



**Pontificia Universidad
Católica del Ecuador**
Seréis mis testigos

IBARRA

**Pontificia Universidad Católica del
Ecuador Sede Ibarra**

ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

INFORME FINAL DEL PROYECTO

TEMA:

Análisis de la nomofobia y su incidencia en la comunicación interpersonal de los estudiantes de la universidad técnica del norte y la pontificia universidad católica del ecuador sede Ibarra del séptimo y octavo nivel de las diferentes carreras.

PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE

LICENCIADA EN COMUNICACIÓN

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN

TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y COMUNICACIÓN

AUTOR: Odalis Karina López Bolaños

ASESORA: Mgs. María Elizabeth Granda

IBARRA, AGOSTO- 2022

Ibarra, agosto de 2022

Mgs. María Elizabeth Granda

ASESORA

CERTIFICADO DEL ASESOR:

He revisado el presente informe final de investigación, el mismo que se ajusta a las normas vigentes de la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas, de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI), en consecuencia; autorizo su presentación para los fines legales pertinentes.

(f.) 

Mgs. María Elizabeth Granda

C.C: 100252606-7

PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL

El jurado examinador, aprueba el presente informe de investigación en nombre de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra (PUCE-SI):

(f:) 

Mgs. María Elizabeth Granda

C.C: 100252606-7



(f):

Mgs. Ximena Margarita Coronado

C.C: 100350853-6

(f:) 

Dra. Yalitza Ramos

C.C:175705739-1

ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS

Yo, Odalis Karina López Bolaños declaro conocer y aceptar la disposición del Art. 165 del Código Orgánico de la Economía Social de los Conocimientos, Creatividad e Innovación, que manifiesta textualmente: "Se reconoce facultad de los autores y demás titulares de derechos de disponer de sus derechos o autorizar las utilidades de sus obras o prestaciones, a título gratuito u oneroso, según las condiciones que determinen, Esta facultad podrá ejercerse mediante licencias libres, abiertas y otros modelos alternativos de licenciamiento o la renuncia".

Ibarra, agosto de 2022

F): Odalis López

ODALIS KARINA LÓPEZ BOLAÑOS

100393280-1

AUTORÍA

Yo, Odalis Karina López Bolaños portador de la cédula de ciudadanía N° 100393280-1 declaro que la presente investigación es de total responsabilidad del (los) autor (es), y eximo expresamente a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra de posibles reclamos o acciones legales.

F): Odalis López

ODALIS KARINA LÓPEZ BOLAÑOS

100393280-1

DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN

Yo, Odalis Karina López Bolaños con CC: 100393280-1, autor del trabajo de grado intitulado: Análisis de la nomofobia y su incidencia en la comunicación interpersonal de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte y la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra del séptimo y octavo nivel de las diferentes carreras, previo a la obtención del título profesional de Licenciada en Comunicación en la Escuela de Ciencias Sociales y Humanas

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede- Ibarra, de conformidad con el artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de graduación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra a difundir a través del sitio web de la Biblioteca de la PUCE-SI el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de la Universidad.

Ibarra, agosto de 2022

F): Odalis López

ODALIS KARINA LÓPEZ BOLAÑOS

100393280-1

ÍNDICE DE CONTENIDO

CERTIFICADO DEL ASESOR	1
PÁGINA DE APROBACIÓN DEL TRIBUNAL.....	2
ACTA DE CESIÓN DE DERECHOS.....	¡Error! Marcador no definido.
AUTORÍA.....	¡Error! Marcador no definido.
DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN.....	10
Palabras Clave.....	10
ABSTRACT	11
Key Words	11
INTRODUCCIÓN.....	12
Objetivo General.....	14
Objetivos Específicos	14
Preguntas de Investigación	14
1. ESTADO DEL ARTE.....	16
1.1 La comunicación	16
1.2 Elementos de la comunicación	16
Emisor	17
Mensaje	17
Medio.....	17
Receptor	18
Retroalimentación	18
1.3 Tipos de Comunicación	18
Comunicación Interpersonal.....	19
Comunicación Intrapersonal.....	20
Comunicación en masa.....	20
Comunicación virtual.....	21
Comunicación verbal	21
Comunicación no verbal.....	22
1.4 Niveles de la Comunicación.....	22

Nivel interpersonal.....	22
Nivel grupal.....	22
1.5 Barreras de la Comunicación.....	23
Barreras semánticas	23
Barreras psicológicas	24
Barrera Física.....	24
1.6 La era digital	24
1.7 La sociedad y las tecnologías de la información y la comunicación	25
1.8 Teoría de lo inconsciente de Sigmund Freud	26
1.9 Sociedad red	26
1.10 El internet y los estudiantes universitarios	27
1.11 Uso de redes sociales en universitarios	28
1.12 Juegos digitales y Ocio.....	29
1.13 La nomofobia.....	30
Conductas principales a causa de la nomofobia.....	32
Ventajas y Desventajas del uso del móvil	34
1.14 Signos de alerta.....	34
Repercusión de la comunicación interpersonal por nomofobia	34
Psicología conductual.....	35
Dependencia	35
Adicción tecnológica	36
Comportamientos Relacionados.....	37
Vamping.....	37
Phubbing.....	37
Fear of Missing Out.....	37
2 MATERIALES Y MÉTODOS	38
2.1 Tipo de investigación	38
Métodos	38
Método deductivo	39
Enfoque.....	39
Técnicas.....	40

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO	41
2.3 Instrumento # 1: Entrevista a expertos.....	42
Instrumento #2: Encuesta a estudiantes	43
2.4 Población/ Muestra.....	46
3 RESULTADOS	47
3.1 DISCUSIÓN.....	76
Conclusiones.....	79
Recomendaciones.....	80
Referencias	81
4 ANEXOS.....	87

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<i>Gráfico 1. Edad de los encuestados</i>	<i>47</i>
<i>Gráfico 2. Género.....</i>	<i>48</i>
<i>Gráfico 3. Universidad.....</i>	<i>48</i>
<i>Gráfico 4. Nivel en el que estudian</i>	<i>49</i>
<i>Gráfico 5. Horas dedicadas al móvil.....</i>	<i>50</i>
<i>Gráfico 6. Conexión a internet.....</i>	<i>50</i>
<i>Gráfico 7. Intranquilidad</i>	<i>51</i>
<i>Gráfico 8. Desesperación.....</i>	<i>52</i>
<i>Gráfico 9. Dependencia</i>	<i>52</i>
<i>Gráfico 10. Dependencia 1.1.....</i>	<i>53</i>
<i>Gráfico 11. Dependencia Física</i>	<i>54</i>
<i>Gráfico 12. Dependencia emocional</i>	<i>54</i>
<i>Gráfico 13. Comunicación.....</i>	<i>55</i>
<i>Gráfico 14. Distracción.....</i>	<i>56</i>
<i>Gráfico 15. Ubicación.....</i>	<i>56</i>
<i>Gráfico 16. Comunicación mediática.....</i>	<i>57</i>

Gráfico 17. Vida académica	58
Gráfico 18. Tiempo de descanso	58
Gráfico 19. Respeto al entorno	59
Gráfico 20. Vida en riesgo.....	60
Gráfico 21. Vida académica	60
Gráfico 22. Actos sociales.....	61
Gráfico 23. Respeto a los mayores.....	62
Gráfico 24. Afecto familiar.....	62
Gráfico 25. Captar indicaciones	63
Gráfico 26 Posteo en redes	64

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Ventajas y desventajas del uso del móvil.....	34
Tabla 2. Comportamientos relacionados.....	37
Tabla 3. Instrumentos	¡Error! Marcador no definido.
Tabla 4. Resultados de las entrevistas	65

RESUMEN

La presente investigación busca determinar la presencia de la nomofobia en la sociedad y la incidencia en la comunicación interpersonal de quien lo padece, tomando en cuenta que es el miedo irracional a estar sin el dispositivo móvil cerca de su alcance. Debido a tanta facilidad que la tecnología ha dado al ser humano y ha hecho que se presenten innegables rasgos que indican que los jóvenes estudiantes la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra y Universidad Técnica del Norte padecen dependencia a la tecnología, en primera instancia el teléfono móvil fue creado para acortar distancias y acercar a quienes se encuentran lejos, sin embargo, el uso excesivo del mismo ha logrado generar todo lo contrario, está alejando a quienes se encuentran cerca por acercar a quienes no lo están; en el trayecto de la investigación se optó utilizar el método deductivo debido a que va desde un tema más general a un tema particular como lo es la nomofobia. En este trabajo de titulación se trabajó con una muestra de 350 estudiantes universitarios por medio de la técnica encuesta, lo que aportó estadísticas muy objetivas de tratar. Luego de determinar la presencia de la Nomofobia en los encuestados, se recomienda a las instituciones educativas dar mayor importancia al tema debido a que puede causar graves consecuencias a largo plazo.

Palabras Clave

Dependencia, Ansiedad, Comunicación, Celular, Jóvenes, *Fear of Missing Out (FOMO)*

ABSTRACT

This research seeks to determine the presence of nomophobia in society and the impact on interpersonal communication of those who suffer from it, taking into account that it is the irrational fear of being without the mobile device within reach. Due to the ease that technology has given to human beings, it has come to present undeniable features that indicate that young students at the Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra and Universidad Técnica del Norte will have dependence on technology, in the first instance the mobile phone was created to shorten distances and bring closer those who are far away, however, its excessive use has managed to generate the opposite, it is moving away those who are close by bringing those who are not close; In the course of the investigation, it was decided to use the deductive method because it goes from a more general topic to a particular topic such as nomophobia. In this titling work, we worked with a sample of 350 university students through the technical survey, which provided very objective statistics to deal with. After determining the presence of Nomophobia in the respondents, it is recommended that educational institutions give greater importance to the subject because it can cause serious long-term consequences.

