



Universidad Católica Santa María La Antigua

Facultad de Ciencias Sociales

Maestría en Psicología Clínica de Niños y Adolescentes

Tesis

Nomofobia y su impacto psicosocial en los adolescentes entre 12 y 21 años de la
República de Panamá.

Presentado por:

Avelar, Sinthia Naneth 8-433-520

Rodríguez Pittí, Angela María 8-841-71

Directora de tesis:

Prof. Virginia Torres-Lista, Ph.D.

PANAMÁ, REPÚBLICA DE PANAMÁ, 2022



Este obra está bajo una licencia de Creative Commons
Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional

<https://doi.org/10.37387/speiro.tm.546>

Agradecimientos

Queremos expresar nuestra infinita gratitud a Dios, por bendecirnos la vida, por guiarnos a lo largo de nuestra existencia, por darnos la sabiduría y fortaleza necesaria para concluir este trabajo de tesis a pesar de las adversidades.

A todas las personas que nos han apoyado y han hecho que nuestro trabajo se realice con éxito, en especial a aquellos que nos abrieron las puertas digitales y compartieron su tiempo con nosotras.

Finalmente queremos expresar nuestro más grande y sincero agradecimiento a la Dra. Virginia Torres, Directora de tesis y principal colaboradora durante todo este proceso, quien aceptó sin dudar acompañarnos en este largo y accidentado recorrido; gracias por confiar en nosotras; gracias por su dirección, conocimiento, enseñanza, dedicación, apoyo y tiempo que permitió el desarrollo de este trabajo.

Agradezco a mi esposo, Humberto González, por ser el apoyo incondicional en mi vida, que con tu amor, cariño, comprensión y respaldo estuviste a mi lado, inclusive en los momentos y situaciones más tormentosas, siempre apoyándome. No fue sencillo culminar con éxito este proyecto, sin embargo, tuviste la tolerancia e infinita paciencia cediendo tu tiempo y el de nuestros hijos para permitirme llevar adelante este proyecto y alcanzar mis objetivos.

Agradezco a mis hijos Alejandro, Jorge y Cristina por ser la fuente de mi esfuerzo y todas las energías requeridas en el desarrollo de esta tesis, gracias por entender el significado del sacrificio, gracias por ser el motor que me impulsa a ser mejor persona y profesional para ustedes, gracias por creer en mí.

Y por último, pero no menos importante, agradezco a mi querida colega y amiga, Angela María Rodríguez P., que aceptó emprender este viaje junto a mí, a pesar de mil dudas, miedos, incertidumbre, interminables noches de angustia, alegría y regocijo. Hoy podemos decir lo logramos. Gracias por creer y confiar en mí, gracias por la serenidad que muchas veces necesité y que tu voz transmitía en cada reunión.

Avelar F. Sinthia Naneth

Todos los días Dios me bendice y regala su misericordia y amor, y su regalo más grande ha sido mi familia. No tengo forma de agradecer a mis padres: Fanny y Orlando, que son mi inspiración tanto humana, espiritual, profesional y han sido siempre mi motor y guía para alcanzar cada meta propuesta, les dedico este y cada uno de mis logros, retos y alegrías.

A mi hermano Orlando por ser fortaleza en tiempos difíciles y compañía en los más felices, sé que comparte el sentimiento de éxito y logro producido por haber completado esta fase de mi vida.

A Kenai y Koda que a través de una mirada y un abrazo me hacían sentir paz y serenidad en los momentos difíciles de esta investigación.

A Sinthia Avelar, mi colega, amiga y compañera de viaje, gracias por ser el complemento necesario en este camino un tanto difícil, pero sin duda lleno de muchas emociones placenteras.

Gracias a mis amigos que me han acompañado con su escucha en los momentos de frustración que hoy se harán alegrías.

Rodríguez Pittí., Angela María

Resumen

Actualmente el uso de los teléfonos móviles se ha convertido en un objeto social, dominante y personal. Los adolescentes lo han adecuado a su estilo de vida como parte integral, incrementando la comunicación y las relaciones sociales solo a nivel virtual. Sin embargo, es preocupante su uso excesivo e incontrolable; por muchos es considerado una adicción conductual similar a otras adicciones no comportamentales que deteriora la vida del individuo en todas las áreas de su vida. Es importante mencionar que una característica común entre las conductas adictivas es la pérdida de control, en donde se generan conductas de dependencia, síndrome de abstinencia, tolerancia e incidencia negativa importante en la vida de toda persona, tomando en cuenta que estas conductas a pesar de tener tratamiento no tienen cura. A partir de esto la palabra “nomofobia” se utiliza para referirse a la dependencia al teléfono móvil. Esta investigación confirma que nuestros adolescentes de la República de Panamá están manifestando una alta necesidad de tener su celular generando excesiva inquietud, siendo esto un síntoma relacionado directamente con la ansiedad y a su vez, uno de los componentes principales del uso problemático o adicción que se caracteriza por el uso a pesar del daño, búsqueda obsesiva y compulsiva en este caso del teléfono móvil, que esto a su vez es la definición de la nomofobia. Se llegó a esta conclusión luego de haber aplicado el cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) de Yildirim y Correia (2015), a 189 adolescentes de la República de Panamá.

El síndrome de abstinencia es la aparición de síntomas como la molestia o la incomodidad frente a la no utilización del dispositivo o sustancia de preferencia; como se puede observar en la gráfica, los adolescentes encuestados manifiestan en un 59.79% que efectivamente sí se sentirían molestos frente a no poder utilizar su smartphone cuando quisieran.

Este síndrome es un claro indicador de la posible aparición del síndrome de dependencia. Para el adolescente recibir protección, apego y amor es fundamental aunque en ocasiones busquen más su independencia, esto se pudo observar con un 74.07%, que la población adolescente encuestada está reflejando una tendencia a sentir ansiedad si no están comunicados a través de sus dispositivos móviles con sus familiares y/o amigos, lo difícil es que en ocasiones esta protección, acompañamiento o guía la reciben (los jóvenes) solo a través de sus smartphones y es allí donde los cuidadores deben tener cuidado, ya que el vínculo más fuerte es el que generan a través del dispositivo móvil y no a través de gestos, abrazos o miradas. Lo que los hace más propensos a generar una dependencia iniciando con el smartphone y después con cualquier otra situación o sustancia.

Palabras clave: nomofobia, adolescencia, impacto psicosocial, dispositivo móvil, conducta adictiva

Abstract

The use of mobile phones currently has become a social, dominant, and personal object. Teenagers have made it suitable to their lifestyle, increasing communication and social relations only at a virtual level. Nevertheless, its excessive and uncontrollable usage is worth being worried about; by many it is considered a behavioral addiction, like other non-behavioral addictions which impairs the life of the individual in all its areas. It is important to mention that a common characteristic with behavioral addictions, is the dispossession of control, where dependence, tolerance, self-restraint syndrome and a negative incidence appears in the life of everyone, keeping in mind that even though these behaviors have a treatment, they do not have a cure. Deriving from that, the word *nomophobia* is used to refer to the mobile phone dependency. This investigation confirms that our teenagers from the Republic of Panama are manifesting a high necessity of having their cellphones, generating excessive restlessness – being this, a symptom directly related with anxiety and at the same time, one of the main components of the problematic usage or addiction that is characterized by using it despite knowing the harm, the obsessive and compulsive search for it, in this case the cellphone, is the definition of *nomophobia*. We reached this conclusion after applying Yildirim and Correia's (2015) *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), to 189 teenagers from the Republic of Panama. The self-restraint syndrome is the appearance of symptoms as annoyance or discomfort when facing the privation of using the device or preferred substance; as we can see in the graphic, the polled teenagers show that a 59.79% would be annoyed when being withdrawn from using their smartphones whenever they want.

This syndrome is a clear marker of the possible rise of the dependency syndrome. For the teenager, it is fundamental to receive protection, attachment and love, even though sometimes they look out more for their independence, we were able to witness this with a 74.07%, that the polled teen population is reflecting a trend to feeling anxiety if they are not able to communicate through their smartphones with family and/or friends; the difficult part is that in some cases, this protection and guidance is received (by teenagers) only through their smartphones and that's when the caretakers need to be careful, because the strongest link is that they develop is through the mobile phone and not through acts, hugs or gazes; making them even more prone to generate a dependency, starting with the smartphone and later on with any other situation or substance.

Keywords: nomophobia, adolescence, psychosocial impact, mobile device.

Índice

Planteamiento del problema.	14
Antecedentes y situación actual	15
Objetivos.	18
Objetivo general.	18
Objetivos específicos:	18
Pregunta de investigación:	18
Justificación	18
Bases teóricas	23
Adolescencia	23
Características de la adolescencia	23
Dispositivos móviles	25
Tipos de dispositivos móviles	26
Dispositivo Móvil de Datos Limitados (Limited Data Mobile Device):	26
Dispositivo Móvil de Datos Básicos (Basic Data Mobile Device):	26
Dispositivo Móvil de Datos Mejorados (Enhanced Data Mobile Device):	27
Teléfonos Móviles	28
Tabletas	29
Computadoras portátiles	29
Tiempo de frecuencia y uso de los dispositivos móviles	30
Abuso de internet en adolescentes	31
Ventajas del uso de los dispositivos móviles	31
Desventajas del uso de dispositivos móviles.	35
Riesgo de los dispositivos móviles.	37
Nomofobia	38
Causas de la nomofobia	40
Síntomas de la nomofobia	41
Características de un nomofóbico	45
Adicción a los dispositivos móviles	47
La nomofobia y las conductas agresivas	49
La nomofobia y los trastornos psicosociales	50
Trastornos asociados a la nomofobia	51
Repercusiones de la nomofobia en la salud mental	54
Impacto psicosocial	55
Relaciones interpersonales	55
Relaciones familiares	56
Conducta social	58
Inversión económica para mantener la dependencia al dispositivo móvil	60

Herramientas para el manejo de la nomofobia en adolescentes	61
Terapia individual o grupal	62
Campañas de concienciación	67
Marco metodológico.	72
Tipo de investigación.	72
Diseño de investigación.	72
Sujetos de investigación.	72
Población	72
Muestreo	73
Muestra	73
Técnica de recolección de datos y descripción del instrumento	73
Consideraciones éticas.	75
Análisis y discusión de los resultados.	77
Conclusiones	96
Recomendaciones	110
Aportes de esta investigación	113
Bibliografía	115

Índice de tablas

Tabla 1. Distribución según provincias encuestadas de la República de Panamá	78
Tabla 2. Distribución de edades	79
Tabla 3. Distribución por sexo	80
Tabla 4. Distribución de redes sociales y aplicaciones que utilizan los adolescentes en sus teléfonos celulares	81
Tabla 5. Opción “otros” de redes sociales y aplicaciones que utilizan los adolescentes en sus teléfonos celulares	82
Tabla 6. Distribución de opinión frente a la búsqueda de información a través del Smartphone	82
Tabla 7. Distribución de incomodidad frente a consultar información a través de su Smartphone	83
Tabla 8. Niveles de nerviosismo al no poder acceder a las noticias	84
Tabla 9. Molestia al no poder utilizar el smartphone y sus aplicaciones cuando quisieran	85
Tabla 10. Distribución de miedo al quedarse sin batería en el smartphone	85

Tabla 11. Nivel de inconformidad al quedarse sin saldo o alcanzar el límite del gasto mensual en su smartphone	86
Tabla 12. Expectativa al quedarse sin señal o señal de WIFI	86
Tabla 13. Distribución de miedo frente a quedarse solo sin la utilización de su smartphone	87
Tabla 14. Deseos de consultar su smartphone si no pudiera consultarlo por un tiempo	88
Tabla 15. Niveles de inquietud al no poder comunicarse con familia ni amigos	89
Tabla 16. Distribución de preocupación al ver que sus amigos y familia no pueden comunicarse con ellos	89
Tabla 17. Nivel de nerviosismo al no poder recibir mensajes de texto ni llamadas	90
Tabla 18. Niveles de inquietud por no poder mantenerse en contacto con familia y amigos	90
Tabla 19. Distribución de nerviosismo al no poder saber si alguien ha intentado comunicarse con ellos	91
Tabla 20. Distribución de inquietud por dejar de estar constantemente en contacto con familia y amigos	92
Tabla 21. Nerviosismo al estar desconectado de su identidad virtual	92

Tabla 22. Distribución de malestar por no mantenerse al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales	93
Tabla 23. Incomodidad por no consultar las notificaciones sobre las últimas conexiones y redes virtuales	94
Tabla 24. Distribución de inconformidad al no comprobar mensajes nuevos de correo electrónico	95
Tabla 25. Sentimientos de rareza por no saber qué hacer	95

Capítulo I: Introducción.

1 Planteamiento del problema.

1.1 Antecedentes y situación actual

Díaz y Extremera (2020), en España, realizaron una investigación donde analizaron la relación entre la inteligencia emocional, adicción al dispositivo móvil y el malestar psíquico con los síntomas crecientes de la nomofobia. Además, se examinó el grado de dichas variables para predecir la varianza explicativa de este miedo irracional a no estar en contacto con los smartphones. La muestra para esta investigación estuvo compuesta por 312 adolescentes de Málaga e Ibiza de entre 14 y 20 años. Los resultados indicaron niveles moderados de nomofobia entre los sujetos. Los análisis demostraron que los niveles de nomofobia varían dependiendo de la inteligencia emocional (uso de emociones y percepción interpersonal), la ansiedad y la adicción a los dispositivos.

Félix y Mena (2017), llevaron a cabo un estudio para identificar cómo influye el uso de los smartphones en un grupo de estudiantes de Ingeniería en Informática en México. Se observa que la mayoría de los alumnos son dependientes del uso de smartphones, sienten ansiedad por no estar conectados a su celular. La mayor parte de los estudiantes están al pendiente de la recepción de mensajes, notificaciones de sus redes sociales, pierden el control y concentración en clases.

Matoza y Carballo (2015), llevaron a cabo un estudio destinado a determinar el nivel de nomofobia en estudiantes de Medicina del Paraguay, teniendo en cuenta el sexo, el grupo etario y el rendimiento académico, con una muestra de 234 estudiantes. Los resultados indicaron un 43,6% de nomofobia leve; el 40,6%, moderado y el 15,8%, severo; este trastorno afecta más a estudiantes que se encuentran dentro de un

promedio de edad de 21,9 años, del sexo masculino, además se pudo ver que mientras más severo era el nivel de nomofobia en estos, el rendimiento académico era menor.

Ramos et al. (2017), en España, motivado a la escasa presencia de los instrumentos capaces de medir la nomofobia, implementaron un proceso de adaptación y validación de la escala de medición de la Nomofobia de Yildirim y Correia. Para llevar a cabo esta tarea, realizaron una adaptación lingüística y cultural de la escala, seguida por una revisión a manos de expertos en nomofobia. La decisión del grupo de expertos resultó en una modificación en la redacción, además de la inclusión de un nuevo ítem. Esta nueva escala se aplicó a una muestra compuesta por 372 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria provenientes de institutos públicos de la provincia de Alicante. Los resultados permitieron la validación de la nueva escala.

Yavuz (2019), encontró que el género femenino es el más afectado por la nomofobia. Además de apreciar una estrecha relación entre la nomofobia y los problemas conductuales como emociones, ciberacoso, autolesiones, autocontrol, alexitimia, cyberloafing, Cyberbullying, desconexión social, alteraciones del sueño.

Situación Actual

El uso excesivo de celulares ocasiona problemas en muchas áreas de la vida del ser humano. Es por ello que los adolescentes presentan problemas tanto psicológicos como físicos y conductuales, y están sobre expuestos a la desinformación e incluso a contactos inapropiados o riesgosos, comprometiendo tanto su privacidad como la confidencialidad de sus datos personales (Cerisola, 2017), la exposición a pantallas electrónicas ha sido asociada a un nivel disminuido de desarrollo cognitivo, así como

del lenguaje. De la misma manera, ha sido relacionado con una mayor probabilidad de padecer de sobrepeso a mediano plazo, déficit de atención, y riesgo de adoptar una actitud pasiva frente al mundo.

Este fenómeno actualmente no posee el nivel de patología, al no estar incluido dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales de la Asociación Americana de Psiquiatría (DMS-V) en mayo de 2013, el término nomofobia derivado del inglés “no mobile phone phobia”, que se refiere a la sensación de nerviosismo, malestar, ansiedad o angustia al no mantener contacto con un teléfono celular o una computadora.

El número de usuarios de móviles en el mundo se calcula en alrededor de 4,9 mil millones, lo que sugiere que alrededor del 66% de la población mundial posee al menos uno de estos dispositivos. Los dispositivos móviles han pasado a ser indispensables en el quehacer diario; en ellos se lleva la agenda, acceso a correo electrónico, además de ser el punto de contacto con la actualidad mundial y a la masiva fuente de información que es el Internet. El 61% de los usuarios tiene su primer contacto con el móvil dentro de los primeros 5 minutos luego de haberse despertado, y el 72% de los usuarios lo miran por los menos una vez por hora, además de que se reporta que 50% de estos usuarios lo revisan varias veces cada hora (Kuss, 2017).

Esta situación es preocupante, incluso existen casos clínicos reportados en Estados Unidos y Europa; en este Continente se manejan estadísticas de más de 300 millones de británicos padeciendo de nomofobia.

En América Latina la situación también causa alarma, en 2021 se estimó que Brasil, el país más poblado de América Latina, tuviera 161,8 millones de usuarios de

teléfonos inteligentes, solo superado por China, India y Estados Unidos. México, el segundo país más poblado de la región, posee 84,4 millones de usuarios de smartphones. En 2019, México reportó tener 82.7 millones de usuarios móviles, o el equivalente al 71% de la población de este país. El aproximado de tiempo que cada uno de los usuarios ocupa conectado al Internet es de ocho horas y veinte minutos diarios, lo que representa el equivalente al tiempo de un ciclo de sueño completo.

Panamá no está exento de esta situación; de acuerdo con el índice global de tecnología de la información, Panamá se encuentra en el cuarto lugar de penetración de telefonía en el mundo, lo que significa que es un país altamente consumidor. 6 millones 946 mil 636 líneas de celulares se encuentran activas dentro del país, y de acuerdo con las estadísticas de la Policía Nacional, un aproximado de 25% de los accidentes de tránsito involucran el uso de celular mientras los usuarios conducen.

Una investigación realizada por el Observatorio de Salud de la Universidad de Panamá reporta que el 61% de los encuestados consideran que los dispositivos móviles son indispensables en su vida, que el 71% no apagan sus dispositivos en ningún momento, y que el 66% reporta sentir preocupación o incluso temor cuando no está en contacto con el dispositivo. Solo el 33% puede permanecer en tranquilidad cuando no tiene el dispositivo cerca. En cuanto a su relación con los demás, el 26% reconoce mantener llamadas por celular y manejar automóviles al mismo tiempo; el 66% suele utilizarlo en reuniones familiares; el 55% en clase; el 47%, en el trabajo, y el 53%, en fiestas.

Además, se ha encontrado una relación inversamente proporcional entre edad y tiempo de uso. Es decir, a mayor edad, menor tiempo de uso, y a menor edad, tendencia a un mayor tiempo de uso.

1.2 Objetivos.

1.2.1 Objetivo general.

- Analizar el impacto del uso de los dispositivos móviles en el desarrollo de la nomofobia en adolescentes entre 12 y 21 años de edad de la República de Panamá.

1.2.2 Objetivos específicos:

- Describir las características de la nomofobia en adolescentes.
- Evaluar el tiempo/frecuencia de uso de los dispositivos móviles en adolescentes.
- Identificar las características psicosociales de los adolescentes con dependencia a los dispositivos móviles.

1.3 Pregunta de investigación:

¿Cómo el uso de los dispositivos móviles impacta en el desarrollo de la nomofobia en adolescentes entre 12 y 21 años de edad de la República de Panamá?

1.4 Justificación

En 1973 Motorola realizó la primera llamada desde un teléfono móvil, no es hasta el año 1996 que llega la primera frecuencia de telefonía celular a Panamá, en aquel momento los expertos estiman el potencial de 40.000 usuarios y que podría aumentar luego de un par de años a 65.000 usuarios.

En el 2017 un análisis internacional estimó que el uso de móviles en Panamá fue el más alto de la región por encima del promedio. Para el año 2018 según cifras preliminares de la Autoridad Nacional de los Servicios Públicos (ASEP), en Panamá existen 5.432,789 unidades de teléfonos celulares, divididos en 943,846 contratos y 4.488,943 prepagos.

En la última década, el uso de teléfonos móviles ha aumentado drásticamente, se estima que cinco (5) de cada diez (10) panameños cuentan con dos aparatos celulares,

esto luego de un análisis de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) en América Latina.

Los dispositivos móviles han pasado a ser objetos sociales, dominantes y personales. Entre sus varios usos se encuentran mantener conversaciones telefónicas, enviar mensajes de texto, escuchar música, además de filmación y fotografía en contextos profesionales, culturales, sociales y recreacionales. Todo esto indica que la telefonía móvil es un elemento clave de una auténtica revolución social.

Hoy en día los teléfonos móviles nos permiten estar en contacto inmediato con nuestro alrededor, los que trabajan no perderán el contacto con compañeros, colaboradores y clientes, los que estudian, se comunicarán entre estudiantes y profesores, las familias y amigos también, esto entre llamadas, mensajes de texto, redes sociales, correos electrónicos, aplicaciones, entre otros, probablemente lo que podamos imaginar se puede realizar con un teléfono inteligente.

Los dispositivos móviles son el medio de acceso a las redes sociales más utilizado y popular actualmente. Los jóvenes los han adecuado a su estilo de vida como parte integral, incrementando la comunicación y las relaciones sociales solo a nivel virtual (Medrano et al., 2017). Sin embargo, el excesivo uso de los mismos ha provocado en nuestros jóvenes dependencia, hábitos no seguros de uso, falta de concentración e incluso problemas de deudas. (Sánchez et al., 2008). Es preocupante su uso excesivo e incontrolable por muchos usuarios ya que pierden calidad de sueño, descuidan finanzas personales por compras en línea, relación con otros, etc.

Actualmente, los estudios han demostrado que el uso excesivo del teléfono móvil es considerado una adicción conductual similar a otras adicciones no químicas como la ludopatía. Es importante mencionar que una característica común entre las conductas adictivas es la pérdida de control, lo que resulta en dependencia, tolerancia,

síndrome de abstinencia y en general una incidencia negativa importante en la vida de toda persona. A partir de esto la palabra “nomofobia” se utiliza para referirse a la dependencia al teléfono móvil. Este término viene de “no-mobile phone phobia”, que se traduce como una fobia a no tener un celular cerca para su uso. Esta nueva adicción es el resultado de la innovación continua de las nuevas tecnologías. Para Takao (2009) es considerada una enfermedad del mundo moderno; es el miedo patológico de perder contacto con la tecnología. Su uso constante se relaciona con la dificultad que los adolescentes tienen para separarse del móvil, estar alerta, poca regulación en el uso en lugares no apropiados, tenerlo cerca del lugar de descanso para usarlo a cualquier hora y minimizar o ignorar las advertencias de uso excesivo.

