CARÁTULA DE TRABAJO

Nomofobia en la Adolescencia

Título del trabajo

Los Nomos Pseudónimo de integrantes

CIENCIAS DE LA SALUD ÁREA

LOCAL CATEGORÍA INVESTIGACIÓN EXPERIMENTAL

MODALIDAD

5513174 Folio de Inscripción

RESUMEN

La nomofobia, es el miedo que el individuo presenta al no tener su teléfono móvil, y/o por consiguiente adquiere el temor de no poder recibir o mandar mensajes, estar en sus redes sociales u ocupar cualquier aplicación que se encuentre en su teléfono inteligente. Se llevo a cabo una Investigación de campo para conocer si existe Nomofobia en los adolescentes del plantel y cómo los afecta. Se realizó un muestreo al azar a 100 alumnos obteniendo como resultados que el 90% estudiantes no sabe que es la nomofobia, el 79% de los estudiantes solo posee un celular mientas que el resto 2 celulares, 16% utiliza su móvil más de 7 horas al día, el 32% checa su teléfono celular aunque no reciba mensajes, el 32% si siente dependencia mientras que el 26% siente dependencia por el móvil algunas veces, el 50% ha tenido problemas con su familia, el 13% presentan problemas en la escuela con los profesores por el uso de móvil en clase y el 11% problemas con amigos, otros efectos negativos son que el 57% ha presentado vista cansada, el 10% dolor articular en manos y dolor de cabeza, el 66% de la población algunas veces pierde horas de sueño por utilizar el celular. Conclusión: Estos resultados son realmente impactantes ya que la mayoría de estas preguntas son síntomas de nomofobia, por lo tanto en promedio el 27.46% de los encuestados, padecen o comienzan a padecer dicha enfermedad.

INDICE

		Pág.
1	Introducción:	4
	1.1. Marco teórico	5
	1.2. Problema	12
	1.3. Objetivo	12
	1.4. Hipótesis	12
2	Diseño Metodológico:	13
	2.1. Tipo de estudio	13
	2.2. Universo	13
	2.3. Población	13
	2.4. Muestra	13
	2.5. Criterios de selección	13
	2.6. Método de recolección de datos	14
	2.7. Diseño estadístico	14
	2.8. Organización	14
3	Resultados	15
4	Análisis de resultados	19
5	Conclusiones	22
6	Bibliografía	24

1 INTRODUCCIÓN

Los jóvenes nacimos rodeados de tecnología, a diferencia de los adultos que han tenido que migrar hacia esta nueva era digital. Las nuevas tecnologías vinieron a renovar los medios de comunicación, convirtiéndolos en algo rápido y accesible, pasando a ser una de las herramientas más utilizadas por todos. La necesidad de comunicarse a distancia y de forma veloz dio lugar al desarrollo de diferentes sistemas modernos con codificación un poco más compleja pero efectiva, "la telefonía inalámbrica" su uso cada vez fue aumentando y se fueron creando y desarrollando más formas de acceso para facilitar al usuario la comunicación. Se conoce con el nombre de Smartphone o "teléfono inteligente" a todos aquellos aparatos que facilitan nuestra comunicación entre personas, ya sea de diferentes lugares o contextos. Estos teléfonos son aparatos móviles con la capacidad de una computadora personal.

Los jóvenes pueden construir un espacio de comunicación propio con el teléfono celular utilizando un nuevo código de expresión, especialmente con el lenguaje textual de la mensajería móvil con abreviaturas, acrónimos, ideogramas, anglicismos y emoticones. Esto los convierte en perfectos candidatos para introducir y producir nuevas pautas de comportamiento y relaciones sociales en la sociedad.

Todo este proceso ha creado, por así decirlo, una "dependencia" a este tipo de artículos (Teléfonos celulares), cuando olvidan el celular en sus casas, les queda poca batería o se encuentran en un área que tiene poca cobertura o mala señal, comienza a sufrir una gran ansiedad, es posible que sufra de Nomofobia. Esta conducta se clasifica dentro de las nuevas enfermedades que emergieron por la aparición y el uso masivo de las nuevas tecnologías. Los usuarios de teléfonos celulares sufren de esta fobia, cuyos síntomas son ansiedad, inestabilidad, agresividad y dificultad para concentrarse.

El presente trabajo es una Investigación de campo que contiene los siguientes apartado Marco teórico, Planteamiento de problema, Objetivos, Hipótesis, Diseño Metodológico, Resultados, Análisis de resultados, Conclusiones y Bibliografía, todo esto para conocer si existe nomofobia en los adolescentes y cómo los afecta biológica, psicológica y socialmente.

1. 1. MARCO TEÓRICO

El teléfono se ha convertido en un accesorio imprescindible en todo el mundo, a tal grado que la empresa británica SecurEnvoy en 2011, tras la realización de un estudio sobre el tema en el Reino Unido, acuña el término nomofobia para definir el miedo irracional a salir de una casa sin un teléfono móvil [...] SecurEnvoy encontró que dos tercios de la población (66%) sentían temor a perder o estar sin su teléfono móvil (García & Fabila, cit el Informador, 2012).

Sabemos que a nivel mundial los jóvenes son los que mayormente utilizan este método de comunicación. Los expertos en el tema nos comunica que el uso del móvil se ha vuelto, ante los ojos de los jóvenes la representación de seguridad, y que en ocasiones es el único vínculo seguro con los padres. Los jóvenes usuarios prefieren el celular por su habilidad de promover la radio, televisión, videos e internet en un solo artefacto práctico y con la facilidad de llevar a cualquier lado.