Key Words

Dependency, Fear of Missing Out (FOMO), Anxiety, Communication, Phone, Teenagers

INTRODUCCIÓN

“La vida es comunicar y no solo simples contactos”

(Francisco, 2019)

La sociedad ha pasado por muchos cambios y ha experimentado avances de toda índole, la tecnología por supuesto ha tenido un papel fundamental para generar grandes desarrollos que han favorecido a toda una población. Convenientemente el ser humano se adapta fácilmente a los cambios de su entorno estando siempre al día con nuevas tendencias, caso contrario estaría desactualizado y su manera de convivir con los demás no sería la más óptima.

En el estado del arte se encuentra la recopilación de información existente acerca del tema principal, como lo es la nomofobia; se obtuvo dicha información de libros, tesis doctorales, revistas científicas y trabajos de investigación similares. Con el objetivo de sustentar teóricamente la investigación y así los pasos siguientes de la misma ya que cuentan con información veraz y comprobada por distintos expertos en el área.

Como lo menciona Maslow (1943) la realidad actual ha ido creando nuevos tipos de necesidades que el ser humano debe suplir, uno de ellos es la comunicación, ya sea con fines laborales o académicos, pero el ser humano necesita relacionarse y sin duda alguna las nuevas tecnologías han aportado considerablemente a que la comunicación se desarrolle de una manera muy rápida y eficaz. Por otro lado, las nuevas tecnologías poco a poco han ido tomando relevancia en el diario vivir de niños, jóvenes y adultos, sin embargo, no todos saben darle el uso más adecuado a esta herramienta por lo que se han ido desarrollando investigaciones en torno a la nomofobia debido a ciertos rasgos que la sociedad ha creado.

Asimismo, en un segundo apartado acopia los métodos y materiales de la presente investigación previo a la obtención del título de tercer nivel, donde se especifica de una manera clara y concisa el porqué de la elección del método deductivo y las técnicas que se aplican a la muestra escogida preliminarmente es la encuesta y la entrevista.

En el apartado se profundiza el consumo excesivo del teléfono móvil por parte de los jóvenes universitarios, esto a modo de una encuesta levantada donde los estudiantes manifiestan que padecen esta fobia ya que no pueden permanecer sin observar la pantalla de su móvil e incluso llegan a sentir ansiedad cuando su dispositivo inteligente se encuentra fuera de su alcance. De la misma manera se realizó entrevistas a expertos en el tema para tener una noción más científica del tema a tratar.

Por otra parte, y para finalizar el último capítulo contiene el análisis y la tabulación de la información que se logró recolectar mediante las técnicas previamente escogidas, se detalla a fondo los resultados tanto de las encuestas como de las entrevistas realizadas. Finalmente se generan conclusiones y recomendaciones acorde a lo analizado y expuesto.

Las nuevas tecnologías poco a poco se han ido tomando el diario vivir de niños, jóvenes y adultos, no obstante, no todos saben darle el uso más adecuado a esta herramienta por lo que han ido desarrollando estudios acordes al tema central de esta tesis, la nomofobia. Es inaudito saber que infantes de 4 años de edad se encuentran utilizando el móvil como un instrumento de distracción, creando en su cerebro este apego no solo físico sino también emocional al teléfono inteligente. Por ende, generando miedo al momento de tener que despegarse de lo que en su corta edad conocerían como parte de sí mismos, esto hablando en cuestión de niños.

Ahora bien, se puede decir que como personas adultas y sabientes se tendría ese dominio propio ante esta circunstancia de apego al móvil, no obstante, es algo que causa mucho que desear en los seres humanos, ya que prácticamente el teléfono inteligente se apropia de todo el tiempo y espacio, dando lo que buscas en cuestión

de tan solo segundos y por ende convirtiendo a la sociedad en seres completamente dependientes al móvil.

Objetivo General

Analizar la nomofobia y su incidencia en la comunicación interpersonal de los estudiantes del séptimo y octavo nivel de dos universidades de la ciudad de Ibarra de las diferentes carreras.

Objetivos Específicos

- 1.- Precisar el nivel de ansiedad que los estudiantes sienten al no poseer su teléfono móvil para determinar cómo esta fobia perjudica su comunicación interpersonal por medio del levantamiento de un diagnóstico.
- 2- Delimitar el nivel de adicción al celular en los estudiantes de la UTN Y PUCE-SI por medio de encuestas para así conocer qué tan dependientes son al teléfono inteligente.
- 3.- Reconocer la causa de la nomofobia a través de la recopilación de criterios de expertos para conocer cuál es el grado de interacción o distracción de los estudiantes.
- 4.- Indagar de qué manera influye el exceso de uso del teléfono móvil con la comunicación interpersonal y cómo afecta a los estudiantes de las dos instituciones.

Preguntas de Investigación

De esta manera para el presente trabajo de investigación se han planteado las siguientes interrogantes en el marco de la información que se busca obtener sobre la nomofobia, sus causas, características y consecuencias en la interacción con otros estudiantes.

P1. ¿Acepta que la nomofobia está presente en su entorno?

- P2.** ¿Cuántas horas al día dedica a su teléfono móvil?
- P3.** ¿Qué efecto emocional causa el renunciar al celular?
- P.4** ¿Considera usted que el tiempo que dedica a los dispositivos móviles le hace dependiente de la tecnología?
- P5.** ¿Qué emociones ha presentado al encontrarse alejado de dispositivos electrónicos?
- P6.** ¿Considera que la causa principal de la nomofobia en los jóvenes se debe a la soledad, falta de autocontrol y el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico?

1. ESTADO DEL ARTE

1.1 La comunicación

Desde tiempos remotos, el hombre ha desarrollado habilidades inimaginables pero reales, lo que han hecho de este un ser interesante y valioso dentro de un mundo que se ha convertido en la caja de hechos relevantes que perjudican y benefician al mismo ser. (Gómez y Fedor, 2016, p. 2)

Se denomina comunicación al proceso de interacción social entre dos o más individuos, ya que existe una retroalimentación por parte de él o los receptores, mismo en el que se involucran varios elementos de la comunicación, que en caso de no estar presentes se conocería únicamente como la acción de informar, mas no de comunicarse.

McLuhan (1964) quien es conocido como el padre de la comunicación ha realizado una gran cantidad de aportes a esta ciencia, una de sus grandes obras es “El medio es el mensaje”, la cual lo convirtió en un visionario de la era digital, que a finales de los años setenta llegó a ser considerado una locura. Por esta razón el hecho de comunicar de una manera correcta y eficaz el día de hoy se ha convertido en una necesidad indispensable para que la sociedad tenga una buena convivencia, usando al cien por ciento el internet como herramienta de eficiencia e inmediatez.

1.2 Elementos de la comunicación

Los grandes desarrollos humanitarios de los últimos años nos han obligado a incorporar nuevos elementos a nuestros procesos de comunicación para diversificar nuestros conceptos y adaptarlos a las nuevas condiciones sociales que debe afrontar

la humanidad. En el contexto de estudiar y comprender el concepto de comunicación, es fundamental identificar los elementos que componen el proceso comunicativo.

Emisor

El emisor es aquel individuo quien emite la información a una o varias personas; también se le conoce como aquella persona que codifica y produce el mensaje. Según el estudio realizado por Hernández et al., (2019) éste elemento puede darse en una forma oral o escrita ya que todo depende del proceso comunicativo.

Mensaje

Como bien su nombre lo indica, el mensaje es el contenido o información que se transmite de un emisor a un receptor. Pueden ser distintos tipos de información, datos, sentimientos, acontecimientos, etc. En este proceso la información debe estar codificada para que así el receptor sea capaz de recibir y decodificar.

Hernández et al., (2019) mediante su investigación aluden que el mensaje tiene que ser claro debido ya que es imprescindible para que el emisor transmita un tipo de información apta para decodificar al llegar a su destino.

Medio

El medio es también conocido como el canal por el que el emisor transmite el mensaje, como lo es: la imprenta, la radio, la televisión y en la actualidad internet; por tanto, se entiende como la parte tangible por donde viaja el mensaje (Carrión, 2014).

Receptor

Consiste en el encargado de la decodificación de la Información recibida de los emisores y cómo orienta el comportamiento de los emisores según el marco de referencia, la estructura social y el código. Para que el ciclo de la comunicación se lleve a cabo es fundamental la existencia del receptor, ya que la información viaja de polo a polo y necesita una decodificación y por supuesto una retroalimentación. No obstante, el emisor tiene el poder de manipular el mensaje más el receptor únicamente lo interpreta (Riba i Campos, 2016).

Retroalimentación

La retroalimentación es la respuesta que el receptor brinda después de que el emisor haya enviado un mensaje, a través de un canal para recibir un *feedback* por parte del receptor (McQuail y Whindahl, 1997).

En el ámbito de la comunicación, la respuesta especifica toda la información relevante que el receptor del mensaje puede devolver a su remitente con el fin de, por un lado, comunicar al remitente que se ha cumplido la intención de comunicar, y, por otro, influir en el comportamiento comunicativo posterior del emisor del mensaje.

1.3 Tipos de Comunicación

La comunicación se puede dar de una forma verbal o no verbal; es decir, todo comunica como lo dice el filósofo austriaco y maestro de la administración de empresas Drucker (1997) es decir el silencio, los gestos, los colores y por supuesto las palabras sin duda alguna comunican, lo que hace reconocer que la comunicación va más allá que emitir sonidos congruentes.

