudio se refiere al tema de la nomofobia en estudiantes universitarios, que se puede definir como el miedo irracional que muestra el estudiante al no usar su celular de manera constante y hasta innecesaria. Por consiguiente, adquiere distintos temores al no recibir o emitir mensajes, no estar conectado con sus amigos —aún estando con ellos en un mismo

lugar—, o estar conectado en alguna aplicación social de su teléfono inteligente.

La característica principal de una persona nomofóbica, además del temor constante, es el aislamiento personal que disminuye el contacto social, al mismo tiempo se le asigna problemas fisiológicos o psicológicos que también van de la mano.

Para analizar esta problemática fue necesaria la mención de sus causas. Una de ellas es salir de su hogar sin el móvil, e incluso estando dentro de él, tener la necesidad de usarlo de manera irracional, convirtiéndola así en una denominada adicción tecnológica.

El estudio de esta problemática social-académica se realizó por el interés de conocer la razón del crecimiento de este gran grupo de personas con esta patología tecnológica, las causas y la relación con su rendimiento académico.

El desarrollo de este estudio tiene como objetivo analizar las causas principales de la nomofobia en estudiantes universitarios; así también poder describir las causas sociales que estimulan en los jóvenes universitarios este miedo irracional a no tener el celular denominado nomofobia y, finalmente, se busca identificar las causas personales de los estudiantes mencionados que padecen de esta patología.

2. Problemática en torno a la nomofobia

Nuestra sociedad actual a nivel global es altamente tecnológica, especialmente en los países potencias donde están más altamente adelantados científica y tecnológicamente del resto del mundo. Mientras mayor avance tecnológico tenga estas grandes ciudades, implica que los ciudadanos estén más conectados y esto genera en algunos casos

esa necesidad de mantenerse así, esencialmente en la población joven. Mientras más avance el poder tecnológico, será mayor su influencia en la sociedad. Cada vez se introduce el teléfono móvil a las próximas generaciones a una más temprana edad y ha ocasionado que las personas puedan creer que esta herramienta tecnológica sea como una extensión más de su cuerpo, provocando un mayor apego de este aparato. Este problema se viene estudiando más profundamente en los países más afectados, los ya mencionados adelantados tecnológicamente tales como Estados Unidos, Japón, Corea, España, Italia, entre otros.

Si hablamos en el marco nacional, el Perú tiene focos centralizados donde se presenta un mayor avance tecnológico por parte de la sociedad. Nos estamos refiriendo a las grandes ciudades que contienen a la mayoría de la población del país, las zonas rurales son abandonadas lamentablemente por el hecho de tener menos oportunidades de trabajo y estar desconectadas del resto de la sociedad en comparación de las ciudades de nuestro país. Es común hoy en día que cualquier individuo tenga en su poder un celular, por lo que es una herramienta esencial para la población actual, pues nos ayuda a resolver algunos de los problemas cotidianos con mayor facilidad y eficiencia.

En este estudio nos enfocaremos en la ciudad de Lima porque al tratarse de la capital del Perú se tiene una mayor centralización que otras partes del mismo país, pues estamos tan centralizados en la propia ciudad de Lima que uno de cada tres peruanos vive allí. La mayor parte de la población afectada por este mal de la nomofobia son los jóvenes y adolescentes, debido a su estabilidad mental, inteligencia emocional y sus problemas internos personalizados. Es tan común el uso del celular en la capital que hasta los niños saben manipular estos aparatos tecnológicos mejor que muchos

adultos. Los únicos capaces de darle un uso desmedido al celular son los que pertenecen a la parte juvenil de la población y esto podría generar cierta dependencia y otros males que la nomofobia trae consigo. En este sentido, los estudiantes universitarios son una población vulnerable frente al uso excesivo del teléfono móvil y la adicción que este podría acarrear (nomofobia); especialmente en nuestra capital, independientemente de la clase social o diversidad cultural, los estudiantes universitarios están muy propensos a este tipo de adicciones.