Cabe mencionar que podrá existir la tolerancia luego del uso continuo, que no es más que la necesidad de aumentar el tiempo frente a la pantalla para sentir el efecto deseado.

Estos comportamientos pueden volverse más evidentes en los adolescentes, ya que descuidan sus estudios, amigos y actividades con la excusa de usar el celular para acortar distancia y estar en contacto permanente.

La adolescencia es un período caracterizado por cambios en las distintas facetas de la vida; en esta etapa del desarrollo, tendrán como una de las principales tareas la elaboración del concepto de “sí mismo”, de su identidad, frente a la confusión reinante en su vida en ese momento (Erickson, 1977). Este proceso de búsqueda de identidad generalmente está relacionado con la independencia gradual de los padres y/o cuidadores, lo que hace de la adolescencia un período crítico para las conductas de riesgo, entre estas la posibilidad de malas prácticas en los teléfonos móviles como la

deformación corporal, ciberacoso, radiación, pornografía, daños físicos como problemas de audición, dolor de cuello, entre otros.

De acuerdo con la ortopeda panameña Aldamarina López (2019), señala que en las clínicas se ven con frecuencia adolescentes de 14 y 15 años por utilizar exceso de tecnologías y falta de ejercicio físico. En la misma entrevista la especialista mencionó que los jóvenes están hipnotizados con los móviles, lo que puede acarrear problemas de sedentarismo, obesidad, entre otros (TVN, 2019).

El exdirector Regional de Salud, Doctor Carlos Rodríguez, señaló que el uso de celulares en jóvenes tiene efectos específicamente en el desarrollo social, ya que los propios padres están alejando desde pequeños a los hijos de su entorno, situación que los puede llevar a comunicarse solo a través de un celular y convertirlos en unos antisociales, al punto que no interactúan con las demás personas. (Samaniego, A. 2006). De esta forma se deterioran no solamente sus relaciones momentáneas, si no, en el futuro sus relaciones amorosas tal como lo menciona la Dra. Anna Lembke de la Universidad de Stanford, en donde existe poca interacción romántica ya que la inteligencia artificial, a través de emoticones y gifs controla y maneja el mundo de nuestros jóvenes (Orlowski, 2020).

Capítulo II: Revisión Bibliográfica.

2 Bases teóricas

2.1 Adolescencia

Según Stanley Hall, la adolescencia es un espacio de tiempo que comprende entre los 13 y 23 años y que se ve caracterizada por el estrés y la tempestad. Hall ha definido este periodo como una etapa de turbulencia que es primordialmente dominada por conflictos y cambios anímicos. Según Hall, las ideas, sentimientos y acciones de los adolescentes oscilan entre vanidad y humildad; el bien y la tentación; la alegría y la tristeza (Santrock, 2003).

2.1.1 Características de la adolescencia

La adolescencia no solo implica cambios físicos en un cuerpo en crecimiento, sino también muchos cambios cognitivos y socioemocionales.

Los adolescentes son conscientes de los cambios físicos que tienen lugar en su cuerpo. Muchos se sienten ansiosos sobre si su forma o tamaño son los “correctos” y se comparan de manera obsesiva con modelos y actores que ven en la televisión, revistas y las redes sociales. Estas preocupaciones pueden dar lugar a problemas de motivación, autoconcepto, autoestima y emociones. (Morris y Maito, 2014).

Así como el cuerpo madura durante la adolescencia, también cambian los patrones de pensamiento. Piaget (1969) consideraba el progreso cognitivo de la adolescencia como una mayor habilidad para razonar de manera abstracta, a la que llamó pensamiento operacional formal. Esta habilidad para razonar de manera abstracta les permite a los jóvenes discutir sobre temas complejos. Sin embargo, no todos los adolescentes alcanzan la etapa de las operaciones formales y muchos de los que lo hacen no logran aplicar el pensamiento operacional formal a los problemas cotidianos. Aunado a esto, el logro del pensamiento operacional formal puede provocar una

confianza excesiva en las nuevas capacidades mentales y la tendencia a atribuir demasiada importancia a los propios pensamientos. (Morris y Maito, 2014).

La cognición social se refiere a cómo los individuos conceptualizan el mundo social y razonan sobre él, esto es, con quién interactúan, las relaciones que mantienen con esas personas, los grupos de que forman parte y cómo razonan sobre sí mismo y sobre los demás (Santrock, 2003).

Algunos hitos del desarrollo psicosocial durante la adolescencia son: la consecución de la independencia de los padres, la relación entre pares, el incremento de la importancia de la imagen física y el desarrollo de la propia identidad como individuo.

El egocentrismo en la adolescencia es también un punto que se ve importante a la hora de la utilización del teléfono móvil, ya que, como lo dice Elkind (1976), el egocentrismo consta de dos fases importantes: la audiencia imaginaria que los hace sentir que todos a su alrededor tienen este interés igual al que ellos sienten por ellos mismos, por ende, da a los adolescentes la necesidad del feedback a través de una pantalla, porque quieren ser notados, visibles y en el centro de todas las miradas. La otra fase es la fábula personal (Elkind, 1976) en donde el adolescente se siente único e incomprendido en la mayoría de las ocasiones. Este punto tiene notable interés en este estudio ya que, si no se da un acompañamiento oportuno, los adolescentes pueden dejarse llevar.

2.2 Dispositivos móviles

Según Baz, *et al.* (2016, p. 1) un dispositivo móvil puede ser definido como un aparato de pequeño tamaño, con capacidades de procesamiento variables, con conexión permanente o intermitente a una red de Internet, con memoria limitada, que

ha sido diseñado para una función específica, pero que pueden variar siempre sus funciones y con cada nuevo diseño seguirán siendo cada vez más complejas.

En este sentido, Baz, *et al.* (2016) expresa que todo dispositivo móvil es aquel aparato de procesamiento. En la actualidad estos dispositivos móviles son muy variados y se encuentran de diferentes tamaños (p.1). Es común ver desde Tablet de 12 pulgadas hasta celulares más pequeños, la mayoría son utilizados desde los más jóvenes hasta los más adultos puesto que su uso es muy práctico y manipulable. En lo que a los jóvenes respecta, se les hace más fácil comprenderlos debido a que se adaptan más rápido a estos dispositivos.

2.2.1 Tipos de dispositivos móviles

Dados variados niveles de funcionalidad asociado con dispositivos móviles, es necesario hacer una clasificación de estos, por lo cual, en el 2005, T38 y DuPont Global Mobility Innovation Team cuentan con los siguientes estándares para la definición de dispositivos móviles:

2.2.1.1 *Dispositivo Móvil de Datos Limitados (Limited Data Mobile Device):*

Teléfonos móviles clásicos. Algunas de sus características son: tener una pantalla pequeña de tipo texto. Ofrecen servicios de datos generalmente limitados a SMS y acceso WAP (Baz *et al.*, 2016, p. 1).

2.2.1.2 *Dispositivo Móvil de Datos Básicos (Basic Data Mobile Device):*

Algunas de sus características son: tener una pantalla de tamaño mediano, un menú o navegación basada en íconos, y ofrecer acceso a emails, lista de direcciones, SMS, y, en algunos casos, un navegador web básico. Un ejemplo de este tipo de dispositivos son los teléfonos inteligentes (“smartphones”) (Baz *et al.*, 2016, p. 1).

2.2.1.3 *Dispositivo Móvil de Datos Mejorados (Enhanced Data Mobile Device):*

Se caracterizan por tener pantallas de medianas a grandes (por encima de los 240 x 120 pixels), navegación de tipo stylus, y que ofrecen las mismas características que el "Dispositivo Móvil de Datos Básicos" (Basic Data Mobile Devices) más aplicaciones nativas como aplicaciones de Microsoft Office Mobile (Word, Excel, PowerPoint) y aplicaciones corporativas usuales, en versión móvil, como SAP, portales intranet, entre otros. Este tipo de dispositivos incluyen los S.O. como Windows Mobile (Baz *et al.*, 2016, p. 1).

En este sentido, queda constatado los tipos de dispositivos móviles existentes a los cuales los adolescentes están expuestos en la actualidad; siendo de más uso los de clasificación datos limitados y datos básicos, sea cual sea el utilizado, se encuentran dentro de los tipos de dispositivos móviles.

En busca de identificar específicamente los dispositivos móviles más utilizados por adolescentes, Viracocha (2017) expone los siguientes:

- Teléfonos móviles (simples e inteligentes);
- Tabletas;
- Relojes inteligentes;
- Agendas digitales (PDA's);
- Computadores portátiles;
- Calculadoras;
- Videoconsolas de entretenimiento portátiles;
- Reproductores digitales (de audio y video);

- Cámaras digitales (fotográficas y de video);
- Robots;
- Tarjetas inteligentes (p.24).

En virtud de esta lista, se escogen los más comunes para la realización de la actual investigación, los cuales serán todos aquellos dispositivos móviles dentro de las categorías: teléfonos móviles, tabletas y computadoras portátiles. Estas tres categorías están en auge actualmente, debido a sus funciones que hacen incluso que sea necesario para la comunicación a distancias o realizaciones de trabajos académicos o profesionales, pero que a su vez producen también mayor adicción a los usuarios debido a funciones menos necesarias; tales como, juegos, redes sociales, entre otros.

2.2.1.4 *Teléfonos Móviles*

Zheng (2006, como se citó en Restrepo, 2015) define a los dispositivos móviles como “una nueva clase de teléfonos móviles que ofrece los servicios integrados de la comunicación, la informática y los sectores móviles, incluyendo la comunicación de voz, mensajería, personal gestión de la información (PIM) y capacidad de comunicación inalámbrica”.

Por otro lado, la revista El Espectador (2015), reveló una definición de Smartphone la cual indica que “se compone de una estructura básica a la que se van añadiendo con electroimanes los diferentes módulos como la pantalla, la batería, la cámara fotográfica, los sensores, el 3G, el wifi, entre otros elementos”.

Por último, la revista estadounidense PC Mag (como se citó en Restrepo, 2015), lo definió como “un Smartphone combina un teléfono celular con el correo electrónico

y la Web, música y reproductor de películas, cámara y videocámara, navegación GPS y una búsqueda de voz para hacer preguntas acerca de cualquier cosa”.

A partir de esto, se logra tomar tres tipos de fuentes importantes que crean la definición de Smartphone. Es importante comprender que cada uno tiene una perspectiva distinta sobre lo que es este dispositivo y que las definiciones varían en profundidad.

2.2.1.5 *Tabletas*

Es un tipo de computadora portátil, de mayor tamaño que un dispositivo móvil o una PDA, integrada en una pantalla táctil con la que se interactúa con los dedos, sin necesidad de teclado físico ni ratón. Morillo (2013) indica que “estos dispositivos estaban pensados para trabajos de campo, como una alternativa competitiva a los portátiles”.

Al igual que los smartphones, existe una amplia gama de estos dispositivos en la actualidad y se estima que irá en aumento durante los próximos años. En investigaciones previas acerca de la misma temática del presente estudio ubican a las Tablet como el segundo Dispositivo Móvil más usado por los adolescentes.

Las actuales Tablet son computadores portátiles de mayor tamaño que los smartphones, aún difieren en la capacidad de procesamiento en comparación con los computadores portátiles de tipo notebook aunque en los 2 últimos años se han lanzado al mercado Tablet de última generación con procesadores de mayor capacidad y adicionando procesadores exclusivos para gráficos a tal punto que muchos de los expertos en estas tecnologías predicen que los computadores portátiles desaparecerán en unos pocos años. En general tienen un desempeño óptimo en cuanto a contenidos

multimedia a excepción de la reproducción de ciertos formatos de archivos de vídeo (Tardáguila, 2009).

2.2.1.6 *Computadoras portátiles*

En esta categoría se encuentran las notebooks (laptop), las netbooks y las sub portátiles, estas últimas son las menos conocidas. Las notebooks son las que mayor funcionalidad tienen, pueden realizar casi todas las labores que realizan los computadores de escritorio, con la ventaja que tienen un peso y tamaño menores, cuentan con componentes similares a los de escritorio, pero miniaturizados, lo que en ocasiones puede también reducir su funcionalidad (Basterretche, 2007).

Los sub portátiles y notebooks son computadores con capacidad de procesamiento reducido, además son de menor tamaño y peso, no cuentan con unidad lectora y grabadora de CD-DVD, a diferencia del notebook, estas son diseñadas más para el consumo de contenido y no para crearlo, pero si pueden ejecutar software que no requieran gran capacidad de la CPU. En la actualidad, las últimas generaciones de portátiles se las llama ultrabooks, con la principal característica de ser extremadamente ligeras y delgadas, con un grosor de máximo 21 mm, esta iniciativa se dio para poder competir con el MacBook Air de Apple (Basterretche, 2007).

Ahora bien, tal como se muestra, estos tres dispositivos expuestos son los más utilizados en la actualidad, como se observa en las diferentes definiciones tienen funciones en común, además del hecho de que todos son de fácil traslado o portabilidad, por lo que los usuarios se los pueden llevar fácilmente hacia donde se dirijan, esto hace que los utilicen más tiempo debido a su disposición constante y cercanía permanente con los mismos.

2.2.2 Tiempo de frecuencia y uso de los dispositivos móviles

La generación que en la actualidad es parte del grupo de jóvenes o adolescentes, han crecido junto a las tecnologías, a diferencia de los adultos o personas de la tercera edad que se han visto en la necesidad de adaptarse a estas nuevas tecnologías, por lo que son los jóvenes y adolescentes los que han convertido a los Smartphones, redes sociales, tablet's, computadores portátiles, en herramientas imprescindibles en su cultura.

Datos de investigaciones dan cuenta que en la adolescencia incrementa el tiempo de uso de un dispositivo móvil, de acuerdo con Pérez (2013), en una investigación realizada en España, se comprobó que se pasa de 199 minutos de uso en la primaria a 261 minutos en la secundaria, por lo que se puede deducir que el tiempo que dedican a otras actividades disminuye notablemente.

Lo que anteriormente se podía hacer como actividad física, tal como jugar fútbol u otros juegos, ahora lo hacen de forma virtual, de igual forma ha sucedido con las relaciones interpersonales.

De igual forma, se destaca que el internet es una herramienta que se ha introducido en la sociedad a pasos vertiginosos, siendo la población de adolescentes la que más hace uso del mismo, esto ha traído consigo sus consecuencias tanto negativas como positivas.

2.2.2.1 Abuso de internet en adolescentes

En cuanto al aspecto negativo del uso de internet, según Echeburúa et al. (2009) “no existe un usuario problemático prototípico de internet” (p.16), pero sí se puede hablar de población de riesgo, que son adolescentes y jóvenes, y que pueden involucrar el uso del internet en una buena parte de las actividades que realizan; este uso excesivo

puede llevar a afectaciones psicológicas, retraimiento, aislamiento, conflictos familiares, entre otros.

Una característica importante en adolescentes que hacen uso del internet, según indica Morgan y Cotten es sobre la comunicación en red, que se ha convertido en esencial en sus vidas. Un efecto adverso que se ha evidenciado es el aumento progresivo del tiempo dedicado a la red, como indica Echeburúa et al. (2009) con cifras de “8,1 horas/semana, hasta una media de 3,3 horas al día” (p.22).

Los adolescentes están más tiempo inmersos en los dispositivos móviles debido a que tienen más tiempo libre que los adultos, por ende, tienden a ser los mayores usuarios y por tanto los que más adictivos a estos dispositivos.

En cuanto a las cualidades del internet, se pueden mencionar propiedades que pueden propiciar la adicción, como la velocidad, el nivel de accesibilidad a información, su disponibilidad y la oferta de una gran variedad de servicios. Para comprender un poco más por qué esta es tan vulnerable, se debe tomar en cuenta los conflictos propios de la edad como es la confusión, constantes cambios, se experimentan sentimientos de frustración, ansiedad, inseguridad, sentimientos de vacío, dificultad en las primeras relaciones sentimentales (Echeburúa et al., 2009).

Sin duda, el autor lo que resalta es el hecho de que la población adolescente es la más vulnerable a caer en la adicción a los dispositivos móviles y por ende al internet, debido a que no tienen el carácter o responsabilidad y no se dan cuenta de que están cayendo en una adicción destructiva con el uso excesivo del mismo. De igual forma, son estos los que buscan el internet o la manipulación de los dispositivos móviles como un medio de escape ante el rechazo de grupos sociales y otros sentimientos de vacío que pretenden llenar utilizando dichos dispositivos.

La conducta on-line, según Echeburúa et al., (2009) se caracteriza por “la desinhibición, la pérdida de pudor y la ausencia de miedo a expresarse de forma libre, lo que proporciona al adolescente un sentimiento de protección y de libertad que está fomentado por el anonimato” (p.32). Esto permite al individuo acceder a una nueva realidad, donde sus carencias psicológicas no son un impedimento.

Para Roberts et al. (como se citó en Echeburúa et al., 2009) otros servicios como los de mensajería, incrementan el uso del internet, en un proceso que consta de tres fases: la de encantamiento donde se puede dar el uso compulsivo, la de desencanto en que hay una percepción más objetiva sobre la herramienta, y la de estabilidad, donde el uso de internet se adapta al uso cotidiano. “Existen signos de alarma que se deben tomar en cuenta, como un bajo rendimiento escolar, se irrita ante la interrupción del uso de la red, abandono de otras actividades anteriormente placenteras y relaciones sociales cada vez más limitadas” (Echeburúa, et al., 2009, p. 35).

2.2.3 Ventajas del uso de los dispositivos móviles

Aunque la tecnología con todos sus avances es fundamental para el desarrollo del mundo, es importante informarse muy bien acerca de cómo puede ser aprovechada de manera adecuada (Carabaño, 2018). Es por esto por lo que es necesario conocer las ventajas del uso de dispositivos electrónicos en la adolescencia:

- Forman parte de la realidad

Mediante el uso de la tecnología los adolescentes pueden estar al tanto de lo que sucede en la realidad, por lo que es un medio de difusión de noticias en tiempo real (Carabaño, 2018).

- Una oportunidad para profundizar en el conocimiento

Otra ventaja es la oportunidad de los adolescentes por aprender debido al alto número de páginas web que tienen información respecto a diversos temas y les permite a los estudiantes adquirir nuevos conocimientos (Carabaño, 2018).

- Seguridad y contacto

Los padres usan el dispositivo móvil para estar en constante comunicación con sus hijos; es una verdadera ventaja saber cómo y dónde están ante cualquier eventualidad o emergencia. Además, prácticamente todos los móviles están equipados con sistemas de GPS, lo que permite a los padres, cuidadores o adultos responsables de menores rastrear el dispositivo y, por consiguiente, saber dónde se encuentra el niño en caso de emergencias (Carabaño, 2018).

- Incentiva la responsabilidad

El que los padres permitan el uso de smartphone en los adolescentes puede convertirse en un medio para la enseñanza de la responsabilidad, no solo con el cuidado del dispositivo, sino también con el tiempo y uso que le dan al dispositivo (Carabaño, 2018).

- Herramientas de aprendizaje

Los dispositivos móviles pueden ayudar a los jóvenes a usar agendas para programar horas de estudio de acuerdo con las fechas de tareas, entregas o pruebas, guardar números de teléfono de sus padres, amigos, compañeros, números de emergencia, grabar notas de voz. También permiten tomar fotografías de esquemas en la pizarra, lo que facilita el proceso de aprendizaje (Carabaño, 2018).

Tal como lo indica Carabaño, existen ventajas para el uso de los celulares o dispositivos móviles. En la situación de Pandemia Covid-19 vivida recientemente a

nivel mundial, la tecnología y los dispositivos móviles se convirtieron en un recurso muy provechoso para que millones de niños y adolescentes pudieran continuar con sus clases de forma virtual, sin embargo, el problema surge cuando estos mismos dispositivos móviles son usados para otros fines que no contribuyen a su calidad de vida o educación.

2.2.4 Desventajas del uso de dispositivos móviles.

- Se afecta la motricidad fina:

Según Angélica Alarcón, magíster en Neurociencias de la Universidad Nacional de Colombia (U.N), el uso cada vez mayor de smartphone influye en el desempeño escolar en niños y adolescentes. En un estudio realizado por Alarcón, a una población entre los 7 y 16 años de edad, determinó que el uso de dispositivos móviles afecta la adquisición y realización de habilidades perceptivas y motoras al realizar movimientos coordinados y precisos; además, los encuestados presentan bajo tono, debilidad muscular y baja resistencia; identificando Trastorno de Desarrollo de la Coordinación (TDC). El estudio arrojó que un 34% de la población evaluada presentó dificultades en la habilidad motora fina, es decir problemas para escribir y armar objetos (Berrio, 2016).

- Aislamiento social:

Al igual que con los videojuegos y otros dispositivos electrónicos, el uso excesivo de dispositivos móviles puede llevar al aislamiento social. El adolescente juega, navega, interactúa en redes sociales, pero fácilmente puede olvidar interactuar con los seres humanos que le rodean. Esto es señalado por un estudio publicado en Política y Sociedad (Carabaño, 2018).

- Poca movilidad y más obesidad.

El uso desmedido del smartphone, así como pasar múltiples horas viendo la televisión o jugando a videojuegos, provoca que el adolescente esté sentado en un mueble o acostado en la cama durante mucho tiempo. La falta de actividad física tiene serias repercusiones en la calidad de vida de los jóvenes (Carabaño, 2018).

- Pérdida de la privacidad

Los dispositivos móviles tienen todas las herramientas para llevar un registro de la vida diaria. El adolescente puede compartir fotos y video en todo tipo de redes sociales. La vida se convierte en una carrera por conseguir un “me gusta”, un comentario o ganar un seguidor (Carabaño, 2018).

En virtud de lo expuesto por Carabaño, es evidente que las desventajas de que los adolescentes utilicen los dispositivos móviles está el hecho de perder la privacidad. Muchos adolescentes suben fotos o ubicaciones a sitios de internet que los expone de forma considerable y a través del cual pueden ser víctimas de abusos, secuestros o pornografía. A su vez, aun cuando pareciera que estén conectados con otros amigos o familiares, realmente están desconectándose debido a que sus relaciones se vuelven

cada vez más virtual y menos presencial, dejando a un lado los afectos, tales como, abrazos entre padres e hijos.

