

## Nomofobia como Factor Nocivo para los Hábitos de Estudio

FELIX, Vanessa G. \*†, MENA, Luis J., OSTOS-ROBLES, Rodolfo y ACOSTA-TREJO, Marisol

*Universidad Politécnica de Sinaloa. Carretera Municipal Libre Mazatlán Higuera Km 3, 82199 Mazatlán, Sinaloa*

Recibido 01 de Febrero, 2017; Aceptado 15 de Marzo, 2017

### Resumen

Desde la irrupción de la telefonía móvil en la vida del ser humano, se ha transformado en un aparato indispensable para cualquier actividad. A nivel mundial, quienes utilizan más los smartphones son los jóvenes, en México el 90% de esos manifiestan no poder vivir sin el teléfono móvil. La tecnología facilita quehaceres, pero también puede ocasionar algunos problemas que afectan sobretodo a los adolescentes. El Internet y los smartphone pueden convertirse en una adicción por estar siempre usando y estar conectado en la red. El uso excesivo de los smartphone puede desembocar una adicción, que se conoce como nomofobia, es el miedo de estar sin el celular, generándose una dependencia. Por ello se realiza la aplicación de cuestionarios en los alumnos del grupo 91 de la Ingeniería en Informática, para conocer el nivel de nomofobia en caso de presentarse, ya que se ha analizado que existe una dependencia hacia el uso de las tecnologías de información y comunicación (TIC) por parte de los alumnos de esta carrera, se busca confirmar la creencia que se tiene.

### Nomofobia, adicción móvil, alumnos informática

### Abstract

Since the arrival of mobile telephony in the life of the human being, it has become an indispensable device for any activity. Globally, which most use smartphones are the young, in Mexico 90% of these manifest without being able to live without the mobile phone. Technology makes things easier, but it can also cause some problems that affect teenagers in particular. The Internet and smartphones can become an addiction to being always using and being connected in the network. Overuse of the smartphone can land an addiction, which is known as nomophobia, is the fear of being without the cell, generating a dependency. For this reason, questionnaires were applied to the students of group 91 of the Computer Engineering, to know the level of nomophobia in case of being presented, since it has been analyzed that there is a dependency for the use of information and communication technologies (ICT) on the part of the students of this race, it seeks to confirm the belief that has.

### Nomophobia, mobile addiction, computer science student

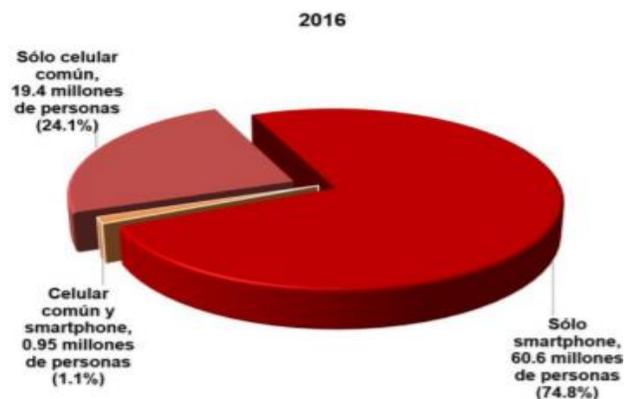
**Citación:** FELIX, Vanessa G , MENA, Luis J., OSTOS-ROBLES, Rodolfo y ACOSTA-TREJO, Marisol. Nomofobia como Factor Nocivo para los Hábitos de Estudio. Revista de Filosofía y Cotidianidad. 2017, 3-6:23-29.

\*Correspondencia al Autor (correo electrónico: vfelix@upsin.edu.mx)

† Investigador contribuyendo como primer autor.

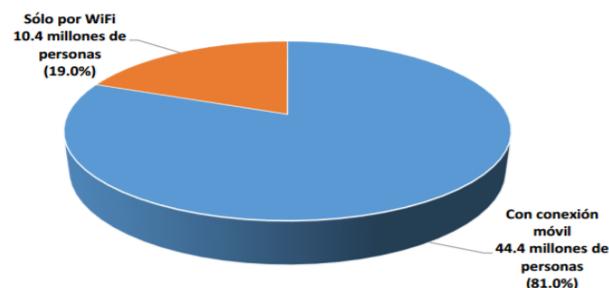
## Introducción

De acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en el 2016 la penetración del uso de smartphones en México experimento un salto de casi 10 puntos porcentuales para alcanzar 75% de los usuarios de telefonía celular del país. En el año pasado, 60.6 millones de mexicanos utilizaron el celular como única vía de comunicación y tres de cuatro usuarios de celular disponen de smartphone, de acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de Información en los Hogares 2016 (ENDUTIH).