Comentan, García y Fabila (2014) que la dependencia al teléfono está creando una preocupación entre la comunidad científica porque consideran que el tramo hacia la adicción es muy corto.

Sabemos que el uso prolongado de un celular tiene consecuencias, se ha descubierto que usar el celular más de 10 minutos al día, aumenta un 71 % la posibilidad de padecer *tinnitus*. Pero no solo se vive con la posibilidad de sufrir la antes mencionada enfermedad, también se puede sufrir con la integridad física de una persona.

Conversar por un teléfono móvil cuando se maneja, aumenta hasta cinco veces más la posibilidad de provocar un percance vial ya que absorbe de ocho a trece segundos de distracción en promedio, responder la llamada o el mensaje (García & Fabila, cit Martinez, 2012)."

Ahora hablando de la esfera social, el móvil, es como una forma de vigilancia de los padres hacia sus hijos y paradójicamente un sentimiento de libertad, autonomía e independencia de los adolescentes (García & Fabila, cit Villanueva & Chóliz, 2008)."

5

¹ Tinnitus es una enfermedad conocida por generar un zumbido en el oído que causa molestias y disminuye la capacidad de escuchar.

Existen nuevas formas de intimidaciones a través del móvil, que han sido un gran aliado para los delincuentes a la hora de la realización de delitos y fraudes como lo son los secuestros virtuales, chantajes y fraudes. Hay más formas de violencia virtual como el ciberbullying² (CB) y el sexting³ (SXT). Hay siete prácticas o formas del CB: mensajes de texto, fotos/videoclip, llamadas telefónicas, correos electrónicos, salas de chat, mensajería instantánea o vía websites. De acuerdo a los especialistas el ciberbullying podría llegar a ser más severa que las intimidaciones de cara a cara hablando de bullying las cuales son depresión, ausentismo escolar, ansiedad, sintomatología, psicosomática, sociopatía, entre otras.

Desde la aparición de los teléfonos inteligentes o Smartphones en el mercado estos han sido utilizados en gran parte del mundo, teniendo un auge principal en América del Norte y América del Sur donde los smartphones se han convertido en una herramienta muy popular. Cabe recalcar que la principal intención de las empresas que ofrecen estos productos ha sido casi en su totalidad sustituida por las relaciones interpersonales especialmente entre los jóvenes estudiantes.

Esta tecnología nos ha brindado muchas ventajas que están al alcance de nuestra mano, y que hace tiempo eran impensables. Todas estas circunstancias las empresas las han sabido aprovechar creando páginas web y aplicaciones compatibles con los dispositivos móviles que hoy en día se han vuelto una necesidad, hoy en día podemos comprar diversos artículos tan solo usando nuestro teléfono inteligente, además de darnos la ventaja de siempre poder estar conectados. Aunque todo esto a llevado al extremo, que se puede convertir en un problema, o incluso, en una adicción. Todo esto se ha ido constituido en una moda del teléfono Smartphone, que más allá de convertirse en una moda, ha cambiado el estilo de vida del mundo real, generando una gran dependencia.

Para la gente el concepto de adicción generalmente incluye tomar drogas y sustancias nocivas para la salud, generalmente la gran mayoría de las definiciones de adicción se

² Cyberbullying o acoso cibernético es un acto agresivo, intencional llevado a cabo por un grupo o individuos, utilizando los formularios electrónicos de contacto, repentinamente con el tiempo en contra de una víctima que no puede defenderse por sí misma.

³ Sexting es el envío y recepción de imágenes sexuales explícitas a través de teléfonos móviles.

centran en el abuso de estas sustancias. Sin embargo en años recientes distintos autores como Echeburúa y Griffiths encuentran una serie de conductas (García, 2013).

"Durante siglos la gente se ha encontrado dependiente psicológica o físicamente a muchos comportamientos y sustancias. Esto no se debe a un mero interés, sino que consiste en un patrón de uso que puede llevar a un eventual impacto negativo en el funcionamiento, afectando al matrimonio, relaciones, trabajo, economía e incluso al estatus legal"⁴

Cualquier comportamiento que tenga estos seis criterios tendrá que ser definido como adicción (García, cit Griffiths 2013):

- Saliencia: Con esto se refiere cuando una o más actividades se convierten en la más importante en la vida del individuo y a su vez empieza a dominar sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- Modificación del humor: La gente suele experimentar experiencias subjetivas como consecuencia de implicarse tanto en la actividad.
- ➤ Tolerancia: En este punto se necesita incrementar la cantidad de la o las actividades para lograr los efectos anteriores.
- ➤ Síndrome de abstinencia: Este punto hace referencia a estados emocionales desagradables y/o efectos físicos que ocurren cuando la o las actividades son interrumpidas o repentinamente reducida.
- ➤ Conflicto: Con esto se refiere a los conflictos que se están desarrollando entre el adicto y aquellos que le rodean un :(conflicto interpersonal), conflictos con otras actividades del individuo ya sea: trabajo, vida social, interés, aficiones, o dentro de los propios individuos a esto se le suele llamar (conflicto intrapsíquico) que están involucrados con la actividad particular.
- ➤ Recaída: Esto más que nada es la tendencia con la que el individuo vuelve a los patrones tempranos de la actividad que vuelven a repetirse, restaurando los patrones más extremos de su adicción, tras muchos años de control y abstinencia.

-

⁴ Perez Granada,L.J.(2013) ¿Se constituye el uso del Smartphone en una adicción?

En la adicción no es la actividad concreta que genera la dependencia sino la relación que establece con ella. Es una relación negativa, incluso destructiva que el sujeto sea incapaz de controlar.