2.2.4.1 Riesgo de los dispositivos móviles.

El uso descontrolado de los dispositivos móviles y las redes sociales expone a los adolescentes al ciberbullying o a depravados sexuales. Por error, los adolescentes pueden cargar una foto, vídeo íntimo y ser víctima de acoso. O, por el contrario, podría fotografiar o compartir contenido privado de otro adolescente y convertirse en un acosador.

Entre otros riesgos, son los mencionados por Yarce (2009, como se citó en Juárez, 2017) el cual expresa lo siguiente:

- Mal uso de las pantallas puede crear sentimiento de indiferencia hacia los problemas reales.
- Al tener mucho tiempo de ocio digital podría descuidarse las tareas escolares, disminuyendo el rendimiento escolar.
- Las personas restan importancia y tiempo al diálogo familiar, reduciéndolo al mínimo porque padres e hijos están dedicados a ver la pantalla.
- Muchas pantallas exigen atención individual, provocando el aislamiento de cada uno y la disminución del tiempo para la conversación y la participación de todos.
- Desordenan los horarios de la familia, es frecuente ver cómo se retrasan o se adelantan los horarios, haciendo imposible en ocasiones que las familias interactúen durante las comidas. También alteran el sueño de algunos de sus miembros.
- En ocasiones difunden una visión deformada del amor, del matrimonio y de la familia, infidelidad, adulterio, explotación sexual, entre otros.

- Refuerzan la agresividad y el comportamiento violento, el profesor Albert Bandura demostró por medio de un estudio “Teorías de la personalidad” que los niños son más vulnerables ante las pantallas, ya que tienden a imitar lo que han observado. Infunden falsos valores: culto al dinero, al sexo, al cuerpo, al placer, a la vida frívola, deseo de poder, entre otros.
- Fomentan el consumismo y la compra de bienes superfluos. Fomentan la superficialidad, al informar sin análisis. La rapidez y brevedad de muchas noticias llevan a faltas de objetividad, a contradicciones entre imágenes y textos que a veces carecen, además del debido contexto.
- El uso excesivo de las pantallas podría convertirse en un vicio.
- Mal empleadas sirven como un medio del que se valen las personas para establecer comunidades, compartir información y aprovecharse de los otros usando el engaño y la mentira.
- En ocasiones, se oponen a la vida al aire libre, al deporte y el ejercicio.
- Traen patrones culturales ajenos que desdibujan los propios, en casi todos los casos, la mayoría o un buen porcentaje de los contenidos son de producción mayoritariamente extranjera (p.61).

En este sentido, queda claro que los riesgos de los adolescentes pueden ser diversos al tener una adicción a los dispositivos móviles, que alteran su calidad de vida e incluso puede afectar la de los propios familiares.

A su vez, entre los riesgos también se encuentran la posibilidad de que los adolescentes sufran de nomofobia. Solares (2018) expresa que el uso excesivo del celular o dispositivos móviles puede tener terribles consecuencias como la nomofobia, esto sin considerar el bajo rendimiento escolar que le provoca a un estudiante y la poca

productividad laboral de un empleado. De hecho, las cifras de Forbes indican que casi el 30% de los estudiantes lo usa en horas de clases.

2.3 Nomofobia

Se puede definir este concepto como el miedo irracional a permanecer un lapso de tiempo sin el teléfono móvil. El término, que es un acrónimo de la expresión en inglés “*no mobile-phone phobia*”, fue acuñado durante un estudio que se llevó a cabo por la oficina de correos británica Royal Mail y encargó al Instituto Demoscópico YouGov para medir la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles. (ABC, 2011).

La nomofobia es considerada una patología tecnológica que se refiere al miedo irracional a salir a la calle sin celular, olvidarlo, perderlo e incluso se descargue la batería, quedarse sin saldo o fuera de cobertura (Flores, 2013).

Bragazzi y Del Puente (2014) afirman que quienes sufren de nomofobia presentan: *“un miedo irracional al salir de casa sin el teléfono celular, cuando se les agota la batería o no tienen cobertura de red ya que eso les conduce a una sensación de aislamiento de familiares y amigos, porque su trabajo les exige estar permanentemente conectados; o porque sienten la necesidad de estar enterado de lo que hacen los otros”* Ramírez y Dávila (2018).

En Asia la adicción al teléfono móvil va en aumento progresivo, y lo más preocupante es que la adicción llega cada vez a edades más pequeñas.

Un reciente estudio encuestó a 1.000 estudiantes en Corea del Sur, donde 72% de los niños de 11 o 12 años poseen un móvil y pasan en promedio 5,4 horas al día en ellos. El estudio encontró que casi el 25% de los niños son adictos al teléfono móvil (Chen, 2015).

2.3.1 Causas de la nomofobia

El volverse dependiente de los demás es una de las causas más predominantes de la nomofobia, ya que el celular es una herramienta de conexión con las demás personas, teniendo como consecuencia problemas de autoestima, necesidad de aceptación y atención por el ciberespacio.

Los individuos que sufren nomofobia poseen un bajo índice de autoestima y aceptación a su persona, dándole extrema importancia a la opinión de los demás, mientras establecen una dependencia hacia su smartphone y su identidad virtual, lo cual los mantiene informados sobre discusiones o comentarios dirigidos hacia él o ella.

Otra de las causas, es la inseguridad personal, ya que, si se encuentran fuera de casa sin el teléfono móvil, se sienten vulnerables, aislados y solitarios, lo que provoca ansiedad e incertidumbre al preguntarse si alguien los está tratando de localizar mediante una llamada, mensajes o si se está diciendo algo sobre ellos en internet.

Un estudio realizado por la agencia SecurEnvoy (2012), encontró que el insomnio es parte de las consecuencias que los nomofóbicos experimentan porque estos individuos no pueden apagar sus teléfonos celulares por las noches interrumpiendo así sus horas de sueño.

Aunado a esto, la persona con nomofobia cuando no está utilizando su celular tiende a consultarlo constantemente, no tiene la capacidad de disfrutar otras actividades que no se relacione con un dispositivo móvil. (Ramírez y Dávila , 2018).

Se observará en sitios públicos usándolo continuamente, se desplazará en la calle sin mirar hacia el frente, incluso al ir en compañía de otra persona continuamente en sitios públicos, cuando esté acompañado, camina por la calle sin levantar la cabeza de

la pantalla y se refugia en él de manera continua para combatir la ansiedad, el aburrimiento (Sánchez, 2013).

Como el teléfono ya no simplemente es un instrumento para hablar a la distancia, sino que tiene una amplia gama de funciones afines con las innovaciones tecnológicas, que son muy populares entre adolescentes, esta multifuncionalidad, añadida al hecho de la significación que adquiere para los adolescentes puede explicar no sólo la fascinación que provoca en ellos, sino el hecho de que utilicen el móvil de maneras diferentes y con distintas frecuencias.

Todas estas características llevan a que se dedique más tiempo al móvil, lo que empieza la afición por el aparato y que al mismo tiempo provoca, de manera gradual, la adicción. Según Chóliz (2009) entre las causas más características se pueden distinguir las siguientes:

- **Autonomía:** el dispositivo móvil se convierte en una plataforma que permite definir el propio espacio personal y que provee cierto tipo de autonomía respecto a los padres de familia. No obstante, al mismo tiempo que preserva la intimidad del usuario y favorece una esfera de autonomía, crea otra dimensión de control parental ya que, para los padres, el móvil es una fórmula de control de los hijos, una auténtica correa digital que les permite conectar con ellos en cualquier momento o lugar.
- **Identidad y Prestigio:** más que el hecho de poseer un móvil, el modelo de móvil significa estatus, tipos de conducta o actitudes, en definitiva, moda. Para una buena parte de los adolescentes el móvil se convierte en un objeto personalizable y personalizado, que refleja actitudes y valores; un auténtico símbolo de estilo, identidad y prestigio.
- **Aplicaciones Tecnológicas:** las novedades tecnológicas relacionadas con la computación y electrónica generan una fascinación especial entre las generaciones

más jóvenes, de manera que están disponibles para invertir todo su tiempo y energía en asimilar los conocimientos y activar todas las habilidades con mucha más pericia que las generaciones adultas.

- Actividades de ocio: las novedades tecnológicas de los teléfonos inteligentes no solo están disponibles para perfeccionar las comunicaciones, sin embargo, en numerosas ocasiones se utilizan como un atractivo lúdico para las nuevas generaciones.
- Fomento y Establecimiento de Relaciones Interpersonales: las distintas funciones de los teléfonos móviles promueven la creación y conservación de los lazos afectivos, por otro lado, las llamadas perdidas son una forma de dejarle saber a la otra persona que se les tiene presentes mientras que los mensajes cortos mantienen vivos los lazos de cariño y unión familiar o de amistad.

Debido a lo anterior expuesto, es más comprensible el hecho de que la nomofobia esté en aumento en los adolescentes, pues las causas son múltiples y casi que obligan a los adolescentes a caer en esta adicción, tanto los mismos padres, como la sociedad hacen que cada vez más los jóvenes se vuelvan inmersos en la tecnología y dejen de lado su vida real.

2.3.2 Síntomas de la nomofobia

La Dra. Paola Escobar, especialista en Psiquiatría y Salud Mental indica que se deben conocer las señales más frecuentes que ocasionan la nomofobia:

- Pulsaciones cardíacas aceleradas.
- Sofocación.
- Ansiedad.
- Exasperación.

- Desorden del sueño.
- Examinar el dispositivo móvil frecuentemente.
- Vínculos afectivos poco sanos.
- Despreocupación con lo que pasa en su entorno inmediato.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) indicó, que la nomofobia - trastorno psiquiátrico de dependencia al dispositivo móvil- puede ocasionar desde generar molestias en las coyunturas, sentido de la vista, huesos y oídos hasta problemas para conciliar el sueño, desánimo, desaliento, y angustia.

Las personas que padecen nomofobia poseen baja autoestima y aceptación a sí mismas, preocupándose a cada instante por el juicio de los otros, en tanto que se instaure una adicción hacia su dispositivo móvil, el cual los mantiene informados sobre opiniones o comentarios de cualquier tipo dirigidos hacia él o ella. La inseguridad personal es el factor más común de quien la padece y la falta de habilidades de afrontamiento.

En investigación realizada por Rodríguez y Díaz et al., el no tener el celular a la mano genera sentimientos de vacío, nerviosismo permanente, que se logra sosegar, sentir tranquilidad y seguridad con el uso del dispositivo móvil. Sin embargo, este alivio pasajero los lleva obsesivamente a usar sin medida dicho artefacto. No obstante, la calma que genera su uso los conduce a una incontrolable búsqueda de control que se ve frustrada, convirtiéndose en un problema permanente mucho mayor, que a la larga genera baja autoestima en el individuo (Cebario , 2017).

Para Castellana et al. (2007), resalta que dentro de los signos más frecuentes se destaca:

- Poca voluntad para disminuir o dejar de usar el teléfono móvil: la persona con nomofobia no es capaz de regular su conducta, ni puede ajustar el tiempo que está conectado.
- Persistencia en la conducta negativa: el individuo que sufre de Nomofobia acepta que es un proceder inapropiado y fuera de la norma, la dependencia de estar siempre con su dispositivo móvil ocasiona un ambiente hostil porque necesita continuar conectado, mandando mensajes de texto o revisando las redes sociales en general a pesar de que es consciente que puede llevarlo a sufrir del trastorno que se define como Nomofobia.
- Infracciones por el uso del móvil: es común ver en las calles conductores que están prestando atención a su dispositivo móvil más que al buen manejo y conducción del vehículo. A pesar de múltiples esfuerzos de las autoridades de tránsito en poner infracciones a este tipo de conductores, se sigue dando este tipo de comportamiento el cual podría generar incluso la muerte.
- Pérdida de la noción del tiempo: la persona con nomofobia no tiene noción del tiempo y menos poder organizar su tiempo, le atrae lo inmediato del móvil y puede sobrepasar el límite sin darse cuenta de todo lo que pueda estar pasando a su alrededor.
- Pérdida de tiempo laboral/académico debido al móvil: cada vez es más común llegar a una oficina y ver a todos los sujetos con su celular en mano, esto sucede porque se pierde el interés en las actividades a las que deben acudir, sin importar los reglamentos, lineamientos o indicaciones del lugar en cuestión.
- Uso sin control: la nomofobia aparece cuando el sujeto utiliza de tres a más horas seguidas su dispositivo móvil, ya que cada vez encuentran más funciones y aplicaciones para su utilización, van poco a poco saciando su ansiedad.

- Malestar somático: se ve el síndrome del túnel carpiano y todos estos malestares somáticos. Estos malestares se dan debido a la gran cantidad de mensajes de texto y chats que se realizan.
- Alteraciones en el sueño: esta alteración se da ya que las personas con nomofobia en algunos casos utilizan la noche para sus conversaciones, según investigaciones se crean grupos de conversación nocturno para centrarse en horas específicas de la noche y la madrugada alterando directamente el ciclo del sueño, lo que altera directamente su rendimiento.
- Miedo irracional: es el miedo que experimenta la persona a quedarse sin su teléfono móvil, quedarse sin batería, que se acabe la batería y más si no se tiene acceso a un alimentador de energía. Aunque el sujeto es consciente de que el miedo puede ser irracional, espera que su celular siempre tenga carga completa o con una conexión cerca.

Básicamente, los síntomas de la nomofobia son muchas veces pasados por alto, puesto que un adolescente puede excusarse y decir que necesita estar pendiente del celular debido a que su amigo le está comentando algo muy importante, o es que espera un mensaje de un familiar, pero realmente es que no puede vivir sin estar al pendiente de la pantalla del dispositivo móvil y es allí cuando todos los síntomas comienzan a cobrar más vida y sin pensarlo, ya el adolescente ha caído en la nomofobia.

2.3.2.1 Características de un nomofóbico

Bragazzi y Del Puente (2014) mencionan que las características más visibles de la Nomofobia son:

- Uso frecuente con tiempo considerable con uno o más dispositivos móviles, además de llevar siempre un cargador.

- Sentir ansiedad y nerviosismo frente a la idea de no contar con su dispositivo móvil por diversos motivos.
- Estar pendiente constante de la recepción de notificaciones como llamadas o mensajes.
- Mantener siempre encendido el smartphone, incluso en horas de la noche lo tiene encendido y con carga.
- Preferencias a la comunicación virtual mediante mensajería o llamadas en vez de socialización directa.
- Gastar sumas elevadas de dinero por el dispositivo móvil.

Ramírez (2019), indica que los síntomas característicos de la nomofobia consisten en:

Uso excesivo del teléfono móvil que se manifiesta con un excesivo gasto económico en numerosas llamadas y mensajes. Los Problemas que surgen asociados con el uso excesivo de los dispositivos móviles. La interferencia que se da con la escuela u otras actividades personales. El gradual aumento en el precio del dispositivo móvil para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos con nuevos modelos. La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y las alteraciones emocionales cuando su uso se ve impedido.

Según la Dra. Paola Escobar del Instituto de Neurociencias de Guayaquil, la nomofobia produce conductas de dependencia absoluta, el cual genera un problema de autoestima y de relaciones.

Escobar (2016), agrega que existen estadísticas internacionales que señalan que los jóvenes son los más propensos a generar dependencia a los smartphones por la cantidad de opciones que tienen a escoger.

Los individuos tímidos o inseguros se sienten mucho más cómodos utilizando sus dispositivos electrónicos porque estos le generan un efecto de resguardo o protección, evadiendo el nerviosismo que le evoca la interacción persona a persona.

Toda esta incertidumbre y miedo que se identifica psíquica y mentalmente cuando no se tiene a mano el celular, es conocida como nomofobia. Esta ausencia genera complicaciones importantes en el desarrollo de la vida del individuo como lo son la ansiedad, angustia, desesperación estrés crónico, ira, falta de atención y van afectando el comportamiento como la psique, siendo relevante en las nuevas patologías de este siglo (Sánchez, 2013).

2.3.3 Adicción a los dispositivos móviles

La adicción es una enfermedad mental que genera dependencia y resta libertad al paciente, una de las características más importantes es que se pierde el control de su uso inadecuado e interfiere en su día a día gravemente en todos los ámbitos del ser humano: familiar, social, salud, laboral o escolar. (Benítez, 2018).

Una persona sin conflictos o problemas de dependencia puede conectarse a internet, disfrutar de él o trabajar con él y no habrá mayor conflicto; mientras que una persona adicta, la utiliza para aliviar malestares de distintos tipos, siendo uno de los más importantes el emocional, como por ejemplo: nerviosismo, ira, aburrimiento, ansiedad o soledad (Benítez, 2018).

Al hablar de adicciones Griffiths (2005), señala que generalmente se asocia al abuso de sustancias como las drogas o el alcohol, sin embargo, en los últimos años se ha observado un aumento en el uso de la tecnología, sobre todo el constante manejo de los dispositivos electrónicos y la tecnología. El mismo desarrolló un modelo biopsicosocial de adicción en donde compara a individuos adictos a sustancias como el tabaco, alcohol y otras drogas con personas con adicciones comportamentales

que utilizan constantemente dispositivos móviles o tecnología, obteniendo el hallazgo que los síntomas son similares en ambos grupos.

Por lo tanto, define la adicción a los dispositivos electrónicos como adicciones no químicas, sino comportamentales que se refieren a la interacción personas y la tecnología. (Rodríguez y Díaz, 2019).

Rodríguez y Díaz (2019) señalan, según Billieux, que en los últimos años se ha dado un aumento en las investigaciones relacionadas con el uso excesivo de los dispositivos electrónico, dejando sentado el interés que existe entre los investigadores, sobre el impacto en la personalidad y el uso descontrolado del celular al punto de catalogarla como una adicción.

En esa misma línea existe la aceptación sobre la reacción que tienen las personas impulsivas a la hora de comprender la adicción a los dispositivos móviles. Los hallazgos demuestran que existe una marcada disminución de la impulsividad en el individuo al utilizar de forma excesiva el dispositivo móvil (Billieux, 2012).

Un estudio de la población británica sobre adicción al teléfono móvil arroja conclusiones preocupantes: el 66% de la población padece nomofobia, según una encuesta que realizó a mil personas la firma OnePoll. La adicción es tan significativa que el 41% de los usuarios del Reino Unido tiene dos dispositivos móviles o más para estar siempre conectado (Flores, 2013).

Takao et al. (2009) realizaron un estudio sobre la nomofobia e identificaron que la conducta adictiva al móvil en Japón tiene correlación con variables como lo son: autocontrol, necesidad de aprobación, pero no soledad y el género (Herrera, Ochoa , 2018).

Según cifras de IAB México y Millward Brown el 46% de las personas tienen la convicción de que sus smartphones son prioritarios e indispensables en su día a día,

teniendo así ansiedad por separación, lo que haría que regresen a casa de ser necesario. Este es un comentario bastante común entre los más jóvenes o llamados: “nativos digitales”, como dato relevante, se dice que esta población al nacer no ven la cara de sus madres, si no los teléfonos móviles grabando sus nacimientos. En México según un estudio realizado por Forbes, se dice que existen 40 millones de dispositivos móviles utilizados por jóvenes entre 15 y 29 años (Forbes, 2018).

2.3.4 La nomofobia y las conductas agresivas

Núpado (2013), define la conducta agresiva como patrones de conducta ofensiva que pueden ser de diversa intensidad y comprende desde la forma de hablar y expresarse hasta la agresión física. El lenguaje coloquial asocia la agresividad con la falta de respeto, la ofensa o la provocación, la cual se manifiesta como agresión física, verbal, ira y hostilidad.

Flores (2013) menciona que existen algunos trastornos que derivan de la nomofobia como; la poca capacidad de enfocarse genera en el individuo una desregulación emocional que lo lleva a manifestar comportamientos violentos, poca concentración e inestabilidad emocional y le genera una impresión de que está aislado del mundo. Las personas que padecen de esta condición no se sienten tranquilas y, con frecuencia se recriminan no haber sido lo suficientemente precavidos para no quedarse sin conexión telefónica.

Se evidencia que un porcentaje de adolescentes manifiestan una conducta violenta y en algunos casos se deprimen al tener que pasar un largo espacio del día sin estar comunicado a través de su dispositivo móvil. Esta conducta adictiva es muy parecida al comportamiento de un adicto... Por otro lado, existen algunos estudios que han evidenciado que usar constantemente el dispositivo móvil altera las conexiones en el

cerebro generando adicción, limitando la creatividad y el tomar buenas decisiones (Luna, 2018, p. 28).

Cuando un adolescente se ve alterado a partir del dispositivo móvil, tienden a perder interés por el ambiente escolar, disminuyendo así el rendimiento académico y podrían aparecer trastornos de atención o patologías duales asociadas. Debido a que el adolescente está constantemente pensando en algo respecto al celular, sea que le llegó un mensaje, o que, si alguien actualizó su perfil en alguna red social, entre otros, perturbándoles la atención requerida al momento de estar en una conversación física o incluso en clases.

2.3.5 La nomofobia y los trastornos psicosociales

La comunicación interpersonal se está viendo afectada entre las personas que padecen nomofobia, ya que dejan de interactuar con su entorno en los distintos ámbitos de la vida cotidiana donde se manejan a diario. Este comportamiento trae como resultado un adolescente desconectado de toda forma de interacción social.

En otros temas, se evidencia que las personas que participan en reuniones laborales están pendientes de que le lleguen mensajes de texto en su dispositivo móvil para dar seguimiento al diálogo que tienen con la persona que está del otro lado del móvil, no por el simple hecho de mantener el contacto, si no por el deseo de estar conectados. Dicha conducta desfavorece totalmente la relación con sus colegas en el trabajo, amistades o vida escolar. El mensaje corporal que envía a los otros pone en riesgo la relación con las personas que están a su lado, generando heridas emocionales, resentimientos o una lectura errada de desinterés con su entorno (Sánchez, 2013).

Es importante mencionar que a través de esta patología la comunicación no verbal se ve perjudicada, ya que los sujetos parecen no estar prestando atención a lo que

ocurre a su alrededor, porque preferiría o le es más fácil sustituir una llamada o mejor aún un mensaje de texto.

2.3.6 Trastornos asociados a la nomofobia

Una de las características de la nomofobia en el mundo actual, es que con el pasar de los días se va obteniendo información fresca de países que llevan la delantera en investigaciones, tal es el caso de los nuevos trastornos y enfermedades causados por la nomofobia o adicción al smartphone, las cuales pueden ser:

- Fear of missing out (FOMO) o miedo a perderse algo: al estar tanto tiempo hiperconectados, las noticias cada vez viajan más rápido, a través de videos, fotos, en vivos, publicaciones, tik toks y es muy fácil encontrar toda la información necesaria a través de un simple botón, es por esto que la población está experimentando ansiedad real por la idea y el miedo a pensar que están perdiéndose todo lo que sucede a su alrededor y el mundo mediante las redes, aplicaciones de mensajería instantánea, entre otros. A esto se le conoce como FOMO (De Pedro, 2021).
- Vibranxiaety o vibración fantasma: esta nueva conducta se da por la idea o creencia de que el celular ha vibrado a causa de una nueva notificación o llamada. Este tipo de conductas muestra el nivel de dependencia que se tiene hacia el dispositivo móvil. Lo interesante de este síndrome es que el fenómeno de la percepción tiene lugar en el cerebro, es por esto que cuando se desea recibir una llamada o un mensaje se percibe que ha ocurrido, aunque no sea cierto.