Comunicación Interpersonal

Este tipo de comunicación no requiere teorías, se da de una manera intencional, sin embargo, en muchas ocasiones no es así; ocurre cuando uno o más individuos tienen interacción.

También se podría decir que este tipo de comunicación es una necesidad del ser humano que se fundamenta en tres partes:

1. Las personas se comunican porque esto es importante para su bienestar.
2. La Comunicación Interpersonal es una necesidad humana y el medio por el cual se satisfacen muchas otras necesidades como: seguridad, pertenencia, estimación propia y social, realización personal, desarrollo de identidad, comunicación y de vivencia estética y religiosa.
3. La capacidad de Comunicación Interpersonal se mide no sólo por el grado en que la conducta comunicativa ayuda a satisfacer las propias necesidades, sino también por el grado en que se facilita a los otros la satisfacción de las suyas (Bernal et al., 2018, p. 63).

El psicólogo Schutz (1966) alude que la comunicación interpersonal es una necesidad de las personas, tal como lo decía Maslow (1968) con la pirámide de las necesidades del ser humano. Es un menester que hace sentir a los individuos seguros y parte de una sociedad en la cual su opinión es tomada en cuenta.

Constantemente se puede apreciar que la comunicación es imprescindible para la existencia del ser humano en un entorno social, ya sea para estar en acuerdo o en desacuerdo con los demás, porque eso es el ser humano, comunicación constante y justamente allí se encuentra su esencia.

El ser humano siempre tiene la necesidad de expresarse, dar a conocer lo que cree, lo que siente o lo que piensa; no obstante, hoy en día se ve sumamente afectada por lo que se conoce como las nuevas tecnologías y el apego tanto físico como emocional no permite que la sociedad tenga una comunicación interpersonal acertada debido a

que este factor cambia completamente el modo de comunicar modificando la interacción de unos con otros por la interactividad.

Comunicación Intrapersonal

Este proceso corresponde a la codificación individual de la información, no es necesario ningún otro individuo debido a que una sola persona actúa como un emisor. (Emisor- Receptor). También Tapia (2020) menciona que: “es el acto de hablar con uno mismo, comunicación que ocurre dentro del individuo en ausencia de otra persona. El carácter de la conversación es introspectivo, considerándose un fenómeno psicológico” (p.18). La comunicación intrapersonal es la comunicación que una persona establece consigo misma. Esta forma de comunicación implica que el mismo remitente es también el destinatario del mismo mensaje. Es a través de este tipo de comunicación que las personas conectan con su conciencia, reflexionan, se animan o se calman. De este diálogo interior también pueden surgir mensajes o pensamientos negativos que provoquen miedo.

Comunicación en masa

La comunicación en masa hace énfasis en lo global, es decir, tiene un solo emisor, pero llega a una cantidad más amplia de receptores. Es una comunicación que se maneja más en medios como lo son la televisión, la prensa o la radio.

El objetivo de la comunicación masiva es llegar a un número más grande de espectadores, ya sea para persuadir y en muchas ocasiones para vender un bien o servicio, no tiene un público objetivo preciso, rango social o género exacto (Granada y Sánchez 2000).

Comunicación virtual

La comunicación virtual ha sobresalido y, ante todo, ha protegido a la sociedad del virus más fuerte del siglo, el denominado coronavirus; este tipo de comunicación fue la salvación del mundo entero durante la pandemia que impidió el contacto de unos con otros.

Se caracteriza por ser mediada por algún aparato inteligente, como un smartphone o una computadora, actualmente la educación virtual se apoya completamente en este tipo de tecnologías que se pueden aprovechar para fortificar y mejorar métodos educativos y por supuesto procesos formativos (Sánchez y García 2019).

La comunicación como tal es lo que caracteriza al ser humano, sin embargo, la comunicación virtual ha generado una gran aceptación por la sociedad a nivel global, ya que es inmediata sin importar distancias o idiomas, así mismo la virtualidad ha permitido que muchos individuos tengan la oportunidad de realizar teletrabajo y otros de estudiar por medio de esta herramienta que sin duda alguna ha facilitado la vida inconmesurablemente.

Comunicación verbal

Hervás (1998) es un referente en el estudio de la comunicación verbal, dicha autora sostiene que: “los códigos pueden ser lingüísticos (su medio de expresión es el lenguaje verbal, ya sea oral o escrito), no lingüísticos utilizan el lenguaje no verbal, corporal, sonoro, visual” (p.21). Este tipo de comunicación puede ser cara a cara, sin embargo, también se ha llevado a cabo de un canal como lo es el teléfono, la televisión, entre otros.

Comunicación no verbal

La comunicación no verbal se refiere a la comunicación que involucra la expresividad corporal, es decir, gesticulaciones, sonidos, silencios, cuadros o incluso pinturas, se dice también que podría ser un gesto o inclusive una mirada lo que trasmite información sin necesidad del habla. En muchas ocasiones ocurre como un proceso inconsciente del ser humano (Peiró, 2021).

1.4 Niveles de la Comunicación

La comunicación es un proceso que tiene lugar en todas las etapas de un individuo, y su ejecución involucra diversas características como los flujos políticos e ideológicos, la economía, la cultura y la tradición. Por lo tanto, es importante identificar los niveles básicos de desarrollo del proceso de comunicación. Según la revista Comunicar (2020) los niveles de comunicación son interpersonal y grupal.

Nivel interpersonal

A nivel de las relaciones interpersonales, la comunicación se produce entre dos o más personas, cuya principal característica es la proximidad física entre las partes. Sin embargo, es la última “el establecimiento de estas relaciones se ha visto disminuido con la aparición e inclusión masiva de las nuevas tecnologías, sobre todo, en el ámbito laboral donde ahora se acortan distancias con las videoconferencias y el uso de la web” (Soto, 2015, p. 31).

Nivel grupal

En el nivel grupal el proceso de comunicación se desarrolla con un grupo de personas, puede ocurrir con familiares, amigos, compañeros de trabajo entre otros. Se requiere

proximidad física para realizar un mismo proceso o actividad, pero las emociones y emociones asociadas no son muy fuertes y son comunes en los negocios, preferencias y preferencias musicales, deportes, necesidades de ejercicio, entrenamiento personal, etc. Corresponde al interés. Este grupo comparte una preferencia particular o tiene una afinidad particular (Soto, 2015).

1.5 Barreras de la Comunicación

El proceso de comunicación en sí mismo es uno de los elementos más relevantes de la comunicación y se basa en la transmisión de la información y de todos los contenidos que se distribuyen entre los editores. Sin embargo, esta es una actividad que involucra múltiples elementos y puede conducir a errores. En particular, los errores pueden resultar de fallas que pueden dificultar la eficiencia y eficacia del proceso. En este contexto, los principales obstáculos a considerar antes de iniciar un estudio o propuesta de comunicación para asegurar la calidad de una iniciativa con buenos resultados son:

Barreras semánticas

Las barreras semánticas son aquellas que se dan al momento de mencionar una palabra sin el contexto correcto y debido a esto el mensaje puede llegar a mal interpretarse, ya sea por falta de conocimiento de la palabra por parte de los demás integrantes o por falta de contexto “al usar la simbología o código ideal de manera que el contenido no se distorsione hasta llegar al destino establecido” (Alborés, 2015, p. 30). Las barreras semánticas se refieren al significado de palabras; es decir, con el código utilizado para la comunicación, puede diferir entre el emisor y el receptor, lo que puede dar lugar a una mala interpretación o falsificación del mensaje.

Barreras psicológicas

“Corresponde al criterio con el que el receptor decodifica el mensaje, esto dependerá del modelo de crianza, nivel educativo, social y económico, especialmente de sus creencias y salud emocional, en el caso de temas sensibles y de interés social” (Alborés, 2015, p. 30).

La personalidad, el estado emocional o algún trastorno que el receptor padezca puede llegar a alterar todo el mensaje que el emisor trasmite, debido a que los dos deben estar en la misma sintonía para tener una conversación razonable y sin percances, por supuesto que, con distintas opiniones, pero sin alterarse más de lo normal.

Barrera Física

Esta barrera física se relaciona más con el entorno en el que los individuos se encuentran y percances como lo son la falta o falla tecnológica por ubicación, mala calidad de equipos etc. (Finocchiaro y Gisbert, 2016).

1.6 La era digital

Se le conoce como era digital a la fase ligada a la historia de la humanidad donde la tecnología se convierte en algo fundamental en su proceso de vida diaria. Donde las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) son indispensables para estar actualizados en lo que ocurre en todo el mundo, este espacio se caracteriza por la peculiar inmediatez en las comunicaciones que ha modificado el modo de vida a una virtualidad más fuerte.

No fue de la noche a la mañana que las nuevas tecnologías aparecieron en la sociedad, sino que fue un largo proceso donde se buscaba suplir la necesidad del ser humano por lo que su inicio cibernético fue con la creación de ordenadores. La época digital ha traído muchos beneficios como el aumento de productividad, ya que el ser

humano tiene una ayuda significativa en sus manos; por lo cual el trabajo autónomo se ve más eficaz e inmediato (Cedrola, 2017).

Este mundo digital, es un espacio de oportunidades que aporta al aprendizaje, mejora la educación significativamente y proporciona mayor accesibilidad a información en tan solo segundos, por lo que las innovaciones serán realmente increíbles (Téllez, 2017).

1.7 La sociedad y las tecnologías de la información y la comunicación

La sociedad alrededor del mundo se encuentra viviendo día a día de la mano con la tecnología, los avances y cambios no han sido únicamente científicos sino también tecnológicos. Quién iba a decir que algún día un robot podría reemplazar a un ser humano, o que desde un dispositivo inteligente se pueda realizar transferencias bancarias; son características que el siglo XXI trajo consigo.

