



Septiembre 2016 - ISSN: 1988-7833

## NOMOFOBIA

**Jorge Alirio Peñaloza Páez**  
joralpepa@hotmail.com  
Universidad de Pamplona

Para citar este artículo puede utilizar el siguiente formato:

Jorge Alirio Peñaloza Páez (2016): "Nomofobia", Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales, (julio-septiembre 2016). En línea:

<http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/nomofobia.html>

### Resumen

Las redes sociales son medios de comunicación masivos que han sido del agrado de muchas personas, ya que han ganado gran cantidad de seguidores a nivel nacional e internacional. Esa gran libertad con la que se logra entablar comunicación con alguien que se encuentre muy lejos por medios electrónicos como ordenadores, y en la actualidad dispositivos móviles o celulares tipo Smartphone es lo que llama más aun la atención de estas personas, más que todo la última en mención, pues la versatilidad del equipo y la facilidad que ofrece para conectarse a las diferentes redes sociales es un atrayente más que brinda mejores viabilidades en la comunicación. Sin embargo, a causa del atractivo en todos los aspectos que poseen los móviles, algunas personas llevan a límites elevados del uso inadecuado de estos dispositivos, a tal punto de llegar a ser considerado una conducta adictiva y/o patológica.

Sin embargo, a pesar del uso que algunas personas le dan a las redes sociales, es provechoso para ellos, ya sea para asuntos de tipo laboral, para estar en comunicaciones con los compañeros de trabajo o seres queridos que se encuentran distantes. Ahora, el mal uso que otras personas les dan ya se empieza a catalogar como adicción o dependencia, no obstante, este concepto se considera controvertido pues algunos profesionales piensan que es una denominación válida; mientras otros afirman que no se puede hablar de adicción a Internet.

A pesar del concepto de algunos autores sobre la inexistencia de la adicción a la internet, se destaca la aparición de la nomofobia y la dependencia a la interacción con las redes sociales, que de esta manera entra a primar un papel significativo el hecho de realizar una investigación sobre la nomofobia con el objetivo de dar un aporte a la sociedad sobre las vivencias y tendencias de la actualidad, y lograr informar sobre un problema relativamente nuevo, que muchos podrían ignorar pero que afecta de manera significativa a muchas personas, alterando el rendimiento laboral o escolar, las relaciones interpersonales, entre otras, pues si algo es cierto, los dispositivos móviles (Smartphone) se han posesionado contundentemente en la sociedad, algunas personas no le dan el uso apropiado, y dejan de lado sus labores cotidianas por atender un mensaje del WhatsApp de su teléfono celular.

El presente artículo tiene como objetivo principal realizar un análisis de la nomofobia que sufren muchas personas en la actualidad, este problema lo sufren jóvenes y adultos. Es una

problemática de tipo social donde la nomofobia es el foco principal del problema. Se hace abordaje de teorías de diferentes autores que hacen referencia a la nomofobia como una patología comportamental de reciente aparición. Además, se hace un amplio abordaje teórico sobre el concepto de nomofobia, y se realiza una aclaración del concepto adicción al uso de redes sociales, internet, enfatizando en la definición y la relación con la nomofobia.

**Palabras claves:** nomofobia, internet, adicción, redes sociales, teléfonos celulares, comportamental.

## **NOMOPHOBIA.**

### **Abstract**

Virtual social networks are media that have been to the liking of many people, since he has won lots of followers at the national and international levels. That great freedom which helps communicating with someone who is far away by electronic means such as computers, and today, mobile devices or cell phones Smartphone type is what it calls even more the attention of these people, more than all the last mention, the versatility of the equipment and facility which offers to connect to the different social networks is an attractant that provides best feasibility in the communication. However, because of the attractive in all the aspects that have mobile phones, some people carry high limits of the misuse of these devices, so to be considered pathological or addictive behavior.

However, despite the use that some people give to social networks, it is helpful for them, either to work issues, to be in communication with the colleagues or loved ones who are distant. Now, the bad use that others give them already begins to be categorized as addiction or dependence, however, this concept is considered controversial as some professionals believe that it is a valid name; while others claim that not it can speak of addiction to Internet.

Despite the concept of some authors on the lack of internet addiction, highlights the emergence of the nomophobia and dependence on the interaction with social networks, entering thus giving priority to a significant role the fact of carrying out an investigation into the nomophobia aiming to give a contribution to the society on the experiences and trends in today , and achieve to get information about a relatively new problem, that many could ignore but which affects many people, altering the performance of work or school, interpersonal relationships, if anything it is true, the mobile devices (Smartphone) significantly have taken possession conclusively in society, some people don't give proper use, and they put aside their day-to-day work addressing a message from your cell phone WhatsApp.

This article aims to analyze the nomophobia which many people suffer today, young people and adults suffer from this problem. It is a problem of social type where the nomophobia is the main focus of the problem. It is approach to theories of different authors that refer to the nomophobia as an emerging behavioral pathology. Also, is makes a broad approach theoretical on the concept of nomophobia, and is made a clarification of the concept addiction to the use of networks social, internet, emphasizing in the definition and the relationship with the nomophobia.

Key words: nomophobia, internet, addiction, networks social, phone cellular, behavioral.

## INTRODUCCIÓN

Actualmente en el mundo entero se vive en una sociedad donde la tecnología se ha vuelto fundamental ocasionando problemas a todo nivel, sean estos problemas religiosos, sociales, políticos, económicos, entre otros. Las nuevas tecnologías brindan un sinnúmero de oportunidades y facilidad en el quehacer diario. Se ha creado un miedo irracional cuando las personas y en especial los jóvenes no tienen celular, las personas empiezan a sentir ansiedad, intranquilidad cuando se encuentran en lugares donde no tienen señal o el peor de los casos cuando han perdido su objeto tecnológico y pierden información como también recuerdos sentimentales.

De manera exponencial, en los últimos años, los medios de comunicación han progresado con la finalidad de beneficiar a los seres humanos con el fin de acercar a las personas que se encuentran a grandes distancias. Estos tipos de acercamientos se realizan a través de redes sociales contenidas en el internet. Estos medios se caracterizan por la eficacia en el modo en que operan y por la velocidad con la que se transmite la información de unas personas a otras, de un dispositivo a otro, sea computador, celular, Tablet, entre otros. Cuando aparece este tipo de tecnología en la telefonía móvil, de manera significativa se revoluciona la comunicación, de modo que cualquier persona puede comunicarse de manera más eficaz y veloz desde cualquier lugar del mundo. Sin embargo a pesar de todos los beneficios que ofrece hoy día el internet y los teléfonos inteligentes, las personas que se han dedicado a pasar la mayor parte del tiempo frente a estos aparatos, han hecho ver a las redes sociales y dispositivos como armas de doble filo.

La nomofobia es una enfermedad muy real y cada vez más presente en las sociedades, según Moreno (2014), este término que surgió en el año 2008 como un término inglés que significa ***np-mobile-phobia***, y que es el miedo a salir de casa sin el teléfono móvil. Así mismo Dolgopol, argumenta que este problema ha crecido 13% en los últimos cuatro años, debido a que cada vez son más los consumidores que se ven atados a sus Smartphone. Siguiendo a la misma autora argumenta que una persona consulta su teléfono móvil una media de 34 veces al día, las personas que padecen de nomofobia expresan que su teléfono es su vida, que lo es todo, y les brinda la sensación sobre todo de sentirse acompañados; convirtiéndose en una adicción como lo señala Echeburúa y corral (2010), que es una afición patológica que genera una dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. Siguiendo a los mismos autores, relacionan que la adicción como tal es la conducta desadaptada y pérdida de control de impulsos para realizar determinada acción de manera compulsiva.

## NOMOFOBIA

Según Rolón (2013), el exceso de tiempo que una persona considerada dependiente al teléfono móvil, puede generar inconvenientes sociales en la manera de que estos sujetos prefieren interactuar con su celular que con la persona con la cual se encuentra en el instante, generando incomodidad e insatisfacción de hablar con la persona, como por ejemplo en una reunión, una cena o una actividad en pareja, entre otras.

Este fenómeno social va en aumento con el paso del tiempo y va ganando seguidores cada vez más, conforme la tecnología de los teléfonos móviles avanza. Frente a esto, existen cifras contundentes a nivel nacional según el Ministerio de Tecnología de Información y Comunicación (Min TIC), sobre el uso de los correos electrónicos y envío de mensajes. Dichos números arrojan que por minuto se envían 204 millones de correos enviados por minuto. De la misma forma, a través de la aplicación de mensajería instantánea “WhatsApp” se envían 41 mil mensajes nuevos por segundo. Números que indican la gran acogida y masificación que ha recibido la telefonía móvil en la sociedad colombiana y a nivel mundial.

Las personas nomofobicas consideran como amigos reales a esos individuos con quien interactúan a distancia a través de las redes sociales, de aquí parte la conducta de no querer dejar de lado el móvil, llegando a hacer un uso inadecuado del mismo, cargándolo consigo a donde vaya, sea al baño, al momento de comer, incluso en una reunión de trabajo. Flórez (2014)

Echeburúa y Corral (2010) mencionan que a pesar de los beneficios, las complicaciones que conlleva el uso de las TIC son de sumo cuidado para la sociedad de estos días. Ligado a esto, los mismos autores mencionan que el uso de las TIC puede llegar a producir malestar si estos no son manejados con precaución y control, a tal punto de llegar a ser adictivo.

Young (1998), definen la adicción como la pérdida de control y la dependencia hacia un estímulo específico que genera placer al tener contacto con este, resaltando algunas señales donde se reflejan patrones de conducta adictiva a las TIC, como dejar de lado el sueño, privarse de diversas actividades, aislarse socialmente, mentir acerca del tiempo real sobre la conexión que tiene de acceso a la red, entre otros.