Según un estudio de la Universidad de Michigan que encuestó a 400 personas, se puede mencionar que el 80% ha experimentado vibranxiety; por otro lado, los participantes con ansiedad de apego a través de este constante deseo de sentirse

reafirmados, demuestran estar más conectados a sus dispositivos móviles ya que mantienen un contacto constante y permanente (Martitegui, 2019).

Insomnio tecnológico: Es muy común que los adolescentes y hasta los adultos se vayan a la cama con el teléfono móvil para aprovechar los últimos minutos antes del descanso. En estos momentos existen muchas personas con problemas para dormir y la conciliación del sueño y está estrechamente relacionada a la luz azul que emiten las pantallas (De Pedro, 2021).

- **Whatsappitis o adicción a Whatsapp:** esta aplicación de mensajería instantánea no solamente nos mantiene conectados con nuestros seres queridos, si no que se ha convertido el lugar de ventas, compartir, información, estudio, entre otros. Las repercusiones de su uso excesivo van desde la dependencia psíquica, hasta los efectos físicos como dolores y deformaciones en manos y muñecas. En algunos casos el uso de la aplicación a la hora de dormir hace que las personas tiendan a dejar caer su celular en sus caras, teniendo como consecuencias daños en ojos, nariz o dientes.
- **Phubbing o uso enfermizo del móvil:** síndrome que incapacita a la persona en situaciones sociales o en relaciones interpersonales, ya que le cuesta interactuar por estar centrado en su smartphone.
- **Adicción a las redes sociales:** Cuando se habla de los smartphones lo más común es pensar en redes sociales, de alguna forma es lo que nos mantiene conectados al mundo en el que vivimos, y a su vez es uno de los detonantes en la dependencia o adicción a los dispositivos móviles. Aunque se puede hablar de muchas ventajas y desventajas de su utilización, uno de los temas más relevantes en el mundo adolescente es el feedback que se recibe a través de ellas, que este puede ser o muy bueno o muy malo, además del aislamiento social, ya que nos desconectamos físicamente de las personas a nuestro alrededor, pero nos conectamos con personas alrededor del mundo

y que en muchas ocasiones desconocemos, lo que puede traer un sin fin de repercusiones.

- Síndrome de cuello roto: se le denomina así al dolor cervical por mala postura que aparece por un uso inadecuado, excesivo de teléfonos móviles y otros dispositivos tecnológicos, ya que esta inclinación equivale a un esfuerzo mayor. Este esfuerzo puede producir inflamación o atrofia de los nervios o mejor conocido como neuralgia occipital (Diario El Tiempo, 2019). Según Adam Clark se están teniendo cada vez más dolores de cabeza recurrentes en jóvenes, que son los que más tiempo pasan en las pantallas (Clark, 2016).

- Uso de dispositivos móviles y el sueño: confirma el doctor Raúl Aguilar del Instituto de Fisiología Celular de la UNAM, que está demostrado que la luz de las pantallas inhibe la producción de melatonina que es la hormona que regula los ritmos circadianos. Es el núcleo supraquiasmático el que recibe esta luz a través de los ojos y nuestro organismo altera así su reloj biológico porque se usan muy cerca de la cara y ojos (Alegría, 2017).

- Sobrepeso y sedentarismo: el incremento del sedentarismo al pasar muchas horas frente a las pantallas se relaciona directamente al sedentarismo y sobrepeso, ya que los adolescentes no realizan actividad física ni salen a los parques como hace algún tiempo. Es importante que se pueda educar a los adolescentes para que sean capaces de dividir su tiempo. Algo para tener en cuenta es el peligro que puede ocasionar usar el teléfono móvil mientras se hace otra actividad, así que lo mejor es enseñarles a dividir el tiempo en actividades de bienestar.

- Afectaciones en la visión: Para Isabel Yuste, optometrista especializada en baja visión menciona que el problema más significativo con los dispositivos electrónicos es que se utilizan a distancias muy cortas y esto hace que llegue una cantidad elevada

de luz azul lo que afecta de forma directa la salud visual; esto hace que se parpadee menos del tiempo promedio y hace que el ojo se seque, ya que los parpadeos son necesarios para que el ojo se mantenga húmedo y es por esto por lo que se ve un enrojecimiento en la vista a las personas que utilizan constantemente estos dispositivos. Para la OMS, la presión del ojo, los dolores de cabeza recurrentes y en personas con menos edad y la presión aumentada del ojo son los efectos más complicados para la salud visual (Diario El Tiempo, 2019).

2.3.7 Repercusiones de la nomofobia en la salud mental

Es importante señalar que el uso frecuente de los dispositivos electrónicos causa dificultades en muchas áreas de la vida del ser humano. Es por ello que los adolescentes manifiestan tanto problemas psicológicos como físicos y conductuales, y además, son propensos a la desinformación e incluso a tener contactos inapropiados o riesgosos, poniendo en riesgo su vida privada y la confidencialidad de sus datos personales.

En una investigación realizada por Pérez et al. (2021), los resultados de su investigación arrojan datos que muestran consecuencias conductuales negativas que pueden llegar al suicidio, debido a los malos hábitos del uso de los dispositivos móviles. Aunado a esto, los problemas de salud mental son una consecuencia directa del uso excesivo de los teléfonos móviles teniendo como resultado soledad, alto nivel de ansiedad y depresión.

Cabe mencionar que los participantes encuestados marcaron con muy poca empatía, escaso sentido de solidaridad o de sentir vergüenza; alguno incluso puede manifestar conductas obsesivas como revisar constantemente el celular, incluso entran en estado de pánico si se les extravía o se les queda. Al presentarse problemas de salud mental también se manifiestan problemas físicos que repercuten en trastornos

alimenticios. El estar dependiente del celular ha llevado a los adolescentes a descuidar sus hábitos de alimentación saludable y esto contribuye a tener problemas digestivos y de sobrepeso.

Por la pandemia de la Covid-19, los problemas conductuales han empeorado en la población adolescente. Las investigaciones arrojan serias repercusiones en la calidad del sueño que se ha visto afectado grandemente al igual que los problemas académicos se han incrementado por el uso desmedido de los teléfonos móviles. Pérez et al., (2021).

2.3.8 Impacto psicosocial

2.3.8.1 Relaciones interpersonales

Sánchez et al. (2008), comentan lo ocurrido con la aparición de la televisión, teléfono o la radio, puede compararse a las adicciones tecnológicas, Gordon Allport, psicólogo, refirió que se sentía preocupado por la manera en que las personas en los años treinta utilizaban en exceso la radio, lo mismo ha ocurrido tiempo después en los años cincuenta con la televisión y es que la sociedad moderna va arrastrando consigo los medios de comunicación y a su vez el atractivo se hace mayor para un mejor enganche.

El uso de las nuevas tecnologías introduce formas de comunicación menos controladas, más frías, solitarias y distantes. Sin duda las relaciones interpersonales han cambiado con la inclusión de los dispositivos móviles, y aunque sí resulte beneficioso para el hecho de necesitar conectarse con otras personas que se encuentran lejos, también se vuelve una excusa para ya no tener que verse personalmente puesto que con un mensaje de texto o llamada bastaría.

El especialista Ángel Turbi (2020) menciona que es importante tomar en cuenta y tener presentes las consecuencias de estar hiperconectado, ya que cada vez estamos más propensos y en mayor contacto desde las redes sociales, lo que ha incrementado el delito de acoso en línea, que es cuando adultos se hacen pasar por menores y se ponen en contacto con estos usuarios más vulnerables tratando de ganarse la confianza para luego incitar el espacio a que se dé una actividad sexual con o sin su consentimiento. Es importante para el especialista que se trabaje la prevención de las violencias en las redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, entre otros para crear ambientes más sanos para la población más vulnerable (Turbi, 2020).

2.3.8.2 *Relaciones familiares*

Las nuevas tecnologías han cambiado la vida cotidiana de las familias y es preciso establecer o modificar pautas de conducta y comportamiento que antes no existían, o eran consideradas inapropiadas, y en muy poco tiempo se han normalizado. (Iglesias, 2018)

Asegura Castellana et al. (2007), que el móvil actúa de barrera de seguridad frente a los padres desde el momento en que estos no pueden acceder a su teléfono personal, paralelamente hay dos razones por las cuales los padres le comprarían un móvil a los hijos, la primera es la necesidad de control y la segunda asegurar una unión con ellos.

Se pueden mencionar casos en los que el adolescente hable más con sus padres por teléfono que en persona, debido a que tienen actividades separadas y se les reduce el tiempo de calidad en persona. De igual forma, si entre familiares se les dificulta expresar alguna duda, problema, sentimiento o eventualidad en persona pues lo hacen por medio del uso de los dispositivos móviles y se vuelve más cotidiano hacerlo de esa

manera, a tal punto, que la familia vive en una misma casa, pero existe poca o ninguna conversación cara a cara.

El Psicólogo Mario Sánchez en su estudio realizado en varias escuelas y colegios de un municipio de Guatemala, nos comenta: “en la mayoría de los individuos el primer móvil suele ser un regalo de los padres, principalmente con el objetivo de tener algún tipo de control sobre los hijos o por cuestiones de organización laboral y domestica, de hecho, para casi a una tercera parte de los menores el móvil ha sido un regalo de los padres o familiares pese a que ni siquiera lo hubieran pedido. Este resultado no deja de ser significativo en términos educativos, ya que los cuidadores proveen a los niños y adolescentes los dispositivos y servicios desde edades iniciales sin haberlo solicitado. Esto es importante tomarlo en cuenta ya que va creando nuevas generaciones de consumidores que, si no saben utilizarlas correctamente, llegarán a abusar de ellas y por ende ser dependientes de las mismas.

Esta novedad en el uso de las nuevas tecnologías, ha traído consecuencias para las familias que son preciso abordar, porque un 60,4 por ciento de la población considera que la comunicación entre padres e hijos ha disminuido; un 44,1 por ciento que ha aumentado el conflicto familiar; un 43,1 por ciento que han disminuido las relaciones con los abuelos; un 78,9 por ciento que ha disminuido la protección de la intimidad; un 45,5 por ciento que ha disminuido la comunicación en la pareja; un 56,3 por ciento que la influencia de los padres sobre la educación de los hijos es menor; y un 52,6 por ciento opina que ahora se hacen menos cosas juntos (Iglesias, 2018).

Chóliz et al. (2009), describen que el móvil es un objeto deseable en la adolescencia y, de hecho, prácticamente todos los adolescentes disponen de uno, en

cifras, el 95% de los adolescentes poseen ya un dispositivo móvil entre las edades de 17 y 18 años. La mayoría de ellos lo tienen continuamente encendido también durante la noche, lo cual favorece e induce no solo a llamar sino también a recibir llamadas o mensajes modificando la forma en la que se comunica, la privacidad, disponibilidad y demás detalles importantes del usuario. Se trata, además, de un objeto con una elevada obsolescencia ya que continuamente se están incorporando innovaciones tecnológicas que hacen que se sustituyan los modelos a pesar de que todavía sean funcionalmente operativos (Sánchez, 2013).

En cambio, Óscar Iglesias (2018), plantea que la disposición de un teléfono se incrementa significativamente a partir de los 10 años, cuando un 25,4 por ciento ya posee uno. A los 11 años lo tiene un 50,9 por ciento; a los 12 años, un 72,7 por ciento; a los 13 años, un 86 por ciento; a los 14 años, un 90,1 por ciento y a los 15 años un 93,9 por ciento.

Este es un hecho casi irreversible, los adolescentes seguirán utilizando los celulares y la relación entre familiares será cada vez más de esta manera virtual, bien sea por el ritmo acelerado que muchas veces les toca llevar o por simple costumbre, lo indispensable es ver que no se afecten más las familias debido a esa nomofobia y se llegue a un punto de no adicción y más acercamiento personal por parte de todos los que así lo requieran.

2.3.8.3 Conducta social

Para el año 2018 según cifras preliminares de la Autoridad Nacional de los Servicios Públicos (ASEP), en Panamá existen 5.432,789 unidades de teléfonos celulares, divididos en 943,846 contratos y 4.488,943 prepagos.

En la última década, el uso de teléfonos móviles ha aumentado drásticamente en nuestra sociedad, se estima que cinco (5) de cada diez (10) panameños cuentan con dos aparatos celulares, esto luego de un análisis de la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT) en América Latina.

En el de Cambio Social, Shaul discute las transformaciones impulsadas por el celular en los ámbitos educativo, religioso y de seguridad nacional en la tradicional Singapur; Lai, las nuevas prácticas de supervisión y vigilancia en torno a los pequeños y las personas mayores mediante el uso del teléfono móvil en Japón; y Koskinen el impulso y promoción de cambios sociales mediante el acceso a blogs multimedia a través del celular (Yarto, 2016).

López (2004), define cinco señales de alerta en la sociedad y así poder disminuir esta conducta, la primera de ellas es la pérdida de la noción del tiempo cuando se está usando el smartphone en redes sociales, aplicaciones de mensajería instantánea, llamadas, internet, salas de chat, entre otros. Otra señal puede ser el tener problemas a la hora de realizar o cumplir con las tareas en cualquiera de las áreas de la vida del individuo. El aislamiento de la familia y amigos es otra señal característica del nomofóbico que hace hasta lo imposible para utilizar el móvil dejando de lado todo contacto real cara a cara con aquellos dentro de sus redes de apoyo. Luego de todas las acciones anteriores empiezan los sentimientos de culpa por no compartir sanamente con los semejantes, pero a la vez sentimiento de culpa por el uso excesivo y desmedido del móvil en acciones que no tiene mayor importancia y relevancia. Y el último de ellos es el sentimiento de euforia cuando se está utilizando el móvil teniendo una conducta tan poco social, donde para el sujeto su mundo es el celular y nada más y se incomoda cuando alguien le habla o le dice que preste atención a algo que no sea su

teléfono móvil, incluso puede llegar a tener una conducta violenta cuando se le pide que lo deje por un momento (Sánchez, 2013).

Hay coincidencia en que es el colectivo de jóvenes el más afectado, especialmente los adolescentes, no solo con las adicciones comportamentales en general y con el móvil en particular, sino con las sustancias (Alavi et al., 2014) lo que ha llevado a que la mayor parte de las investigaciones se hayan realizado desde el principio esencialmente con ellos. En general, los datos reflejan que el tiempo total de uso con el móvil se invierte con la edad, siendo más elevado por debajo de los 20 años (Ahmed et al., 2011). En este sentido, Billieux et al. (2008) encontraron que el tiempo de posesión del móvil era capaz, entre otras variables, de predecir una mayor autoatribución de adicción (De Sola, 2018).

2.3.9 Inversión económica para mantener la dependencia al dispositivo móvil

Se identificó que en los adolescentes se observa un progresivo desplazo de la modalidad de tarjeta prepago al contrato, conforme va aumentando la edad, hasta el punto de que la mitad de los adolescentes de 17 y 18 años poseen un contrato de uso del móvil y esto aumenta el consumo de los paquetes que ofrece el teléfono (Herrera y Ochoa 2018); de ello se puede destacar que para acceder a obtener un contrato de posesión del móvil se debe ser mayor de edad para realizar el contrato y deberá ser el titular quien lo firme y acepte, nuevamente se observa la aparición de los padres quienes ostentan dicha titularidad, además de la circunstancia de que en un porcentaje tan alto de los casos son los padres los que pagan efectivamente el gasto que supone el consumo del móvil. Si tenemos en cuenta que esta es una de las características que más suele estar conectada con los problemas y situaciones difíciles de los conflictos

paternofiliales por las grandes cuentas a causa del smartphone. Parece obvio que las condiciones ambientales y educativas no son las más apropiadas para favorecer un patrón de uso adaptativo (Sánchez, M.R. 2013).

Para Castellana (2007), los adolescentes al contrario, el móvil es un elemento en el progresivo curso hacia la autonomía personal al disponer de un instrumento con el que establecer procesos de comunicación con sus pares y personas de distintos espacios que no tienen relación directa con sus padres o cuidadores y no se produce una independencia real entre estos y sus hijos, ya que son sus padres o cuidadores los que sufragan estos gastos en un 75% de los casos, esto facilita el que los padres ejerzan un control tanto del gasto como inconcluso del flujo de llamadas, lo que se conoce como intimidad paradójica. Sin embargo, los adolescentes a los que sus padres les costean el gasto del teléfono son los que tienden a tener mayores conflictos y adicción por el uso del móvil, que los menores se los sufragan ellos mismos.

2.3.10 Herramientas para el manejo de la nomofobia en adolescentes

Las adicciones psicológicas son muy distintas unas de otras, pero todas tienen algo en común: la pérdida de control sin la presencia de una sustancia química adictiva. Dado a que esto, las vías de intervención son similares en todos los casos (Echeburúa, 2020):

- a. El control de estímulos vinculados a la adicción: primer paso, no es más que la evitación en la primera fase terapéutica, asociada a la conducta descontrolada. Se planifica el tiempo libre, normalmente no más de 120 minutos al día.
- b. La exposición prolongada a la provocación de las ansias por la conducta adictiva: es una técnica basada en la evitación, y ayuda al paciente a mantenerse fuera de

peligros y lo ayuda a generar mejoras que entiende y procesa. Importante que tenga una recuperación objetiva (no implicarse en las conductas adictivas) sin pasar por intranquilidad subjetiva (pensar con ansias en la utilización del móvil)

c. La solución de los problemas específicos: con las adicciones o dependencia a la tecnología, uno de los objetivos terapéuticos es enseñar al paciente a afrontar esta situación, ya que, al ser una herramienta necesaria, lo importante es encontrar el problema o situación que lo hace estar frecuentemente frente a la pantalla.

d. La creación de un nuevo estilo de vida: realizar actividades diferentes ayuda significativamente al mejor desarrollo del diario vivir. Como técnicas de relajación, actividades lúdicas, actividades positivas, entre otras.

e. La prevención de recaídas: se le enseña al paciente a relacionarse mejor con estos estímulos de una forma controlada. Crear horarios de trabajo, entre otras.

Pero probablemente la característica más relevante y presente en los trastornos adictivos es la negación a la dependencia. Esta se mantiene activa porque el beneficio es mejor y mayor que lo sufrido. El paciente estará realmente motivado para el tratamiento cuando llegue a darse cuenta de que tiene un mal real, que los inconvenientes son mayores a las ventajas y que por sí solo no puede lograr cambiar. El psicoterapeuta debe guiar al paciente a encontrar interpretaciones correctas de la situación actual y a descubrir las soluciones a su alcance (Echeburúa, E., 2001; Miller y Rollnick, 1999).

Debido a que la Nomofobia es un nuevo trastorno, hay un número limitado de métodos de tratamiento empírico y académicamente aceptado para él. Los tratamientos propuestos consisten principalmente en una combinación de psicoterapia y algunas intervenciones farmacológicas.

Pero con la adicción al internet o al celular con las redes sociales, la meta principal del tratamiento es centrarse en el reaprendizaje del control de la conducta.

2.3.10.1 Terapia individual o grupal

Para las terapias individuales, a corto plazo podemos hablar de un tratamiento tipo choque, utilizando de forma central el aprendizaje de respuestas de afrontamiento para las situaciones difíciles o riesgosas, como también el control de estímulos manteniendo abstinencia frente a su objeto que en este caso sería el uso del celular y en una segunda fase, en la exposición programada a las situaciones de riesgo, con una exposición gradual y controlada.

Es importante que se decrece la intranquilidad subjetiva y el sujeto adquiera confianza en su capacidad de autocontrol ante las diversas situaciones cotidianas (Echeburúa y De Corral, 2010).

La psicoterapia cognitivo conductual se ha sugerido como un tratamiento efectivo para la nomofobia, incluso aunque actualmente no existen ensayos aleatorizados (Bragazzi y Del Puente, 2014). La psicoterapia cognitivo conductual es una terapia breve que incluye sesiones estructurales y objetivos específicos. Su práctica sistemática se basa en objetivos y tareas explícitas; tanto el paciente como el terapeuta tienen roles activos. Intención en vincular las interpretaciones catastróficas de los eventos y condicionar los miedos del paciente, las sensaciones sensoriales y las conductas de evitación.

A los pacientes se les enseñan estrategias de distracción y prácticas de bienestar, y se les recomienda encarecidamente tener conversaciones y relaciones cara a cara. Reducir el tiempo pasado con un teléfono móvil, las conexiones en línea, practicar deporte y respirar profundamente pueden ser formas de enfrentarlo. Desde un punto

de vista conductual, también se recomienda tener un enfoque en la realidad, pidiéndole al paciente que se concentre en su propio comportamiento, y que también utilice la entrevista motivacional (Bragazzi y del Puente, 2014).

López (2004), describe que el tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciendo un tiempo de uso límite respetando el período transcurrido, paralelamente deberá atenderse a las razones subyacentes al abuso de la conexión, es sabido que mucha gente pasa un tiempo exagerada con el móvil conectado o encendido para evitar pensar en todos los eventos estresores que tienen a su alrededor.

En España se elaboró un programa de tratamiento para las adicciones psicológicas que también puede ser aplicado en el caso de la Nomofobia. Se puede cuestionar si lo que se pretende es una abstinencia completa o bien un uso adaptativo del manejo del móvil y se debe reconocer que lo que se pretende por la misma importancia del uso del teléfono móvil es cimentar un uso adaptativo del dispositivo, creando conciencia sana en cada uno de los poseedores del dispositivo (Martín, 2017, p. 32).

Se propone también seguir con el plan de la *“bebida controlada”* y *“entrenamiento en moderación para los trastornos alimenticios”* ya que todas las adicciones poseen ciertas características que alivian en el sujeto sus frustraciones, problemas y situaciones difíciles, es por esto que el tratamiento se trabaja como un todo (Martín, 2017, p. 32).

· Hacer revisión del tiempo del uso del celular y trabajar todo lo contrario: es importante evaluar todos los hábitos del uso del smartphone con preguntas como: cuándo, cuántas veces se utiliza, dónde lo utilizan, cuánto tiempo es cada conexión, esta técnica es para romper la rutina y establecer nuevos horarios.