El término nomofobia significa "no-mobile; phone-phobia" o lo que es lo mismo, la dependencia al teléfono móvil llevada al extremo. Es el nombre con el que se ha definido al miedo de estar sin móvil. Puede parecer una simple adicción, pero también es posible que detrás de eso haya un grave problema psicológico. De acuerdo con las investigaciones las fobias son una manifestación de nuestros conflictos internos expresados a través de algún tipo de miedo o angustia. Con el desarrollo de las tecnologías, han nacido nuevas fobias que se relacionan directamente con la innovación de los dispositivos electrónicos.

El uso diario y continuo de Internet, las redes sociales, tablets o smartphones hace que nuestra salud se vea afectada (Olivares, 2014).

Los síntomas principales que los nomofóbicos presentan, son los siguientes:

1. Sensación de ansiedad

4. Dolor de cabeza

2. Taquicardia

5. Dolor de estómago

3. Pensamientos obsesivos

6. Crisis de pánico

Cada uno de estos síntomas están ligados, los sufren los usuarios de teléfonos móviles cuando se quedan sin acceso a este dispositivo, sin cobertura, sin conexión a internet, en pocas palabras no estar conectado, alejarse del smartphone o no consultar los mensajes cada pocos segundos.

Estos síntomas son causados por diferentes factores por un lado, se produce una dependencia absoluta de los demás, pues el móvil es una manera de estar conectado. Es todo un problema de autoestima y de relación. De hecho, la inseguridad personal es el factor más común que causa nomofobia. La idea de perfeccionismo es otra de las razones por las que aparecen estos casos, ya que en estas personas existe una necesidad de hacerlo todo sin ningún fallo (Olivares, 2014).

El perfil del nomofóbico es el siguiente: Persona que tiene falta de seguridad en sí misma y baja autoestima. En cuanto a la edad, la nomofobia suele darse mucho más en adolescentes, pues ellos tienen más necesidad de ser aceptados dentro del grupo,

además de que los jóvenes están más familiarizados con las nuevas tecnologías que las personas mayores.

La nomofobia suele ser más común entre en el sexo femenino, pues la estructura cerebral de las mujeres hace que tengan más facilidad para comunicar y más necesidad afectiva que los varones (Olivares, 2014).

Evidentemente, la nomofobia no solo afecta a niños y adolescentes, sino también a adultos, esto trae como consecuencia una cadena sin fin que pasa de generación en generación. Resalta el hecho de que cada vez es más frecuente asistir a reuniones de amigos o familiares en que a menudo la gente está "más centrada en el teléfono" que en las personas que tiene delante.

"El móvil sirve como escudo para evitar el contacto más directo con alguien, cuando te sientes inseguro". Por eso no es de extrañar que el abuso de este dispositivo derive en una pérdida de habilidades sociales. Cuando un individuo obsesionado por obtener respuestas inmediatas en el móvil no consigue contestación alguna durante un cierto período de tiempo se siente con la autoestima baja y más inseguro. Además, esto genera pensamientos distorsionados del tipo "la persona no contesta porque está enfadada conmigo o le ha sucedido algo malo". Estas conductas derivan, en problemas de pareja, lo que atribuye a "la inseguridad y a la falta de comunicación presencial".

El principal motivo que desencadena estos comportamientos es "la falta de autocontrol"; según el psicólogo se trata de "ser agente activo y no pasivo", es decir, saber escoger cuándo, cómo y de qué manera se hace uso del teléfono móvil. "En lugar de comprobar cada cinco minutos si nos han enviado un mensaje, inténtelo hacer cada hora", comenta (Quelart, Raquel, 2015).

La nomofobia se relaciona con el uso problemático, compulsivo y adictivo del teléfono móvil.⁵ En el manual Diagnóstico Estadístico de los Trastornos Mentales, en su volumen cinco (DSM-V), se incluye "el uso del internet problemático" relacionado al uso excesivo del móvil, ya que el mayor tiempo en el móvil es por el internet, este incluye los siguientes elementos:

Preocupación por los juegos de internet.

⁵ CUESTA CAMBRA, Ubaldo (2012): "Uso "envolvente" del móvil en jóvenes: propuesta de un modelo de análisis".

- Síntomas de abstinencia cuando se le guita el internet.
- Tolerancia: Necesidad de pasar más tiempo dedicado al móvil
- Infructuosos intentos de controlar su uso
- Engaño a miembros de la familia, o personas cercanas con respecto al tiempo que le dedica al internet/móvil
- Pérdida de relaciones interpersonales, al igual que trabajo u oportunidades educativas.

Uno de los últimos trabajos que se hicieron para medir el uso problemático del móvil, se dio en el año 2011 y los factores encontrados, fueron los siguientes:

- ➤ Indispensabilidad: Este es cuando el teléfono móvil debe de estar siempre al alcance de la mano de la persona. Este factor se divide en dos:
 - 1. Física: Es cuando la persona, piensa que no puede separarse del teléfono móvil, un claro ejemplo es cuando duermen con él o incluso se llegan a sentirse solos por no tenerlo. "(...) No era el objeto en sí mismo, pero tenía tanta información personal que se convirtió en un medio para tener vida social. Era como si capturaron parte de su identidad"⁶
 - Cognitiva: Es cuando el móvil se convierte en una herramienta indispensable para buscar la información de cualquier tipo, desde alguna curiosidad o algo informático.
- Síndrome de abstinencia: Este se relaciona con el temer perder emails o mensajes por estar desconectados o quedarse sin batería.
- Conflicto interpersonal y recaída: Es cuando la persona comienza a tener problemas con gente cercana a ésta por el uso excesivo que le brinda al móvil; por lo tanto se hacen intentos de limitar el uso pero no se logra.
- Pérdida de control: Es el miedo de perder el móvil e incluso en una sensación de obsesión por tener el último modelo.
- Éxito percibido: Es la idea de "parecer" o "sentirse" que tiene éxito, es un factor relevante ya que este es el que se presenta más en los jóvenes.