**Gráfico 1** Usuarios de teléfono celular según equipo, 2016  
Fuente: INEGI

Asimismo, de los usuarios de smartphones, el 81% dispone de conexión móvil, lo que les permite el acceso a Internet desde cualquier lugar.



**Gráfico 2** Porcentaje de usuarios de teléfono inteligente, según disponibilidad de conexión móvil, 2016  
Fuente: INEGI

La proliferación de las nuevas tecnologías móviles han facilitado la comunicación pero también ha producido cambios en la forma de convivencia entre las personas. En este sentido, se puede observar que los jóvenes hacen uso excesivo del celular, ya sea por el servicio de telefonía, redes sociales como facebook, WhatsApp, mensajes de texto, Internet, etc. En México, predomina el uso de smartphones entre los jóvenes (Nadal, Testa & Savio, 2006), de acuerdo a estos autores, el 90% de los jóvenes manifiestan que no podrían vivir sin el teléfono móvil.

De acuerdo con el estudio Global Mobile Consumer Survey 2016, el 83% de los usuarios de smartphones verifica su teléfono dentro de los primeros 30 minutos, principalmente para acceder a redes sociales, correos, navegación en Internet, entre otras cosas; cabe señalar que estas actividades provocan la interrupción del sueño, ya que el 79% de los usuarios de edades entre 18-24 años revisan su celular durante la madrugada.

Esta dependencia al móvil, ha dado pie a que surja el concepto de nomofobia, que es el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil, es un desorden psicológico muy común más en los jóvenes. Por ello, este trabajo busca conocer si los jóvenes han desarrollado alguna dependencia hacia los smartphones e identificar factores de riesgo asociados al uso adictivo de las tecnologías.

## Justificación

En la etapa comprendida entre los 14 a 21 años, los jóvenes son impulsivos y solo se logra el control de sus impulsivos al finalizar esta etapa, mientras son vulnerables a generar adicciones como consecuencia de la falta de control emocional, conllevando a realizar acciones sin consciencia de los actos.

Con el fin de conseguir refuerzo instantáneo, como el que les otorga el uso del Internet y el móvil, esta sensación de placer junto con el deseo intenso y repetitivo de realizar la acción, generando así una adicción. El uso excesivo de los dispositivos como los smartphones puede resultar negativo por el hecho de dejar de lado las actividades académicas, deportivas y de ocio por una mayor inversión de tiempo en la red (Arias, Gallego, Rodríguez & Pozo, 2012).

Es importante considerar que el Internet y los smartphones son medios tecnológicos de uso cotidiano, por ello, es importante detectar, prevenir e intervenir cuando su uso se vuelve una adicción, con el fin de establecer control sobre el uso adecuado y los tiempos

### **Problema**

¿Cuál es la influencia de los smartphones en los jóvenes universitarios?

Existen diferentes problemas que pueden generarse por el uso excesivo de los smartphones, en los hábitos de estudio es un gran distractor. En relación a la vista, podría causar miopía ya que al utilizar un dispositivo electrónico, se obliga a que el ojo enfoque en un espacio particular durante un tiempo prolongado. Esto afectaría en la educación, ya que si no es detectado el problema, se pueden presentar dolores de cabeza, incapacidad para visualizar contenido multimedia presentado en clases, lo que impactaría en el rendimiento escolar.

También se pueden causar padecimientos físicos deformativos y trastornos psicológicos como fobias y adicciones. Entre los físicos, se encuentra el túnel carpiano. En el aspecto psicológico, la pérdida del celular puede provocar angustia, miedo y estrés.

Este proyecto está dirigido a investigar el uso de los smartphones por los estudiantes del noveno cuatrimestre de la Ingeniería en Informática de la Universidad Politécnica de Sinaloa, para determinar si existe algún grado de dependencia de estos dispositivos.

### **Hipótesis**

Los alumnos del grupo 91 de Ingeniería en Informática han generado una dependencia hacia el uso de los smartphones.