Redes sociales, páginas web, blogs, videos y reproductores musicales es el diario vivir desde que se abren los ojos, una herramienta que sin duda alguna es sumamente útil si se la sabe utilizar de la manera correcta, sin embargo, este no es el caso. Tenemos niños de 3 años de edad con un teléfono en la mano, niños que no saben leer, pero saben cómo usar perfectamente un móvil (Ayala y Gonzales, Tecnologías de la Información y Comunicación, 2015).

El ser humano sabe tanto de interactividad hoy en día que por un momento llega a olvidar la interacción social y depende de la compañía que le brinda el *smarthphone*; justamente allí es cuando se produce un miedo indescriptible a la desconexión. A ese miedo irracional que juega con la psique de los individuos se le ha denominado nomofobia, considerada como una patología o un trastorno del comportamiento de todos los seres humanos, pero definitivamente está ligada a la dependencia absoluta de un móvil que genera problemas de relaciones personales y autoestima (Ayala y Gonzales, 2015).

1.8 Teoría de lo inconsciente de Sigmund Freud

La teoría de lo inconsciente es una teoría que estudia la psicología y por ende el comportamiento del cerebro, en muchas ocasiones al escuchar este término tan complejo podemos llegar a crear una definición errónea del mismo, puesto que se podría decir que es la parte menos racional que poseemos, no obstante, según Freud (1915) el padre del psicoanálisis comprendemos que en la vida diaria el ser humano tiene una combinación de acciones conscientes e inconscientes.

En muchas ocasiones los individuos no se dan cuenta que actúan con un inconsciente y una parte consciente a la vez, el ser humano no se detiene a pensar cómo se hace algo que realiza en su rutina diaria sino que únicamente lo hace con el inconscientemente, sin embargo, el consciente se preocupa de cosas más riesgosas e inciertas.

En cuestión de adicciones el inconsciente se manifiesta como en cualquier acto rutinario, lo que hace que el cerebro actúe como está acostumbrado, por esa razón es tan complejo que un ser humano deje las adicciones, porque un adicto genera una rutina y esta rutina desde su inicio le causó cierta satisfacción que el cerebro no se permite olvidar ya que justamente aquí interviene la hormona de la dopamina, lo que por supuesto le ha hecho generar un placer muy fuerte en el pasado.

1.9 Sociedad red

Castells (1998) hace que se comprenda que las características de una sociedad en red (flexibilidad, adaptabilidad, viabilidad) son fundamentales para liberar el potencial de la sociedad y con ello alcanzar el paradigma tecnológico basado en la microelectrónica que ha liderado la era de la información.

Por otra parte, Van Dijk (1999) quien fue uno de los fundadores del análisis crítico del discurso cree que el mundo entero se convierte en hogar y lugar de trabajo gracias a las redes digitales.

De esta manera la perspectiva de sociedad red se encuentra muy ligada a la comunicación planteada por Castells (1996) la comunicación circular corresponde a la comunicación interpersonal considerada rica en retroalimentación y moldeable al tipo de nivel participativo de las masas.

El internet se convierte en el pilar fundamental de la sociedad red, no solo por la facilidad de acceso, sino por la inmediatez y eficacia que aporta al enviar y recibir un mensaje gracias a la tecnología que el siglo XXI posee. Así también, el padre de la sociedad red, vincula este modelo de comunicación como un concepto de libertad debido a que a diferencia de los medios tradicionales la sociedad red no se cohibe en participación ni puntos de vista cerrados (Flores, 2020).

Las nuevas tecnologías han sido un boom para la sociedad debido a su inmediatez y efectividad, el mundo entero tiene la facilidad de acceso ya sea a información u ocio al alcance de su mano, una población completa ahora depende de un teléfono móvil para desempeñar su trabajo o inclusive para mover dinero de un país a otro en tan solo segundo y sin necesidad de acudir a una entidad financiera para hacerlo.

1.10 El internet y los estudiantes universitarios

Las TIC sin duda alguna han ayudado al desarrollo en el ámbito estudiantil, aumentando más la creatividad, motivación y eficiencia de los jóvenes estudiantes y por ende de la sociedad. Gracias a este avance muchos estudiantes han optado por la autoeducación extra que complementa a lo que se aprende en los salones de clase.

De igual manera, este tipo de educación híbrida promueve la integración de los estudiantes y las nuevas tecnologías, lo que viene de la mano con el interés por los

últimos desarrollos que es a donde la sociedad se dirige a pasos agigantados (Mejía y Gómez, 2017).

El internet es una poderosa herramienta que se tiene al alcance de la mano, tanto así que la Real Academia de la Lengua Española (2006) incluyó en su diccionario el término “internet” y lo definió como: “red informática mundial, descentralizada, formada por la conexión directa entre computadoras u ordenadores mediante un protocolo especial de comunicación”

Sin duda alguna el internet ha sido un avance que ha generado innumerables beneficios al ser humano, sin embargo, es un arma de doble filo para quien no sepa usarla de la manera más adecuada ya que es poderosa y adictiva a la vez. Por otro lado el buen uso de esta herramienta podría causar magnificas cosas que definitivamente aportarían al desarrollo del ser humano. El internet crece y seguirá creciendo a pasos agigantados.

1.11 Uso de redes sociales en universitarios

Los estudiantes universitarios se han convertido en nativos digitales ya que su edad acompaña los avances que han sido significativos en la historia, por ende, conocen y manejan los mismos a la perfección. De igual manera cabe mencionar que las redes sociales, plataformas, blogs, etc. se convierten en herramientas indispensables para su diario vivir.

La web 2.0 ha permitido al usuario ser un prosumidor, término que Jenkins (2009) acuñó a la sociedad, es decir, quien produce y consume lo que se aloja en la nube. Las redes sociales en pocos años se han universalizado, es decir, se encuentran en todo el mundo y todos quienes forman parte del planeta tierra han logrado tener acceso a esta increíble herramienta que no solo distrae, sino que si es bien utilizada llena de conocimiento a quien lo maneja.

Los jóvenes han hecho parte de su vida las redes, que ahora imaginarse sin ellas es bastante complejo por que han hecho de este espacio su lugar para abrirse al mundo e interactuar con otros internautas que no necesariamente tienen que encontrarse en el mismo país o saber la misma lengua de quien lo usa.

Por otra parte, no todo es color de rosa como lo pintan; esta herramienta es un arma de doble filo que ha causado incluso la muerte de muchos por el uso indebido. *Cyberbullying, sexting, grooming*, etc. son varias de las acciones que se pueden llevar a través de redes sociales (Gómez et al., 2011).

La mensajería instantánea se basa en un servidor el cual permite que el mensaje viaje y llegue a su destino en tan solo segundos, donde no solo existe un internauta conectado a un software sino millones de usuarios que realizan este proceso alrededor del mundo entero (Rodríguez, 2020).

Castells (1999) en uno de sus estudios sobre la introducción a las nuevas tecnologías alude que la mensajería instantánea evoluciona la comunicación y sin duda alguna la comunicación de las masas.

Por mucho que existan innovaciones tecnológicas y mensajes que lleguen de un lado a otro en cuestión de milisegundos siempre está detrás un ser humano creando, ya sea el mensaje, la idea o incluso el comando para que las nuevas tecnologías puedan aportar mayormente a quien lo use (Fernández et al., 2016).

1.12 Juegos digitales y Ocio

La juventud ha crecido de la mano con la tecnología, smartphones, video juegos, internet, redes sociales, entre otros y por lo tanto también la dependencia a muchos de ellos. Lo cual les hace olvidar por instantes que se encuentran en un mundo real, donde conviven con seres tangibles y reales como si mismos.

Los videojuegos son considerados una fuente de experiencia y aprendizaje ya que llevan mucha más complejidad de lo que aparentan. Hoy por hoy también se han dado

investigaciones sobre adicciones a juegos digitales debido a que los jugadores pierden el sentido del tiempo y lo pueden hacer por horas de horas (Eguia et al., 2013).

Por otro lado, los espacios de ocio y entretenimiento tecnológico son bastante amplios y se ajustan a los gustos de todos los usuarios, lo que el internet ha hecho con tantas opciones para sus internautas es generar todo el espacio posible para que su acogida sea inimaginable alrededor del mundo. Justamente en este punto es donde existe más de un debate sobre cuan bien ha hecho el internet a la sociedad, esto debido al tiempo que se invierte a través de una pantalla; lo que también se le conoce como ocio (Tabernero et al., 2015).

1.13 La nomofobia

Diariamente se envían millones de mensajes alrededor del mundo entero, el móvil se ha convertido en el escape de tierra de muchos individuos. Se puede observar gente con un teléfono inteligente en la mano en la calle, centros de estudio, congresos, supermercados, cafeterías, etc.

Sin embargo, la nomofobia se define como el miedo irracional a no portar un teléfono inteligente consigo lo que causa irritabilidad, ansiedad, cambio de humor, entre otras características. Esta fobia se da a partir de que las nuevas tecnologías y la era digital se convierte en el día a día de la sociedad entera (Barrios et al., 2017).

A diferencia de las adicciones que normalmente se conocen tales como: el alcoholismo, o la drogadicción, esta adicción tiene una edad muy temprana, ya que desde los 11 años de edad los niños tienen acceso a un mundo virtual distinto que les ofrece todo lo que se pueden imaginar a su corta edad (Barrios et al., 2017).