-

⁶ Ibid, página 256

- Conexión emocional: Es una sensación de satisfacción de estar conectado o en contacto con otra persona a través del móvil y el hecho de disfrutar nuevas tecnologías.
- ➤ Prominencia conductual: Esta es prácticamente cuando interrumpes cualquier cosa, importante o no, que estés haciendo, en el momento, por contestar.
- Disminución del rendimiento.

Se da un factor, el cual es posible que sea uno de los más importantes y se debiera incluir; este es el de "reputación online", este factor es fuertemente envolvente para los jóvenes, ya que claramente los aspectos más importantes para estos es la reputación social. "Los grupos insisten de forma muy importante en, estar informados, miedo a perderme lo que ocurre afuera". Este factor es sin duda un claro ejemplo de la conducta del uso envolvente del móvil.

"Sin embargo uno de los problemas más frecuentes es el apego a los gadgets: celular, reproductores de multimedia y agendas portátiles, entre otros. Por ello se ha popularizado la nomofobia, un término creado por la mercadotecnia para designar a las personas que temen salir sin celular. Aunque el concepto no tiene un diagnóstico avalado por la psicología, es preocupante la dependencia que sufren las personas por individuos y cosas."

"Ahora hay más miopías, sobre todo en niños, se recomienda controlar la postura y procurar, además no tener la habitación a oscuras y ser conscientes de que tenemos que parpadear más cuando estamos delante de las pantallas, ya que puede provocar que nuestros ojos se encuentran irritados debido al no estar parpadeando seguidamente o por no tener descansos por lo menos de 20 minutos, que es lo recomendable por cada momento de estar conectado(a)".9

Se tiene que tener en cuenta, que es muy malo, para una persona, con esta dependencia, quitarle su celular por varios días, ya que se ha comprobado lo siguiente: "La sensación de adicción, depresión y ansiedad, sensación de que han perdido una parte importante de si mismos, sentimientos de soledad, angustia y aislamiento y, por

_

⁷ Ibid, página 256

Alberto Morales, El Universal, 2011, "Alerta que internet crea personalidades paralelas".

⁹ Notimex, 27/07/2015, "Un excesivo de nuevas tecnologías provoca ansiedad y adicción"

último, imposibilidad de encontrar recursos alternativos para pasar el tiempo y entretenerse". Sin embargo, hay que tener claro, que hay que poner límites establecidos, como al momento de comer, cenar, o estar conviviendo, con la familia, pero principalmente, a la hora de dormir, ya que puede provocar que la persona no duerma.

1.2. PROBLEMA

¿Existe Nomofobia en los adolescentes del plantel y cómo los afecta biológica, psicológica y socialmente?

1.3. OBJETIVO

- Identificar cómo afecta biológica, psicológica y socialmente la nomofobia a los adolescentes.
- ❖ Determinar si existe esta enfermedad en los adolescentes del plantel atraves del análisis de los datos obtenidos en las encuestas.
- Conocer el porcentaje de los adolescentes que tienen celular.
- Conocer el principal uso del celular por parte de los adolescentes.

1.4. HIPÓTESIS

La nomofobia, es el miedo que el individuo presenta al no tener su teléfono móvil, y/o por consiguiente adquiere el temor de no poder recibir o mandar mensajes, estar en sus redes sociales u ocupar cualquier aplicación que se encuentre en su teléfono inteligente (smartphone), provocando de alguna manera, que el individuo pase mucho tiempo usando el móvil, incluso no soltarlo en ningún momento y estar revisándolo constantemente, causándole tanto problemas sociales, psicológicos y físicos. "Si existe Nomofobia en los adolescentes del plantel, entonces una de sus consecuencia a nivel social será presentar problemas escolares (reprobación, ausentismo, etc.)".

12

¹⁰ El Universal, 22/09/2014, "Un excesivo del celular puede modificar el cerebro"

2 DISEÑO METODOLÓGICO

Se realizó una Investigación de campo.

2.1. El TIPO DE ESTUDIO es: Observacional-Descriptivo-Analítico-Transversal

- Observacional: Consta de la observación y registros de acontecimientos en su curso natural, pero sin la interferencia de los entrevistados al querer o intentar hacer llegar a sus participantes a alguna conclusión.
- ➤ Descriptivo: porque para hacer la investigación recurrimos a libros y revistas especializadas en el tema, para esto nos dirigimos a la biblioteca escolar, a la biblioteca de la UNAM en CU, la de FES Iztacala y por vía internet. Una vez obtenida la información se reunió, se leyó detenidamente para hacer la discriminación de la información, es decir aquella que nos iba a ser útil para conocer que es la nomofobia y todas sus caracteristicas.
- Analitico: Se analizaron los datos obtenidos de las encuestas, esto con el fin de conocer quiénes pueden estar sufriendo nomofobia, se lleva a cabo una relación entre las causas de la nomofobia y las consecuencias que estas provocan en quienes la padecen, dependiendo a las particularidades de los entrevistados como su edad, género, al igual en el lugar donde se está llevando a cabo el problema, mediante la especificación de datos estadísticos.
- Transversal: Determinar la prevalencia de la enfermedad vinculándola con diferentes variables en una población determinada en este caso los estudiantes del plantel.