Es importante señalar lo que Estallo (2001), menciona sobre un concepto que se ha venido desarrollando a partir de las TIC, y es la ciberadicción; donde el sujeto desde su etapa de niñez deja de lado la interacción con los iguales por darle prioridad al videojuego portable. Más adelante, el adolescente enfoca la atención en el equipo móvil o iPhone que a su pareja. También deja de lado el estudio y las responsabilidades académicas por mantenerse en conexión con las redes sociales.

Para Treuer, y Füredi, (2001), el desarrollo del individuo desde la niñez hasta la edad adulta al lado de un Smartphone llega a ser perjudicial, pues si la persona adquiere una posición o un pensamiento en el que prefiera interactuar con tal dispositivo que con otra persona en la vida real, y que esta conducta sea reiterativa, puede hablarse de un problema conductual patológico de tipo adictivo. De esta manera se recalca el concepto de la adicción desde un punto de vista conductual, definido como “conductas que están controladas inicialmente por reforzadores positivos, el aspecto placentero de la conducta en sí por parte de la persona que tiene esta problemática, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional especialmente. Es decir, una persona puede hablar por el móvil o conectarse a Internet por la utilidad o el placer de la conducta en sí misma; un individuo adicto, por el contrario, lo hace buscando el alivio del malestar emocional”

La adicción es un problema de poco control que se tiene de sí mismo hacia un determinado factor que genera placer al hacerlo una y otra vez, o realizándolo con una frecuencia alta. Según Echeburúa y Corral (2010). “Los rasgos, características de personalidad y estados emocionales que aumentan la vulnerabilidad psicológica a las adicciones: la impulsividad; la disforia (estado anormal del ánimo que se vivencia subjetivamente como desagradable y que se caracteriza por oscilaciones frecuentes del humor); la intolerancia a los estímulos desagradables, tanto físicos como psíquicos (disgustos, preocupaciones o responsabilidades), y la búsqueda exagerada de emociones fuertes”

Así mismo, Estévez (2005), argumenta que existen ocasiones en que la raíz de un problema adictivo, independientemente de cual sea, surge por problemas de estructura de personalidad, sean estos por rasgos de timidez altamente marcados, niveles de autoestima extremadamente bajos, o inconformidad por el aspecto físico, ligado a esto pocas habilidades de enfrentar problemas del día a día.

Este tipo de afectaciones mencionadas anteriormente puede involucrar a diversas clases de personas en diferentes rangos de edad puesto que hoy en día desde los más pequeños, hasta una edad madura adquieren un dispositivo Smartphone. Sin embargo, hay que plantear la diferencia, pues según Echeburúa y Corral (2009), definen que “una conducta adictiva no es tanto la frecuencia con que se realiza sino la relación de dependencia que se

crea, la pérdida de control por parte del sujeto y la grave interferencia que genera en la vida cotidiana”, pues existen personas que permanecen frente a sus celulares por periodos prolongados de tiempo, quizás lo hacen porque es el día libre, y normalmente esta persona en horas laborales, respeta el espacio y opte por apagarlo para no ser interrumpido.

A diferencia de aquellas personas que pueden ser catalogadas con este tipo de adicción”, según (Echeburúa y Corral, 2009), son aquellas que sopesan los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo y que sencillamente ocupa la mayor parte de su tiempo con un celular en sus manos o frente a un computador, dejando de lado otras actividades ya sean familiares, escolares o laborales.

Gaya (2014), menciona cifras llamativas como del 77% de la población joven y adulto joven entre 18 y 24 años de edad se consideran dependientes a los celulares inteligentes, a estas adicciones se les denomina nomofobia. La nomofobia apareció por primera vez en el 2008 y es definida como un miedo o temor a no tener el celular cerca. Si se mencionan más cifras,

No sólo la población joven y adulta padece de este tipo de dependencia, gran parte de la población adulta siente la necesidad de estar consultando periódicamente su móvil, en términos generales, según Keeper (2013), menciona que los usuarios de Smartphone consultan sus celulares alrededor de 150 veces al día, indicando que no sólo es a consultar la cuenta de correo o redes sociales, incluso se toma el celular así éste no haya sonado; para revisar las diversas aplicaciones o juegos instalados en el mismo.

Estas cifras indican que los índices de dependencia al dispositivo móvil son relativamente altos y que la nomofobia es un problema social que se ha incrementado conforme el tiempo ha venido avanzando al igual que la tecnología de Smartphone. Siguiendo con Gaya (2014), replica que junto a la nomofobia, han aparecido diversos términos, entre ellos el pubbing, que de igual manera a la nomofobia viene de origen inglés y significa “el acto de ignorar el entorno para concentrarse en el dispositivo electrónico”, ya sea teléfono inteligente, tableta u ordenador. Junto con él se relaciona el término de vibranxiet, también denominada ringxiety o fauxcellarm, que es la ansiedad producida por los avisos de llamada o alertas del móvil. Estos términos se definen como la ansiedad que el individuo manifiesta por creer que su celular ha sonado o a vibrado, cuando no ha sido así. Es una condición en la que el cerebro de estas personas se vuelve hipersensible a sonidos o vibraciones que anteriormente no percibía.

Para Torrecillas (2013), otros factores, en este caso de tipo psicológico, que caracterizan a la nomofobia son la autoestima baja y poca capacidad de resolución de conflictos. Para distribuir su tiempo libre, suelen estar con los celulares, pues carecen de más actividades para invertir los momentos de ocio. Por otra parte, es interesante saber que la nomofobia aún no es considerada una enfermedad como tal, por ende, ésta no está estipulada en el manual de diagnóstico psiquiátrico.

De la misma manera, Moreno (2014), argumenta que junto a estos signos psicológicos mencionados anteriormente, están aquellos signos de tipo perceptual denominada la desorientación temporal; el cual es un problema que se le atribuye a los periodos largos de tiempo en que la persona se mantiene conectado(a) a la red a través del móvil, desconectándolo parcialmente del mundo exterior y desorientándolo y provocando pérdida de la percepción temporal.

Latorre (2012), abordando otro tipo de área como la social, recurre a un tipo de problema que afecta por lo general a menores, pero que sin lugar a dudas también afecta a jóvenes adolescentes, entre otros, dicho problema se denomina “ciberbullying” o “ciberacoso”. El desconocimiento de esto trae consecuencias nada deseables para la víctima y a los familiares de ella, puesto que su círculo familiar puede resultar involucrado de alguna u otra forma, por medio de extorsiones, chantajes y manipulaciones a través de las redes sociales.

Álvarez (2013), explica que otros tipos de afecciones, son las de tipo físico por el uso inadecuado del dispositivo móvil, están aquellas lesiones que aparecen ya sea por movimientos repetitivos de las extremidades superiores. Algunas de ellas son el Síndrome del Túnel del Carpio, la Tendinitis, la Epicondinitis, la Bursitis, la Tenosynovitis, entre otras. Teniendo en cuenta los tipos de afectaciones físicas que trae como resultado el manejo inapropiado de los equipos celulares, es necesario saber que las personas adquieren estos tipos de malestares por el desconocimiento de lo que produce el uso inadecuado de estos equipos.

## **Enfermedades relacionadas con el uso del celular**

### **1. Whattsappitis**

**La tenosinovitis** abarca varios males producto del uso repetitivo de la mano y los pulgares, durante el chateo, por ejemplo. De eso se trata la “whattsappitis”. Ellos son:

**a. Tendinitis:** Inflamación de los tendones que doblan y extienden el pulgar, producida por el movimiento frecuente sin punto de apoyo. Causa un dolor agudo e intenso a lo largo de los dedos, que crece con el movimiento y la presión. Puede llegar a ser incapacitante.

**b. Tenosinovitis:** es el roce traumático del tendón con su envoltura por la disminución del líquido que lubrica su desplazamiento. Esto inflama, aumenta la temperatura local y produce un dolor intenso en los pulgares. Se presenta después de la tendinitis y tiene un curso crónico. La enfermedad **De Quervain** es la más conocida de este tipo también produce un alto grado de incapacidad.

**c. Síndrome del Túnel Carpiano:** dolor intenso y pérdida de sensibilidad y fuerza en los dedos pulgar, índice y medio por el atrapamiento del nervio mediano a nivel de la muñeca. Esto se presenta por el movimiento repentino de la muñeca. Puede comprometer la funcionalidad de la mitad de la mano. Causa entumecimiento, dolor, hormigueo y debilidad en la mano afectada.

**d. Artrosis del pulgar:** es la degeneración de la articulación que forman los huesos trapecio y metacarpiano del pulgar. Es producida por la inflamación crónica debido al movimiento repetitivo de los dedos al manejar equipos electrónicos. Se caracteriza por dolor, limitación y deformación de los pulgares. Puede dejar incapacidad permanente.

**e. Mioespasmo cervical y escapulario:** es un dolor en el cuello y en la parte alta de los brazos por la tensión que produce la flexión de la cabeza, la inmovilidad de los hombros y la flexión de los codos por tiempo prolongado. El síntoma puede provocar alteraciones de la postura, que terminan afectando a todo el organismo.

**f. Síndrome de la vibración fantasma:** es la percepción de que la vibración del teléfono móvil se experimenta en cualquier parte del cuerpo sin que se active e incluso cuando no se tiene. Ocurre porque los receptores de la piel se hipersensibilizan por el estímulo frecuente de la vibración del teléfono.

**g. Nomofobia:** miedo exagerado e irracional a estar sin teléfono. Se caracteriza por nerviosismo creciente, angustia y sensación de soledad y de estar “ilocalizable”, cuando no se tiene consigo el celular.