3. Bases teóricas de la nomofobia

3.1. Historia de las redes sociales

Su origen se manifestó en 1995 cuando Randy Conrads, licenciado en Ingeniería Industrial en la Universidad de Oregón, produce el sitio web *classmates.com*, cuyo fin de su invento fue que las personas puedan conectarse, recobrar o conservar el contacto con antiguos compañeros de la escuela, amistades, etc. Este hecho fue el que marcó el inicio de las redes sociales (Galaz, Yamazaki & Ruiz, 2014).

A inicios del año 2002 se manifestaron los primeros sitios web auspiciando las redes de amigos en línea, siendo el año siguiente que las redes sociales se volvieron conocidos, tales como MySpace y Xing. Lo famoso de estos sitios avanzó velozmente, incitando a muchas compañías a implementar un sitio para dar espacio a las redes sociales (Galaz, Yamazaki & Ruiz, 2014).

Actualmente los usuarios de las redes sociales alcanzaron a ser un total de 22 000 000, esta cifra concuerda con la que logró Facebook, siendo en la red social más usada a nivel global. Su aumento ha sido de un 10% en

relación al mismo mes del año pasado, según el Reporte Digital del 2018 (Galaz, Yamazaki y Ruiz, 2014).

3.2. Definición de redes sociales

Se define que la red social es el conjunto de instituciones públicas o privadas, sociedades líderes que acuerdan, comparten y cambian conocimientos, experiencias y bienes, con el fin de lograr un objetivo común, en solución a una situación determinada. Los usuarios de la red social integran el conocimiento por medio del compartir contenidos y la búsqueda de soluciones y análisis de las problemáticas que se encuentran (Tenzer, Ferro & Palacios, 2009).

Una red social es como un servicio que concede a las personas formar un perfil público o semipúblico dentro de un sistema limitado, junta una lista de otras cuentas con los que distribuyen una conexión, y observar una enumeración de conexiones y de las creadas por otros (Boyd & Ellison, 2007)

3.3. Definición de la nomofobia

La definición más clara y directa de nomofobia es el miedo insensato de no llevar consigo el teléfono móvil. Transformándose en una adicción no solo de los jóvenes, sino de muchos adultos. Son personas que requieren sentirse con seguridad y en comunicación con su entorno a cada momento (Spear et al., 2014).

Hay personas que frente a la falta del celular sufren de nervios, sudor e irritación por la urgencia rápida de tener consigo el teléfono móvil. Incluso en casos más fuertes, son proclives de sufrir un ataque de pánico y otras patologías en relación con la ansiedad, puesto que el celular nos permite

tener algunas situaciones controladas, relacionados con lo académico, el trabajo, lo social, entre otros.

3.4. Causas de la nomofobia

- Adicción a las nuevas tecnologías

La constante innovación genera nuevos métodos de emplear la tecnología para beneficio propio de la persona. Sin embargo, Luna (2018) señala que:

El avance tecnológico de los últimos años ha abarcado el nacimiento de nueva terminología referente a las adicciones conductuales como: Nomofobia (abreviatura de la expresión inglesa No Mobile Phone Phobia), miedo inexplicable a salir de casa sin teléfono celular, donde los individuos llegan a presentar síntomas propios de abstinencia al momento de no poder utilizar el dispositivo debido a no estar comunicados o no estar conectados a la red. (p. 9)

Debido a ello, las nuevas tecnologías tales como nuevos modelos de smartphones, y todas las implementaciones como las redes sociales, que deberían facilitar y apoyar la rutina diaria de las personas, ha conllevado a tener efectos negativos.

- Causas sociales

Se producen cuando tenemos una dependencia absoluta al móvil, pues este es el medio de estar conectado con los demás. En muchos jóvenes también juega un rol importante el miedo a no defraudar o decepcionar

a los demás, el miedo a no quedarse solos o sufrir el rechazo. De ahí la necesidad de estar siempre conectados para la satisfacción inmediata de las necesidades de las otras personas.