2.2. UNIVERSO: Número total de alumnos en el plantel 12100

2.3. POBLACIÓN: Alumnos: Turno matutino: 6100 Turno matutino: 6000

Primer semestre: 1950 alumnos Primer semestre: 1656 alumnos

Tercer semestre: 2100 alumnos Tercer semestre: 2000 alumnos

Quinto semestre: 2300 alumnos Quinto semestre: 2094 alumnos

2.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN.

Criterios de inclusión: Jóvenes que actualmente estudian en el plantel.

Criterios de exclusión: Estudiantes del plantel que no esten en la edad de 15-18.
Cualquier persona que no sea estudiante del plantel. No tomaremos en cuenta a

los profesores como participantes. Tampoco serán tomadas las personas de intendencia o secretarias.

2.5. MUESTRA.

Se realizó un muestreo al azar (una muestra de objetos de una población se llama al azar cuando todos los miembros de la población tienen igual oportunidad de aparecer en la muestra) para obtener resultados más efectivo sobre los estudiantes que puedan padecer la enfermedad de la nomofobia y los efectos que ocasiona el uso excesivo del celular en la comunidad estudiantil. La muestra de nuestra población es del 0.8% de nuestro universo que corresponde a 100 alumnos de 12 100.

2.6. MÉTODO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

Se realizó una encuesta, este método de recolección de datos consiste en obtener información de los sujetos de estudio, proporcionada por ellos mismos, consiste en un conjunto predeterminado de preguntas, recopila información de una muestra seleccionada a fin de obtener datos estadísticos sobre creencias, actitudes, opiniones, valores, comportamiento de las personas o evaluación de necesidades.

Para la construcción de las interrogantes de la encuesta que se elaboró se tomaron las variables sexo, edad, turno, semestre, si tienen celular, tiempo con el celular, usos, problemas biologicos, psicologicos y sociales por utilizar el telefono celular y así seguir un camino correcto al descubrimiento del número de jóvenes con problemas de nomofobia en el plantel. La encuesta es fácil de aplicar, los datos que se obtienen son confiables porque las respuestas se limitan a las alternativas mencionadas, la codificación, el análisis y la interpretación son relativamente sencillos.

2.7. DISEÑO ESTADÍSTICO.

Para analizar los resultados obtenidos de las encuestas de una manera práctica y eficaz se se utilizaron cuadros de cruce de variables, cuadros de frecuencia simple, gráficas de barras y gráficas de pastel.

2.8. ORGANIZACIÓN.

- Recursos humanos: 4 investigadores y 100 participantes
- Recursos materiales: material impreso (libros, articulos, notas periodisticas)
 hojas blancas, encuestas, lapice, boloigrafos
- Recursos tecnológicos: Computadoras, Impresora, Celulares.

3 RESULTADOS

Cuadro No. 1 ¿Sabes qué es nomofobia?

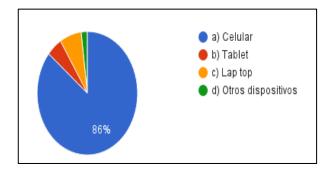
	Turno Matutino					
¿Sabes qué es nomofobia?	Mas.		Fem.		TOTAL	
	No.	%	No.	%	No.	%
a. Si	5	5%	4	4%	9	9%
b. No	36	36%	55	55%	91	91%
Total	41	41%	59	59%	100	100%

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No.2 ¿Qué aparato tecnológico utilizas más?

¿Qué aparato tecnológico utilizas más?	N°	%
a) Celular	86	86%
b) Tablet	5	5%
c) Lap top	7	7%
d) Otros dispositivos	2	2%
Total	100	100%

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

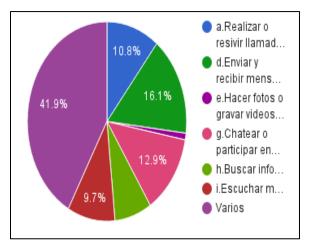


Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 3 Para que usas el telefono celular?

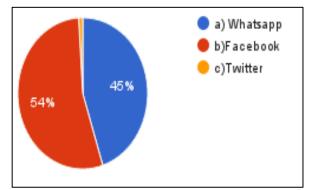
Para que usas el telefono celular?	No.	%
a.Realizar o resivir llamadas	10	10%
b.Ver la hora y el GPS	0	0
c.Jugar	0	0
d.Enviar y recibir mensajes en WhatsApp	15	15%
e. Hacer fotos o gravar videos y compartirlos	1	1%
f.Enviar y recibir SMS	0	0
g.Chatear o participar en redes sociales	12	12%
h.Buscar información	7	7%
i.Escuchar musica	9	9%
j.Otras cosas	0	0
Varios	39	39%
Total	100	100%

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.



Cuadro y Gráfica No. 4 ¿Cuál es la red social que utilizas la mayor parte de tu tiempo?

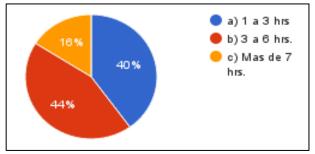
¿Cuál es la red social que utilizas la mayor parte de tu tiempo?	No.	%
a) Whatsapp	45	45
b)Facebook	54	54
c)Twitter	1	1
d)MiSpace	0	0
e)Messenger live	0	0
total	100	100



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 5 Aproximadamente ¿cuánto tiempo dedicas por dia al uso diario del celular?