- Interruptores externos: se trata de encontrar mecanismos que conozca el individuo para que esté atento a las señales y haga consciente que debe moderar su uso o desconectarse como una especie de reloj o alarma.
- Fijar metas realistas: las recaídas siempre estarán presentes en el camino, pero se utiliza esta estrategia para elaborar un horario que permita a la persona a manejar su tiempo y por ende un esquema de utilización moderado en su día a día.
- Abstinencia de la aplicación de su mayor interés: los pacientes tienen una aplicación que les resulta más atractiva, por lo tanto, recurren a ella una y otra vez, la idea principal es que, si el paciente identifica una red de videos, fotos o chat, pueda dejar de usar la red y de esta forma encontrar otro espacio a utilizar.
- Tarjetas recordatorias para uso regular: mantiene al paciente centrado en su meta la cual es dejar su uso obsesivo y compulsivo de las TIC. Se puede crear con el paciente una lista de cinco consecuencias a causa de su nomofobia y otra con los cinco principales beneficios de su no utilización.

Según Pérez (2012), comenta que la Nomofobia como cualquier otra enfermedad producto de las adicciones, se comienza a tratar cuando la persona reconoce que tiene un problema, después tal y como se maneja en los programas de autoayuda, se debe trabajar bajo la consigna de un día a la vez, es decir, hacer separación de la persona y el teléfono móvil de manera gradual, y reconocer que si no se tiene acceso al artefacto, se descompone o no tiene batería disponible, no es una tragedia ni debe afectar la calidad de vida del individuo.

Se debe reconocer que fue el hombre y no el teléfono móvil quien provocó esta relación enfermiza y autodestructiva, además de recordar que nadie llegó a este mundo

con el móvil bajo el brazo, por lo que no es, ni por mucho, un producto de primera necesidad para sobrevivir (Pérez, 2012).

Los programas de atención clínica tienen que ir encaminados en las técnicas psicoterapéuticas de la terapia cognitivo-conductual en donde se pueden trabajar la terapia cognitiva y la terapia de conducta, dentro de la terapia conductual se han trabajado niveles de análisis y conductas observables, respuestas corporales, pensamientos y procesamiento de la información entre ellos y las conductas problema (Pérez, 2012).

Las técnicas cognitivas y conductuales demuestran su efectividad y utilidad en el tratamiento psicológico y psicoterapéutico para diversos trastornos, signos y síntomas de la conducta en general; primero se buscan los parámetros de actuación del psicoterapeuta y es él/ella, los que deciden cómo proceder, en relación con su entorno, familia, conducta (Pérez, 2012).

En España, la Clínica de Triora MonteAlminara cuenta con un programa de tratamiento de enfoque biopsicosocial e integrador que busca atender las dimensiones del ser humano desde el abordaje sistémico familiar (Soto, 2013). Se trabaja también el modelo cognitivo-conductual, terapias de tercera generación y otras teorías fundamentales en el proceso psicoterapéutico. Los modelos transteóricos (Prochaska y DiClemente) y los motivacionales (Entrevista motivacional), son de suma importancia para una atención eficaz al paciente (Pérez, 2009).

Como lo menciona la monografía de Soto y Pérez (2018), la intervención psicosocial es utilizada en las nuevas tecnologías como una propuesta de prevención desde los primeros años que va desde el colegio, hasta los pacientes en un tratamiento de rehabilitación; el centro ya cuenta con espacios disponibles y personal idóneo para

el tratamiento de pacientes con adicciones tecnológicas con distintos tipos de perfiles que han podido identificar a través de la experiencia:

- Personas con trastornos previos: utilizan la tecnología de forma desmesurada, es el disparador de su problema inicial, son pacientes con personalidad adictiva, se puede mencionar a personas con ludopatía, que ahora con las restricciones han tenido acceso directo a las apuestas online, otro tipo de pacientes serían los shopaholic o compradores compulsivos que a través de sus celulares tienen acceso a aplicaciones o páginas web donde hacen compras con sólo tocar un botón. También podemos mencionar a personas con dificultades en su socialización y encuentran a través de aplicaciones o las TIC una nueva ventana de aproximación al mundo sin sentirse vulnerados (Fernández, 2003; Soto, 2013).
- Personas sin patología dual, pero que presentan conductas problemáticas o de riesgo al entrar en contacto con alguna conducta que les parezca atractiva, como lo son las nuevas tecnologías (videojuegos, redes sociales, aplicaciones, etc.). En este tienen, por ejemplo, a jóvenes, adolescentes, niños que al crecer con las TICs, tienen una manera completamente diferente de ver su entorno, por ende tienden a tener estilos y hábitos de vida completamente distintos. (Echeburúa y Corral, 2010; Echeburúa y Requesens, 2012; Soto, 2013).

El objetivo final de todos los pacientes es encontrar un estilo de vida saludable, libre de consumo problemático y/o conductas adictivas. Cuando se habla de la adicción a sustancias, esto supone la abstinencia total de la sustancia en cuestión, mientras que con las adicciones a las nuevas tecnologías se busca que el individuo pueda poner límites sanos y pautas para una buena utilización de las nuevas tecnologías, tomando en cuenta el autocontrol, autonomía manejo del tiempo libre, manejo de impulsos como sus herramientas prioritarias (Pérez, 2009; Soto, 2013).

2.3.10.2 Campañas de concienciación

Los padres, cuidadores y docentes deben educar a los adolescentes a desarrollar y mantener sus habilidades comunicativas frente a frente con sus pares y demás personas, lo que supone (Ramón-Cortés, 2020):

- a. Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso.
- b. Fomentar la relación con otras personas.
- c. Potenciar aficiones como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- d. Desarrollar actividades recreativas grupales que motiven al compañerismo.
- e. Dialogar en familia y estimular a la comunicación afectiva, efectiva, clara y directa.

Proyecto hombre es un plan integral de terapeutas que acompaña en el tratamiento, rehabilitación y reinserción, con el objetivo de que los pacientes recuperen sus vidas. Además de esto, el proyecto cuenta con un área robusta de prevención, en los últimos años han trabajado en educar en la tecnología con su proyecto #Buenamente con su slogan: “No es fácil ponerse en el lugar de los jóvenes”, va dirigido a padres para guiarlos a dar un acompañamiento oportuno a sus hijos y que de esta forma sea seguro y controlado. Cuentan con material audiovisual y escrito. En ella se dan claves como lo son:

1. Debemos enseñar a nuestros niños y adolescentes a usar las TIC de forma segura, tomando en cuenta todas las posibilidades y herramientas que nos ofrece este tipo de tecnología, en vez de prohibir su utilización. Lo que se busca es fomentar el uso responsable de todo dispositivo electrónico de acuerdo con la edad y madurez de cada individuo con todas las ventajas que nos ofrece la tecnología.

2. Motivar a la realización de actividades al aire libre y de esparcimiento para mantener estilos de vida saludables como lo son los deportes, la música, las amistades, la lectura, etc.

3. Como cuidadores, padres o personas a cargo de niños y adolescentes, debemos ser ejemplo de una buena utilización de la tecnología, siendo coherentes con nuestras demandas a su comportamiento.

4. Tener en casa normas y regulaciones sobre el uso de las TIC, que sean de fácil entendimiento y puedan ser puestas en práctica en todo momento.

5. Las amenazas siempre existen en todos nuestros ambientes, por eso es importante que las conozcamos, pero, sobre todo, que se puedan compartir con los adolescentes para que estén alerta y sepan cómo reconocerlas, tal es el caso del sexting, sextasting, cyberbullying, sextorción, grooming, etc.

6. Trabajar la comunicación directa, asertiva, respetuosa y de tolerancia en las redes sociales, foros, páginas web, etc.

7. Al momento de dar un dispositivo electrónico a un adolescente, tomar en cuenta las medidas y niveles de privacidad y seguridad ya sean antiespías, antivirus, entre otros, para proteger y asegurar una barrera de protección a los más vulnerables.

8. Utilizar el tiempo en familia para aprender juntos a hacer búsquedas en internet y explicarles cómo diferenciar una página web o aplicación que sea de utilidad a una que sea falsa.

9. Tomar en cuenta las amistades que puedan hacer a través de aplicaciones o web, versus las de la vida real y todas aquellas responsabilidades de su día a día que lo hagan olvidar su realidad.

10. Establece confianza en la relación para que sepa que puede contar contigo en caso de que tenga que pensar en tener un problema.

11. Es importante reconocer la identidad virtual de los adolescentes, reconocer sus gustos, entender su actuar, consultarle qué páginas o aplicaciones revisa constantemente. Actualmente existen más espacios de protección parental para una mejor experiencia digital de los más pequeños de casa. Pautas para las familias relacionadas con el uso de las TIC y los/las adolescentes:

Además, esta institución cuenta con grupos de ayuda mutua para familiares, escuela de familias en la red, soporte a familias y claves para el buen uso de la tecnología en familia.

Por otro lado, la Federación de Consumidores en Acción (FACUA) en España, tomó las riendas y atacó a las empresas de telefonía argumentando que se ha dado una invasión publicitaria y haciendo ver a la población el smartphone es una ventana a la libertad, al compartir con otros, a la independencia, creando una campaña preventiva en todo España, llamándole “móviladicción” a este tipo de dependencia con la frase “¿Tu vida es un móvil?” que mostraba la imagen de un chico que tenía amarrada a una cadena su teléfono móvil. Con esto advierten las cualidades que no se pueden negar sobre los dispositivos móviles, con la campaña se plantea ser más conscientes sobre la obsesión de dependencia frente a los mismos (Las drogas.info, 2004).

Otra campaña de concienciación es la realizada por un sitio web: <http://stopphubbing.com> llamada: desconectar para conectar, en donde se demuestra a través de un video el uso de los dispositivos móviles que podrían mantenerse más desconectados que conectados con otras personas. El phubbing se refiere al acto de humillar o desatender a las personas por estar frecuentemente mirando el teléfono. Esta

campana también tenía en su web, un espacio para descargar carteles que podrían ser posteriormente impresos para colgar en espacios sociales (Protecciónonline.com, 2020).

Las organizaciones Protégeles, dedicada a defender los derechos básicos que los niños tienen ante las nuevas tecnologías y SmileStone, “fundación española que se dedica a ayudar a niños y niñas con dificultades emocionales a través de los cuentos y la creatividad” (smilestone, 2020) realizaron su campana “The Phonebies” que fue difundida por internet, redes sociales, cines, medios de transporte públicos de la ciudad de Madrid, fue presentado por el Presidente de la Comunidad de Madrid, Ignacio González en 2014, en donde se muestra a los jóvenes a través del tema zombie, la realidad de la dependencia al móvil, esto trae consigo, la formación en el uso responsable de las nuevas tecnologías (Youtube, 2014).

También la Unidad de Prevención de Adicciones Digitales (UPAD) de PantallasAmigas, trabaja en proyectos que atienden el uso abusivo y trastornos de adicción relacionados con internet, móviles, redes sociales, videojuegos, entre otros. Esta campana se genera a través de talleres para adolescentes y jóvenes para el uso de internet, móviles y videojuegos, sesiones formativas para familias sobre el uso sin abuso, programas educativos integrales para la prevención y campanas de sensibilización y ayuda, asistencia y tratamiento a las personas y familias afectadas. Además, cuentan con el programa educativo para el uso saludable de smartphones, llamado: “Pilar y su celular” y va enfocado a padres, docentes y profesionales para el acompañamiento de los más pequeños (8 a 12 años) en el inicio del uso autónomo, responsable y saludable del Smartphone (PantallasAmigas, 2016).

Capítulo III: Metodología.

3 Marco metodológico.

3.1 Tipo de investigación.

Este estudio es de tipo exploratorio/descriptivo. Exploratorio porque una de las dimensiones de la investigación es identificar las características psicosociales de los adolescentes con dependencia a los dispositivos móviles. (Hernández et al., 2010)

Es de tipo descriptivo ya que busca especificar las características y describir la tendencia del grupo poblacional respecto a la variable que se medirá, para poder mostrar con precisión las dimensiones del fenómeno en la comunidad (Hernández et al., 2010)

3.2 Diseño de investigación.

El diseño de la investigación es de tipo mixto e implica la recolección y análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencia conjunta de toda la información recabada y lograr una mejor comprensión del tema (Hernández et al., 2014).

De ejecución secuencial, se caracteriza por recolectar y analizar datos cuantitativos o cualitativos en una primera fase, y en la segunda fase se recaban y analizan los datos del otro método para luego crear un producto de ambos enfoques (Hernández et al., 2010).

3.3 Sujetos de investigación.

3.3.1 Población

La población está compuesta por adolescentes, entre 12 a 21 años, residentes en la República de Panamá.

3.3.2 Muestreo

A través de un muestreo probabilístico, de tipo bola de nieve y por conveniencia se identificarán a los padres de familia y/o acudientes que tengan hijos en esas edades para completar el cuestionario.

3.3.3 Muestra

Un total de 189 adolescentes de entre 12 a 21 años residentes en la República de Panamá.

Definición operacional de las variables

Variable	Operacional
Nomofobia	Se mide a través del instrumento, en donde se tienen en cuenta los indicadores para su realización.
Uso del dispositivo móvil	Existe o no uso del dispositivo móvil en nuestros adolescentes. Se mide a partir de la encuesta.
Frecuencia/finalidad de uso	Saber tiempo de uso y para qué servicios o aplicaciones los adolescentes utilizan sus dispositivos móviles. Será conocido a partir de la encuesta que cuenta con 25 ítems
Psicosocial	Es la conducta que los adolescentes adquieren al estar en contacto constante con el dispositivo móvil. Se conocerá si existen afectaciones o no a partir de la encuesta.

3.4 Técnica de recolección de datos y descripción del instrumento

En esta investigación se utilizará el cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) de Yildirim y Correia (2015) el cual evalúa cuatro dimensiones como: sentimientos dedicados a la pérdida de una comunicación inmediata, la pérdida de conexión: emociones vinculadas a la pérdida de ubicuidad tras perder conectividad, no ser capaz de acceder información: molestia de perder el acceso inmediato a la

información y renunciar a la comodidad que son sentimientos inherentes a la comodidad y tranquilidad psicológica que otorga control sobre el celular. El instrumento tiene 25 preguntas de carácter sociodemográfico, edad, género del adolescente.

La siguiente técnica por utilizar es una entrevista semi estructurada, una de las herramientas para la recolección de datos más utilizadas en la investigación cualitativa, la misma permite la obtención de datos a través de preguntas guías, de manera flexible, mediante la interacción oral con el entrevistado, de este modo el investigador tiene la libertad de introducir preguntas adicionales que aporte a la investigación. (Hernández et al., 2014).

Además, se utilizará el ArGis software, Excel, el cual nos permitirá construir los niveles de frecuencia y análisis paramétricos y no paramétricos dependiendo del tamaño muestral. Además, se utilizó el software NVivo para el análisis de procesamiento de datos cualitativos.

3.5 Consideraciones éticas.

Conscientes de la importancia que posee el ser humano y todo lo que en él implica, se tomó en cuenta siempre el más alto sentido ético y moral que se pueda corroborar en esta investigación a través de la Declaración universal sobre bioética y derechos humanos por la UNESCO (2005). Los principios que se utilizaron en esta investigación son los siguientes:

Artículo 3- Dignidad y derechos humanos: se respetó la dignidad, derechos y libertades fundamentales a la hora de esta investigación, tomando siempre como prioridad el interés y bienestar de los adolescentes encuestados antes que el interés en la ciencia.

Artículo 5- Autonomía y responsabilidad individual: esta investigación contaba con una encuesta y la misma fue a decisión de cada participante, ya que cada uno tenía la opción de realizarla o no de acuerdo con sus derechos e intereses.

Artículo 6- Consentimiento: esta investigación se llevó a cabo con consentimiento libre de cada participante, las personas responden sí se sentían interesadas y querían colaborar. Algunos al ser menores de edad, se les preguntó a sus padres si podía pasar dicha encuesta.

Artículo 9- Privacidad y confidencialidad: la encuesta era confidencial ya que no preguntaba nombre o números de identificación, y en los datos personales como edad y provincia, se manejó con la mayor confidencialidad y solo para uso de esta investigación.

Artículo 10- Igualdad, justicia y equidad: este estudio no discrimina a ningún tipo de participante, se pasó la encuesta a toda persona que viviera en la República de Panamá.

Artículo 15- Aprovechamiento compartido de los beneficios: esta investigación busca generar nuevos conocimientos en nuestro país, a través de esto se podrá apoyar los servicios de salud, crear un acceso directo a los conocimientos científicos y tecnológicos, además de compartirla con toda la comunidad de profesionales de salud y familias de adolescentes.

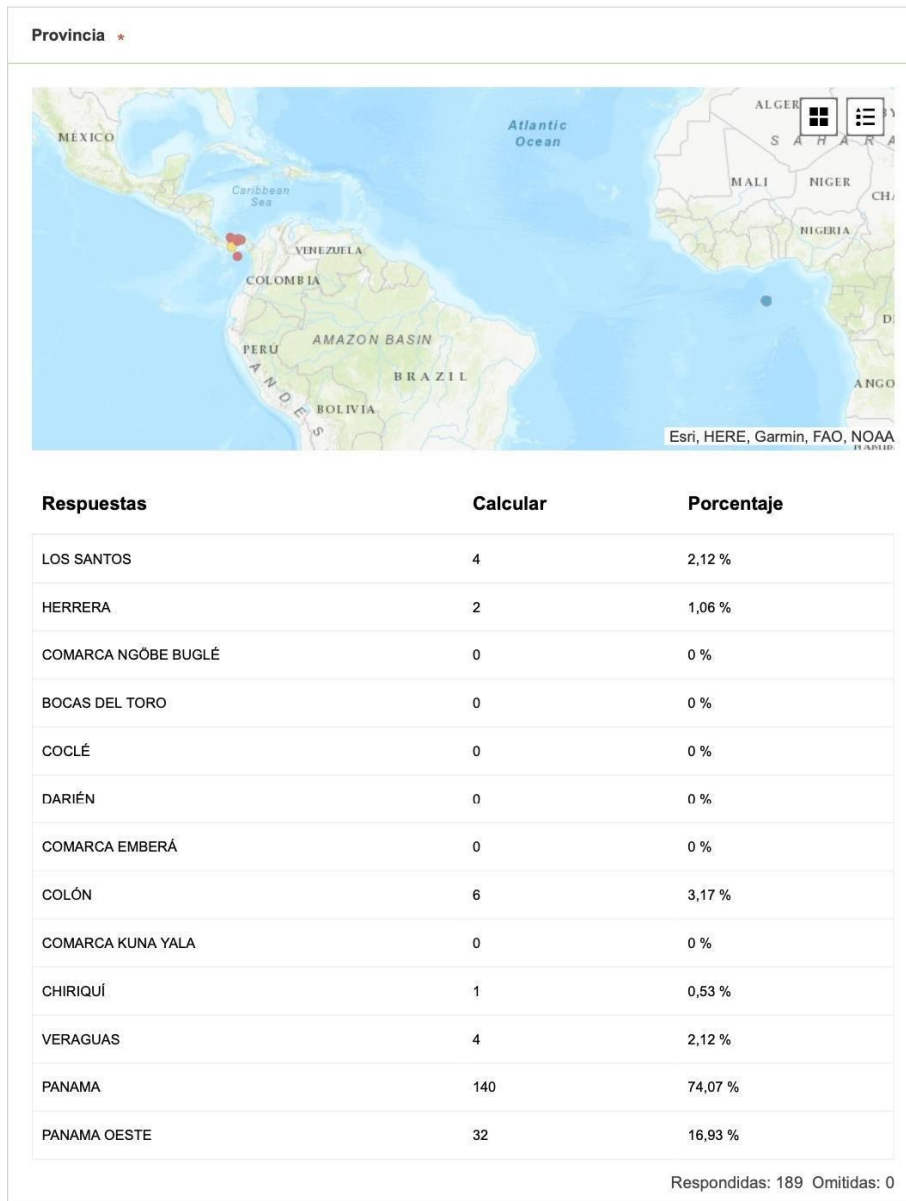
Artículo 16- Protección de las generaciones futuras: a partir de esta investigación los futuros colegas podrán tener bases para nuevas investigaciones; todas estas repercuten directamente en las futuras generaciones ya que buscan una mejor calidad de vida en los adolescentes y jóvenes de nuestro país.

Capítulo IV: Presentación y análisis de los resultados.

1. Análisis y discusión de los resultados.

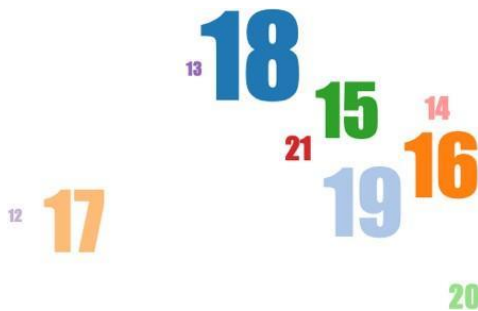
La población adolescente encuestada se repartió de la siguiente manera: la provincia de Panamá con un 74.07%, Panamá Oeste con un 16.93%, Azuero 3.18%, Colón con un 3.17%, Veraguas 2.12% y Chiriquí con un 0.53% (Ver Tabla 1).

Tabla 1. Distribución según provincias encuestadas de la República de Panamá



La edad de las encuestas la población quedó distribuida de la siguiente manera: 12 años 0.53%, 13 años 1.06%, 14 años 3.70%, 15 años 13.76%, 16 años 16.40%, 17 años 15.34%, 18 años 23.28%, 19 años 17.46%, 20 años 4.23%, 21 años 4.23%. Donde la edad de mayor predominio es 18 años. (Ver Tabla 2).

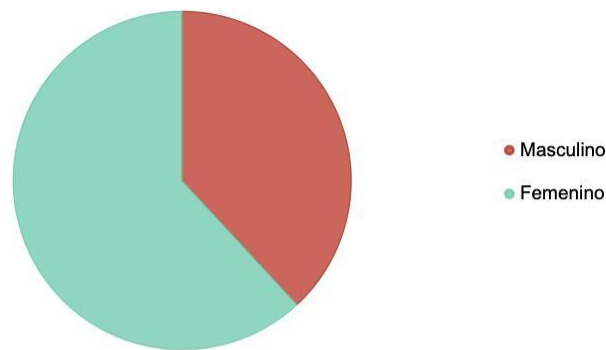
Tabla 2. Distribución de edades.



Al momento de realizar la encuesta, se tomó en cuenta que la distribución de la misma debía llegar de forma equitativa a ambos géneros, pero observando la gráfica circular, el sexo femenino tuvo mayor disponibilidad de realizar la encuesta con un 61.9% versus el sexo masculino con un 38.1%.