### **Objetivos**

#### **Objetivo General**

Identificar como influye el uso de los smartphones en los estudiantes de Ingeniería en Informática del grupo 91 de la Universidad Politécnica de Sinaloa.

#### **Objetivos específicos**

- Identificar si algún alumno padece nomofobia.
- Determinar los parámetros de uso de smartphones.
- Delimitar los niveles de dependencia al smartphone.

### **Marco Teórico**

#### **Smartphone**

Un smartphone o teléfono inteligente, es un dispositivo electrónico que funciona como un teléfono móvil pero tiene características similares a una computadora permite instalar aplicaciones para procesamiento de datos, naver en Internet, acceso a redes sociales, correo electrónico, entre otras actividades (Alonso et al, 2009).

**Un nuevo de estilo de vida digital**

A medida que se han ido extendiendo las infraestructuras relacionadas con las nuevas tecnologías se ha producido una migración de valor hacia los contenidos que se generan. Internet esta convirtiendo a los usuarios en ciudadanos digitales, ya que esta provocando cambios en sus hábitos de consumo en su vida cotidiana.

**Los adolescentes y las nuevas tecnologías**

Las nuevas tecnologías de información y comunicación (NTIC) tienen un gran impacto en la vida diaria de las personas, simplifican los quehaceres cotidianos. El atractivo del Internet para los jóvenes viene dado por la respuesta rápida, la interactividad, entre otras actividades. El uso es positivo, siempre que no se desatiendan otras actividades normales como el estudiar, hacer deporte, ir cine, salir con sus amigos y familiares. Cuando el abuso de la tecnología provoca aislamiento, induce ansiedad, afecta a la autoestima y le hace perder el control a la persona (Echeburúa y Corral, 2010).

El abuso de las redes sociales puede provocar aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral, trastornos de la conducta. En realidad, los problemas se extienden a los demás aspectos de la vida como la salud, educación y relaciones sociales (Echeburúa y Requesens, 2012).

**Signos de alerta**

Hay pistas que pueden decir si existe una dependencia a las NTIC, al smarthphone o redes sociales.

- Privarse de sueño: para estar conectado en la red.

- Descuidar otras actividades importantes: perder concentración para realizar actividades de la educación.
- Recibir quejas en relación al uso del smartphone. Que los padres u alguien cercano haga ver que se esta haciendo un uso excesivo.
- Pensar en la red o en el smartphone, incluso estar irritado por no poder utilizarlo.
- Intentar limitar el tiempo de conexión, pero no conseguirlo y perder la noción del tiempo navegando.
- Mentir sobre el tiempo que se esta conectado o jugando en el smarthphone.
- Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- Sentir una euforia y activación anómalas cuando se esta delante del smarthphone.

**Adicción a Internet desde el smarthphone**

Las compañías operadoras de telefonía móvil ofrecen cada vez mejores servicios al alcance de cualquier persona, el acceso al Internet a través de cualquier dispositivo móvil permite conectarse fácilmente desde cualquier lugar y en cualquier momento, esto puede favorecer la pérdida de control del uso del mismo.

**Consecuencias de la dependencia al smarthphone**

Es interesante observar que la situación de la telefonía móvil puede cambiar de ser un instrumento que apoya el intercambio social a un objeto que interfiere en ello. De hecho, la mayoría de las personas han estado en alguna situación en la que el Smartphone ha perturbado alguna de sus actividades sociales. Efectivamente el uso excesivo del smarthphone, en situaciones inadecuadas puede acarrear al individuo problemas en todas las áreas de su vida.

De este modo se observan problemas familiares y sociales, problemas académicos y laborales, problemas sobre la salud tanto física como mental.

### **Problemas académicos por nomofobia**

La nomofobia puede interferir negativamente en las tareas académicas. Uno de los principales problemas es la disminución de la capacidad de atención y concentración en las actividades diarias dado la frecuencia de llamadas o mensajes, y al estado alerta de estar revisando cada rato el celular. En el ámbito escolar, los profesores se quejan de los diferentes obstáculos del aprendizaje en el aula y en las bibliotecas, ya que los celulares son fáciles de utilizar, son discretos y los alumnos pueden ocultarlo para enviar mensajes de texto de forma discreta (Rosemeyer, 2002; Geser, 2004).