Asimismo, los jóvenes que erróneamente buscan aceptación social se involucran de sobre manera con sus móviles, ya que con estos aparatos pueden acceder en cualquier momento a las redes sociales. Flores (2013) afirma que:

En el tiempo que vivimos tanto la tecnología como el celular tiene un lugar destacado entre las relaciones de los jóvenes para buscar mejores vías indirectas para hacer amigos pero no son las más correctas porque ya ahí es donde se comienzan las comodidades que se viven ahora. (p. 22)

Y desde el punto de vista de Larico (2018):

...están prácticamente secuestrados por sus teléfonos móviles. Se hace hincapié en el futuro de los jóvenes, ya que con teléfono celular se genera una barrera de poder comunicarse con el mundo real, siendo incapaces de poder relacionarse con personas reales, emocionarse, frustrarse, etc. (p. 52)

Los jóvenes que padecen nomofobia se desligan de la sociedad, muchas veces por sentir el rechazo de este o, en caso contrario, creer que a través del medio tecnológico se relacionan socialmente. Sin embargo, solo se refugian y esconden detrás de una pantalla buscando aceptación o en el peor de los casos, haciendo daño a otras personas.

- Causas personales

Según el psicólogo clínico Mosqueda, solo es posible que alguien sufra nomofobia si es que su entorno requiere que tenga el celular encendido todo el día. Empero, algunas experiencias traumáticas que haya podido sufrir el afectado pueden desencadenar esta fobia. Pone como ejemplo dos casos: haber tenido un ataque de pánico y no contar con un celular a mano para pedir ayuda, o haberse enterado tarde de un accidente donde algún familiar haya perdido la vida. También es posible que el origen esté en otras condiciones como un trastorno de ansiedad social o adicción a algún componente tecnológico (Luna, 2018).

Debido a la rutina molesta de la forma de vida moderna como la presión ejercida en diversos campos como el estudio, el trabajo, la sociedad, etc., muchos de los jóvenes sufren del mal denominado estrés y creen que, para poder librarse de todo, necesitan estar conectados y así le dan un mayor uso e importancia al teléfono móvil.

Según Benítez (2018), “el estrés ocasiona estímulos que provocan desequilibrio, daño, alteraciones fisiológicas y psicológicas en los seres humanos debido a que activa la división simpática del sistema nervioso autónomo convirtiéndose en agente externo nocivo” (p. 22). Lo perjudicial del problema del estrés es combatido por cada persona a su manera y esto ha llegado a generar diferentes tipos de adicción, en este caso sería una adicción por el teléfono móvil.

Además, de acuerdo con Larico (2018):

Otro síndrome asociado a la nomofobia, es el síndrome de la desconexión, esto se manifiesta cuando la persona no quiere relacionarse cara a cara, reduciendo así el contacto físico con los demás. Un trastorno relacionado al estado de ánimo de la

persona es el tecnoestrés, ya que este genera que la persona esté siempre atento al móvil. (p.50)

Podemos concluir que uno de los diversos factores personales que puede generar este comportamiento adictivo es sufrir de estrés y síndromes, todo lo cual hace más propensos a padecer esta enfermedad en los jóvenes y estudiantes universitarios.

3.5. Sintomatología de la nomofobia

- Disminución del rendimiento académico

El uso excesivo de los teléfonos móviles causa déficit de atención, problemas de memoria, alteración en el sueño y, por lo tanto, una gran disminución en el rendimiento académico. Sin embargo, según Sánchez (2013):

A pesar de que los estudiantes usen el teléfono celular en los espacios abiertos o en actividades extra aula, el problema más grande es que se puede tener en el ámbito académico a partir del uso excesivo de los móviles, es que crea mucha pérdida de atención porque el nomofóbico espera recibir un mensaje de texto para sentirse parte del grupo social para sentir que se está integrando, e incluso erróneamente se piensa a esa edad que mientras más mensajes de texto se tengan, mayor será el nivel que se tiene dentro del establecimiento educativo o el status será más alto. (p. 24)

En este sentido, las nuevas tecnologías en el uso de las redes sociales y los dispositivos sugieren una disminución en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, ya que no controlan el uso medido de estos.