Un dato interesante es que las mujeres son las que tienen más participación en redes sociales por la cantidad de retroalimentación que reciben y esto sirve como refuerzo positivo a su autoconcepto y autoestima. (Ver Tabla 3.).

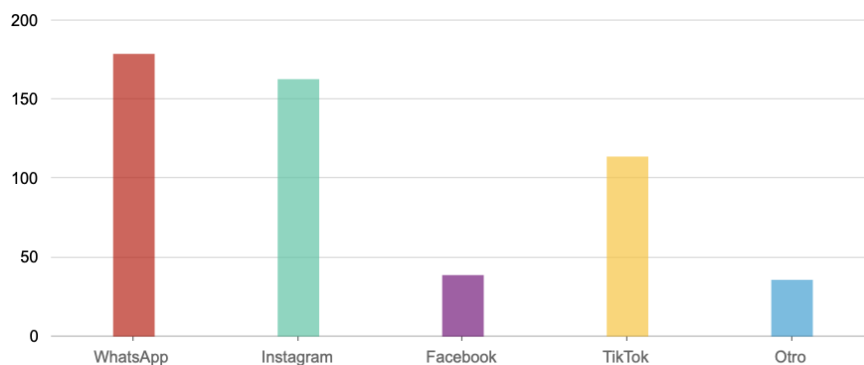
Tabla 3. Distribución por sexo.



Respuestas	Calcular	Porcentaje
Masculino	72	38,1 %
Femenino	117	61,9 %

Por otra parte, se observó que los adolescentes prefieren las redes sociales de actualidad, que los conectan con el mundo, pero sobre todo que participen de ellas personas de su edad y/o personas influyentes, siendo así Whatsapp la más utilizada con un 94.71% que los mantiene conectados con sus amigos, compañeros y familiares, Instagram con un 86.24% visto como una ventana al mundo, tik tok en donde pueden compartir talentos y disfrutar de personalidades de la cultura pop con un 60.32%. Se observa un porcentaje de 20.63% en Facebook ya que es de conocimiento popular que la red social es utilizada en su mayoría por la generación millennial, generación X y Baby Boomer y en la opción “otros” hay un 19.05% que se verá a profundidad en la siguiente pregunta. (Ver Tabla 4).

Tabla 4. Distribución de redes sociales y aplicaciones que utilizan los adolescentes en sus teléfonos celulares.



La opción “otros” en la Tabla 4 muestra un 19.05% (36 personas) que respondieron en esta categoría, sin embargo, solo 31 personas completaron su respuesta representando el 16.40% de la opción; quedando 5 personas sin expresar su opinión.

Al ser una opción que debían digitar, las personas escribieron la misma red social de formas diferentes, por ejemplo: “YouTube”-“Utube”; “Discord”-“Disc”-“Discord.” generando más opciones de respuesta en la pregunta.

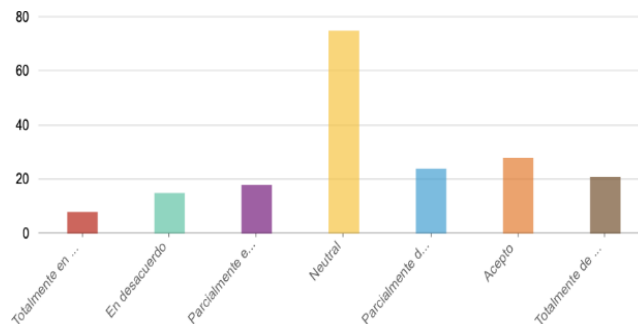
destaca la preferencia de la red social twitter como opción de mayor agrado con un 45.16%, seguido por Snapchat, Telegram, Discord, Pinterest, Youtube, Signal, Reddit y Gmail. Cabe resaltar que las aplicaciones de correos electrónicos son las menos utilizadas en estas edades. (Ver Tabla 5).

Tabla 5. Opción “otros” de redes sociales y aplicaciones que utilizan los adolescentes en sus teléfonos celulares.



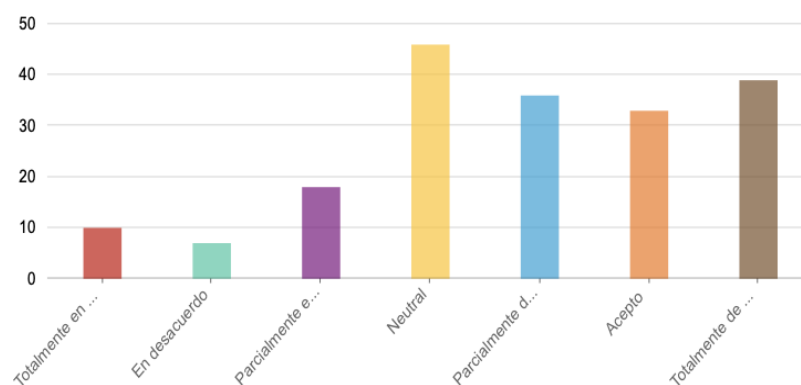
En la Tabla 6 se pudo apreciar según la distribución que un 39.68% de los encuestados representan neutralidad en esta pregunta, siendo esta una respuesta esperada en la etapa de la adolescencia al verse ante situaciones que generen emoción. Hay que indicar que existe un considerable número de adolescentes encuestados que manifiesta sentirse mal si no pudieran acceder en cualquier momento a la información a través de su smartphone representado en un 38.62%.

Tabla 6. Distribución de opinión frente a la búsqueda de información a través del Smartphone.



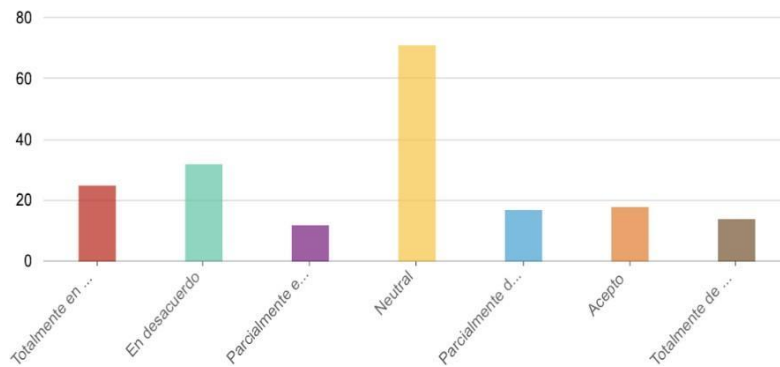
De acuerdo al impacto de los encuestados de sentirse mal fue de un 57.14% de acuerdo, esto se podría relacionar directamente al síndrome de abstinencia, sufriendo así un estado emocional desagradable y esto a su vez produce estados de ánimo disfórico, inquietud, molestia, irritabilidad; síntomas relacionados directamente con la nomofobia. Es importante que los cuidadores puedan estar al pendiente a medida que se avanza en estos síntomas, ya que, al aumentar, más es el sufrimiento que se siente y se crea así una conducta adictiva controlando en el adolescente esa necesidad de la utilización del smartphone. (Ver Tabla 7).

Tabla 7. Distribución de incomodidad frente a consultar información a través de su Smartphone.



A pesar de que el uso de los smartphones es importante para los adolescentes encuestados con el fin de mantenerse conectados en su entorno, los resultados manifiestan que su interés no se dirige a las predicciones meteorológicas, noticias, el tráfico, entre otros. Los resultados confirman que los adolescentes no tienden a ponerse nerviosos al no tener acceso a esta información con un 36.51% en desacuerdo y un 37.57% con una respuesta neutral reflejando indiferencia.

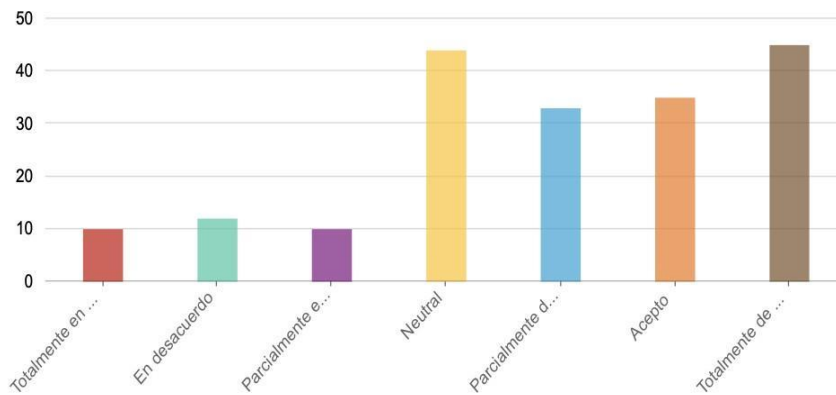
Tabla 8. Niveles de nerviosismo al no poder acceder a las noticias.



El síndrome de abstinencia es la aparición de síntomas como la molestia o la incomodidad frente a la no utilización del dispositivo o sustancia de preferencia (Pérez, 2009; Soto, 2013), como se puede observar en la gráfica, los adolescentes encuestados manifiestan en un 59.79% que efectivamente sí se sentirían molestos frente a no poder utilizar su smartphone cuando quisieran. Este síndrome es un claro indicador de la posible aparición del síndrome de dependencia. (Ver Tabla 9).

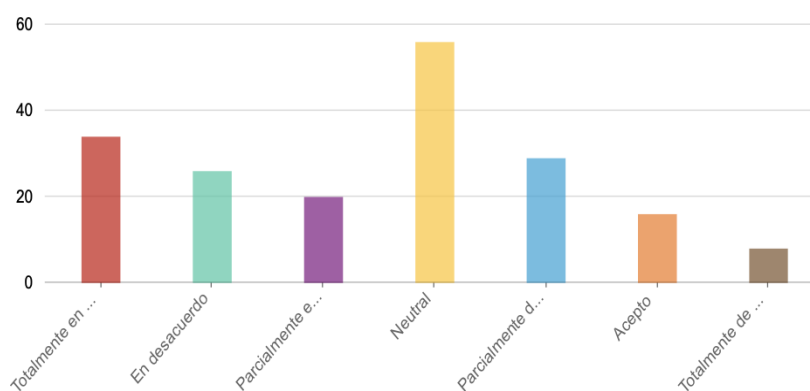
En la Tabla 10 se puede apreciar que un 29.63% de encuestados manifiestan una postura neutral frente a la pregunta y un 17.99% de los participantes están totalmente en desacuerdo ante el miedo de quedarse sin batería en su teléfono celular. Esto puede obedecer a que en la mayoría de los casos los jóvenes y también adultos acostumbran a llevar su cargador consigo durante todo el día para no quedarse sin carga. Este comportamiento social ha sido considerado por los comercios, locales comerciales, hoteles, hospitales, aeropuertos y universidades que han incluido dentro de sus servicios el contar con centros gratuitos de cargadores de móviles dentro de sus instalaciones.

Tabla 9. Molestia al no poder utilizar el smartphone y sus aplicaciones cuando quisieran.



Respuestas	Calcular	Porcentaje
Totalmente en desacuerdo	10	5,29 %
En desacuerdo	12	6,35 %
Parcialmente en desacuerdo	10	5,29 %
Neutral	44	23,28 %
Parcialmente de acuerdo	33	17,46 %
Acepto	35	18,52 %
Totalmente de acuerdo	45	23,81 %

Tabla 10. Distribución de miedo al quedarse sin batería en el smartphone



De acuerdo a los resultados que se observan en la tabla 11 para los adolescentes no representa ningún riesgo significativo el quedarse sin saldo o alcanzar su límite

mensual, ya que en la mayoría de los casos son los cuidadores quienes se encargan de hacer este pago.

Según cifras preliminares del INEC y la Autoridad Nacional de los Servicios Públicos (ASEP), en el 2020 en Panamá se tenían 5, 709,163 unidades de celulares, divididos en prepago: 4,842,653 y contrato: 886,510. Conociendo la realidad de nuestro país, se puede reconocer que la clase trabajadora es la que más utiliza los planes prepagos.

Tabla 11. Nivel de inconformidad al quedarse sin saldo o alcanzar el límite del gasto mensual en su smartphone.

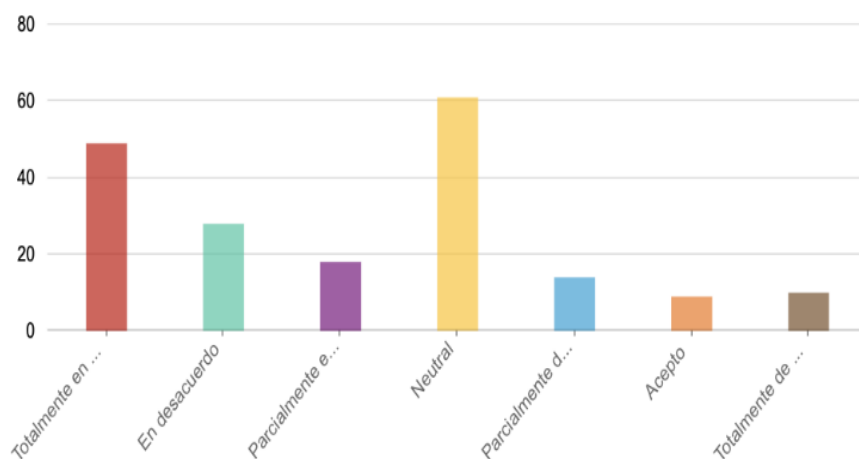
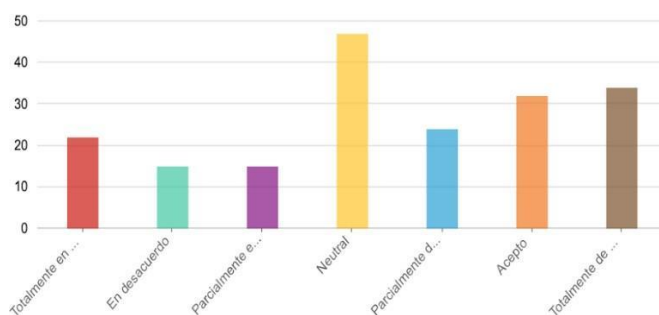


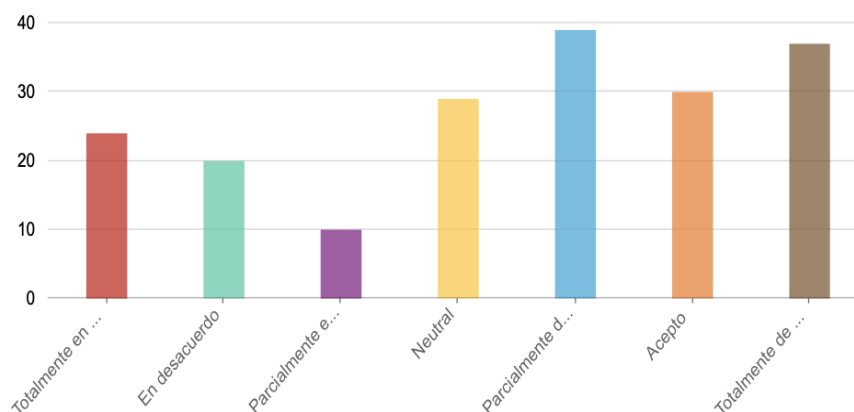
Tabla 12. Expectativa al quedarse sin señal o señal de WIFI.



Una de las características más importantes de las nuevas generaciones es el acceso a la inmediatez, y aunque se observa en esta gráfica un nivel alto de neutralidad (24.87%), se ve que un 47.62% manifiesta que estaría comprobando constantemente si ha recuperado la señal, esto se puede contrastar con la tabla 11 en donde se observó un alto índice de molestia al no poder usar el smartphone y sus aplicaciones cuando ellos quisieran. Una de las conductas más utilizadas como mecanismo defensivo en personas con algún tipo de dependencia es la idea de mostrarse indiferente frente a la conducta problema.

Una de las características de la nomofobia es el temor a perder el acceso inmediato al teléfono móvil sin importar la situación que se presente. Este patrón de dependencia conduce a malestar y deterioro del usuario, según los encuestados el 56.08% se encuentra de acuerdo, ya sea de forma parcial o total frente al miedo a quedarse solos si no cuenta con su smartphone. (Ver Tabla 13).

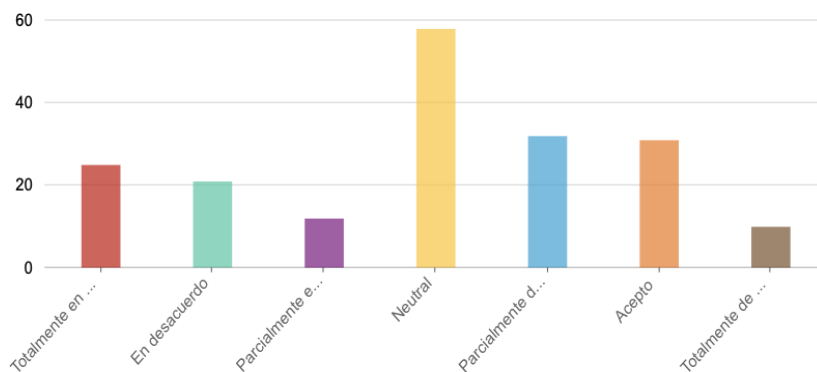
Tabla 13. Distribución de miedo frente a quedarse solo sin la utilización de su smartphone



Como ha ocurrido en respuestas anteriores, muchos encuestados se manifiestan amenazados ante este tipo de preguntas que ponen al descubierto conductas que

podrían llevarlos a una posible dependencia. Puntualmente se quisiera rescatar el término “Craving” que no es más que una reacción aprendida a partir de la experiencia gratificante y luego la aparición de la necesidad para evitar el síndrome carencial que es el refuerzo negativo (Rodríguez-Martos, 2000). A pesar de que se observa un 30.69%, el porcentaje de aceptación frente a esta pregunta es de un 38.62%. (Ver Tabla 14).

Tabla 14. Deseos de consultar su smartphone si no pudiera consultarlo por un tiempo.



En la tabla 15 los adolescentes encuestados respondieron en un 47.09% que se sentirían inquietos si no pudieran comunicarse al momento con familiares y/o amigos.

En contraste con un 13.22% que indica indiferencia frente a esta situación. A raíz de estos resultados y viendo estudios actuales los profesionales de la salud mental deben estar preparados para esta nueva adicción que cada día está tomando más fuerza entre adolescente e incluso adultos.

Tabla 15. Niveles de inquietud al no poder comunicarse con familia ni amigos.

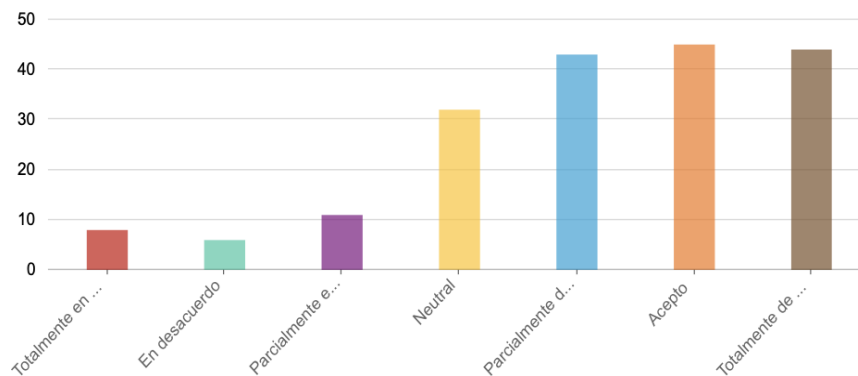
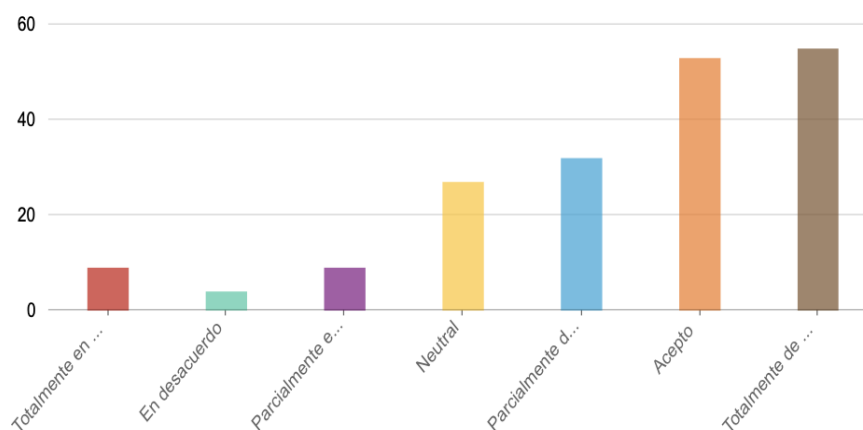


Tabla 16. Distribución de preocupación al ver que sus amigos y familia no pueden comunicarse con ellos.



Para el adolescente recibir protección, apego y amor es fundamental aunque en ocasiones busquen más su independencia, esto se puede observar en la Tabla 16 con un 74.07%, al igual que en la tabla 15 que la población adolescente encuestada está reflejando una tendencia a sentir ansiedad si no están comunicados a través de sus dispositivos móviles con sus familiares y/o amigos, lo difícil es que en ocasiones esta protección, acompañamiento o guía la reciben (los jóvenes) sólo a través de sus smartphones y es allí donde los cuidadores deben tener cuidado, ya que el vínculo más fuerte es el que generan a través del dispositivo móvil y no a través de gestos, abrazos

o miradas; lo que los hace más propensos a generar una dependencia iniciando con el smartphone y después con cualquier otra situación o sustancia.

En la Tabla 17 se observa nuevamente con un 39.15% que los adolescentes muestran ansiedad en altos niveles, ya que el nerviosismo es un estado emocional de ansiedad, y al mismo tiempo los hace sentirse tan vulnerables que en la mayoría de los casos prefieren elegir la opción de neutral, lo que manifiesta una negación de su existencia o de la relación del nerviosismo vs. estar conectado.

Tabla 17. Nivel de nerviosismo al no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.