El Decano de la Facultad de Psicología de la Universidad de Colombia menciona que la nomofobia es una patología del siglo XXI la cual manifiesta un comportamiento adictivo del ser humano hacia los dispositivos móviles y un apego irracional a los mismos. El miedo desmedido al no poseer el telefono juega ya con la psique de quien

lo padece haciéndole creer que realmente necesita tener su móvil encendido para mantenerse al tanto de lo que ocurre a su entorno.

Entre la sintomatología de esta fobia se puede decir que está la pérdida del buen rendimiento académico en los jóvenes universitarios. Por otro lado, Larico (2018) añade a la ansiedad como un factor psicológico producto de la nomofobia: “La repercusión de la nomofobia se relaciona con la ansiedad de manera significativa. Los estudiantes que tienen nomofobia presentan síntomas de ansiedad” (p. 288).

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

La aceptación social también es considerada una de las causas de la nomofobia ya que quien lo padece busca encajar con la sociedad para no tener ningún tipo de rechazo por parte de los demás, busca mantener y mantenerse al tanto de lo que está en tendencia, como lugares para frecuentar, tipo de música, bailes, entre otros.

La psiquiatra Estapé (2022) durante una de sus conferencias acerca de cómo funciona el cerebro en el mundo digital acotó que el ser vivo tiene una hormona que juega un papel muy importante en la vida diaria y es llamada cortisol, una hormona del estrés que se activa cuando el ser vivo se ve enfrenta a retos o situaciones que no lo hagan sentir cómodo, no obstante, los niveles de cortisol bajan y suben durante todo el día.

Un dato importante es que la hormona no solo se activa cuando el ser humano está expuesto a algo, sino también cuando imagina un momento de amenaza, por lo que la mente y el cuerpo se predisponen a actuar a la defensiva sin distinguir una amenaza real a una imaginaria.

Por otro lado, en la búsqueda de cómo el ser humano puede bajar la cantidad de cortisol se encontró algo curioso y es el móvil en la vida diaria, este pequeño aparato inteligente crea en el ser humano placer, calma y sobre todo aceptación. Liberando la hormona de la dopamina, misma hormona que liberan adictos a las drogas y alcohol, y por ende causa el mismo efecto: satisfacción (Estapé, 2022).

Conductas principales a causa de la nomofobia

Ansiedad:

La ansiedad es la más común y universal de las emociones, es una sensación o un estado emocional normal ante determinadas situaciones y que constituye una respuesta habitual a diferentes situaciones cotidianas estresantes. Tan solo cuando sobrepasa cierta intensidad o supera la capacidad adaptativa de la persona, es cuando la ansiedad se convierte en patológica y provoca malestar significativo con síntomas que afectan tanto al plano físico, como al psicológico y conductual. Los trastornos de ansiedad son más frecuentes que cualquier otro tipo de alteración psiquiátrica. No obstante, a menudo pasan desapercibidos y, por tanto, no se tratan (Hernandez et al., p. 1).

Desesperación:

“Alteración extrema del ánimo causada por cólera, despecho o enojo” (Real Academia Española, 2021). Es un síntoma de un trastorno emocional donde el ser humano se ve sin esperanza alguna, no encuentran la tranquilidad que necesitan y sienten que el problema es más grande que sí mismos.

Agresividad: “Tendencia a actuar o a responder violentamente” (Real Academia Española, 2021). Este comportamiento consta en el deseo de causarle daño a otra persona, ya sea físico o psicológico, en muchas ocasiones ocurre como respuesta de una frustración propia o como resultado de algo negativo que ocurrió.

Irritabilidad: “Propensión a irritarse” (Real Academia Española, 2021). Es la respuesta a un estímulo, es decir resulta algo tedioso lo que causa un estado irritable de aspereza o cólera.

Aislamiento Social: “El aislamiento social se define como la situación objetiva e involuntaria de tener mínimos contactos con otras personas, bien sean familiares o amigos” (Izquierdo, 2018, p. 8). Esta característica se basa en alejarse del entorno donde te sueles desenvolver, el ser humano prefiere la soledad para así prestarle el 100% de atención a su dispositivo móvil.

Dependencia:

“Necesidad compulsiva de alguna sustancia, como alcohol, tabaco o drogas, para experimentar sus efectos o calmar el malestar producido por su privación” (Real Academia Española, 2021). Existen dos tipos de dependencia, emocional y física; pero lo que ambas tienen en común es el apego extremo, que cuando no existe llega a causar malestar o infelicidad.

Producción de Dopamina

Las adicciones suelen generar dopamina en el ser humano, que poco a poco lo convierte en dependiente, ya sea a sustancias, o cosas que le generen este tipo de hormona el cual causa una sensación de excitación indirecta a ciertas neuronas que son encargadas de la producción de dopamina, misma que causa satisfacción al individuo.

En el cerebro existen vías que hacen que esta hormona viaje y lo que ocurre en el cerebro con la adicción al móvil es que varias redes sociales tienen la opción de dar un *like* o comentar, pero cuando la red social no tiene esta opción el ser humano crea más interés en la respuesta por parte de su público, y tiene que buscar la manera para saber si su audiencia aprueba lo que compartió y en ese preciso momento ocurre el apego al móvil más cercano y como respuesta a esto se genera dopamina, causando satisfacción (Bahena et al., 2000).

Ventajas y Desventajas del uso del móvil

Tabla 1 Ventajas y desventajas del uso del móvil

VENTAJAS	DESVENTAJAS
Uso de aplicaciones diversas	Distracción
Comunicación Instantánea	Pérdida de tiempo
Apoyo educativo	Dependencia al celular
Manejo de información (TIC's)	Ocio
Mayor conectividad	Conducta Agresiva
Acceso inmediato a sucesos	Adicciones
Educación Virtual	Falta de repsonsabilidad

Fuente: (Plaza de la Hoz, 2018).

1.14 Signos de alerta

1. Recurre al teléfono móvil cuando siente aburrimiento o soledad, de esta forma ya no tiene desesperación y toda mejora en su alrededor.
2. No tienes retentiva y tienes que pedir que te envíen un mensaje con información detallada o recordatorio.
3. Te despiertas y lo primero que haces es revisar tu teléfono.
4. Estás más pendiente de tomarte *selfies* o tomar fotos del lugar en donde estás, en vez de disfrutar del momento.
5. Cuando vas a ver una película con alguien, te pide de antemano que guardes el teléfono (Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes, 2020, p. 6)

Repercusión de la comunicación interpersonal por nomofobia

El teléfono móvil en una de sus principales funciones fue creado para acortar distancias, no obstante, el uso y el abuso del mismo ha generado efectos contrarios, ha ido alejando a quienes están cerca. Sin tomar en cuenta que la interacción de unos

con otros ha pasado a ser una interactividad constante lo que de a poco lleva a una adicción.

Los niños y jóvenes suelen ser los más apegados a los móviles, ya sea por distracción, o en la minoría de sus casos para aprender algo nuevo en tiempos libres, es un tema que no se ha prestado el suficiente interés.

Psicología conductual

Pávlov (1849-1936) fue uno de los autores que marcó más el enfoque conductual con su proyecto “El perro de Pávlov”, lo que le dio un lugar a otro tipo de investigación más experimental. Por consiguiente, Pávlov fue el pionero en estudiar los distintos fenómenos y relaciones asociadas con el aprendizaje más allá de laboratorios sino en la vida diaria del ser humano, lo que posterior tendrá respuestas persuasivas ante temas que no se habían indagado de manera particular.

Uno de los elementos en los que este autor puso en análisis más de una vez es el condicionamiento clásico ya que en reiteradas ocasiones representa cómo los seres humanos y animales actúan ante un estímulo, el cual provoca una respuesta por parte de ellos (Patiño, 2018).

En este caso relacionado con la nomofobia se puede decir que el ser humano actúa ante el estímulo de la sintomatología de esta fobia, es decir, sentir ansiedad es el estímulo para que como resultado el ser humano no pueda dejar de desbloquear a cada momento su móvil, generando una respuesta y un ciclo adictivo al teléfono inteligente.

Dependencia

Las causas de la dependencia son bastante debatibles ya que depende de un contexto, cultura y costumbres de cada ser humano que por supuesto no va a ser el mismo que otra persona en las mismas circunstancias. Cada individuo llega al mundo

sin ningún tipo de apego emocional, que con el paso de los años y las vivencias van desarrollando dependencia y apego a cierto tipo de cosas, situaciones o personas que son consideradas como “figuras de apego” (Laca y Mejía, 2017).

Adicción tecnológica

Las adicciones no están únicamente relacionadas con la drogadicción o el alcoholismo la RAE define la adicción como; “Dependencia del consumo de alguna sustancia o de la práctica de una actividad” (Real Academia de la Lengua Española, 2021), lo que hace entender que se trata de la dependencia que existe a cierta actividad o estupefaciente. En este caso se habla de una adicción a las nuevas tecnologías y todo lo que viene con ellas, como el móvil, los videojuegos, pornografía, entre otros.

En los últimos años la tecnología ha jugado un papel sumamente importante en a sociedad, en la actualidad toda la población sabe lo que es el internet y las redes sociales, es más, si no las tienes no eres parte de un círculo social. Si bien se conoce esta herramienta ha brindado al mundo más facilidades de vida, pero su uso indebido trae consigo grandes consecuencias.

Esta adicción hace referencia al uso desmesurado de esta nueva herramienta, lo que le hace perder al ser humano de a poco la capacidad de limitación, pueden pasar horas de horas y el individuo no va a percibir que ha perdido el tiempo en la red.

Varias de las consecuencias de esta adicción son:

- ✓ Ruptura de relaciones físicas
- ✓ Destrucción de un mundo real
- ✓ Perdida de la noción del tiempo
- ✓ Falta de concentración

(Belijar, 2019).