- Indicadores psicológicos

Larico (2018) define a la ansiedad como un factor psicológico producto de la nomofobia: “La repercusión de la nomofobia se relaciona con la ansiedad de manera significativa. Los estudiantes que tienen nomofobia presentan síntomas de ansiedad” (p. 288).

La adicción al teléfono móvil hizo que “Los estudios de nomofobia y otras adicciones señalan que las nuevas tecnologías se han apoderado y convertido en algo tan importante en la vida al modificar tantas áreas de personalidad y llegar a demostrar comportamientos obsesivos y emocionales” (Benitez, 2018, p. 23).

- Síntomas fisiológicos

Así como se mencionó anteriormente los síntomas psicológicos como la ansiedad, estrés y más; también traen consigo cambios que el cuerpo experimenta. A consecuencia de esto, se pierde la calidad del sueño, surgen cambios en la frecuencia cardíaca, que al mismo tiempo producen alteraciones en el mismo organismo, pérdida de apetito, migraña, produciéndose una cadena extensa. Sin embargo, también se producen cambios en el cuerpo de forma directa como son los malestares somáticos, de los que se puede mencionar:

...dentro de las molestias somáticas puede aparecer el dolor inexplicable de los pulgares (dedos que son los más utilizados para explorar el móvil) y que generalmente se asocia a la recepción

y envío excesivo de mensajes de texto, chat y otras operaciones que necesiten la utilización de esa parte de la mano. (Sánchez, 2013, p. 18)

3.6. Niveles de nomofobia

- Nomofobia leve

En este caso, las personas suelen sentirse ligeramente ansiosas cuando, por ejemplo, olvidan su teléfono en casa o tienen que pasar todo el día sin el teléfono móvil, posiblemente también se sientan “atrapadas” en un lugar sin wifi o sin señal de celular. Se va dar en este caso una ansiedad no exagerada y que el individuo logra “manejar”. Aquí aún no se presenta la dependencia en mayor magnitud donde entra a menudo sin algún tipo de objetivo, solo se muestra algo impaciente al no tener el celular en un tiempo extenso y hasta cierto punto comprensivo.

- Nomofobia moderada

La nomofobia se ha podido clasificar según la intensidad en la cual se manifiestan los diversos síntomas o características comunes, que se pueden presentar en las personas que padecen de esta enfermedad moderna, la cual aqueja mayormente a los jóvenes y adolescentes.

Según un estudio realizado por Matoza y Carballo (2016) señalan:

De acuerdo a los resultados obtenidos, el 56% de nuestros encuestados podrían tener un grado de nomofobia de moderada a severa, lo que se traduce en una tendencia a la ansiedad o miedo

de no tener funcionando en la mano el teléfono móvil generando un problema de salud mental. (p. 29)

Se puede evidenciar que existe cierta dependencia al uso del celular o el padeciente de esta enfermedad se puede llegar a estresar y sufrir de ansiedad, aunque de una manera no tan grave.

- Nomofobia grave

Las nuevas enfermedades generadas por adicciones, ya sea por uso o consumo de algún objeto en nuestra época actual son referenciadas o comparadas con las adicciones a sustancias de las cuales ya se tienen pruebas fehacientes que provocan dependencia. Por eso es que cuando se tiene un severo caso de nomofobia grave, se tienen consecuencias parecidas a las que se pueden tener por el alcohol o alguna otra sustancia que puede generar dependencia. Según lo mencionado en la tesis de Mathey (2017), “el uso excesivo debido a un nivel grave de nomofobia se asocia a la pérdida del sentido del tiempo o un descuido o abandono de actividades básicas (horarios de alimentos, sueño y de necesidades fisiológicas)” (p. 23). Es cierto que la dependencia que genera la gravedad del problema hace que sea comparable con la adicción de sustancias adictivas, pues genera características parecidas en los afectados.