**h. Bursitis:** son padecimientos comunes que causan hinchazón alrededor de los músculos y huesos. Se presenta con mayor frecuencia en los hombros, codos, las muñecas, las caderas, las rodillas o los tobillos.

Una Bursa es un pequeño saco lleno de líquido que actúa como una almohadilla entre un hueso y otras partes móviles del cuerpo, tales como los músculos, los tendones o la piel, Las bursas se encuentran en todo el cuerpo. La bursitis tiene lugar cuando una bursa se inflama o hincha.

**2. Daños en la audición:** Si escucha música en unos audífonos a todo volumen, se arriesga a sufrir problemas de audición. El primero y más importante es la hipoacusia (sordera), problemas en el equilibrio (este sentido se encuentra en el oído) y en el corto plazo, náuseas y vómitos.

**3. Problemas mentales:** La tecnología usada en exceso trae importantes consecuencias para la salud. Muchas personas presentan enfermedades como la depresión, el aislamiento social, la ansiedad, la pérdida del placer y el disfrute de las actividades diarias, entre otros problemas psicológicos.

**4. Daños irreparables en el sistema nervioso:** Abusar de la tecnología puede causar daños irreversibles en el sistema nervioso central, ya que los campos electromagnéticos que estas emiten provocan enfermedades relacionadas con este como vértigo, fatiga, trastornos del sueño, pérdida de memoria y desarrollo de tumores cerebrales.

**5. Enfermedades oculares:** Permanecer mirando por horas las pantallas de un computador, celular o televisor puede traer también problemas en los ojos. Los más comunes son: resequedad, tensión ocular, etc. La recomendación es realizar pausas activas para relajar los ojos de la exposición a estos elementos.

**6. Adicción:** La obsesión por la tecnología es una realidad en el mundo moderno. Tanto así ésta ya están catalogada como una enfermedad por los especialistas. Y hay varias: está la nomofobia (miedo a no tener a la mano el celular) la portatilitis (molestias y dolores musculares por usar y cargar portátiles en exceso) la ciberadicción (adicción al internet).

**7. Insomnio adolescente:** Muchos jóvenes duermen con los celulares bajo de la almohada y contestan llamadas y mensajes a la hora que sea. Esto provoca interrupciones del sueño, que les impiden tener un descanso adecuado.

**8. 'Crack Berry':** El término se usa para describir la adicción al BlackBerry e incluso a dispositivos similares. Los afectados no pueden evitar revisar constantemente la cuenta de correo.

**9. Dependencia exclusiva:** Una sensación común de los usuarios de la telefonía móvil, es que cuando olvidan el celular, o por cualquier otra circunstancia no lo llevan consigo, se sienten incomunicados, e inclusive "desnudos", causando gran expectativa y ansiedad, y hasta conflictos emocionales por no saber quién los llama o envía mensajes.

**10. ¿Rizartrosis del pulgar en el futuro?** Los expertos creen que las lesiones en general, podrían ser aún más frecuentes en el futuro, cuando una nueva generación de adictos al celular y a otros aparatos electrónicos alcance la edad adulta. Creemos nosotros, desde este blog, que una de esas lesiones, será la rizartrosis del pulgar, que seguramente aportará mucho trabajo al ámbito kinésico debido a que por estos tiempos muchos adolescentes y adultos jóvenes pasan varias horas al día tecleando mensajes en sus celulares.

**Cáncer y radiofrecuencia:** La radiación de frecuencias bajas se consideraba inofensiva, sin embargo, cada vez más estudios científicos demuestran que puede producir cambios eléctricos en la membrana de todas las células del cuerpo, alterando los flujos celulares de algunos iones, sobre todo el calcio, lo que podría tener efectos biológicos importantes y originar disfunciones como: insomnio, trastornos de atención y memoria, hipertensión, variaciones en ritmo cardíaco y aparatos que lo regulan (marcapasos), ojo seco y visión borrosa, alteraciones neurológicas y del aparato reproductor, entre otras.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) insistió en que no existe la suficiente información para determinar que los teléfonos móviles o las antenas de telefonía móvil tengan consecuencias adversas para la salud. "Ninguna investigación reciente ha demostrado que la exposición a los campos de radiofrecuencia de los teléfonos móviles o a sus estaciones base,

cause algún efecto adverso a la salud", señala un comunicado de la OMS que pretende desmentir algunas informaciones aparecidas en los medios de comunicación en los últimos tiempos.

Algunas investigaciones relacionadas sobre el tema la presentan los siguientes autores:

Delgado (2012), en su investigación ***"uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces"*** argumenta que su principal objeto investigativo es indagar acerca de aquellos factores de riesgo que tiene la manipulación de las nuevas tecnologías, sean el internet y el uso de redes sociales. Planteando además los beneficios que estos traen, haciendo contraste con esas desventajas que se evidencian cuando se le da un mal uso a esta herramienta. Plantea además que el ordenador es un factor potencialmente distractor en niños, y que aquellos que poseen computador en sus habitaciones, tienden a reprobar el año escolar.

Rodríguez y Fernández (2013) en su proyecto ***"relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos"***. En este proyecto se toma en cuenta como objetivo determinar la existencia diferencial de grupos de adolescentes de séptimo grado en la ciudad de Bogotá, con la variabilidad de tiempo de uso de internet y redes sociales, teniendo en cuenta factores como la soledad que se percibe por parte de ellos, el funcionamiento familiar y sexo.

Sánchez (2013), en su investigación ***"Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales"*** establece como principal objetivo determinar el nivel de nomofobia en la población de estudiantes de la Escuela Normal Privada Sololá y el Colegio Integral Sololateco. En el análisis de resultados de esta investigación se logra determinar que hay un porcentaje alto de jóvenes que refieren hablar algunas veces en su celular mientras están entablando una conversación con otra persona, un porcentaje alto dejan el celular cerca de ellos mientras duermen para sentirse más cómodos. Según los resultados, existen momentos en donde los jóvenes demuestran que tienen la necesidad de regresar a su casa por el celular cuando se les olvida. Según los jóvenes las redes sociales son un medio eficaz para poder estar comunicado entre sí.

Serrano (2011), en su tesis ***"Proyecto de prevención del mal uso de las nuevas tecnologías"*** plantea dos objetivos generales, los cuales son lograr la prevención del uso excesivo de las TIC por parte de los educadores, donde se le pueda proporcionar al joven herramientas para un uso apropiado. Además de esto impuso como objetivo clave ayudar a los padres de estos jóvenes a tener un cambio frente al uso de estas tecnologías.

Rayo (2014), en su investigación ***"Influencia del uso de las redes sociales en las relaciones familiares de jóvenes de 18 y 24 años que presentan adicción a las mismas"*** estipula establecer la influencia de las redes sociales y el uso de ellas en el comportamiento de la población frente a las relaciones familiares. En esta investigación se toma en cuenta el factor adictivo a esta herramienta contenida en el internet, como son las redes sociales. Dicha población se describe como personas jóvenes cuyo intervalo de edad comprende entre los 18 y los 24 años de edad.

Estupiñán (2008), en su investigación ***"influencia de la telefonía móvil en los cambios culturales y sociales de los jóvenes de la universidad javeriana en Bogotá – Colombia"***, toma en cuenta conceptos importantes como la inclusión o exclusión social que un estudiante universitario puede sufrir a raíz de no estar a la vanguardia en la comunicación o en la tecnología en general. Plantea como un objetivo global de este proyecto analizar los cambios culturales de la sociedad joven de la Universidad Javeriana, producido por el desarrollo tecnológico.

Arias (2011), en su investigación ***"Influencia De Los Smartphone En Los Estilos De Vida De Los Jóvenes Universitarios Y Jóvenes Ejecutivos En La Ciudad De Bogotá."***, con



esta investigación buscó hallar el tipo de influencia que tiene los dispositivos Smartphone en determinada población.

Algunos autores que argumentan sobre la adicción al internet y la nomofobia, se relacionan a continuación:

Echeburúa y Corral (1994) lo abordan y describen de la siguiente manera:

Cualquier inclinación desmedida hacia alguna actividad puede desembocar en una adicción, exista o no una sustancia química de por medio. La adicción es una afición patológica que genera dependencia y resta libertad al ser humano al estrechar su campo de conciencia y restringir la amplitud de sus intereses. De hecho, existen hábitos de conducta aparentemente inofensivos que, en determinadas circunstancias, pueden convertirse en adictivos e interferir gravemente en la vida cotidiana de las personas afectadas, a nivel familiar, escolar, social o de salud.

En otras palabras, la dependencia al estímulo y el poco o nulo control que el individuo tiene para acceder a él son los rasgos que caracterizan las conductas adictivas.

Según Echeburúa y Corral (2010) describen la dependencia en general como resultado de conductas adictivas que se activan de manera automática. Siendo así:

La dependencia y la supeditación del estilo de vida al mantenimiento del hábito conforman el núcleo central de la adicción. Lo que caracteriza, por tanto, a la adicción a las redes sociales, no es el tipo de conducta implicada, sino la forma de relación que el sujeto establece con ella.

Por tal razón, se debe tener claro el concepto de dependencia y/o adicción. Siendo descrita como aquella donde se incluye el deseo, nivel de ansiedad o pulsión, la modificación del estado de ánimo al momento previo de la conducta, durante la conducta y la sensación percibida luego de estar expuesto al estímulo y haber concluido. Todos estos factores sumados a los efectos perjudiciales que trae consigo la conducta adictiva a nivel intrapersonal e interpersonal son ciertos criterios que se estipulan para determinar la adicción en algún individuo.