Comportamientos Relacionados

Tabla 2 Comportamientos relacionados

Definiciones de comportamientos relacionados a la nomofobia.

Vamping	Se define al <i>vamping</i> como: “un fenómeno en el que los adolescentes o jóvenes, utilizan el móvil o computadora, 3 durante la noche y madrugada (PriceMitchel, 2018).
Phubbing	El constructo del término phubbing procede de la unión de dos vocablos ingleses: <i>phone</i> (teléfono) y <i>snubbing</i> (desairar), se hace referencia a la acción de ignorar a las personas de nuestro entorno concentrándose en el uso de los dispositivos móviles (Chotpitayasunondh y Douglas, 2016).
Fear of Missing Out	El poco conocido FOMO, siglas de <i>Fear Of Missing Out</i> que en español se traduciría como el Miedo a perderse de lo acontecido causa ansiedad en quien lo padece, provocando experiencias de uso impulsive de las redes sociales sin necesitarlo. Lo opuesto del buen uso del móvil y sus herramientas (Baker et al., 2016).

Elaborado por: (López, 2022)

2 MATERIALES Y MÉTODOS

Ubicación geográfica del estudio

La población expuesta al análisis se encuentra en la región Sierra Norte del Ecuador, en la ciudad de Ibarra provincia de Imbabura. Su lengua es el castellano, se encuentra limitando al norte con Colombia y al sur este con Perú (Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, 2022).

2.1 Tipo de investigación

El tipo de investigación que conserva el subsiguiente estudio es de carácter básico, ya que Según Muntané (2010) la “Investigación básica: Se denomina investigación pura, teórica o dogmática. Se caracteriza porque se origina en un marco teórico y permanece en él. El objetivo es incrementar los conocimientos científicos, pero sin contrastarlos con ningún aspecto práctico” (p.211). Debido a que el objetivo es analizar la nomofobia y su incidencia en la comunicación interpersonal de los estudiantes del séptimo y octavo nivel, de las diferentes carreras que las dos universidades previamente escogidas ofertan. Por lo que dicha investigación se enfoca en determinar si esta fobia se encuentra presente en los jóvenes adultos y cómo ha afectado su comunicación interpersonal.

Métodos

El problema psicológico del presente estudio reside en la dependencia que el ser humano crea a un teléfono inteligente y los efectos que puede llegar a tener alguien que lo padece, como es irritabilidad o mal humor, ansiedad e incluso depresión. Por lo que entorno a esto se han planteado las preguntas de investigación: ¿Qué efecto emocional causa el renunciar al celular?, ¿Considera que la causa principal de la nomofobia en los jóvenes se debe a la soledad, falta de autocontrol y el miedo a quedarse fuera del mundo tecnológico?, ¿Considera usted que el tiempo que dedica a los dispositivos móviles le hace dependiente de la tecnología?

Teniendo en cuenta lo anterior, el objetivo principal de la encuesta es analizar cómo los teléfonos móviles han afectado la comunicación interpersonal de los estudiantes mediante el examen de los resultados de las encuestas realizadas en una población particular de muestras. Similar al análisis de las respuestas de las entrevistas a expertos.

Método deductivo

Así como lo menciona Cabezas et al., (2018), este método se suele comprender como “un proceso cognitivo que descompone un objeto en partes para estudiarlas en forma aislada”, para después lograr obtener un análisis más profundo y crear una conclusión impresionante y particular de las partes que forman un solo tema. En relación con eso, la razón de aplicar este método en esta investigación es analizar en primera instancia la tecnología y el internet como lo más grande, para posteriormente desencadenarlo en la nomofobia que es el tema principal de la investigación. De igual manera, el método deductivo considera que la conclusión del tema se encuentra dentro de las premisas que emiten, por ende, permite el hallazgo de nuevos conocimientos partiendo de algo más general (Sarabia, 2013).

Enfoque

El enfoque a emplear la presente investigación es de carácter mixto, ya que es “donde se integra en enfoque cualitativo y cuantitativo combinando procesos para llegar a resultados más importantes y profundos” (Cabezas et al., 2018.p.5). De tal forma que, se recolectaron puntos de vista y opiniones de expertos sobre la nomofobia y su incidencia en la comunicación, asimismo se levantaron datos de indole cuantitativo y exacto con el fin de complementar la información y crear un solo resultado.

Completando lo antes mencionado, el enfoque mixto antes expuesto se ha visto pensado como la mejor opción para aprovechar el enfoque tanto cualitativo como cuantitativo para de esa manera llegar a un resultado más cercano a la verdad.

Técnicas

Entrevista semiestructurada

La aplicación de esta técnica cumple con el objetivo de reconocer la causa de la nomofobia e indagar de qué manera influye el exceso de uso del teléfono móvil con la comunicación interpersonal. Los expertos seleccionados para realizar esta técnica son psicólogos educativos y clínicos, ya que conocen a profundidad lo que ocurre en la psique de quien lo padece y todo lo que conlleva ser diagnosticado como una persona dependiente al teléfono móvil.

Se decidió usar las técnicas de la entrevista semi estructurada y encuestas, puesto que se consideran las técnicas más acordes a las temática y particularmente dichas técnicas nos han hecho captadores de toda la información que en un inicio se desconocía.

Encuestas

La encuesta nos ayudó a obtener porcentajes más exactos de lo que buscamos; que es conocer el nivel de dependencia al teléfono móvil y cómo se ha visto afectada la comunicación interpersonal de quienes lo padecen. Para la realización de la encuesta se tomó en cuenta la escala de Likert que nos permitió agregar varias afirmaciones en un listado de 5 ítems para de esa manera acercase lo máximo posible a la respuesta correcta y para no limitar al encuestado únicamente a un sí o un no, ya que los resultados se hubiesen visto alterados. La idea es conocer si al usar el móvil sus necesidades comunicativas se ven satisfechas y si presentan ansiedad al no poseer su dispositivo inteligente; con la finalidad de detectar los porcentajes y la adicción al teléfono celular llamado nomofobia.

Variables

1. Tiempo y cantidad (INDEPENDIENTE)
2. Ansiedad y Comportamiento (DEPENDIENTE)

3. Autoestima y Apoyo emocional (DEPENDIENTE)
4. Tiempo dedicado a la familia y Contratiempos familiares (DEPENDIENTE)

2.2 POBLACIÓN Y MUESTRA DE ESTUDIO

Entrevista semiestructurada

Considerando la adicción se ha optó por entrevistar a expertos como lo son los psicólogos educativos y clínicos debido a que son los más adecuados para brindar una opinión mucho más amplia de lo que ocurre en la psique de los jóvenes-adultos estudiantes entorno a la nomofobia y cuáles son las repercusiones a corto y largo plazo por dicha adicción.

Instrumentos

El primer instrumento que va acorde a la técnica escogida es un cuestionario relacionado con la adicción y dependencia que causa en quien lo padece; este cuestionario se basa en once preguntas que responden varias incógnitas que se tenía en un principio. La aplicación de este instrumento en su mayoría se llevó a cabo mediante la plataforma *Meet*, varios psicólogos tanto educativos como clínicos colaboraron con esta investigación con la finalidad de obtener información más científica de lo que es la nomofobia como tal y cuales son las características de las personas que lo padecen, asimismo conocer las causas y las consecuencias de dicha fobia.

El segundo instrumento se aplicó un cuestionario un poco amplio, pero sumamente necesario para responder a las preguntas de investigación antes planteadas, son preguntas cerradas tal como la escala de *Likert* lo plantea, en modo censo. Este instrumento fue aplicado a 375 estudiantes de ambas universidades escogidas con la

finalidad de darles la importancia que en este caso ellos tienen, es decir, conocer un poco más desde la perspectiva del sujeto de estudio lo que les llega a causar el hecho de estar alejados de un teléfono móvil.

2.3 Instrumento # 1: Entrevista a expertos

INSTRUMENTO #1

1. ¿Cuáles son los riesgos de padecer nomofobia?
2. ¿Es posible combatir esta adicción cuando el mundo entero se encuentra completamente conectado, cuál es la alternativa?
3. ¿Cómo se describiría el uso del móvil de una manera adecuada?
4. ¿Existen factores sociales o de personalidad que puedan crear una dependencia a un dispositivo inteligente?
5. ¿En su consulta ha registrado pacientes con patologías asociadas a la nomofobia?
6. ¿Se trata a la nomofobia como cualquier otra adicción?
7. ¿Cómo afecta a la sociedad en general que alguien padezca Nomofobia?
8. ¿Qué comunidad considera que es más vulnerable a padecer nomofobia y por qué?
9. ¿Usted como especialista considera que esta adicción se curaría con el aislamiento completo de medios digitales?
10. La comunicación interpersonal se ve afectada por la dependencia del teléfono móvil, por ende, esto ha llegado a causar fragmentación en las relaciones interpersonales, ¿qué tipo de relación se ha visto más afectada?
11. ¿Qué tipo de hormona o sensación llega a brindar uso del teléfono móvil en los jóvenes- adultos?

Instrumento #2: Encuesta a estudiantes

INSTRUMENTO #2

Este término puede entenderse como un miedo o ansiedad extrema de carácter irracional que se origina cuando una persona permanece durante un período de tiempo sin poder usar su teléfono móvil. Los resultados obtenidos ayudarán a sustentar la tesis denominada: “Análisis de la nomofobia y su incidencia en la comunicación interpersonal de los estudiantes de la PUCE-SI y UTN del séptimo y octavo nivel de las diferentes carreras”

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Edad:

Género:

¿En qué universidad estudia?:

¿En qué semestre de su carrera se encuentra?:

¿Cuántas horas al día utiliza su teléfono móvil?