3.7. Patrón de uso del teléfono móvil

Según Villanueva, Marco y Chóliz (2012b), citado por Mathey (2017), se puede clasificar el uso del teléfono orientado a la dependencia en tres grandes grupos en base al grado de cantidad, frecuencia e intensidad,

en que la misma interfiere en su normal integración con su medio familiar, social, laboral, entre otros:

- a) Uso no problemático: No le afecta a la persona, ni trae consigo consecuencias negativas. El uso es normal al igual que la dedicación.
- b) Uso problemático - abuso: El uso del celular empieza a traerle consecuencias en su entorno. No obstante, a pesar de tener conocimiento sobre el problema, lo toma con “normalidad”.
- c) Uso patológico - dependencia: El celular llega a ser parte de la vida de la persona, trayendo consigo consecuencias graves tanto como en su vida personal como en su entorno social.

3.8. Características de la dependencia al celular

Según Chóliz (2012), citado por Mathey (2017), los síntomas característicos de la dependencia al teléfono móvil consisten en lo siguiente:

- a) El uso excesivo que se manifiesta en un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.
- b) Problemas, sobre todo con los padres, asociado con el uso excesivo de los teléfonos móviles
- c) La interferencia con la escuela u otras actividades personales.
- d) Un aumento gradual en uso para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos que funcionan con nuevos modelos.

- e) La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve impedido.

4. Consecuencias en jóvenes universitarios

Está demostrado que el uso excesivo a los teléfonos inteligentes puede causar problemas sociales, así como alteraciones físicas y psicológicas, debido al gran tiempo que se otorga al utilizar el dispositivo tecnológico. A continuación, se verá cada una de ellas, según lo desarrollado por Toledo y Gamero (2015).

4.1. Consecuencias sociales

A nivel social se tiene la desconexión de la persona de su entorno físico por prestar atención al celular, lo cual afecta sus relaciones interpersonales. Asimismo, los siniestros de tránsito tienen, muchas veces, la distracción del conductor por el uso de aparatos como el celular. En esta categoría también se tiene el *cyberbullying*, que es cada vez más frecuente por celular, aunque diversos estudios en el Perú y el extranjero reportan que el *cyberbullying* es mayor por internet que por celular. Sin embargo, esto viene cambiando, toda vez que a través del celular se puede acceder a la internet. Socialmente, también se advierten ciertas implicancias económicas, pues las personas tienden a renovar muy frecuentemente su equipo móvil a pesar de no ser una necesidad primaria, lo cual contribuye con el crecimiento de las redes de telefonía celular, en desmedro de la economía personal cuando los ingresos no permiten tener este estilo de vida.

4.2. Consecuencias fisiológicas

Entre las consecuencias fisiológicas podemos mencionar (Luna, 2018):

- Dolor de manos y dedos: pasar horas y horas al teléfono tiene sus consecuencias. Una de ellas es el dolor y rigidez en las manos, por lo cual es probable que se sienta un hormigueo, la musculatura de la mano se resiente por minutos de estar pulsando el celular. La tendinitis es un problema habitual.
- Dolor de cuello: la sensación de tensión en los hombros y cuellos son una consecuencia que provoca en los trapecios y la escápula una especie de sensibilidad que causaría a largo plazo una pérdida del control motor.
- Dolor de cabeza: las posiciones que tenemos al abusar de los móviles causan posturas forzadas y dolor de cabeza que genera una sensación de mareo que puede acompañarse de presión en los oídos y los globos oculares.
- Afectaciones crónicas en los ojos: los dispositivos utilizados a distancias cortas emiten una considerable cantidad de luz azul y una sobreexposición deteriora la salud visual, llega a provocar fatiga, estrés visual y puede causar la muerte prematura de las células de la retina, afirmó en un artículo publicado por el diario ABC de España. Según este artículo, el hecho de estar mirando constantemente la pantalla de los dispositivos celulares reduce el

número de parpadeos promedio que debe hacer el ojo por minuto para mantenerse humedecido, de ahí que el enrojecimiento ocular sea común entre quienes usan con exceso este tipo de aparatos.