### **La nomofobia**

Ponce (2011), define la nomofobia como una patología tecnológica de reciente aparición además de ser muy moderna. Menciona que tuvo su primera aparición en el 2008 en Inglaterra a raíz de una investigación realizada donde a grandes rasgos se arrojaron resultados donde el 48% y el 58% de mujeres y hombres respectivamente padecen de nomofobia. Este término se describe como el nivel de ansiedad o pánico irracional que se genera en un individuo al momento de saber que no tiene el equipo celular cerca de él. El significado de esta palabra viene de origen inglés que se desglosa de la siguiente manera: “no-mobile-phone phobia”, que traducido es sin móvil o celular.

Sánchez (2013) menciona que la comunicación interpersonal se ve afectada de gran manera por personas nomofobicas, puesto que éstas constantemente poseen el equipo en sus manos, no se perciben ni dan importancia a lo que ocurre a su alrededor, perdiendo interacción con amigos, familiares, compañeros de trabajo o de clase. El mismo autor argumenta, que esta conducta pasa de tener la necesidad de la persona por estar comunicado constantemente a tener una dependencia como tal del equipo, pues la conducta de revisar el celular aun así a este no haya llegado mensaje alguno se describe como dependencia como tal.

Así mismo, Valencia (2011), argumenta que la telefonía móvil ha marcado la vida de muchas personas a partir de su salida, es una herramienta de comunicación que ha evolucionado con el paso del tiempo, volviéndose tan versátil a la hora de utilizarse como medio de comunicación. Desde un punto de vista diferente, el celular se ha expandido considerablemente en cuanto a funciones y características, puesto que antes de que los teléfonos inteligentes se tomaran el mercado y la vida de las personas, solo era usado para realizar llamadas y enviar mensajes de texto. Ahora, un móvil posee todo en un solo dispositivo lo que en el pasado se tenía por separado, como agenda, radio, cámara, discman, entre otros. En cuanto a la facilidad de comunicación con un móvil inteligente, solo se requiere tener un plan de datos pago o acceso a red wifi de internet para poder interactuar con las otras personas que utilicen la misma herramienta.

Para Gaya (2014), el interés incesante por mantenerse comunicado y estar en contacto con el mundo a través de una herramienta tecnológica puede llegar a considerarse adicción. Si bien es cierto que el Smartphone se ha vuelto algo tan indispensable, estas mismas personas consideran que el tener el teléfono celular en las manos lo es todo, es sentirse completo, en este caso se habla de dependencia, puesto que el rendimiento laboral disminuye y la eficiencia y las calificaciones descienden hablando desde el área estudiantil.

A causa de esta dependencia psicológica que algunos individuos padecen, se describe la incapacidad para controlar o interrumpir el uso del móvil, viéndose reflejado en el día a día; la poca capacidad de bloquear o rechazar una llamada en un espacio público donde este se restrinja el uso de móviles, disminuyendo el volumen o apagándolo.

Para Muñoz-Rivas y Agustín, (2005), la conducta de las personas nomofobicas suelen ignorar por completo este tipo de restricciones que en ciertos espacios públicos establecen, pues el poco control que tienen frente al uso del móvil crea en la mente de la persona una barrera bloqueando cualquier tipo de norma que le prohíba hacer uso del móvil, ignorando por completo dicha norma.

Este tipo de comportamientos se ve a diario en la mayoría de las personas, pero en un índice mayor y en un contexto diferente se da en la población adolescente, en el cual, priorizan el tipo de comunicación que manejan por medio del teléfono móvil, alterando las relaciones sociales. De esta forma, los jóvenes que por un tiempo determinado chatean o manipulan los dispositivos móviles, puede llegar a alterar la manera en cómo se desenvuelvan en una conversación cara a cara con otra persona, tomando en cuenta también las expresiones emocionales que normalmente implica una conversación frente a frente. Y junto a estos demás factores de tipo fisiológico, interpersonal teniendo como resultado malestar en todo el organismo del individuo.

### **Factores de riesgo**

Becoña (2009), explica que existen múltiples factores considerados de riesgo para la salud que principalmente afectan en gran magnitud a la población infantil, preadolescente y adolescente, pues son personas más vulnerables psicológicamente debidas que a edades tempranas, las estructuras de personalidad comienzan a moldearse conforme la persona se relaciona con los semejantes, prosigue el autor, mencionando la vulnerabilidad que existe de la adicción hacia algunas personas cuyos rasgos de personalidad sean de introversión, teniendo en cuenta el factor social y de influencia que recae en la población en mención. Esto sin tener en cuenta el contenido al que pueden acceder en internet bajo esta influencia social donde no haya una supervisión de un adulto responsable.

Esto lo confirma Sánchez-Carbonell, (2008), argumentando que desde la pre-adolescencia, se busca todo tipo de sensaciones nuevas, sumándole a esto que son las personas cuyo contacto con el internet y las últimas tecnologías es más directo y cercano. Sin embargo, por esta misma razón, la corta edad de estas personas los hace frágiles a cualquier clase de malestar o padecimiento, en especial de tipo psicológico, donde se tienen en cuenta

los estados emocionales y el tipo de personalidad del(a) joven. A partir de esto subyacen problemas y alteraciones en el autoestima del individuo como rechazo de la imagen corporal, timidez excesiva y con ellos problemas psiquiátricos anteriores como depresión, TDAH o fobia social.

Los trastornos de tipo emocional se suman como factor de alto riesgo. Según Ricardez (2013), hace alusión a que justamente por causa del uso desadaptado de las redes sociales, las habilidades sociales se deterioran progresivamente, o en otros casos, no suelen desarrollarse de la manera como es debida, por ende, los adolescentes comienzan a refugiarse y ensimismarse en dichas problemáticas, dando como resultado trastornos emocionales del estado de ánimo, junto con ellos rasgos de baja autoestima.

A este tipo de factores de riesgo psicológicos, se suman problemas de tipo más social que afecta no solo a menores, sino a jóvenes adolescentes e incluso adultos. El “ciberbullyng”, que es un derivado del “bullyng” que se define como acoso escolar, y que varía de término según el contexto en el que se dé (el mobbing es el tipo de acoso dado en el contexto laboral, el cual va dirigido a cualquier tipo de personas, sean estas hombres o mujeres, trayendo como consecuencia problemas psicológicos en la víctima. Riquelme (2006)). El concepto de ciberbullyng surge a raíz de la masificación de las redes sociales, el uso de teléfonos Smartphone y de las TIC en general. Gabriela (2012).

Para Latorre (2011), el “ciberbullyng” o también “ciberacoso” se presenta de una manera muy recurrente en la sociedad actual. Para que dicho problema sea etiquetado como ciberacoso debe darse con continuidad, es decir, manifestarse repetidas veces, y no una vez en específico. Personas con fines malévolos son los que ejecutan este tipo de acciones, aprovechándose de menores y adolescentes para perpetrar actos malintencionados.

Siguiendo con el mismo autor, explica que las herramientas más comunes de estas personas para cometer dichos actos son las TIC: correos electrónicos, perfiles en redes sociales, celulares, foros en línea, blogs. Pero en especial y las más utilizadas, las redes sociales. Estas personas siguen a la víctima por medio de fotografías, estados y publicaciones que realiza la persona víctima a través de dichas redes.

Y es acá donde aquellas personas tendientes a depender de este tipo de tecnologías pecan por inocentes, pues la frecuencia con la que suben fotografías propias, comparten estados sobre donde se encuentran o lo que hacen en el momento facilita el trabajo del victimario, logrando localizar con mayor rapidez a la persona.

A raíz de lo anterior, la paz mental y los problemas psicológicos pueden llegar aparecer a causa de problemas sociales como el ciberbullyng, trayendo consecuencias negativas para la autoestima, afectación emocional y afectiva.

Igualmente. Moreno (2014), enuncia que para continuar listando todos los riesgos que la adicción y dependencia al teléfono móvil trae, se debe abordar los problemas que esto ocasiona a nivel físico, donde un término particular surge, el cual se denomina “cibermaréo”, considerado como otro signo más producido este por el fenómeno físico llamado “parallax”; el cual es provocado por el vaivén del fondo de pantalla y los múltiples movimientos y animaciones que contiene el Smartphone al momento de escribir o deslizar los dedos por la pantalla o de igual manera por la longitud de ondas que genera la pantalla.

Prosigue el mismo autor que también es considerado un signo de la nomofobia la hipertimia o hipotimia reactiva la cual es provocada por exceso de recepciones o falta de respuesta de las redes sociales contenidas en el celular. Como tal son signos patológicos de tipo psicológico que provocan los móviles de última tecnología.

Ricardes (2013), indica que otro factor de riesgo considerable va ligado con el rendimiento y el nivel de productividad o improductividad, el autor plantea que a causa de la conducta incontrolada del nomofóbico por mantenerse en contacto con las redes sociales y el chat, genera como consecuencia la disminución de eficiencia y reduciendo el tiempo en el que se debería estar estudiando, trabajando o haciendo algún tipo de labor provechosa.

Así mismo, Rascón (2014), manifiesta que entre otras afectaciones se encuentran aquellas de tipo fisiológicas. Pues la cantidad de movimientos repetitivos de las articulaciones que más se utilizan para la manipulación de artefactos tecnológicos como los ordenadores, Tablet o Smartphone afecta de manera significativa, ocasionando rigidez muscular y articular.

Ricardez (2014), informa que las malas posturas que adquieren las personas para hacer uso de las redes sociales por medio del móvil son otro factor de riesgo de tipo fisiológico. La posición que se adquiere al sentarse en una silla y permanecer en dicha postura por un periodo prolongado de tiempo trae consecuencias a mediano plazo, pues los dolores en partes del cuerpo como cuello y espalda empiezan a hacer estragos en las labores diarias del individuo.