Los estudiantes pueden utilizar los smarthphone no solo para comunicarse con otros en clase, sino también para hacer trampa en los exámenes (Batiste, 2004; Roberts, 2004; Campbell, 2005). Los jóvenes usan el celular hasta altas horas de la madrugada, eso puede repercutir negativamente en el rendimiento escolar de forma indirecta, el hecho de desvelarse conlleva a que duerman poco y estén cansados, lo cual afecta su atención y concentración (Sánchez-Martínez y Otero, 2009; Chen, 2006).

### **Metodología de Investigación**

Este trabajo se basa en el enfoque cuantitativo, pues se recolectan y analizan los datos para dar respuesta a nuestra incognita de la dependencia de los alumnos hacia el smarthphone.

Para saber si existe un nivel de dependencia del smarthphone, es necesario determinar si existe nomofobia, por lo que se realizaron encuestas para conocer en qué medida éstos satisfacen sus necesidades comunicativas, y saber qué importancia tiene para ellos.

### **Tipo de Investigación**

El tipo de investigación es descriptiva, permite identificar características y propiedades del objeto de estudio.

### **Muestra**

Se entrevistaron los 24 alumnos del grupo de noveno cuatrimestre de la Ingeniería en Energía de la Universidad Politécnica de Sinaloa, que tienen entre 18 y 26 años.

### **Instrumento**

La Universidad Estatal de Iowa ha creado un sencillo cuestionario de 20 preguntas mediante el que se puede saber si se tiene nomofobia. Caglar Yildirim, quien es uno de los encargados del proyecto, asegura que el cuestionario releva los síntomas principales de la nomofobia, entre ellos, la necesidad de no separarse del smarthphone, sentir pánico ante la idea de quedarse sin batería, estar incómodo por no hacer búsqueda en Internet o no lograr responder a los amigos a través de redes sociales, e incluso mirar constantemente en busca de notificaciones.

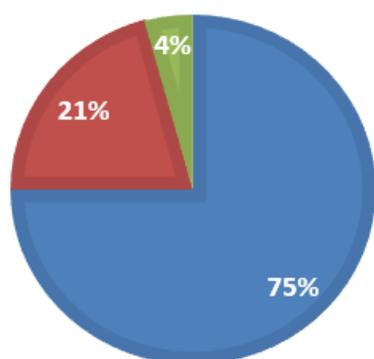
### **Resultados**

Las preguntas hacen referencia a cómo se sienten los alumnos en relación al uso de los smartphones. Utilizando una escala del 1 al 7, donde 1 es total desacuerdo y 7 es totalmente de acuerdo.

Al realizar el cuestionario a todos los alumnos del grupo 91 de la Ingeniería en Informática, se descubrió que el 75% presentan síntomas de nomofobia severa, es decir, estos alumnos son dependientes de su celular. Es sorprendente que ningún alumno saliera diagnosticado sin nomofobia, por lo menos existen algunos con nomofobia leve, pero absolutamente todos están en nivel leve a severo.

### RESULTADOS DE CUESTIONARIO

■ Nomofobia severa    ■ Nomofobia moderada  
■ Nomofobia leve

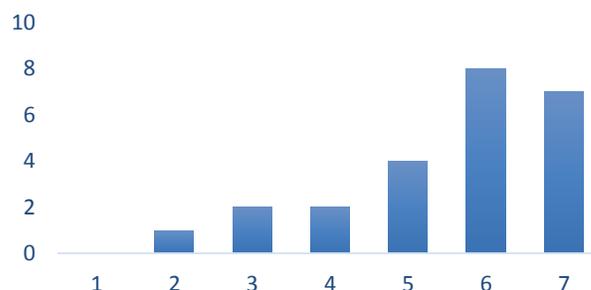


**Gráfico 3** Resultados cuestionario dependencia del smarthphone

Fuente: *Elaboración propia*

Analizando algunas preguntas como la cuestión 1. Podemos visualizar que la mayoría de los alumnos se siente incomodo al no tener acceso a la red a través de sus celulares, pues se visualizan más registros de la puntuación 3 en adelante.