ANSIEDAD -DEPENDENCIA - FALTA DE AUTOCONTROL- RELACIONES

A. Cuando no tengo wifi en mi teléfono móvil me pongo molesto.

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

B. Me encuentro intranquilo si la batería de mi celular está a punto de agotarse.

1	2	3	4	5
----------	----------	----------	----------	----------

C. Me desespero si pienso que he perdido mi celular.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

D. Necesito revisar mi celular para asegurarme de que no tengo un mensaje nuevo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

E. No puedo salir a la calle sin móvil, si se me olvida, vuelvo a casa a por él.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

F. Voy al baño con mi celular.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

G. Me siento triste si no tengo mi celular a la mano y me siento feliz cuando lo tengo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

H. Dependo de mi celular para sentirme comunicado.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

I. Cuando no tengo el móvil no sé qué hacer (me aburro).

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

J. Gracias a mi celular puedo dirigirme a cualquier dirección.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

K. Me preocupo mucho si no tengo el móvil y pienso que alguien quiere comunicarse conmigo.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

L. Me despisto con las tareas y estudios por estar mirando y utilizando mi móvil.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

M. Por estar usando el móvil duermo menos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

N. Si me llaman o tengo un aviso en el móvil lo atiendo inmediatamente, aunque esté con mi familia o amigos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

O. Pongo en riesgo mi vida al usar mi celular conduciendo o caminando.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

P. Suelo estar mirando el móvil, aunque me encuentre en clase.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

Q. Me disgusta tener que apagar el móvil en comidas familiares, en actos sociales, cine, etc.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

R. Los mayores se enfadan conmigo porque le presto más atención al móvil que a ellos.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

S. He ignorado el afecto de mis padres por prestarle más atención al celular.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

T. No comprendo indicaciones de autoridades ya sea en la universidad o casa por usar el celular en exceso

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2.4 Población/ Muestra

El marco muestral de dichas entrevistas se clasifica en expertos en psicología educativa y clínica ya que se considera que son expertos en el tema y serán quienes brinden la información desde un punto más científico.

Por otro lado, el número de encuestas se determinó mediante el uso de *Survey Monkey* con el total de estudiantes del séptimo y octavo nivel de las diferentes carreras que cada universidad oferta, con un margen de error de 5% lo que nos dio como resultado 341 encuestas a realizar.

El total de los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte es bastante numeroso, debido a que es una universidad pública; por lo que cuentan con aproximadamente 14 mil estudiantes, mientras que la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra tiene la característica de ser privada, por lo que el nivel de estudiantes es más reducido con aproximadamente 3 mil estudiantes.

Estudiantes de los dos y tres últimos niveles PUCESI:

488

Estudiantes del séptimo y octavo nivel UTN: 2.464

Total: 2.952

Muestra final: 341

Calculadora de muestra

Nivel de Confianza : 95% 99%

Margen de Error:

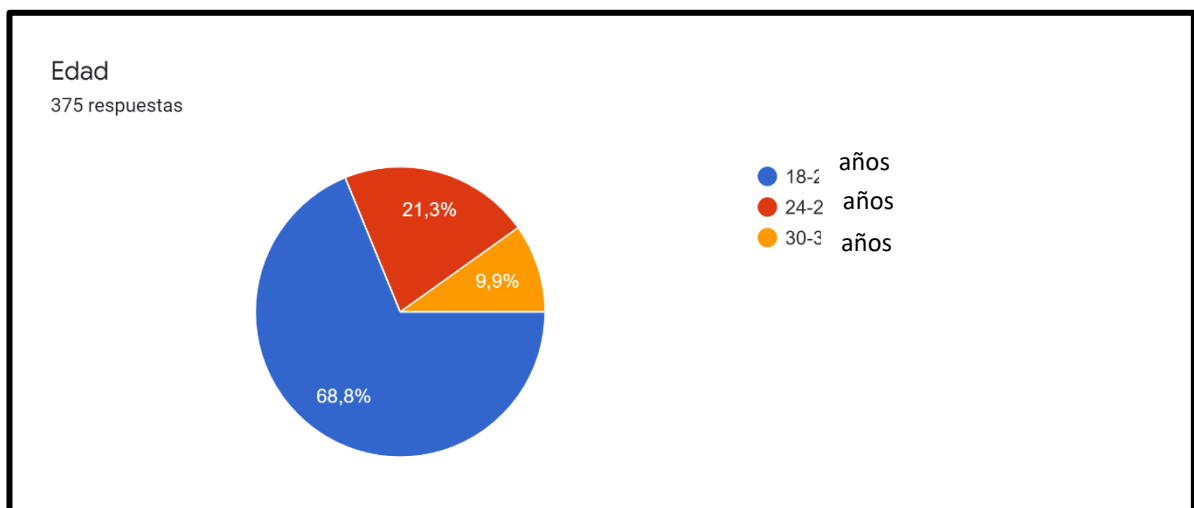
Población:

Tamaño de Muestra:

3 RESULTADOS

Encuestas aplicadas a estudiantes del séptimo y octavo nivel de las diferentes carreras de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra y Universidad Técnica del Norte.

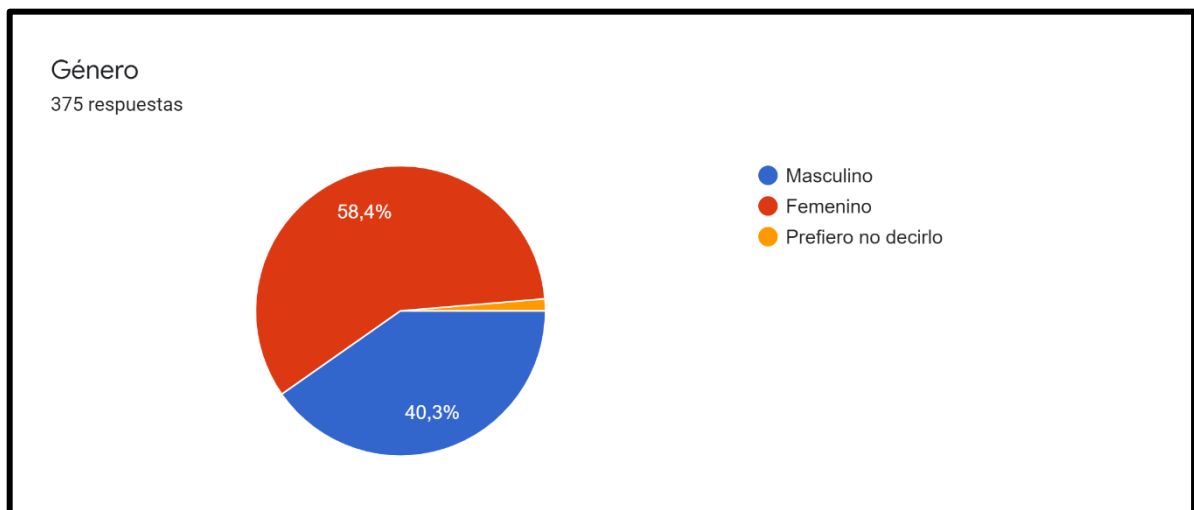
Gráfico 1. Edad de los encuestados



Fuente: Elaboración propia

Análisis: La mayoría de la muestra de estudiantes que se tomaron en cuenta, tienen entre los 18 a 23 años de edad, mientras que un cuarto tiene entre 24 y 29 años de edad; y el porcentaje más bajo es una minoría que se encuentra entre los 30 y 35 años de edad.

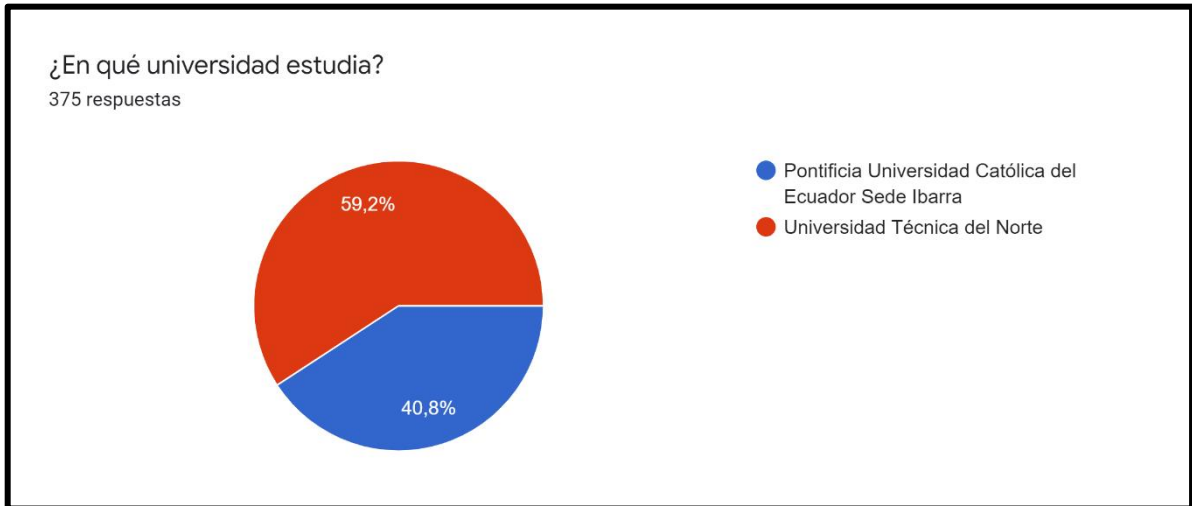
Gráfico 2. Género



Fuente: Elaboración propia

Análisis: La mayoría de estudiantes que aportaron con esta investigación desarrollada para ambas universidades son de género femenino, lo cual va acorde al CENSO de población ecuatoriana mientras que el género masculino ocupa la minoría con menos de un 50%.