### **Tratamiento**

El aporte de Pérez (2013), es de gran importancia ya que menciona que la nomofobia como cualquier otro tipo de adicción o dependencia debe partir del reconocimiento y aceptación de la persona nomofóbica de tener un problema de adicción y dependencia patológica, donde a partir de ello se comience a crear el método de intervención psicológica, haciendo separación del individuo y el teléfono móvil de manera gradual, aplicando de manera oportuna técnicas del enfoque cognitivo de conducta como la reestructuración cognitiva, donde el razonamiento por parte del paciente entra a jugar un papel importante, modificando esa orden de pensamiento irracional del paciente, dándole a entender que el equipo móvil no es una herramienta de primera necesidad y que no existe razón alguna para pensar que es una tragedia el hecho de no tener equipo celular.

Algunos profesionales mencionan algunos consejos básicos para reducir este tipo de incidencias sociales: Flórez (2013), recomienda apagar el equipo mientras se duerme, o dejarlo en una habitación diferente a la que la persona se encuentra. Esto se puede realizar de manera progresiva, empezando por 10 minutos, posteriormente 15 minutos, y de esta manera sucesivamente hasta llegar al punto deseado de ser capaz de dejar el celular en casa.

Griffiths y Meredith (2009), plantean un tipo de terapia aplicada a la adicción a videojuegos e internet, sin embargo, este tipo de intervenciones y técnicas psicológicas pueden darse en aplicación para el tratamiento de la nomofobia. Siendo estas la “técnica cognitivo-conductual una modalidad para el abordaje de este problema” Orzack., (2006). Como técnicas alternativas se indica que la aplicación de la técnica de auto registró, aplicándose de manera que el individuo realice una toma de conciencia sobre las consecuencias del uso excesivo que en este caso sería el dispositivo celular.

A través de este enfoque se pretende que las personas reconozcan tanto los beneficios como las desvirtúes del uso de estas herramientas tecnológicas, también a la identificación de pensamientos o conductas desencadenantes de las conductas adictivas o episodios de usos excesivos, junto con esto al manejo de emociones e impulsividad y mejoramiento de habilidades comunicativas y métodos de afrontamiento y de esta forma generar en el individuo pensamientos y actividades alternativas en los que se mantenga distante del estímulo no deseado.

Las adicciones comportamentales o dependencias como las nuevas tecnologías de comunicación han entrado a jugar un papel importante entre las adicciones ya establecidas como adicciones a sustancias, al alcohol, entre otras. La adicción al internet y teléfonos móviles son adicciones que se han catalogado como adicciones conductuales, el trastorno de juego por

apuestas, dejando por fuera otras adicciones como al internet y nuevas tecnologías las cuales han comenzado a tomar fuerza en los últimos años. Por tal motivo, un tratamiento específico para este tipo de padecimientos no ha surgido aun, sin embargo, se considera que la adicción a las bebidas alcohólicas tiene similitud y poseen ciertas características para proveer alivio emocional al individuo adicto o dependiente Sánchez (2013). Con base al mismo autor en mención se estipula un paso a paso de estrategias que pueden ser utilizadas como tratamiento para la nomofobia:

Como primer paso se estipula romper con la rutina del hábito al móvil, determinando en primera medida el tiempo de conexión, en qué lugares, y en qué días específicamente.

Se estipula un segundo paso denominado “interruptores externos”, los cuales consiste en buscar labores u obligaciones en los que el individuo se vea forzado a desconectarse del dispositivo móvil para cumplir con dichas actividades.

La fijación de metas es la tercera estrategia, donde se puede estipular un manejo del tiempo en el que la persona pueda interactuar con el dispositivo móvil por lapsos de tiempo cortos.

La abstinencia a una aplicación en específico; puede ser utilizada como estrategia para reducir el tiempo que el nomofóbico invierte con el teléfono en las manos. Una vez detectada la aplicación que más utiliza, es suprimido el uso, permitiendo el manejo de otras. De esta forma, el uso del móvil se disminuirá progresivamente a raíz de no ver la razón para darle un uso específico.

Como última estrategia planteada por Sánchez (2013) es el crear tarjetas donde se haga uso de los pros y los contras que tiene el manejo de celular. Para el uso de esta estrategia, la persona nomofóbica debe estar convencido sobre el padecimiento y condición por la cual atraviesa en el momento, de esta manera la estrategia se aplicara de manera satisfactoria y tendrá resultados favorables para el proceso de intervención.

Tomando en cuenta las estrategias mencionadas anteriormente, y si estas se tomaran en conjunto para la aplicación para un proceso terapéutico, es esencial entrar en el control de recaída donde se toman en cuenta las situaciones de riesgo en la que la recaída pueda suceder, y tomar medidas de afrontamiento, transformando las distorsiones cognitivas del individuo sobre la capacidad de control. Una vez hecho lo anterior, se puede establecer una rutina diaria para el manejo del tiempo libre.

Por otra parte, Echeburúa y Corral (2010) dan una aportación sobre la abstinencia, haciendo referencia sobre ser el método más eficaz para el tratamiento de adicciones conductuales como la ludopatía, (adicción a los juegos de azar y apuestas). “Se trata de conductas descontroladas, pero que resultan necesarias en la vida cotidiana. El objetivo terapéutico debe centrarse, por tanto, en el reaprendizaje del control de la conducta”.

### **Prevención**

Según Ramón-Cortés, (2010), el uso de las TIC recae en una mayor parte en los pre-adolescentes y adolescentes, son los que mayor contacto tienen con las diferentes TIC, lo que lleva a mencionar que el uso que estas personas le den recae en una buena orientación recibida desde el hogar. Los padres son los mayores influyentes en las conductas que los niños, y en su desarrollo preadolescente y adolescente y en etapas más avanzadas, realicen en el transcurso de la vida, por esto, los padres deben estar un paso más allá en el manejo de la tecnología de primera mano, de esta forma poder orientar a los hijos y que estos puedan darle un uso adaptativo y funcional a este tipo de herramientas.

Siguiendo con el mismo autor, algunos padres no tienen ese contacto cercano con la tecnología, hasta tal punto de no llegar a utilizarla en ningún momento y rechazar la ayuda que estos dispositivos proporcionan, es inevitable de alguna manera no llegar a utilizar en algún momento algo que tenga que ver con las TIC, y de alguna u otra forma, los padres tendrán que tener contacto directo con ellas. Es aquí donde los roles se invierten y los hijos, como tutores de los padres, entran a orientarlos sobre su uso y en sus diversas formas.

### **Nativos digitales**

Según García (2011), se consideran nativos digitales a todas aquellas personas nacidas en estos últimos años, cuyo entorno y ambiente en el que han crecido ha estado rodeado de artefactos tecnológicos. Son personas que han crecido con la red.

Siguiendo con el mismo autor, los nativos digitales son personas nacidas en la era digital, donde el atrayente mayor es un dispositivo tecnológico, sea Tablet o teléfono celular, son personas que adquieren un conocimiento muy rápido sobre el manejo de dichos artefactos, haciéndolos parte de la vida de cada uno. La característica principal es esa satisfacción de necesidad que se ve reflejada al momento de tener contacto con este tipo de tecnología, además de esto, integran a la tecnología como parte de la cotidianidad y como factor beneficioso, forma parte del desarrollo y aprendizaje del sujeto.

El mismo autor argumenta que es una generación la cual parece erradicarse en la sociedad actual y que no refleja intención de desaparecer, al contrario, se mantiene firme y con altas intenciones de continuar desarrollándose por mas generaciones futuras.

Según el autor referido en este apartado, hace alusión sobre ciertas desventajas a este tipo de personas crecidas en esta generación. De esta forma hace referencia a que estos sujetos tenderían a padecer de lapsos cortos de atención, con descensos en la capacidad atencional.

En este orden de ideas, la nomofobia puede llegar a ser un padecimiento prevalente a largo plazo, arraigándose desde muy temprano. Esto puede llegar a ocurrir si la figura de autoridad en ese momento no hace presencia y no orienta de manera oportuna sobre el uso de dichos artefactos que las TIC han incorporado en la sociedad. Y es por esto que las TIC en general pueden ser arma de doble filo para las personas que la utilizan, sin embargo se debe conocer el significado de TIC para tener claridad sobre la problemática social.

### **Las TIC y la nomofobia**

Álvarez (2013), argumenta que las TIC significan tecnologías de la Información y Comunicación; son aquellas herramientas computacionales e informáticas que procesan, sintetizan, recuperan y presentan información representada de la más variada forma. Son todos aquellos medios de comunicación guiados a través de medios tecnológicos de manera que se pueda acceder a cierta información.

Para Tello (2008), menciona que cuando se mencionan las TIC se habla de todo aquel medio comunicativo cuyo fin sea transmitir información multimedia, es decir, compartir mensajes de voz, fotografías, imágenes, música, mensajería instantánea, entre otras. Describiéndose de otra manera como herramientas hechas para el beneficio del hombre con el fin de ayudar a interactuar con las demás personas a través de herramientas versátiles y fáciles de manejar, sin embargo, se menciona los ámbitos a los que ha logrado llegar, pues en el ámbito educativo, salud, la política, la administración pública e investigación, del mismo modo en actividades de tipo religioso, demuestra el gran poderío que ha logrado las TICS.

El aporte que sobre la TIC da Belloch (2012), es de suma importancia dentro de la cultura social y lo que ha logrado abarcar en cuanto a nivel de interés de la sociedad, lo que lleva a decir que las estructuras sociales comienzan a nacer a raíz de las nuevas tecnologías comunicativas, además que establece una conexión bidireccional entre tecnología y sociedad por medio de la internet y las redes sociales.