Aproximadamente ¿cuánto tiempo dedicas por dia al uso diario del celular?	No.	%
a) 1 a 3 hrs	40	40
b) 3 a 6 hrs.	44	44
c) Mas de 7 hrs.	16	16
total	100	100%

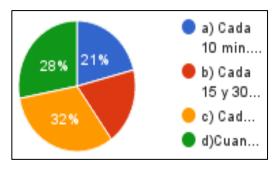


Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 6 ¿Con qué frecuencia miras o consultas el teléfono celular, aunque no recibas ningún mensaje?

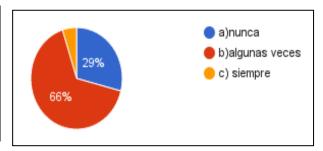
¿Con qué frecuencia miras o consultas el teléfono celular, aunque no recibas ningún mensaje?	No.	%
a) Cada 10 min. o menos	21	21
b) Cada 15 y 30 min.	19	19
c) Cada 30 min y 1 hr	32	32
d)Cuando tengo un mensaje, penas lo veo	28	28
Total	100	100%



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 7 Pierdes horas de sueño por utilizar tu teléfono celular?

Pierdes horas de sueño por utilizar tu teléfono celular?	No.	%
a)nunca	29	29
b)algunas veces	66	66
c) siempre	5	5
Total	100	100%



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 8 ¿Sientes dependencia por tu teléfono celular?

¿Sientes dependencia por tu teléfono celular?	No.	%
a) Si	32	32
b)No	42	42
c) Algunas veces	26	26
total	100	100%

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

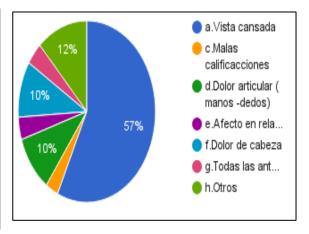
a) Si oM(d 🌘 🛑 c) Algunas veces

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 9 ¿Qué efecto has llegado a presentar al usar tu aparato celular

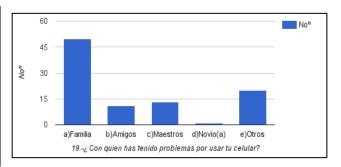
¿Qué efecto has llegado a presentar al usar tu aparato celular?	No.	%
a.Vista cansada	57	57%
b.Aislamiento	0	0%
c.Malas calificacciones	3	3%
d.Dolor articular (manos -dedos)	10	10%
e.Afecto en relaciones sociales familiares y afectivas	4	4%
f.Dolor de cabeza	10	10%
g.Todas las anteriores	4	4%
h.Otros	12	12
Total	100	100%

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.



Cuadro y Gráfica No. 10 ¿Con quién has tenido problemas por usar tu celular?

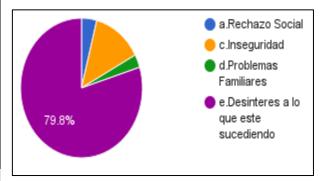
¿Con quién has tenido problemas por usar tu celular?	No°	%
a)Familia	50	50%
b)Amigos	11	11%
c)Maestros	13	13%
d)Novio(a)	1	1%
e)Otros	20	20%



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 11 ¿Por qué motivo utilizas el teléfono celular en lugar de socializar o hablar con las personas?

¿Por qué motivo utilizas el teléfono celular en lugar de socializar o hablar con las personas?	No.	%
a.Rechazo Social	4	4
b.Rechazo Laboral	0	0
c.Inseguridad	13	13
d.Problemas Familiares	3	3
e.Desinteres a lo que este sucediendo	79	79
Total	100	100



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 12 ¿En ocasiones las malas notas son provocadas por el uso excesivo de tu telefono celular?

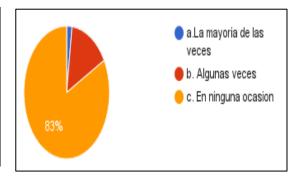
¿En ocasiones las malas notas son provocadas por el uso excesivo de tu telefono celular?	No	%
a.La mayoria de las veces	3	3
b. Algunas veces	35	35
c. En ninguna ocasion	62	62
Total	100	100



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

Cuadro y Gráfica No. 13 ¿Has sido agresivo(a) por falta de tu telefono celular?

¿Has sido agresivo(a) por falta de tu telefono celular?	No.	%
a.La mayoria de las veces	2	2
b. Algunas veces	15	15
c. En ninguna ocasion	83	83
Total	100	100



Fuente: 100 encuesta realizada alumnos del plantel.

4 ANÁLISIS DE RESULTADOS

En la encuesta realizada a 100 estudiantes seleccionados al azar del turno matutino obtuvimos resultados sorprendentes ya que la mayor parte de los estudiantes el 90% no sabe que es la nomofobia a excepción de un 9% que obtuvo información en el colegio por medio de carteles y clase, pero un 1% por el sector salud.

El aparato electrónico que más utiliza la población estudiantil del plantel es el teléfono celular con un 86%, el 79% solo posee un celular mientas que el resto 2 celulares, la mayor parte de la población (83%) lleva utilizando el celular desde hace ya años mientras que el 15% meses y el 2% semanas. La mayoría de los jóvenes utiliza el celular para diversas actividades tales como: realizar y recibir llamadas, jugar, enviar y recibir mensajes en WhatsApp, hacer fotos o grabar videos y compartirlos, buscar información, escuchar música y chatear o participar en redes sociales, de dichas redes sociales las que más utilizan son Facebook con un 54% y WhatsApp con un 45% mientras que el 1% utiliza en mayor cantidad Twitter; la mayor parte los jóvenes el 44% utiliza su móvil de 3 a 6 horas mientras que el 40% de 1 a 3 y el 16% más de 7, esta última cifra del 44% es muy importante ya que hablamos de una cuarta parte del día que la mayoría de los jóvenes invierten en el uso de su teléfono celular, pero es alarmante que un fragmento de la población lo utilice más de 7 horas por día; el 16% a pesar de ser una cifra pequeña indica que los jóvenes pasan más tiempo en el teléfono

celular que es la escuela, ya que en el plantel el horario de clases dura 6 horas aproximadamente.