4.3. Consecuencias psicológicas

Según Luna (2018), existen investigaciones que plantean que el uso excesivo del celular puede llegar a modificar el cerebro humano y, en algunos casos, llegar a dañarlo con un efecto similar al de algunas drogas. Aún más, los dispositivos móviles pueden generar trastornos psicológicos como el cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma, fobias y adicciones.

Toledo y Gamero (2015) señalan que es a nivel psicológico donde se observan mayores efectos negativos en las personas, ya que la dependencia que genera afecta las demás esferas del comportamiento.

Por ejemplo, un estudio sobre el uso del móvil en 2,486 adolescentes realizado por Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009), citado por Toledo y Gamero (2015) reveló que es entre los 14 y 18 años que se perciben mayores síntomas de abstinencia cuando no podían usar el celular, además de interferencia con la realización de actividades cotidianas, dificultad para controlar el impulso de usar el celular y problemas con familiares y profesores ocasionados por el uso excesivo del celular. También se ha señalado que hasta el 53% de usuarios de teléfonos celulares presenta síntomas de nomofobia, que es la fobia a quedarse sin celular por tiempo prolongado. Esta patología tecnológica consiste en tener miedo irracional a salir a la calle sin celular, olvidarlo, perderlo, que se descargue la batería o estar en una zona sin cobertura de red, pudiendo desencadenar conductas de agresividad, inestabilidad o dificultades de concentración.

Toledo y Gamero (2015) señalan que también se ha reportado la relación del uso excesivo del celular con problemas del sueño, estrés y síntomas de depresión. De hecho, se suelen reconocer varios síntomas similares a los de las adicciones a sustancias. En este sentido, los efectos psicológicos de la adicción al celular abarcan aislamiento de los demás y soledad, alteraciones de conducta y del estado de ánimo, comportamiento compulsivo, problemas de comunicación, problemas en el lenguaje y problemas emocionales. En los casos más graves, se puede llegar a robar y a mentir con tal de tener y usar un celular porque la adicción es tan severa que puede anular el autocontrol de las personas.

Para Luna (2018), los principales problemas psicológicos son los siguientes:

- Aumento del estrés: el estar pendientes de las notificaciones, los correos y las revisiones de redes sociales, produce un aumento en la irritabilidad al interior del sistema nervioso, un déficit de atención y un aumento en el estrés.
- Insomnio: en la cama, utilizar nuestro *smartphone* puede provocarnos problemas en la calidad del sueño o insomnio, esto a causa de la luz extra de la pantalla, que activa receptores los cuales hacen pensar a nuestro cerebro que aún es de día y que podemos permanecer más tiempo despiertos.
- Concentración: si se padece de insomnio por el uso desmedido del celular, también se presentará irritabilidad, somnolencia y falta de concentración por no haber descansado bien ni lo suficiente la noche anterior.

- Desórdenes en el sueño y problemas mentales: el uso constante de equipos electrónicos como celulares, tablets o computadores, hasta dos horas previas a la hora de irse a la cama, genera problemas de insomnio y desórdenes en el sueño. Diversas investigaciones han demostrado que la exposición, dos horas antes de dormir, a la luz blanca y brillante que emiten las pantallas de computadores, tablets, celulares y televisores causa insomnio porque reduce en un 22% los niveles de melatonina, la hormona que regula el sueño.

4.4. Consecuencias a nivel académico

Toledo y Gamero (2015) describen en su investigación que, a nivel universitario, el plagio es facilitado por el uso de celulares que son también un elemento distractor de los quehaceres académicos. En ese sentido, el uso del celular para enviar mensajes de texto breves (SMS) de manera telegráfica, está generando el olvido del uso correcto de la sintaxis y la morfología de las palabras, lo que se refleja en la pésima ortografía que tienen los estudiantes, así como su escasa capacidad para comunicarse de manera formal con otras personas.