Becoña (2006), opina que es importante saber que las TIC han sido llamadas para facilitar la vida de aquellos que la utilizan, pero de igual manera, puede llegar a complicarla en cierta forma debido a que algunas personas las ven como una herramienta vital para el desempeño laboral, escolar o cotidiano, dependiendo totalmente de ellas y no solo convirtiéndolo en un simple artefacto de apoyo sino como un instrumento prioritario de placer. De esta forma, la nomofobia entra a relacionarse directamente con este concepto.

Sin embargo, hay que aclarar que las TIC no solo se limita a los dispositivos móviles, Belloch (2012) menciona que las TIC abarcan gran cantidad de artefactos electrónicos, como el televisor, el teléfono, el reproductor de video, entre otros. Pero por otra parte, las TIC de los últimos tiempos tienen que ver con la conectividad entre personas por medios virtuales, como lo son las redes sociales, especificando algunas, como Facebook, twitter, Instagram, entre otras, las mencionadas son las que tienen mayor acogida por la sociedad.

Siguiendo con Becoña (2006), argumenta que todos estos avances en cuanto a las nuevas tecnologías de información y comunicación siempre se ven encaminadas al mejoramiento de la calidad de vida de las personas que tengan acceso a ellas, es por estos beneficios que ofrecen que las TIC avanzan aceleradamente con fines económicos por medio de aquellas empresas fabricantes de este tipo de artefactos que componen las TIC. Pero a pesar de que siempre se ven estos avances en pro de la sociedad, de la mejora de la calidad de vida y la interacción entre personas, no se está teniendo en cuenta la vulnerabilidad de la sociedad cuando esta entra en contacto con cualquier herramienta tecnológica, más si esta es un dispositivo Smartphone, teniendo como resultado personas con un alto nivel de dependencia a la tecnología y a todas las funcionalidades que ofrece como el acceso multimedia, fotografías, comunicación instantánea con personas a largas distancias, pasando de ser solo una ayuda para el individuo, a ser una parte más del cuerpo.

Autores como Johansson y Götestam, (2004), opinan que esta dependencia a las TIC se ve de manera más impactante en la población juvenil, puesto que la necesidad de estar comunicados con las personas más cercanas a ellos es una de las necesidades prioritarias. Además de la comunicación, el acceso a información de manera eficaz y rápida es un reforzador que motiva a este tipo de población a mantenerse por horas y horas frente a una pantalla ya sea de un ordenador o de un dispositivo móvil. Si un adolescente se desprende de su vida social, familiar o estudiantil por mantenerse enfocado al chat o a cualquier factor distractor hallado en la red, y si esta acción la realiza de manera repetitiva por un lapso de tiempo prolongado, la conducta adictiva es latente. Las TIC entran a ser un problema más que un beneficio a la sociedad que la utiliza, viendo de esta manera los pros y los contras de este tipo de tecnología.

Siguiendo a los anteriores autores, estos argumentan que las TIC no solo trae problemáticas de este tipo a la comunidad usuaria; la juventud de estos últimos tiempos quiere estar a la vanguardia de la tecnología, teniendo deseos de tener consigo el celular de alta gama con mayor valor en el mercado y con características innovadoras.

Echeburúa y Corral (2010), analizan que gran parte de la población juvenil considera relevante tener un dispositivo Smartphone, pues el tenerlo genera en la comunidad un nivel de estatus social y de aceptación entre ellos mismos, sumándole a esto, la necesidad por parte de ellos con relación al sentimiento de aceptación es sumamente importante, pues el no sentirse solos y el hecho de querer pertenecer o formar parte de una comunidad o grupo social, se ven

en cierta forma forzados a aceptar las condiciones socioculturales para entrar y formar parte de dicha comunidad de redes sociales.

De la misma forma, los autores en mención comentan que además de toda esta gama de factores que trae consigo las TIC es solo una parte de la problemática, pues si bien es cierto, que en la internet se halla una gran cantidad de información a la que los jóvenes tienen acceso, ya sea desde su computador portátil o desde su dispositivo móvil, ya sea esta lícita o ilícita; documentos importantes, contenidos explícitos como pornografía, imágenes altamente violentas o contenidos racistas, entre otros.

### **Internet**

El internet es una de los componentes de las TIC con alto impacto, aceptación y uso en la sociedad actual. Para llevarlo a abordaje se debe conocer su significado, Cabero (1998), da un aporte definiéndolo como red global o que consiste en un sistema mundial de comunicaciones que permite acceder a información de cualquier tipo, además de poder intercomunicar de manera virtual por medio electrónico como un ordenador con personas que se encuentren a grandes distancias.

El mismo autor comenta el gran número de características de tipo informativa que ofrece la internet, como el acceso a información multimedia, sean estos videos, fotografías y sumándole a todo esto la velocidad con la cual es transmitida esta información a diverso número de personas que posean este tipo de conectividad, por tal motivo, el internet es una red global a la cual cualquier persona desde diferente punto del mundo puede tener acceso.

Es importante resaltar que la internet como tal es parte de las TIC pues en rigor, internet es más que una plataforma tecnológica para comunicarse entre sí con las demás personas. Esta consiste en una tecno-estructura cultural comunicativa, que permite la re significación de las experiencias, del conocimiento y de las prácticas de interacción humana. Cabrera, (2004); quien aporta otro punto de vista de lo que la internet significa y la aclaración con respecto a la relación con las TIC.

Según Vallejos (2006), en cuestión de números, el internet almacena millones de información, al igual que millones de usuarios, los cuales son alrededor de 600 millones en el mundo. Generalmente, el internet constituye un fenómeno sociocultural de importancia creciente, una nueva manera de entender las comunicaciones que están transformando el mundo.

Carbonell (2008), manifiesta que se asume que el internet es una de las herramientas más importantes para las personas en estos últimos tiempos, por las múltiples características mencionadas. Pero precisamente por ello, es la razón que lo hace tan llamativo y necesario al mismo tiempo, tanto así que algunas personas les es difícil convivir sin una conexión fija y veloz de internet, generando así un pensamiento de que nada es posible si no existe una red cercana de internet, limitándose totalmente. Lo anterior va relacionado directamente con el tipo de problemática que se plantea, que directa o indirectamente va relacionada con la nomofobia de distintas maneras, puesto que el miedo irracional a no tener el dispositivo cerca se da por el hecho de que este posee acceso a internet.

Para Labrador y Villadangos (2010), las posibilidades de comunicación hacen que el internet sea considerado una de las herramientas más necesarias de los últimos tiempos, sea para entablar y mantener relaciones interpersonales, para búsqueda de información, realizar investigaciones, o realizar compras en línea. Además, sabiendo que todas estas funciones anteriormente mencionadas sumadas a muchas más, se pueden conseguir con fácil acceso a través de un teléfono inteligente, crea en el individuo una atracción de cierta manera inevitable, pues el tener todo en un solo lugar atrae a muchas personas. Esto es considerado como una forma en que las TIC contribuya de gran manera a la población mundial usuaria de las TIC.



El internet desde un punto de vista generalizado conlleva miles de funciones específicas que facilitan la vida de las personas, desde el almacenamiento de información personal, transacciones económicas, conversaciones con personas del otro lado del mundo en tiempo real, hasta escuchar y descargar música e información en línea.

Young (2004), expone que a pesar de todas estas ventajas y beneficios para la sociedad que ha traído consigo las TIC e incluida en ellas el internet, se han realizado diversos estudios que el uso excesivo de esta herramienta puede traer como consecuencia la aparición de comportamientos desadaptativos, más que todo en la población juvenil. Esta problemática puede ir relacionado a la facilidad del acceso a la información hallada en la red, pues contenidos inapropiados para personas menores de edad, la poca censura de dicha información afecta directamente a jóvenes adolescentes.

Tenzer, Ferro y Palacios (2009), expresa que se hace latente en la sociedad que las personas que manejan redes sociales de tipo virtual se hacen de ciertas formas expuestas y vulnerables en la red a otro tipo de individuos inescrupulosos que utilizan esta información personal para fines malintencionados y con ánimos de perjudicar a otras personas, creando perfiles falsos con la identidad de otras personas.

### **Redes sociales**

Las redes sociales forman parte de del estilo de vida de las personas en estos últimos tiempos, no obstante, dichas redes forman parte de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), pues el acceso a ellas es por medio del internet la cual es considerada una TIC y para conocer su significado, Boyd y Ellison (2007), las describen como un servicio en línea que permite a las personas elaborar perfiles ya sean estos públicos o semipúblicos, donde se suministra información personal, esto bajo un sistema específico donde se establece o se selecciona quienes van a ser los demás usuarios que interactúen con el administrador del perfil. Este tipo de sitios permiten a los usuarios de diversas redes seguir la actividad en línea de los demás usuarios y seguir las relaciones interpersonales, caracterizándose por la interactividad masiva entre los usuarios de la misma, sea por medio del chat, o por publicación de videos o fotos entre los usuarios.

Tenzer, Ferro y Palacios (2009), definen que “una red social es la integración de instituciones públicas o privadas, comunidades o líderes que coordinan, comparten e intercambian conocimientos, experiencias y recursos, con el propósito de alcanzar un objetivo común, en respuesta a una situación determinada”. Menciona también que este tipo de redes las conforman empresas, entidades al igual que personas cuyas expectativas son de cierta forma muy parecidas entre sí, el cual tienen un propósito similar que es compartir información y hallar respuestas a dudas que cada usuario tenga.

Rodríguez y Fernández (2013), informan que este compartir de información entre persona y persona se ve de manera más exteriorizada en la población juvenil y adolescente. Para el adolescente, en esta etapa de la vida, la convivencia social, el relacionarse con los pares y el estado de las relaciones interpersonales son cruciales para el desarrollo de ellos. Siendo así, la manera en que el internet, las redes sociales y la inclusión de estos al teléfono móvil han provocado cambios significativos en la forma de interacción social y ha incorporado nuevas pautas para las relaciones sociales entre dicha población juvenil, de igual manera para la forma de relacionarse y comunicarse entre familiares y demás personas.