La mayor parte de los alumnos (32%) checa su teléfono celular aunque no reciba mensajes cada 30 min a 1 hora sin embargo el 21 % checa su celular cada 10 minutos o menos, el 66% de la población algunas veces pierde horas de sueño por utilizar el celular, por lo tanto esto tiene un fuerte impacto en la salud de los estudiantes, ya que una de las consecuencias es el envejecimiento prematuro y cansancio en todo momento. El 42 % de la población no siente dependencia por su celular sin embargo con diferencia de solo un 10 por ciento el 32% si siente dependencia mientras que el 26% siente dependencia por el móvil algunas veces, esto quiere decir que un gran fragmento de la población se considera atado al teléfono celular.

La mayor parte de los jóvenes tiene problemas con las personas con las que vive ya que el 50% ha tenido problemas con su familia, sin embargo también se presentan problemas en la escuela con los profesores por el uso de móvil en clase con un 13% el 11% problemas con amigos, por lo tanto en el ámbito social, familiar y escolar es afectado a causa del uso del teléfono celular. En el ámbito escolar al 42% de los jóvenes les han quitado el celular por el uso de este en clase, al 30% lo han llevado al jurídico, al 16% lo han sacado del salón, al 2% les han bajado calificación mientras que el 10% no ha tenido problemas, en ocasiones las malas notas son provocadas por el uso excesivo del celular, con un 35% algunas veces con un 3% la mayoría de las veces y con un 62% en ninguna ocasión, esto confirma lo antes mencionado, los jóvenes tienen consecuencias negativas en el ámbito escolar, la mayor parte de los jóvenes ha presentado dichos problemas en la asignatura de Historia con un 27%.

La mayoría de los estudiantes, convive en menor cantidad por utilizar el celular en la casa con un 55%, esto ocasiona desintegración familiar por falta de comunicación debido al uso de dicho aparato electrónico.

El motivo por el cual la mayoría de los jóvenes utiliza el celular en vez de socializar o hablar con personas, con un 79% es que tiene desinterés a lo que esté sucediendo, mientras que el 13% lo hace por inseguridad el 4% por rechazo social y el 3% por problemas familiares, esto indica que para algunos jóvenes el uso del celular es una forma de refugiarse o de escapar de la realidad.

La mayor parte de los jóvenes (83%) en ninguna ocasión ha sido agresivo por falta de su teléfono celular, sin embargo el 15 % algunas veces lo ha sido, y el 2% siempre es agresivo por falta del móvil. En los efectos negativos que ocasiona el uso del teléfono celular el 57% ha presentado vista cansada, el 10% dolor articular en en manos y dedos, el 10% dolor de cabeza, esto confirma que el uso excesivo del teléfono celular provoca efectos negativos en la salud.

El 49% de los estudiantes nunca apaga su teléfono celular, el 41% diariamente duerme con el 24% lo primero que hace al despertar es revisar su movil, el 28% diariamente lo lleva al baño estos resultados indican que un fragmento considerable de los jóvenes presentan una fuerte dependencia a dicho aparato electrónico, lo cual provoca que sean susceptibles a padecer de nomofobia.

El 34% de los jóvenes estudiantes indicó que si no tuviera su teléfono celular se sentiría ansioso porque no podría comunicarse al instante con familia o amigos, el 22%se pondría nervioso por no poder recibir mensajes de texto y llamadas, el 35% se pondría nervioso por no poder saber si alguien ha tratado de comunicarse con el, 26% de los jóvenes se pondría nervioso por desconectarse de su identidad en línea, el 28% de los estudiantes del plantel se sentiría incómodo porque no podría mantenerse al día con los medios y redes sociales, el 23% se sentiría incómodo por no poder consultar sus notificaciones y actualizaciones en redes sociales, el 36% se sentiría ansioso por no poder consultar sus mensajes, el 19% se sentía raro y extraño porque no sabría qué hacer, al 29% le molestaría no poder consultar información en cualquier momento a través de su celular, al 28 % le molestaría no poder usar su teléfono y o aplicaciones cuando guisieran, el 29% de los jóvenes se asusta cuando se le termina la batería, el 23% entra en pánico cuando cuando se le terminan los datos del teléfono móvil, el 25% de los estudiantes cuando no tienen datos o no pueden conectarse a un WiFi constantemente comprueban si existe alguna señal disponible, para poder conectarse. Estos resultados son realmente impactantes ya que la mayoría de estas preguntas son síntomas de nomofobia, por lo tanto en promedio el 27.46% de los encuestados, padecen o comienzan a padecer dicha enfermedad.