La conocida plataforma de orientación académica española Universia (¿La nomofobia es la culpable de la abstención universitaria?, 2019) describe que ser adicto a la tecnología no solo puede tener consecuencias a nivel de la productividad, salud física y mental, sino también respecto al futuro académico de nuestros estudiantes.

Los teléfonos móviles, completamente integrados en la vida de los jóvenes de las nuevas generaciones, se encuentran dentro de los factores capaces de aumentar la deserción universitaria.

Esa misma revista muestra estudios en los que se buscaba conocer el impacto académico de esta dependencia, por lo que analizó el comportamiento de 462 estudiantes y concluyó que el 42,6 % utiliza su móvil al estudiar o hacer tareas. A su vez, el 83,7 % señala dedicar poco tiempo a su preparación académica, y demasiado al uso de redes sociales o las distintas funcionalidades del móvil.

Para los docentes, conocer este dato puede resultar paradójico, debido a que constantemente se impulsa a estos a permitir el uso de las TIC dentro del aula. Sin embargo, al momento de determinar las formas de acción respecto de estudiantes y tecnología, es importante buscar formas de trabajo que permitan el acercamiento al mundo digital sin afectar por ello el aprendizaje.

5. Conclusiones

A partir de todo lo expuesto en el estudio se presentan las siguientes conclusiones:

- Actualmente los jóvenes, incluyendo los universitarios, están muy expuestos a padecer nomofobia, por los altos alcances y adelantos de la tecnología que van en aumento con el transcurso de los años y por el uso excesivo que se da de ellos.
- La rapidez con que la tecnología va creciendo y los efectos que refleja su impacto son las necesidades de la sociedad y sus líderes para poder obtener uno o muchos especialistas en medios de

- comunicación y en las famosas redes sociales, puesto que son de valiosa importancia para poder divulgar de una manera eficaz y directa la información que una entidad quiere dar a conocer fuera y dentro de ella, no sin garantizar el beneficio hacia una entidad.
- Una de las principales causas de la nomofobia es su entorno social, el estudiante cree que tiene que estar en constante comunicación y actualización con su entorno por la sensación de que su vida circula junto y a lado de los demás.
 - Otras de las causas de la nomofobia suelen ser las personales, pues le dan al estudiante la necesidad de mantenerse conectado para estar al tanto en cada momento o situación importante donde él esté involucrado y pueda evitar o precaver algún daño a él mismo a sus familiares.
 - La nomofobia tiene un vínculo con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, pues el rendimiento académico va disminuyendo en la medida que la nomofobia va en aumento. Sus síntomas van influyendo negativamente en el desempeño académico de los estudiantes universitarios.
 - Los centros universitarios deberían brindar talleres de un uso racional de los celulares y del internet para los participantes del conjunto de estudiantes, logrando así que se pueda disminuir los números de afectados por la nomofobia.
 - La nomofobia es un problema psicológico, educativo, cultural, social y económico; que merece ser atendido en nuestros espacios universitarios con mayor contundencia, a través de su difusión en los medios de comunicación, su abordaje clínico a cargo de

profesionales debidamente instruidos y con investigaciones que nos ayuden a comprender mejor este fenómeno de alcance global.

En ese sentido, el teléfono celular puede llegar a generar modificaciones del estado de ánimo, ansiedad, sentimiento de inseguridad invalidante, miedo a salir sin él, tener que volver por él si se le olvida y/o no ser capaz de hacer nada sin el teléfono móvil.