Las redes sociales son el factor latente por el cual prevalece la nomofobia, esta afirmación se infiere frente al concepto de Rodríguez y Fernández (2013), del cual se concluye que por la misma necesidad de estar comunicados constantemente y del querer estar informado de lo que en el mundo sucede, se mantiene como un factor prevalente en la persona nomofóbica, manteniendo la conducta de no dejar por ningún motivo el móvil en ningún lado.

## Los síntomas y consecuencias de la nomofobia y la adicción a internet

La adicción puede ser tan grave que ya hay casos donde los usuarios han necesitado terapia para superar sus problemas de dependencia.

1. **ANSIEDAD:** Siempre debes tener cerca de ti tu Smartphone. Si por un casual te quedas sin batería, tu preocupación incrementa considerablemente.
2. **AISLAMIENTO:** Si no dispones de Wifi para acceder a Internet, tu mente está perdida. Sólo piensas en cómo o desde dónde tener acceso a la Red.
3. **ADICCIÓN:** Entrás en tus perfiles de redes sociales más de 3 veces al día para ver tus notificaciones. Comienza a emerger de ti la figura del comunicador social: Compartes con tu entorno 2.0 todo aquello que haces o piensas. El número de followers y/o amigos pasa a ser una obsesión.
4. **DEPENDENCIA:** Hemos pasado a ser seres completamente dependientes de nuestro Smartphone, Tablet o computer. Poco a poco te das cuenta que hoy en día si no estás conectado no existes. Ese gesto de mirar el móvil para ver si tienes nuevos mensajes se repite constantemente durante una jornada.
5. **EGO:** Inicias un camino de construcción de tu marca personal en la Red. Cuidas tu identidad digital como has cuidado tu imagen durante todo el tiempo.
6. **ESTRÉS:** La etapa de la velocidad en la comunicación: "Ser el primero en publicar", y estar permanentemente 24/7 conectado desencadena un fuerte estrés a la persona.
7. **INSOMNIO:** Llegas a tu casa conectado desde el Smartphone, y tras dejarlo cargando para el día siguiente, te conectas a través del computer. En muchos casos, la persona se mete en la cama con el computer a su lado para seguir conectado hasta altas horas de la madrugada.

## CONCLUSIONES

Con base en lo anteriormente escrito se puede concluir que:

El uso de los teléfonos Smartphone se da en cualquier tipo de contexto; las personas hacen uso de él de manera excesiva en un porcentaje significativo, invadiendo en cierta forma momentos de privacidad, descanso y ocio, de esta manera se observa la poca libertad que las mismas personas se dan a sí mismos, privándose de ella y sometiéndose a un alto deseo de mantener plena comunicación en todo momento y lugar.

La preocupación y la excitabilidad son una respuesta muy común en las personas al notar que la batería del celular se agota o el simple hecho de no tenerlo en su poder, dejando ver la dependencia a este tipo de tecnología.

La comunicación es un factor que para muchas personas está altamente ligada a la tecnología; el desprenderse del celular o haberlo olvidado en casa es una situación que en ellos genera bastante disgusto a tal punto de tener sensación de incomunicación con familiares u otro círculo de amigos diferentes a compañeros de clase.

De la misma manera, la inquietud al momento de acceder las redes sociales, la incertidumbre y la incredulidad se revelan en situaciones en que el equipo celular se torna lento o la conexión a internet es vuelve limitada.

El cumplimiento de normas que restringen el uso del teléfono celular es ignorado por la gran mayoría de personas, no se respeta la regla que existe en algunos sitios públicos en los que se le pide a las personas apagar los celulares o mantenerlos en silencio, manteniéndose la conducta y el temor a desconectarse de las redes sociales por un periodo de tiempo específico.

Se observa que la dependencia a estas tecnologías de la información y la comunicación se da en todo tipo de personas de manera exponencial, pues actividades como regresar a casa al olvidar el celular, tener consigo el cargador constantemente o querer revisar el celular al momento de despertar en la mañana revelan la alta dependencia a estos aparatos por parte de la población juvenil.

Algunas personas aún prefieren una comunicación directa y personal, optando por realizar una llamada telefónica, sin embargo, otras no piensan igual y tienen un consumo en planes de datos altamente significativo, dando a entender que los modos de comunicación varían de persona a persona, tomando en cuenta los intereses de cada una de ellas y sus necesidades.

El subir contenido personal como sentimientos, estados de ánimo, o fotografías con alta frecuencia no es del agrado de la mayoría de personas, a pesar de esto no significa que no lo hagan, pues un mínimo porcentaje sí lo hace con alta frecuencia, exponiéndose a los riesgos y peligros que existen en la red como el acoso tecnológico o ciberbullying.

Las habilidades sociales se ven altamente desarrolladas en la mayor parte de la población, prefiriendo entablar amistades de manera real, presencial y directa, optando por no elegir las redes sociales como un método viable de socialización e interacción con otras personas. Pero a pesar de ello, el Facebook o el WhatsApp no deja de ser una herramienta fundamental para conocer amigos para algunas personas que carecen de habilidades sociales.

Por otra parte, los jóvenes sienten en ocasiones mayor facilidad de comunicación y de expresarse frente a sus pares a través de los diferentes chats que existen, debido a que no existe un contacto visual directo, y la comunicación se reduce a palabras escritas por medio de un teclado.

La calidad del sueño se ve altamente afectada por el uso desadaptativo de teléfonos Smartphone en altas horas de la noche, impidiendo que las personas tengan un óptimo descanso y un sueño verdaderamente reparador. Además que optan por no apagar el teléfono móvil durante estas horas de descanso que son tan vitales para el organismo sobre todo en jóvenes o personas mayores, dejando ver una actitud de cansancio y fatiga en las horas académicas y laborales.

El riesgo mayor que genera el uso inapropiado del teléfono móvil está implicado en el querer manejar dos instrumentos al mismo tiempo, (vehículo y teléfono celular), considerados el más riesgoso puesto que un accidente de carretera puede traer como resultados, lesiones físicas leves o graves, o dependiendo de la magnitud del mismo, conllevar a la muerte.

## REFERENCIAS

- Álvarez E., (2013), "*Por culpa de las TIC: enfermedades tecnológicas*", Colombia digital, Artículo informativo, Colombia. [Documento en línea]. Disponible: <http://colombiadigital.net/actualidad/articulos-informativos/item/4404-por-culpa-de-las-tic-enfermedades-tecnologicas.html> [Consulta: 2016, Julio 19].
- Becoña (2009), *Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías – entre adolescentes y jóvenes andaluces*. [Documento en línea]. Disponible: [personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf](http://personal.us.es/oliva/libroadicciones.pdf). [Consulta: 2016, Julio 19].
- Belloch C. (2010), "*Las Tecnologías de la Información y Comunicación en el aprendizaje*", Depto. MIDE. Universidad de Valencia, España,
- Boyd y Ellison (2007), *WhatsApp y la búsqueda de control de la situación informacional por parte de los jóvenes*. [Documento en línea]. Disponible: [sphaera.ucam.edu/index.php/sphaera-01/article/viewFile/251/234](http://sphaera.ucam.edu/index.php/sphaera-01/article/viewFile/251/234). [Consulta: 2016, Julio 19].
- Carbonell (2008), *Uso y abuso de tecnologías en adolescentes y su relación con...* [Documento en línea]. Disponible: [riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote\\_Pérez\\_de\\_Albéniz.pdf](http://riubu.ubu.es/bitstream/10259/219/1/Garrote_Pérez_de_Albéniz.pdf). [Consulta: 2016, Julio 19].
- Carbonell (2010), "*Adicción A Internet Y Móvil: Una Revisión De Estudios Empíricos Españoles*", Papeles del Psicólogo, vol. 33, núm. 2, Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos, España. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>. [Consulta: 2016, Julio 18].
- Delgado y otros, (2012), "*Uso y riesgo de adicciones a las nuevas tecnologías entre adolescentes y jóvenes andaluces*", Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación, Universidad de Sevilla, España.
- Echeburúa. E., Corral P., (2010), "*Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto*", Universidad del País Vasco, España. [Documento en línea]. Disponible: [www.academia.edu/.../Relacion\\_entre\\_adiccion\\_a\\_las\\_tics\\_y\\_el\\_rendimiento\\_academ...](http://www.academia.edu/.../Relacion_entre_adiccion_a_las_tics_y_el_rendimiento_academ...) [Consulta: 2016, Julio 18].
- Enfermedades causadas por el celular - La Crónica*. [Documento en línea]. Disponible: <http://www.lacronica.com/EdicionEnlinea/Notas/CienciayTecnologia/07072015/987395-Enfermedades-causadas-por-el-celular.html>. [Consulta: 2016, Julio 23].
- Las Enfermedades Que Causa El Uso De Celular*. Health : Latinos ... [Documento en línea]. Disponible: [spanish.latinospot.com/.../las-enfermedades-que-provocan-uso-telefonos-celulares.ht..](http://spanish.latinospot.com/.../las-enfermedades-que-provocan-uso-telefonos-celulares.ht..) [Consulta: 2016, Julio 23].
- Enfermedades producidas por el exceso de tecnología - Semana.com* [Documento en línea]. Disponible: <http://www.semana.com/tecnologia/tips/articulo/enfermedades-producidas-exceso-tecnologia/373968-3>. [Consulta: 2016, Julio 23].
- Estallo (2001), *El papel de la Educación en el tratamiento de la adicción a la tecnología*. [Documento en línea]. Disponible: [www.academia.edu/.../Relacion\\_entre\\_adiccion\\_a\\_las\\_tics\\_y\\_el\\_rendimiento\\_academ](http://www.academia.edu/.../Relacion_entre_adiccion_a_las_tics_y_el_rendimiento_academ). [Consulta: 2016, Julio 20].
- Estupiñán J., (2008), "*Influencia De La Telefonía Móvil En Los Cambios Culturales Y Sociales De Los Jóvenes De La Universidad Javeriana En Bogotá - Colombia*", Pontificia

Universidad Javeriana, Facultad De Ciencias Económicas Y Administrativas,  
Administración De Empresas, Bogotá D. C. Colombia.