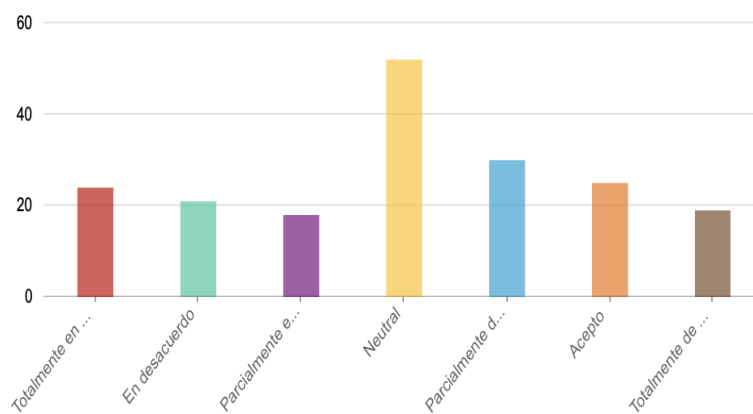
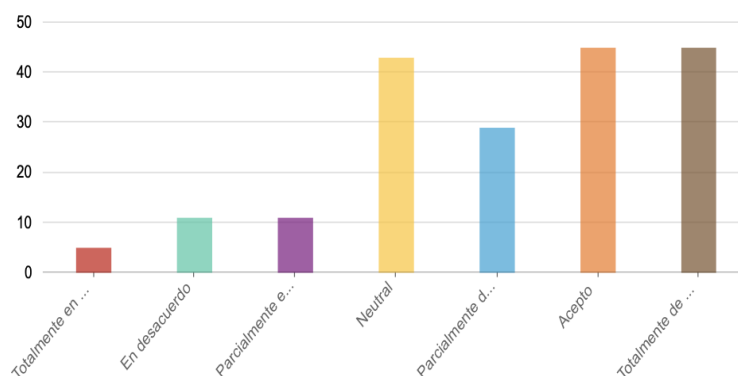
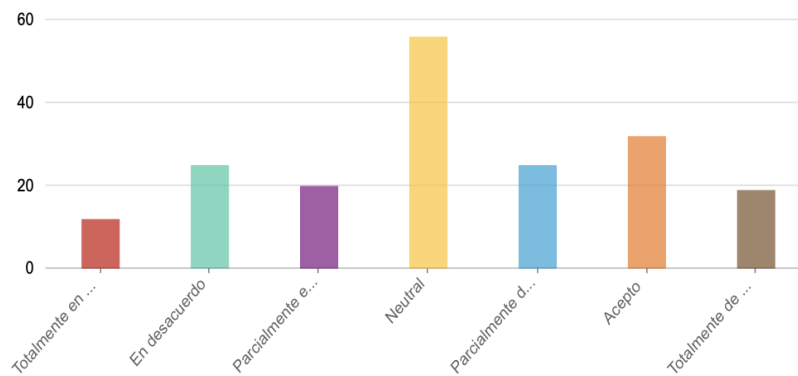


Tabla 18. Niveles de inquietud por no poder mantenerse en contacto con familia y amigos.



La inquietud, al igual que en otras preguntas, muestra claramente que los adolescentes encuestados podrían estar generando síntomas ansiosos relacionados directamente a la conexión vía smartphone, y esto podría convertirse en una situación que les impediría realizar otros esfuerzos o tareas en su día a día. Se observa que las cifras en esta pregunta ascienden a un 62.96%. (Ver Tabla 18).

Tabla 19. Distribución de nerviosismo al no poder saber si alguien ha intentado comunicarse con ellos.



La percepción de los adolescentes encuestados es que el nerviosismo es un sentimiento tan personal como vulnerable, que, al momento de tenerlo en una pregunta, prefieren contestar en su mayoría con indiferencia, pero los porcentajes nos dicen que hay un 40.21% de aceptación. (Ver Tabla 19).

El síntoma de inquietud ha sido uno de los más notables en esta encuesta, en esta ocasión se observa un 55.03% de aceptación. Es importante mencionar que una de las características más importantes de este síntoma es la notable propensión a experimentar patrones complejos de comportamiento, que son o serán contraproducentes para aliviar esta ansiedad. En la actualidad conocemos el síndrome FOMO (*fear of missing out*). (Ver Tabla 20).

Tabla 20. Distribución de inquietud por dejar de estar constantemente en contacto con familia y amigos.

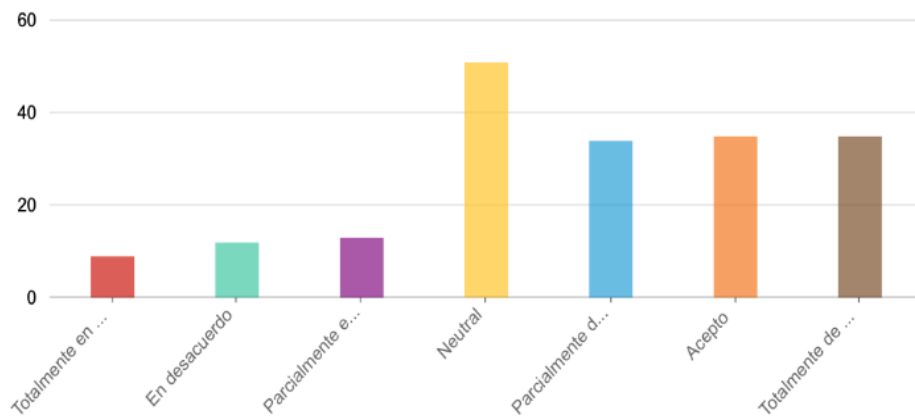
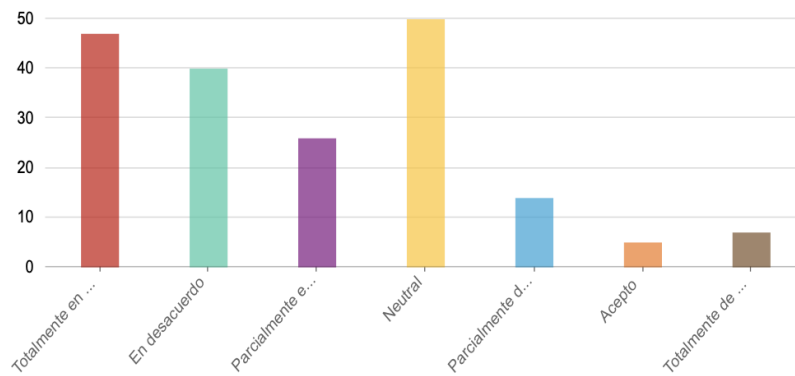
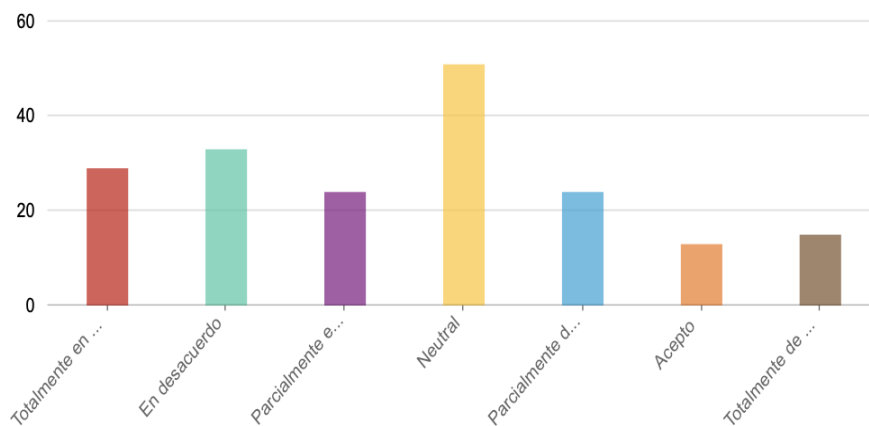


Tabla 21. Nerviosismo al estar desconectado de su identidad virtual



Al elaborar esta pregunta no se tomó en cuenta el lenguaje utilizado al poner la frase: “identidad virtual”, por esto se ha llegado a la conclusión de que los encuestados al no entender la pregunta, se sienten en desacuerdo.

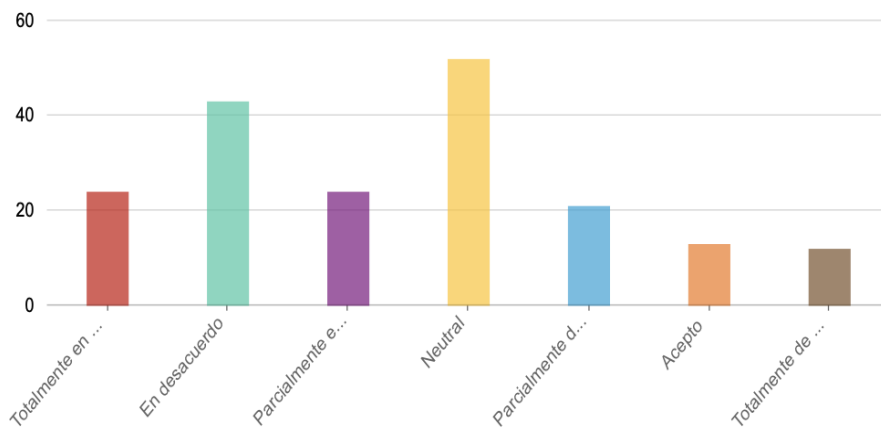
Tabla 22. Distribución de malestar por no mantenerse al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.



En la Tabla 22 se puede apreciar que un 27.52% de los encuestados estuvieron de acuerdo con la pregunta de sentirse mal con no mantenerse al día con lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales. Esto puede deberse a que se utilizó el término medios de comunicación y los adolescentes encuestados lo relacionaron con televisión, radio, correos electrónicos e internet y no se mencionó específicamente el smartphone; siendo de menor importancia para ellos, ya que en sus dispositivos móviles pueden estar informados sin necesidad de utilizar los medios de comunicación.

La tabla 23 muestra un 48.15% en desacuerdo ante el sentimiento de incomodidad al no consultar las notificaciones. Los adolescentes se encuentran constantemente atrapados en sentimientos de contradicción, ya que muestran sentir ansiedad por no utilizar el smartphone o mantenerse en contacto con sus seres queridos, y al mismo tiempo no se sienten incómodos frente a la no consulta de sus conexiones.

Tabla 23. Incomodidad por no consultar las notificaciones sobre las últimas conexiones y redes virtuales.



En la tabla 24 se resaltó que las aplicaciones de correos electrónicos son las menos utilizadas en estas edades y esto se ve reflejado en la tabla 24 que pregunta: “Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico” con un 60.85%, la neutralidad con un 24.34% versus un 14.81% de acuerdo.

Tabla 24. Distribución de inconformidad al no comprobar mensajes nuevos de correo electrónico

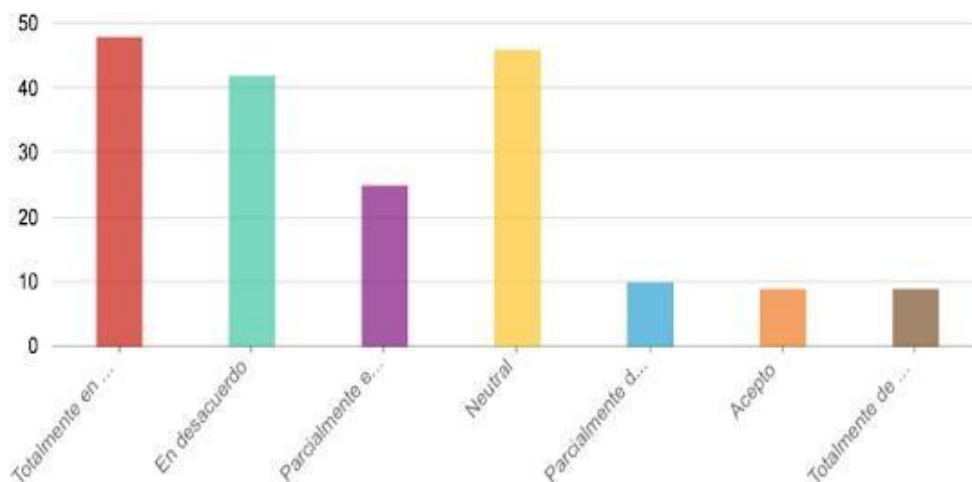
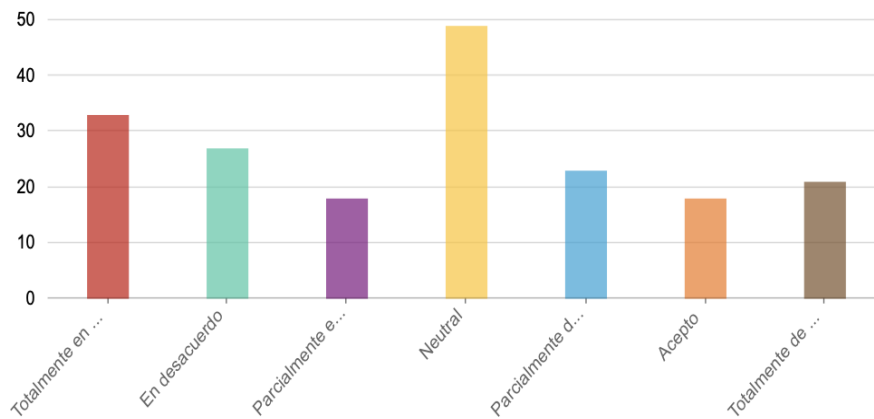


Tabla 25. Sentimientos de rareza por no saber qué hacer.



En la tabla 25 sentirse raro puede ser una afirmación ambigua que no les deja claro a los encuestados a que se refiere la pregunta. Se observa un 41.27% en desacuerdo con la pregunta, un 25.93% mantienen una postura neutral, quedando solo un 32.8% de los encuestados aceptando sentirse raros por no saber qué hacer.

Capítulo V: Conclusiones y recomendaciones.

Conclusiones

La investigación realizada, permite concluir que los adolescentes que viven en la República de Panamá están expuestos de manera directa al uso continuo y permanente de los smartphones en su día a día haciéndolos propensos a una conducta adictiva.

A través de la encuesta se puede ver que algunos de los temas más relevantes fueron el “craving” (Edward y Gross, 1976) o la necesidad de tener su celular a mano, la inquietud que reciben al no tener su dispositivo móvil a su alcance o como también se le conoce: “fear of missing out” (Herman, D. 1996). Como sabemos la inquietud es un síntoma de ansiedad, y a su vez, la ansiedad es uno de los componentes principales de la dependencia o adicción, que se puede definir como una enfermedad mental, crónica, recurrente, se caracteriza por la búsqueda obsesiva y compulsiva en este caso del teléfono móvil que en este caso en particular se conoce como nomofobia (Royal Mail, 2011). Es importante resaltar que las características que comparten las adicciones a sustancias y las comportamentales como la adicción a los videojuegos o la nomofobia son la abstinencia, tolerancia, pérdida de control, control de las conductas internas y externas, pérdida de interés por otras actividades que antes le parecían interesantes y que causen interferencia notable con todas sus demás actividades, como también las afectaciones físicas como desmejoría en la motricidad fina, dificultades visuales y motora.

Estas adicciones tecnológicas al ser las más recientes carecen de evidencias de largo plazo, pero sí se puede decir que las investigaciones al momento dan señales de la importancia que tiene el prevenir el uso correcto de estos dispositivos.

Al ser una adicción a una herramienta actual de trabajo, estudio y conectividad con nuestro medio, se realiza su prevención o tratamiento de manera distinta a las

demás adicciones, tomando en cuenta que son necesarias así que se psicoeduca a los usuarios a que aprendan a medir y manejar su tiempo de uso; ya que a través de esta constante utilización los niños, que posteriormente entrarán en la adolescencia y juventud, alimentarán las nuevas conductas que trae consigo la utilización excesiva de este dispositivo, tales como: sentimiento de dominio, identidad virtual que no corresponde a su realidad y estas características van dañando la percepción que tienen los chicos de su vida, feedback de las redes sociales como es el caso de los adolescente que tienden a manifestar percepciones corporales negativas siendo así un atractivo mayor para las mujeres que tienden a tener imágenes corporales negativas, en comparación de los chicos (Brooks-Gunn y Paikoff, 1993) y por esto es que son las mujeres las que lideran estos espacios en redes sociales buscando la aceptación social de sus pares y hasta desconocidos, pero a su vez, sigue siendo difícil para aquellos que reciben malos comentarios o malas valoraciones de su intelecto, físico, bienes, etc. La prevención inicia desde la primera infancia en donde vamos enseñando a nuestros niños el valor propio, la moralidad y el desarrollo de todas sus habilidades que potenciarán la toma de decisiones en su vida adulta. Este acompañamiento oportuno se da también a través del ejemplo y la buena relación que se tenga con los adolescentes. En algunos casos a falta de estas herramientas se van dando problemas o situaciones que afectan el desarrollo psicosocial en ellos, como lo son: la ansiedad, depresión, conductas de riesgo, suicidio, entre otros, y a través de los smartphones pueden incrementar estos síntomas o trastornos, es por esto que es primordial tener una relación de confianza para poder identificar estas situaciones de riesgo que se están viendo marcadas por las nuevas tecnologías, ya que los adolescentes al ser más independientes, no están en constante supervisión de sus cuidadores, padres o figuras de autoridad, es por esto que hay que tomar en cuenta otras de las amenazas que sufren

nuestros adolescentes al estar tan inmersos en sus dispositivos móviles como lo son la de privacidad, interacción con desconocidos, inversiones compulsivas del dinero real (juegos, apuestas, compras, aplicaciones), ciberbullying, grooming, riesgos tecnológicos, entre otros; por eso toma una gran relevancia el acompañamiento que se pueda brindar como padres, hermanos, cuidadores, docentes o personas a cargo de estos.

Recomendaciones

Personales:

1. **Enseñar y reforzar a los adolescentes sus habilidades individuales para un mejor manejo de ellos y su entorno:** estas habilidades son necesarias en la vida de todo ser humano para un desarrollo integral ya que promueven el conocimiento propio, la inclusión social, desarrollo humano, fomenta la resiliencia, entre otros. Estas habilidades son: empatía, manejo de emociones y sentimientos, manejo de tensión y estrés, comunicación asertiva, relaciones interpersonales, manejo y resolución de conflictos, autoconocimiento, toma de decisiones, pensamiento creativo, pensamiento crítico pueden ser enseñadas desde los primeros años de vida y re-aprendidas a lo largo del desarrollo del infante, la adolescencia y juventud mediante el ejemplo de los padres, cuidadores, docentes y el buen desarrollo a nivel social.
2. **Comprensión y expresión clara de sus emociones y sentimientos:** es importante aprender o reaprender a leer la forma en la que comunicamos nuestras emociones y sentimientos, para así entender la de las personas que nos rodean. Una práctica importante es encontrar donde se reflejan las emociones en nuestro cuerpo para hacerlo consciente, además encontrar detonantes especiales, además de entender que no existen emociones y sentimientos negativos y positivos, si no, placenteros y displacenteros, por ende, todos son valiosos en nuestro día a día.
3. **Generar pensamiento crítico frente a la influencia del medio:** Animar a los jóvenes a ser indagadores. Jugar a cómo resolver un problema, a través de preguntas abiertas como por ejemplo: ¿qué opinas sobre esto? ¿cómo lo sabes ? ¿por qué?

Además, compartir el punto de vista o su criterio como adulto permite que el adolescente piense más allá de su propia opinión.

4. **Fomentar la autonomía respetando sus espacios y proponga lecturas que los lleve a conversaciones animadas sobre el material leído:** Es importante señalar que se debe respetar la forma en que el adolescente se expresa para que se sientan cómodos, a través de la lectura podemos ejemplificar situaciones de la vida real, esto hará que los adolescentes y los padres y/o cuidadores puedan compartir tiempo de calidad, y además puedan explorar las distintas consecuencias y/o soluciones de una manera crítica y sobretodo creativa.

5. **Crear autoconcepto, autocontrol, autoestima en nuestros adolescentes para evitar el acoso:** es fundamental el conocimiento de nuestro ser, con esto podemos aprender a comunicarnos, sentir, compartir, desarrollarnos; es un trabajo diario que nos llevará siempre a una vida plena, por esto se relaciona directamente a la inteligencia emocional porque estamos en constante autorreflexión. Algunas cosas que pueden ayudarnos a este conocimiento: identifica como te sientes frente a ciertas situaciones, piensa en las emociones y donde las alojas en tu cuerpo, realiza ejercicios que te ayude a aceptarte, reconocerte y amarte.

6. **Promover estilos de vida saludables:** no es más que la reducción significativa diariamente de factores de riesgo a lo largo de nuestra vida para mejorar nuestra salud integral y crear una actitud positiva frente a la vida. Un estilo de vida saludable puede verse desde distintos aspectos como lo son: higiene mental, actividad física y alimentación saludable. Los adolescentes deben realizar estas prácticas de forma

diaria, de forma progresiva y sobre todo que sean de su agrado. Una de las más importantes es descansar entre 7 y 8 horas diarias en un ambiente adecuado, el agua, que es una fuente de vida y la alimentación con pocos o escasos productos procesados y bajos en azúcar, practicar actividad física y actividades al aire libre como lo son: caminar, montar bicicleta, hacer picnic, patinar, jugar en familia juegos de mesa.

7. **Crear conciencia sobre la higiene del sueño:** Es importante conversar con nuestros adolescentes para que vayan a dormir a la hora que necesitan sin estar viendo la pantalla de su smartphone ya que tener un buen descanso es fundamental para nuestra salud integral, sobre todo mantener de 7 a 8 horas de sueño diaria ya que es el único momento del día donde nuestro cuerpo se reinicia y se renueva, las hormonas se equilibran, mejora nuestra memoria, reduce el estrés, ansiedad y depresión, reduce las posibilidades de padecer dificultades cardíacas, entre otros.
8. **Evitar utilizar el smartphone antes de dormir:** ya que los rayos de luz azul que emiten estas pantallas interrumpen el funcionamiento correcto de la melatonina que es la principal hormona encargada del ciclo del sueño. Mientras más próximo esté nuestro smartphone a nuestras caras, más afecta nuestra visión, piel, calidad de sueño etc.
9. **Utilicen primordialmente la comunicación clara y directa persona a persona cuando se necesite hablar temas importantes:** la comunicación clara y directa forma parte de un estilo de vida saludable ya que nos ayuda a tener mayor seguridad, resolver situaciones o problemas con otros miembros familiares o

sociales practicando la escucha activa. Utilicemos la comunicación asertiva para expresar con claridad lo que queremos compartir, siempre tomando en cuenta las ideas de las personas con quienes compartimos información de forma respetuosa.

10. Evitar el aislamiento, acompañarlo a realizar más actividades: realicemos actividades en familia, en grupo y/o equipo, es importante para un sano desarrollo integral, en ocasiones podemos realizar actividades físicas, al aire libre, mediante herramientas tecnológicas, pero siempre ofreciendo tiempo de calidad y escucha activa, esto los ayuda a sentirse acompañados, escuchados, queridos y evitarán sentirse aislados, recordando siempre que los espacios bien aprovechados en solitario, no significan lo mismo que una vida en aislamiento.

11. Evitar usar los dispositivos electrónicos mientras comen, o cuando realizan reuniones familiares. Es importante ser el ejemplo a seguir, los adultos deben igual que los hijos dejar a un lado los teléfonos al momento de comer o de estar reunidos en familia. Incorporarlos en la conversación que se abra en la mesa los llevará a sentirse incluidos, escuchar lo que dicen sin juzgarlos es la clave.