- Los universitarios con niveles altos de nomofobia pueden llegar a deprimirse cuando, por cualquier circunstancia, se ven privados del uso del teléfono móvil durante algún tiempo. Los adictos pueden llegar a priorizar la comunicación mediada por el teléfono celular de tal forma que se alteran sus relaciones sociales, llegando a estar más pendientes de las relaciones telefónicas que de las personales, al punto que la conexión permanente los convierte en *esclavos* y afecta su vida en diversas esferas de la convivencia humana, ya que la adicción al celular orilla a las personas a no respetar los lugares en los que se encuentran.

Así pues, el contestar el celular puede actuar como un reforzador negativo, pues permite evitar todos estos síntomas. En ese sentido, la tecnología puede asumir el mismo rol que las adicciones químicas.

- Por otro lado, ya que los jóvenes han aceptado el celular como un símbolo de estatus social, también puede ser un reforzador positivo.
- Otro mecanismo que explicaría el uso indiscriminado del celular en el caso de los jóvenes universitarios, especialmente de los primeros ciclos, es que, dada su edad, aún no tienen un control completo de sus impulsos. De ese modo, son más fácilmente influenciados por las campañas publicitarias y comerciales, es decir, la influencia

social sumada a la inmadurez propia de la juventud temprana, puede tener un efecto combinado.

REFERENCIAS

- Benitez, D. (2018). *Estrés y nomofobia* [Tesis de licenciatura, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Digital Landivariano. <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Benitez-Dayana.pdf>
- Boyd, D. & Ellison, N. (2007). Sitios de redes sociales: definición, historia y beca. *Revista de comunicación mediada por computadora*, 13(1). <http://jcmc.indiana.edu/vol13/issue1/boyd.ellison.html>
- Flores, V. (2013). *La nomofobia y su incidencia en las relaciones socio-afectivas en los jóvenes de 17 a 21 años de la fundación iberoamericana de desarrollo social (FIDS) de la ciudad de Ambato* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Ambato]. Repositorio Universidad Técnica de Ambato. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/6173>
- Galaz, Y. & Ruiz Urquiza, S.C. (2014). Los orígenes de las redes sociales y los medios de comunicación. *Boletín Gobierno Corporativo*. https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/risk/Gobierno-Corporativo/GC_Boletin_invierno2014_tema2.pdf
- ¿La nomofobia es la culpable de la abstención universitaria? (2019). *Universia*. <https://noticias.universia.es/ciencia-tecnologia/noticia/2019/02/04/1163560/nomofobia-culpable-abstencion-universitaria.html>

- Larico, Y. (2018). *Repercusión de la nomofobia y su influencia en la ansiedad de los estudiantes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca* [Tesis de titulación, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio Dspace. <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2302>
- Luna, Y. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la universidad Católica de Cuenca sede Azogues* [Tesis de titulación, Universidad de Azuay]. Repositorio Institucional. <http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8613>
- Mathey, A. (2017). *Dependencia al celular entre los estudiantes de la facultad de educación de una universidad de Chiclayo, 2016* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio Universidad Señor de Sipán. <https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/3074>
- Matoza, M. & Carballo, M. (2016). Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de Paraguay, año 2015. *FELSOCEM*, 21(1), 28-29. <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/624>
- Sánchez, M. (2013). *Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales* [Tesis de titulación, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Digital Landivariano. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf>
- Spear, A., Martins, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., & Egidio, A. (2014). Nomofobia: impacto del uso del teléfono celular que interfiere con los síntomas y las emociones de las personas con trastorno de pánico en comparación con un grupo de control. *Práctica Clínica y Epidemiología en Salud Mental. Clinical Practice*

- ↳ *Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>
- Tenzer, S., Ferro, O. & Palacios, N. (2009). Redes sociales virtuales: personas, sociedad y empresa. *Studylib*. <https://studylib.es/doc/7013816/redes-sociales-virtuales--personas--sociedad-y-empresa-co...>
- Toledo, C. & Gamero, K. (2015). Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revista de Psicología*, 5(2), 13-25. <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2015/12/1.-Adicci%C3%B3n-al-celular-en-la-UNSA-y-la-UCSP.pdf>