Flórez, I. (2014), "*Fobia A Dejar El Celular En Casa*",. "*Entorno, vivir bien, Periódico de la Universidad de Investigación y Desarrollo*", Santander, Colombia,

Flórez (2013), *¿Qué puede hacer tu ordenador mientras duermes?* – Neoteo. [Documento en línea]. Disponible:  
[www.neoteo.com/que-puede-hacer-tu-ordenador-mientras-duermes](http://www.neoteo.com/que-puede-hacer-tu-ordenador-mientras-duermes).  
[Consulta: 2016, Julio 20].

Gabriela (2012), *nomofilia vs. Nomofobia, irrupción del teléfono...* - *Razón y Palabra*. [Documento en línea]. Disponible:  
[www.razonypalabra.org.mx/N/N86/V86/26\\_GarciaFabila\\_V86.pdf](http://www.razonypalabra.org.mx/N/N86/V86/26_GarciaFabila_V86.pdf). [Consulta: 201, Julio 21].

Gaya V., (2013), "*Nomofobia*" revista El Siglo, Madrid, España. [Documento en línea]. Disponible:  
<http://www.elsiglodeuropa.es/> [Consulta: 2016, Julio 21].

Griffiths y Meredith (2009), *Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y...*[Documento en línea]. Disponible:  
[www.ijpsy.com/volumen13/.../tratamiento-cognitivo-conductual-en-un-caso-ES.pdf](http://www.ijpsy.com/volumen13/.../tratamiento-cognitivo-conductual-en-un-caso-ES.pdf)  
[Consulta: 2016, Julio 22].

Johansson y Götestam, (2004), *el adolescente ante las tecnologías de la información - Y LA COMUNICACIÓN: INTERNET, MÓVIL Y VIDEOJUEGOS* [Documento en línea]. Disponible:  
[www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1503](http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1503)  
[Consulta: 2016, Julio 22].

Labrador & Villadangos (2010), *Uso de nuevas tecnologías y riesgo de adicciones entre adolescentes y jóvenes andaluces*. [Documento en línea]. Disponible:  
<https://umaantelasdrogas.files.wordpress.com/2012/06/informe-nntt-y-adicciones-u-sevilla.pdf> [Consulta: 2016, Julio 22].

Latorre (2011), *el ciberacoso como forma de ejercer la violencia de género en la juventud: un riesgo en la sociedad de la información y del conocimiento...*[Documento en línea]. Disponible:  
[www.violenciagenero.msssi.gob.es/violenciaEnCifras/.../El\\_Ciberacos\\_Juvent.pdf](http://www.violenciagenero.msssi.gob.es/violenciaEnCifras/.../El_Ciberacos_Juvent.pdf)  
[Consulta: 2016, Julio 22].

*Los síntomas y consecuencias de la nomofobia y la adicción a internet*. [Documento en línea]. Disponible:  
[https://achinchillaa.com/2013/03/29/los-sintomas-y-consecuencias-de-la-nomofobia-y-la-adiccion-a-internet/\\_](https://achinchillaa.com/2013/03/29/los-sintomas-y-consecuencias-de-la-nomofobia-y-la-adiccion-a-internet/_) [Consulta: 2016, Julio 23].

Moreno F., (2014), "*¿tiene usted nomofobia?*", Revista Gener, España.: [Documento en línea]. Disponible:  
<http://www.francescxaviermoreno.com/DocsCKeditor/files/Psicopedagogia/NOMOFOBIA.pdf>  
f [Consulta: 2016, Julio 23].

Muñoz-Rivas y Agustín, (2005). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* | Sánchez...[Documento en línea]. Disponible:  
[www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/279](http://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/279). [Consulta: 2016, Julio 23].

Orzack., (2006), citado por Marco y Cholz (2013). **Descripción del estado actual de la adicción a los videojuegos a partir DE UNA REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA INTEGRATIVA.** [Documento en línea]. Disponible:

repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/.../Memoria%20Rodrigo%20Soto.pdf?...  
[Consulta: 2016, Julio 24].

Pérez (2013) *nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales* [Documento en línea].  
Disponible: [biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf](http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf)  
[Consulta: 2016, Junio 20].

Rascón (2014) *movimientos repetidos de miembro superior - Ministerio de Sanidad...*  
[Documento en línea]. Disponible: [www.msssi.gob.es/fr/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/movimientos.pdf](http://www.msssi.gob.es/fr/ciudadanos/saludAmbLaboral/docs/movimientos.pdf). [Consulta: 2016, Julio 12].

Rayo A., (2014), "*Influencia Del Uso De Las Redes Sociales En Las Relaciones Familiares De Jóvenes De 18 Y 24 Años Que Presentan Adicción A Las Mismas*", Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango. Guatemala.

Ricardez C., (2013) *Mal uso de Internet enferma a yucatecos*, Periódico "Milenio Novedades", México. [Documento en línea]. Disponible: <http://sipse.com/milenio/el-mal-uso-de-internet-provoca-ansiedad-estres-y-depresion-55277.html>. [Consulta: 2016, Julio 12].

Ricardez (2014). *Argumentos y contraargumentos para no usar las redes sociales...*  
[Documento en línea]. Disponible: [blogs.alianza.com/redessociales/2008/12/07/por-que-no-usar-redes-sociales/](http://blogs.alianza.com/redessociales/2008/12/07/por-que-no-usar-redes-sociales/) [Consulta: 2016, Julio 15].

Ramón-Cortés, (2010), *Texto Completo Libro (pdf) – Dialnet*. [Documento en línea]. Disponible: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/libro/535470.pdf>. [Consulta: 2016, Julio 15].

Rodríguez A., Fernández A., (2013), "*Relación entre el tiempo de uso de las redes sociales en internet y la salud mental en adolescentes colombianos*", Universidad de Granada, España.

Rolon, M., (2013). "*Nomofobia, ¿lo padeces?*", [Documento en línea]. Disponible: [http://optimindmbho.com/sites/default/files/pae\\_septiembre.pdf](http://optimindmbho.com/sites/default/files/pae_septiembre.pdf). [Consulta: 2016, Julio 18].

Sánchez M.,\_ (2013), "*Nomofobia Y Su Relación Con La Adicción A Las Redes Sociales*"  
Universidad Rafael Landívar, Facultad de Humanidades, Campus de Quetzaltenango, Guatemala.

Sánchez (2013) *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet...* [Documento en línea]. Disponible: <https://www.ucm.es/.../39-2015-03-22-Guía%20para%20padres%20y%20educadores...> [Consulta: 2016, Julio 15].

Sánchez-Carbonell, (2008), *el adolescente ante las tecnologías de la información - Papeles del...* [Documento en línea]. Disponible: [www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1503](http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?id=1503) [Consulta: 2016, Julio 20].

Serrano A., (2011), "*Proyecto De Prevención Del Mal Uso De Las Nuevas Tecnologías*", universidad de Castilla-La Mancha, Cuenca, España.

Tello (2008), *internet: Que beneficios trae para el hombre*. [Documento en línea]. Disponible: [orianabekerman.blogspot.com/2008/05/que-beneficios-trae-para-el-hombre.html](http://orianabekerman.blogspot.com/2008/05/que-beneficios-trae-para-el-hombre.html). [Consulta: 2016, Julio 22].

Tenzer, Ferro y Palacios (2009) citados por Sánchez (2013), *Taller: Acoso en las Redes Sociales - Universidad CES*. [Documento en línea]. Disponible:

bdigital.ces.edu.co:8080/repositorio/.../TALLER\_ACOSO\_REDES\_SOCIALES.pdf.  
[Consulta: 2016, Julio 22].

Treuer, y Füredi, (2001). Relación entre adicción a las tics y el rendimiento académico | Raúl...  
[Documento en línea]. Disponible:  
[www.academia.edu/.../Relacion\\_entre\\_adiccion\\_a\\_las\\_tics\\_y\\_el\\_rendimiento\\_academ...](http://www.academia.edu/.../Relacion_entre_adiccion_a_las_tics_y_el_rendimiento_academ...)  
[Consulta: 2016, Julio 12].

Valencia (2011), *¿Cómo ha evolucionado el teléfono móvil? - Muy Interesante* [Documento en línea]. Disponible: [www.muyinteresante.es › Preguntas y Respuestas](http://www.muyinteresante.es/Preguntas_y_Respuestas).  
[Consulta: 2016, Julio 12].

Vallejos (2006), *Informe sobre Medición de la Sociedad de la Información 2014 – ITU*.  
[Documento en línea]. Disponible: [https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/.../MIS\\_2014\\_Exec-sum-S.pdf](https://www.itu.int/en/ITU-D/Statistics/Documents/.../MIS_2014_Exec-sum-S.pdf). [Consulta: 2016, Julio 21].

Young (2004), *(tic) en el aprendizaje*. [Documento en línea]. Disponible:  
[www.uv.es/bellohc/pdf/pwtic2.pdf](http://www.uv.es/bellohc/pdf/pwtic2.pdf). [Consulta: 2016, Julio 22].