12. Realizar actividades que inciten al pensamiento creativo y crítico: se pueden hacer ejercicios de manejo de casos como proponer a los adolescentes que dependiendo lo que piensan sobre un tema, por ejemplo: “no es malo utilizar los smartphones en exceso”, en este caso ayudemosle a pensar como un adulto y que también expongan esa otra idea de lo que puede ser otra opinión como adulto.

Tecnológicas

- 13. A los cuidadores: moderar el uso de tecnologías/smartphones:** enseñar a través del ejemplo es una de las características más importantes ya que los niños, adolescentes y jóvenes tienden a modelar conductas de aquellos adultos que tengan a su alrededor. Algunas formas de moderar el uso: comer sin utilizar el celular, moderar las llamadas, videollamadas y mensajes del trabajo después de horas laborales, generar espacios de conversación sin ver redes sociales o whatsapp, ir al baño y manejar sin el smartphone, entre otros.
- 14. Manténgase informado sobre las nuevas tendencias tecnológicas.** Este puede ser un punto en donde no solo el joven se exprese, si no que el adulto aprenda de lo actual que los adolescentes están utilizando, como por ejemplo: apps, plataformas virtuales de comunicación, juegos y otros.
- 15. Regular los horarios de utilización de dispositivos móviles.** Lleguen a acuerdos a través del diálogo. Confeccionen un horario en donde se plasmen las actividades por hora fija en su uso. No olvide incluir en ese horario desde las tareas de aseo personal, tareas del hogar y espacios de entretenimiento. Es recomendable que dicho horario sea generado por todos los involucrados en la actividad.
- 16. Identificar amigos y conocidos a través del smartphone:** es importante que como cuidadores estemos al pendiente de las personas con las que se comunican los adolescentes, antes de esto, es recomendado saber quienes son los amigos físicos en sus colegios, deportes, áreas culturales, y luego ver si son los mismos con los que se comunica a través de whatsapp y redes sociales. Una forma de

mantener esta supervisión es sentar una relación de confianza, y además si crea una cuenta en estos espacios virtuales, debemos tener respeto de su espacio, pero siempre al pendiente de las actividades que están realizando los adolescentes.

17. Acercarse y supervisar el uso que los adolescentes le dan a su dispositivo móvil:

Hay que establecer una relación de confianza entre padres y sus hijos para que los jóvenes se sientan en confianza para poder hablar de cualquier situación que se le presente a través del dispositivo móvil.

18. Observar el comportamiento a partir de las relaciones en el dispositivo móvil:

Como padres y cuidadores, ya conocemos la forma de comportarse de los adolescentes, por eso es importante observar si están modificando sus conductas, relaciones, emociones y sentimientos a partir de pasar muchas horas frente al smartphone, ya que esto podría indicarnos las actividades que realizan o personas con las que se comunican con el celular.

19. Evitar usar los Smartphone mientras caminan en la calle ya que podrían

poner en riesgo sus vida: Al estar en exteriores, es importante y prioritario velar por tu salud integral, por esto, es necesario que tus sentidos estén activos ya que con esto puedes evitar situaciones difíciles o accidentes que pueden poner tu vida en peligro de muerte, tales como atropellos con carros o entre personas, robos en espacios peligrosos o altas horas de la noche, caídas en alcantarillados o huecos en las calles, entre otros.

20. Evitar el uso de los smartphones al manejar y andar en medios de transporte:

estar conscientes en mente y cuerpo a la hora de manejar es un requisito; si usa el

celular al manejar puede ocasionar un accidente a usted y a las personas que están en su vehículo o a terceros que no tienen nada que ver con usted y no está siendo un modelo responsable para sus hijo ya que podrían ocurrir eventos fatales.

21. Estar alerta de las compras en línea que puedan realizar los adolescentes: uno

de los peligros más comunes en el internet y las aplicaciones de celular son las compras sin control, ya que al usarlas las compras se simplifican y pierden el recuerdo de lo que conocemos como una transacción de compra, por lo que compramos sin pensar en la cantidad de dinero que sea. Si sus adolescentes utilizan su tarjeta de crédito o una extensión de ella, tenga restricciones frente a su uso, de preferencia use tarjetas de débito para evitar el uso sin control, y que el dinero sea solo para lo necesario.

22. Educar a los adolescentes en el uso de las aplicaciones de citas o para conocer

amigos. Es preferible no aceptar relaciones con desconocidos: las aplicaciones para conocer personas se han normalizado, y es común ver aplicaciones que ofrecen otros servicios como manejo de nuevos idiomas, videojuegos, chats, que propician el encuentro entre personas, por eso es importante explicarle a los adolescentes los riesgos como privacidad, ataques de malware, ciberacoso, sextorsión, control remoto de cámaras y micrófonos, entre otros; a través de ejemplos reales se encuentran en las redes puede ser una forma de hacer conciencia y de este modo se evita ser acosado.

23. Tomar en cuenta las estafas que pueden generarse a través de aplicaciones o

dispositivos: toda aplicación o red social puede ser el blanco perfecto para sufrir

una estafa o fraude en línea que pueden llegar de cualquier manera posible. Podemos sufrir estas dificultades a través de engaños en páginas de compras, el catfishing en correos electrónicos, suplantadores de identidad vía whatsapp. Es importante tener precaución con publicaciones o mensajes que nos redirijan a otras páginas, en donde nos ofrezcan dinero o regalos, al igual que perfiles que sean sospechosos en las redes sociales. Podemos estar atentos a la actualización y verificación de nuestra privacidad (ubicación, perfil, información personal) además de evitar vínculos estrechos con personas que no conocemos en la vida real.

24. Educar financieramente para evitar el mal uso de las tarjetas de crédito por

internet: se enriquece a medida que podamos inculcar buenos hábitos financieros desde la infancia, se trabaja en el ahorro a futuro, para compartir con otros y para vivir experiencias relevantes en su vida, esto hará que los adolescentes aprendan y reduzcan dificultades a la hora de manejar sus cuentas bancarias o tarjetas de crédito, viviendo así un estilo de vida más saludable.

25. Utilización del dispositivo con restricciones parentales a los más pequeños:

hacer de los smartphones un espacio seguro es trabajo de los cuidadores, podemos establecer límites de encendido/apagado, acceso a páginas web con contenido explícito, aplicaciones que implican cobros o que se ejecuten ciertos programas que podrán poner en peligro el desempeño del dispositivo, violando así su privacidad. Es importante aprender a monitorear y controlar en ciertos casos estos espacios que pueden ser no seguros.

26. Supervisar las actividades que realice en el celular: es importante que

establezcamos líneas de confianza con nuestros adolescentes para poder tocar temas

relevantes como la comunicación con el mundo a través de su smartphone, sin embargo, explicar el porqué es importante ser precavido hace que el adolescente sea consciente de los riesgos o peligros que puede atravesar, ya que en ocasiones podemos hacerlos sentir no comprendidos y esto mejorará esa comunicación ya que se sienten tomados en cuenta.

27. Tratar de salir sin el celular cuando se está en familia: habilitar espacios para la familia mejorará notablemente la comunicación, convivencia y diversión familiar, ya que fortalece los vínculos entre los miembros. Algo que debemos tomar en cuenta es ser un buen ejemplo en esta tarea, ya que ayuda a los adolescentes a desapegarse y estar en el presente disfrutando de lo que esté sucediendo con toda su atención. Se pueden implementar que en casa salida se hagan actividades o vayan a lugares que les gusten a todos sus miembros, porque así se sentirán tomados en cuenta y se activará su interés.

28. Buscar actividades deportivas al aire libre en donde no necesiten utilizar el Smartphone como recurso de entretenimiento: los espacios al aire libre siempre son una buena opción, ya que fortalecen y alivian la mente y el cuerpo. Tomemos más horas para compartir en estos espacios, enseñemos a los adolescentes actividades recreativas, a utilizar un balón, juegos de mesa o los tan llamados “juegos de antaño”, para que conozcan otras actividades que también serán divertidas y además incrementarán su creatividad.

29. Mantenerse al día de las últimas recomendaciones en cuanto a la tecnología y sus implicaciones: para todos los cuidadores es importante conocer los avances tecnológicos, ya que de esta forma podremos dar un acompañamiento oportuno a

los adolescentes, porque en ocasiones necesitan el apoyo y no solamente la amonestación sin conocimiento previo de lo que se está hablando.

30. Enseñar a nuestros adolescentes la realidad actual para evitar agresiones por

redes sociales o aplicaciones de mensajería instantánea: hoy en día muchas personas se refugian detrás de las pantallas para decir cosas que no se atreverían a decir en vida real y por eso pueden afrontar consecuencias negativas, además de herir o discriminar a otras personas, por eso es importante que conversemos con nuestros adolescentes sobre la dignidad humana, los valores y la ética que deben acompañarnos siempre para así evitar los malos ratos en las plataformas virtuales o de mensajería instantánea.

31. Conversar con nuestros adolescentes y jóvenes sobre la importancia de no

brindar nuestros datos personales en redes sociales: siempre ha sido un peligro brindar datos personales, pero hoy en día son mucho más fáciles de obtener a través de perfiles en las redes sociales en donde queremos tener todos nuestros datos al día, desde fecha de nacimiento, hasta el lugar en el que nos encontramos, anclamos nuestras tarjetas de crédito o débito a las páginas web de elección, guardamos nuestras contraseñas para que abra nuestra sesión de inmediato o hacer una compra mucho más rápido y si no somos cuidadosos podemos tener problemas mayores, por eso es importante mantener un diálogo claro y directo sobre estas dificultades que pueden presentarse en la activa utilización de las tecnologías de la información.

32. Explicar a los adolescentes y jóvenes las ventajas y desventajas claras del

smartphone: siempre es importante compartir ventajas y desventajas, eso nos dará tiempo para dialogar y compartir pensamientos críticos y creativos para la búsqueda conjunta de maneras de mejorar la utilización de los dispositivos inteligentes, ya que claro está, la tecnología nos ha simplificado y sus avances podrían salvarnos la vida en alguna situación de peligro.

33. Educar a los adolescentes sobre la toma de fotos y/o videos en situaciones

delicadas: las fotos y videos son evidencias que quedarán para toda la vida, más ahora que al enviarlo de celular a celular o subirlo a las redes sociales se vuelve viral e imposible de recuperar; Por esto es primordial que nuestros adolescentes conozcan la importancia de manejar con precaución evidencias audiovisuales ya que en ocasiones ellos podrían pasar de ser victimarios a ser víctimas.

34. Clarificar a los jóvenes y adolescentes sobre su identidad virtual y las

repercusiones que puede tener la mala utilización de esta en redes sociales:

relacionarnos de forma física no es nada parecido al estar compartiendo en redes sociales, la identidad virtual es toda la información que compartimos en internet y redes sociales, es como nos conocen en la red y forma nuestra “personalidad” y llegamos a tener reputación si es más interesante que la del resto, por eso es importante que los adolescentes conozcan la importancia del autoconocimiento y como no debemos estar mezclando esto a lo virtual, mucho menos dando información relevante sobre sus vidas.

35. Estar atentos a qué páginas pueden visitar que a su vez tengan noticias reales, para así evitar ser parte de las fake news: la tecnología de la información a traído consigo nuevos riesgos, uno de ellos, tal vez el más importante son las noticias falsas, ya que crean caos a partir de una mentira o de situaciones que han pasado años atrás y se muestran como actuales para desinformar a la población. Para evitar esta desinformación debemos estar alerta y tomar en cuenta títulos en mayúscula, visitar la sección de “acerca de” que podemos encontrar en sitios confiables y con características verificables, analiza los enlaces y citas de la noticia, busca en otros medios, realizar búsquedas en la sección de imágenes del buscador web, entre otros.

36. Evitar compartir información o denigrar a otras personas por redes sociales o mensajería instantánea: cuando trabajamos nuestras habilidades para la vida, somos conscientes de que todos los seres humanos contamos con ellas, además de formarnos, nos sensibilizan porque podemos hacer mejor uso de ellas. Las redes sociales y servicios de mensajería instantánea no son espacios para el compartir intimidades de terceros.

Prevención

37. Evitar o retardar conductas adictivas: es importante y fundamental que los adolescentes tengan en su control o a su alrededor sustancias y/o tecnologías que les provoquen un uso excesivo, por eso, practiquemos estilos de vida saludables seccionando los espacios de juego y evitando consumo de alcohol y otras sustancias hasta edades más adultas, en donde, desde la teoría del desarrollo, los jóvenes puedan ser más conscientes de sus actos.

38. **Explicar claramente a las familias de que se trata esta nueva adicción que está afectando de gran manera a todos los miembros de la familia a través de talleres de prevención:** una clave importante en el manejo de las adicciones a las nuevas tecnologías es generar espacios de diálogo y encuentro, pero no solo para comentar los beneficios y desventajas, si no, para enseñarles desde la primera infancia al manejo de sí mismos para que al crecer ellos sean los dueños de sus decisiones y estas no se vean afectadas por los excesos. Es importante contar con información válida y actual. Estos talleres pueden ser desde los distintos actores sociales como lo son: la escuela, comunidad, grupos de amigos, centros religiosos, familia, con el acompañamiento de especialistas en el área.
39. **Evitar páginas web de apuestas:** la ludopatía o adicción al juego es una enfermedad mental progresiva, crónica e impulsiva. Estas páginas web son atractivas y coloridas, nos enganchan a través del deporte y otros juegos recreativos. Como cuidadores debemos estar atentos a las páginas de juegos ya que pueden ser fácilmente confundidas y a la vez educar en la utilización de las mismas, reconociendo que se puede disfrutar del deporte o afición, sin involucrar sumas de dinero.

Aportes de esta investigación

- Es conocido que en Panamá existen pocos estudios o investigaciones sobre el uso de dispositivos móviles en adolescentes, por ende, nuestra investigación busca llenar esos vacíos, mediante la recolección y análisis científico de datos cuantitativos y cualitativos.
- Conocer la realidad actual de nuestros adolescentes.
- Revisión bibliográfica de la situación actual mundial y conocimiento de las distintas perspectivas frente a la adicción a los dispositivos móviles.
- Se han definido conceptos actuales como nomofobia y sus derivados.
- Entender distintas afectaciones a nuestros adolescentes, no solo físicas, sino mentales.
- Poder crear conciencia a los padres sobre la aparición de adicciones o dependencia comportamental desde la adolescencia.
- Identificar el desarrollo de una personalidad adictiva en temprana edad.
- A partir de esta investigación, surgen ideas y recomendaciones para futuros investigadores

Recomendaciones de futuros pasos de investigación en el tema:

Una vez concluida la tesis, se consideró importante investigar sobre otros aspectos relacionados con la nomofobia y los adolescentes, por lo que se puede proponer:

- Tomar una muestra mayor por provincias para poder identificar el movimiento actual de los adolescentes frente a la nomofobia.
- Triangular resultados a partir del malestar que generan estos comportamientos en la familia panameña promedio.
- Trabajar en mejorar la psicoeducación y el acompañamiento a nuestros niños y adolescentes frente a la utilización de los smartphones.
- Estudiar a profundidad la personalidad adictiva vista desde una adicción comportamental de la tecnología.
- Identificar las repercusiones físicas que están teniendo nuestros adolescentes panameños frente a la nomofobia.
- Crear un programa de prevención frente a la mala utilización de los dispositivos electrónicos.
- Educar a los padres, cuidadores, docentes en las repercusiones de la nomofobia.
- Psicoeducación a nuestros niños y adolescentes en cuanto a habilidades personales y la importancia que tienen en el buen desarrollo de la utilización del móvil.
- Establecer grupos de profesionales multidisciplinarios para continuar con este tipo de investigación.

Bibliografía

AARP. (2021). *Estafas en redes sociales*. Argentina. Actualizado: 6 de diciembre 2021 <https://bit.ly/3LInDt0>

Alegría, M. (2017) *Infografía: el celular te roba el sueño*. Universidad Autónoma de México. México. <https://bit.ly/3Iz8p0>

Arias, F. (2013, 2 de agosto) La influencia del teléfono celular. *La Prensa*.
<http://bit.ly/3iaHEu2>

Hernández S., R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*

(6a ed., p. 12). México: McGraw-Hill.

Basterretche, J. (2007). Aproximaciones conceptuales de las TIC'S. Universidad Nacional del Nordeste. <https://bit.ly/3pcZWND>

Baz, A. et al. (2016). Dispositivos Móviles. <https://bit.ly/3oeADcV>

Berrio, H. A. (2016). *Uso excesivo de dispositivos electrónicos podría afectar desarrollo motor en niños*. Compartir Palabra Maestra. <https://bit.ly/3xYFLse>

Bragazzi y del Puente (2014). Una propuesta para incluir la nomofobia en el nuevo DSM-V. *Psychol Res Behav Manag.* 2014; 7:155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Carabaño, T. (2018, diciembre 4). *7 ventajas y 7 desventajas del uso de smartphone en los niños*. Mejor con Salud. <https://bit.ly/3GgWY31>

Castellana, R., Sánchez, X., Graner, C. & Beranuy, M. (2007). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos, *Papeles del psicólogo*. Septiembre-diciembre 28,003, 196-204.

Chen, H. (2015) *El miedo a quedarse sin celular: un trastorno que llegó para quedarse*. BBC News. Singapur. <https://bbc.in/2ZZIC7x>

Chóliz, M., Villanueva, V. & Chóliz, M. J. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia, *Revista Española de Drogodependencias*. 34 (1) 74-88. España.

Davis, Z. (2015). *Smartphone Definition*. <http://bit.ly/39XaeH>

Clark-Estes, A. (2016). *My Smartphone gave me a painful neurological condition*. Gizmodo. Estados Unidos
<https://bit.ly/337My7z>

Diario El Tiempo. (2019, September 22). *Enfermedades producidas por el uso del celular - Salud*. Eltiempo.com. <https://bit.ly/3rF4eBL>

Delgado, A. (2021). *Educación financiera para niños: ¿Cómo enseñarles?*
<https://bit.ly/36taHXV>

De Pedro, S. (2021, noviembre 4). *Enfermedades causadas por la adicción al móvil*. Gaptain. December 6, 2021, from <https://bit.ly/3Itsm0b>

De Sola-Gutiérrez, J. (2018). *El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental*. [Tesis Doctoral, Universidad Complutense de Madrid]. <https://bit.ly/3iZzhBE>.

Echeburrúa, E. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto Adicciones. *Adicciones*. [S.l.], v. 22, n. 2, p. 91-96, jun. 2010.

<https://bit.ly/3qLAj71>

EDEX. Habilidades para la vida. Bilbao, España. <https://bit.ly/3sW5NKO>

Guerrero Sánchez, Carlos R. (2015). *Factores determinantes de la conducta agresiva en el maltrato psicológico en los alumnos de la unidad educativa San José de la ciudad de Tena*. Ambato, Ecuador. [Tesis Maestría, Universidad Técnica de Ambato].

Herrera, A; Ochoa, G. (2018), *Estudio cualitativo de la nomofobia en adolescentes de la I.E. Francisco Mostajo de Tiabaya Arequipa 2018*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de San Agustín].

Iglesias, E., Cortés, M., Arias, F., Barreiro, C., Berdullas, J., Iraurgi, I., Llorente, J.M., López, A., Madoz, A., Martínez, J.M., Ochoa, E., Palau., C., Palomares, A., Villanueva, V.J., (2010) *Manual de adicciones para psicólogos especialistas en psicología clínica en formación* (Sociodrogalcohol, ed.) Primera editorial.

Iraurgi, I. y Corcuera, N. (2008). Craving: concepto, medición y terapéutica. *Norte de Salud Mental*, Vol. 7, N° 32, 9-22.

López, A. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención,

Revista profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual. 2, 22-52. España.

Luna, Y. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la universidad católica de Cuenca sede Azogues*. [Tesis de Grado, Universidad del Azuay]. Cuenca, Ecuador.

Martitegui, A. (2019). Cuando notas que tu móvil vibra, pero nadie te ha llamado. *Nius Diario*. España <https://bit.ly/3y2QtxC>

Medrano, J.L, López, F., Díaz, R., (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de Investigación Psicológica*. 3.^a ed., vol. 7. 2832-2838.

Morales, J.S., Berrospi, H., Campos, B., Castro, M., Sánchez, A. L., (2016). *Nivel de nomofobia y rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad San Pedro sede Chimbote 2016*. Universidad San Pedro.

Morris, C. G., & Maisto, A. A. (2014). *Psicología* (M. E. Ortiz Salinas, Trans.). Pearson.

Núpado, H. (2013, abril 5). *Biopsicología: Conducta agresiva*. <https://bit.ly/3y0Ei4A>

Pei Z., Lionel M. Ni, (2006), “*Smart Phone and Next Generation Mobile Computing*”

<http://bit.ly/2KKxu72>

Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(81), 203-210.

Pérez, G (2013). *Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con algunas variables de personalidad, estilos de crianza, consumo de alcohol y autopercepción como estudiante (tesis doctoral)*. [Tesis doctoral, Universidad de Burgos]. España. <https://bit.ly/2Nvrose>

Ponce, A. (2011). En el artículo Nomofobia: la pandemia del siglo XXI. <https://bit.ly/3o9Mo4h>

Rodríguez, M. (2019, 24 de enero) Cuatro de cada diez panameños tienen dos celulares. *La Estrella de Panamá*. <https://bit.ly/35AzupE>

Samaniego, A. (2006, 29 de abril) Celulares para niños, una nueva tendencia. Esta tecnología, también dirigida para la población infantil, puede incidir en su desarrollo social. *Panamá América*. <http://bit.ly/3oI1NtC>.

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., Oberst, U., (2008) La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Revista Adicciones*. 20(2), 149-159.

Santrock, J. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. McGraw-Hill. Interamericana de España. S.AU. Sexta Edición. España

Universidad Católica de Valencia. (22 de abril 2020). *El psicoterapeuta en conductas adictivas Ángel Turbi advierte de las consecuencias del confinamiento para los “tecnoadictos”*. <https://bit.ly/3In9AY1>

Vargas, W. (2021). *Seguridad en internet: ¿Qué es el control parental?*. Goodwill Community Foundation Global. <https://bit.ly/3v38cpA>

Varona-Fernández, M.; Hermosa-Peña, R. (2019). Percepción y uso de las redes sociales por adolescentes. RqR Enfermería Comunitaria. *Revista de SEAPA*. 2020 mayo; 8 (1): 18-30.

Yavuz, M., Altan, B., Bayrak B., Gündüz M., Bolat, N. (2019). *The relationships between nomophobia, alexithymia, and metacognitive problems in an adolescent population*. The Turkish Journal of Pediatric. <https://bit.ly/3>