### 1- Me siento incómodo si no dispongo de acceso constante a la red a través de mi teléfono móvil.

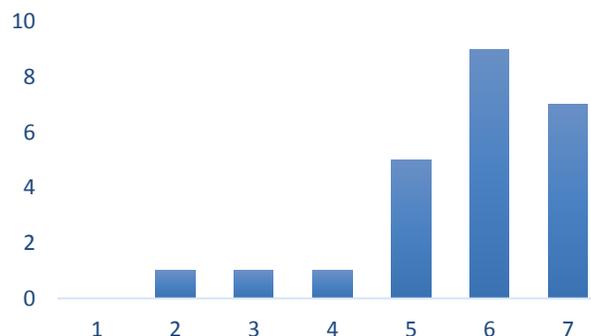


**Gráfico 4** Respuestas pregunta 1

Fuente: *Elaboración Propia*

Otra cuestión interesante es el terror de que nuestro smarthphone se quede sin batería, en las respuestas a esta cuestión podemos ver que la concentración esta en las escalas 6 y 7. Lo que nos indica que les preocupa pasar esta situación.

### 5- Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi «smartphone».

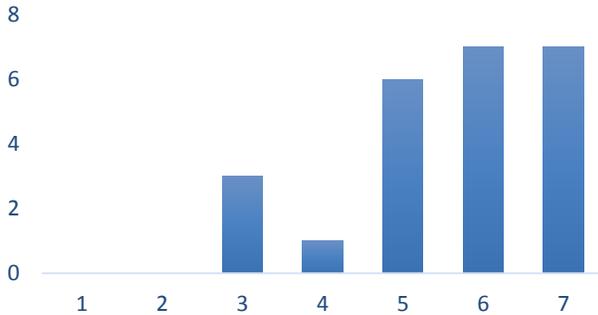


**Gráfico 5** Respuestas pregunta 5

Fuente: *Elaboración Propia*

Una situación preocupante es quedarse varado en algún lugar sin la posibilidad de tener comunicación con alguien, reflejado en la pregunta 8, la mayoría de los estudiantes siente preocupación por verse en esta situación como podemos ver se concentran los datos en la escala del 5 al 7.

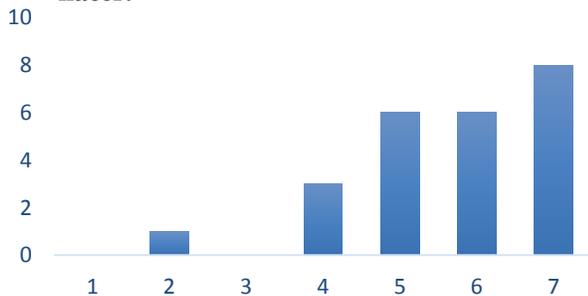
**8- Me preocupa quedarme varado en algún lugar cuando no funciona mi teléfono.**



**Grafico 6** Respuestas pregunta 8  
Fuente: Elaboración Propia

Igualmente a los alumnos les resulta una situación incómoda el no tener su smarthphone. Pues la concentración se da en las escalas del 5 al 7.

**20- Si no tengo mi «smartphone me sentiría raro porque no sabría qué hacer.**



**Grafico 7** Respuestas pregunta 20  
Fuente: Elaboración Propia

Analizando las respuestas al cuestionario, los alumnos tienen la costumbre de estar revisando sus redes sociales constantemente.

**Conclusiones**

Una vez realizada la investigación se observa que la mayoría de los alumnos son dependientes del uso de smartphones, sienten ansiedad por no estar conectados a su celular. La mayor parte de los estudiantes están pendientes de la recepción de mensajes, notificaciones de sus redes sociales, pierden el control y concentración en clases.

Es necesario mantener el control, haciendo que los alumnos apaguen sus teléfonos celulares y los guarden en sus pertenencias, para que no existan distractores. Una actividad que puede ayudar en este problema, es sensibilizar al alumno que el uso excesivo del celular acarrea problemas en el desempeño académico.

**Referencias**

Alonso, A. B., Artime, I. F., Rodríguez, M. Á., & Baniello, R. G. (2009). Dispositivos móviles. EPSIG Ing. Telecomunicación Universidad de Oviedo.

La sociedad de la información en España 2008 siE[08 (2008). Editorial Ariel. Fundación Telefónica.

Echeburúa, E. y Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones, 22, 91-96

Echeburúa, E. y Requesens, A. (2012). Adicción a las redes sociales y a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. Guía para educadores. Madrid: Pirámide.