5 CONCLUSIÓN

Llegamos a la conclusión, que la enfermedad "nomofobia", es una dependencia al uso excesivo del teléfono celular, la cual se presenta principalmente en los jóvenes, en el caso de esta investigación en los estudiantes del plantel, al realizar las encuestas y al analizarlas, encontramos, que la mayor parte de los estudiantes utiliza en mayor cantidad el teléfono celular, más que otros aparatos electrónicos, la mayoría de dichos jóvenes utiliza su teléfono de 3 a 6 horas diariamente ósea una cuarta parte del día, pero en menor cantidad existen casos extremos que dedican más de 7 horas por día esto indica que pasan más tiempo en el móvil que en la escuela, perjudicando seriamente, su desempeño escolar, relaciones sociales y familiares ,el uso excesivo del celular les ha provocado en mayor cantidad problemas en la escuela y en el ámbito familiar ya que utilizan en mayor cantidad el celular en casa por lo tanto esto provoca desintegración familiar por falta de comunicación y problemas que se generan a causa de esta adicción. Un gran fragmento de la población se siente dependiente del móvil, dichos jóvenes pierden horas de sueño por usar el celular (insomnio), cuando no tienen su celular presentan síntomas de ansiedad y son agresivos, buscan siempre estar conectados y entran en pánico cuando se les termina la batería o cuando no tienen datos o internet para entrar a redes sociales y ver sus notificaciones como por ejemplo: Facebook que es la red social más utilizada en el plantel, llamar, mandar y recibir mensajes, chatear, buscar información, hacer fotos o grabar videos y compartirlos.

No obstante también encontramos, que muchos de estos jóvenes sufren de problemas físicos, como: dolor de cabeza, vista cansada (en mayor cantidad), y dolor de articular en manos y dedos por el uso excesivo del teléfono celular. Esta dependencia puede ser ocasionada por diversas razones, y una de ellas es que prefieren estar en el teléfono celular en mayor cantidad por desinterés a lo que esté sucediendo, pero también es ocasionada por inseguridad, rechazo social y problemas familiares esto indica que algunos jóvenes ven el teléfono celular como una forma de escapar o un refugio.

Por consiguiente, podemos afirmar, que la nomofobia, afecta a los estudiantes, principalmente, por la falta de información acerca de esta enfermedad, ya que la mayoría de los estudiantes no están informados, al respecto, y por ello seguimos cometiendo el error de utilizar de una manera incorrecta el teléfono celular, sin tener en

cuenta, que puede provocar muchos problemas como físicos, en el desarrollo escolar, familiar y social, que son parte elemental de la vida de cualquier ser humano.

Por último podemos concluir, que nuestra hipótesis se cumplió ya que efectivamente la nomobia afecta a los jóvenes, debido al gran impacto negativo que provoca en su desarrollo en el ámbito escolar familiar y social, debido a los problemas que la adicción al teléfono celular les ocasiona, en mayor cantidad problemas en la familia y en la escuela; pero podemos agregar que además de afectar en los ámbitos anteriormente mencionados la Nomofobia afecta de manera directa a la salud de todos los individuos que la padecen, en el plantel donde se realizó la investigación aproximadamente el 27.46% de los encuestados, padecen o comienzan a padecer dicha enfermedad así que la Nomofobia existe en la población estudiantil.

6 BIBLIOGRAFÍA

- → Cuesta Cambra, Ubaldo (2012). "USO "ENVOLVENTE" DEL MÓVIL EN JÓVENES: PROPUESTA DE UN MODELO DE ANÁLISIS". Estudios sobre el mensaje periodístico. Vol. 18, núm. especial octubre. Madrid, Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense. Recuperado de http://revistas.ucm.es/index.php/Esmplarticle/viewFile/40979/39230
- → García del Castillo, J A; (2013). ADICCIONES TECNOLÓGICAS: EL AUGE DE LAS REDES SOCIALES. Salud y drogas, 5-13. Recuperado de: http://redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001
- → García Martínez, V. y Fabila Echauri, A. M; (2014). NOMOFILIA VS. NOMOFOBIA, IRRUPCIÓN DEL TELÉFONO MÓVIL EN LAS DIMENSIONES DE VIDA DE LOS JÓVENES. UN TEMA PENDIENTE PARA LOS ESTUDIOS EN COMUNICACIÓN. Recuperado de http://www.razonypalabra.org.mx/N/N86/V86/26_GarciaFabila_V86.pdf
- → Morales Alberto (9/10/2011) ALERTA QUE INTERNET CREA PERSONALIDADES PARALELAS. El Universal. Recuperado de archivo.eluniversal.com.mx/racional/189700.html
- → Olivares Paz (13/01/2014). NOMOFOBIA: ESCLAVOS DEL MÓVIL. Recuperado de: http://www.efesalud.com/noticias/nomofobia-esclavos-del-movil/
- → Perez Granada, L. J. (2013). ¿SE CONSTITUYE EL USO DEL SMARTPHONE EN UNA ADICIÓN?. Recuperado de: www.usfx.bu/nueva/viarrecturado/atas/sociales-8
- → Quelart, Raquel (12/01/2015). ¿PADECE USTED NOMOFOBIA?. Recuperado de: http://www.lavanguardia.com/salud/20150112/54422487339/nomofobia-ansiedad-usomoviles.html
- → EFE (2 de abril, 2015). ¿LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS PUEDEN PRODUCIR DAÑOS PSICOLÓGICOS?. Recuperado de: http://:archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2015/tecnologia-danio-psicologico-103759.html
- → Notimex (27/07/15). USO EXCESIVO DE NUEVAS TECNOLOGÍAS PROVOCA ANSIEDAD Y ADICCIÓN. Recuperado de: http://www.eluniversal.com.mx/articulo/techbit/2015/07/27/uso-excesivo-denuevas-tecnologias-provoca-ansiedady-adiccion.
- → El universal (22 de sep 2014). USO EXCESIVO DEL CELULAR PUEDE MODIFICAR EL CEREBRO. Recuperado de http://archivo.eluniversal.com.mx/ciencia/2014/celular-modificar-cerebro-94804.html.