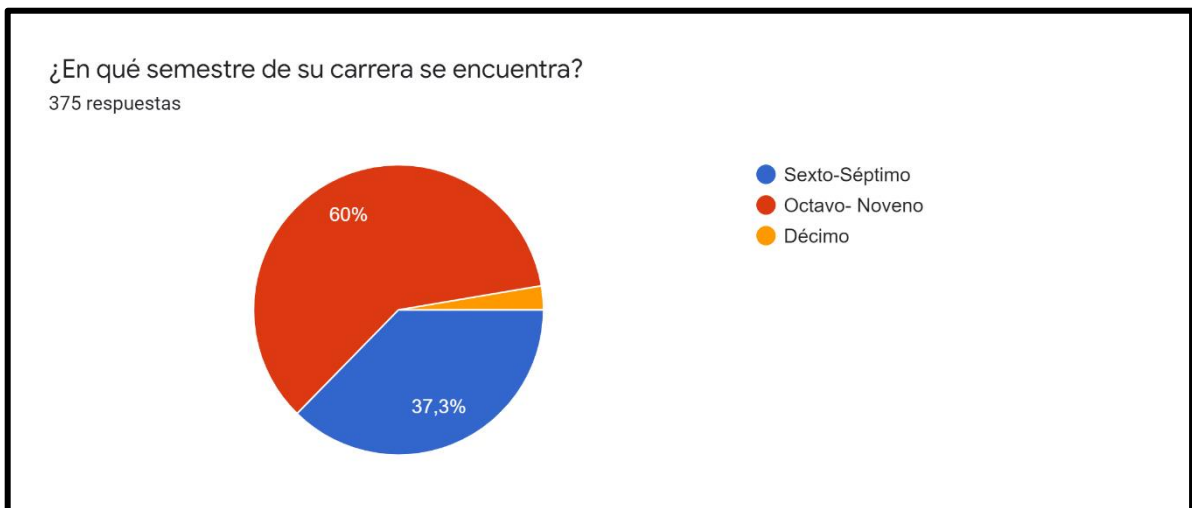
Gráfico 3. Universidad



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Más de la mitad de encuestados forman parte de la Universidad Técnica del Norte con un porcentaje mayor al cincuenta por ciento debido a que cuentan con mayor cantidad de estudiantes ya que es una universidad pública.

Gráfico 4. Nivel en el que estudian

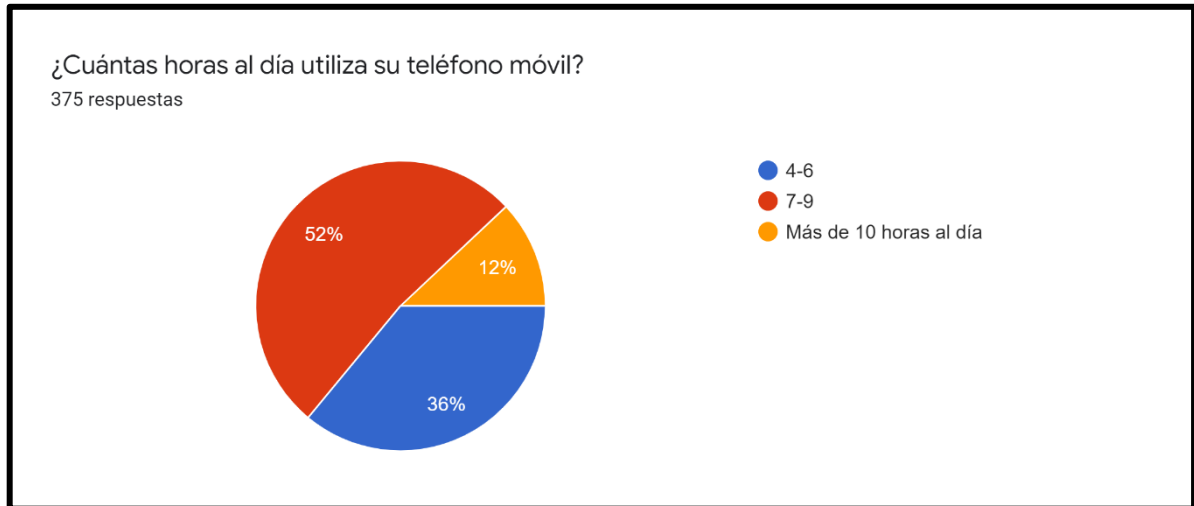


Fuente: Elaboración propia

Análisis: La mayoría de los encuestados se encuentra entre el octavo y noveno nivel de estudios en las diferentes carreras que cada universidad oferta con un porcentaje

mayor al cincuenta por ciento. Mientras que menos del 40% cursan entre sexto y séptimo nivel.

Gráfico 5. Horas dedicadas al móvil



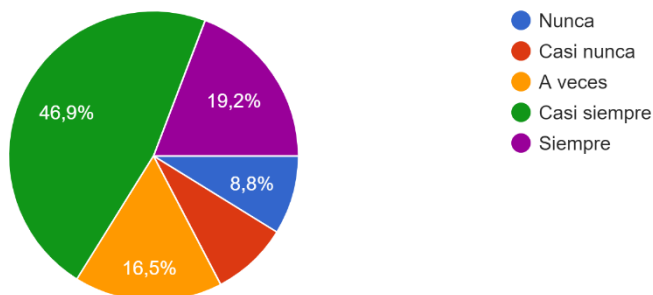
Fuente: Elaboración propia

Análisis: De 7 a 9 horas al día pasan la mayoría de estudiantes del séptimo y octavo nivel, mientras que un poco más de un cuarto de los universitarios destina entre 4 y 6 horas al teléfono celular.

Gráfico 6. Conexión a internet

A. Cuando no tengo conexión a internet en mi teléfono móvil me pongo molesto.

375 respuestas



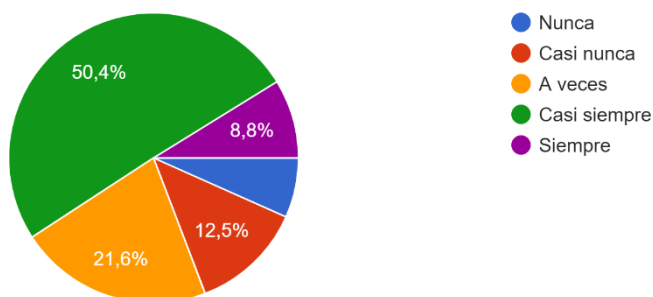
Fuente: Elaboración propia

Análisis: Casi la mitad de los encuestados señala que casi siempre se pone molesto cuando no tiene acceso a internet en su dispositivo móvil, esto frente a una mínima cantidad de universitarios que nunca y casi nunca se inquietan porque no tienen conexión móvil.

Gráfico 7. Intranquilidad

B. Me encuentro intranquilo si la batería de mi celular está a punto de agotarse.

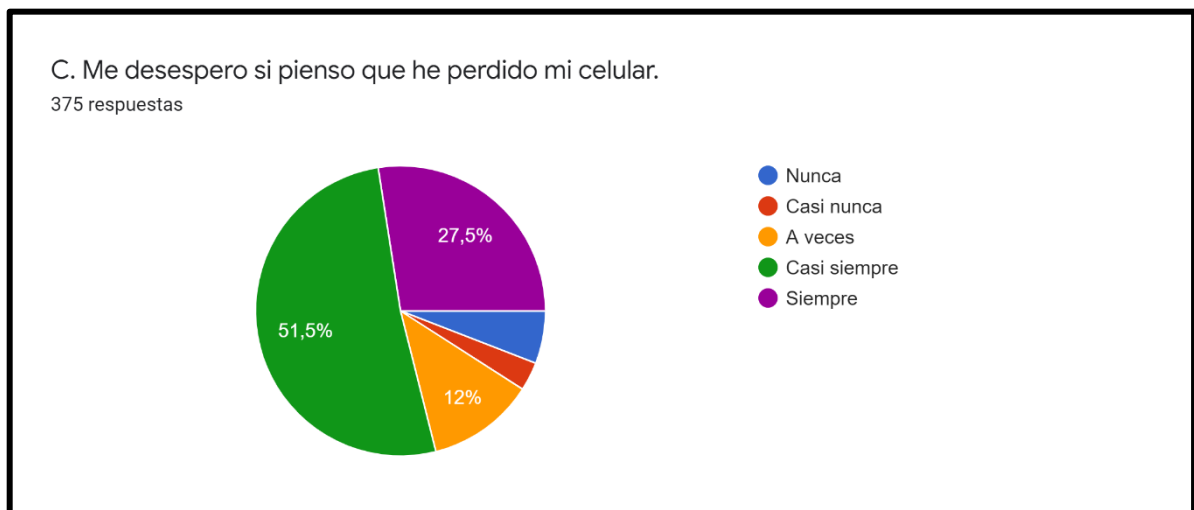
375 respuestas



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Un poco más del cincuenta por ciento, exactamente el 50.4% acepta que casi siempre se siente intranquilo si sabe que pronto va a acabar su batería, mientras que menos del 10% de los encuestados señalan que no llegan a entrar a un estado de intranquilidad cuando el móvil está a punto de apagarse.

Gráfico 8. Desesperación



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Más de la mitad de los encuestados señalan tener desesperación si no llegan a encontrar su móvil, pero menos del tercio de la muestra aseguran que siempre tienen el sentimiento de desesperación si no logran encontrar su teléfono.

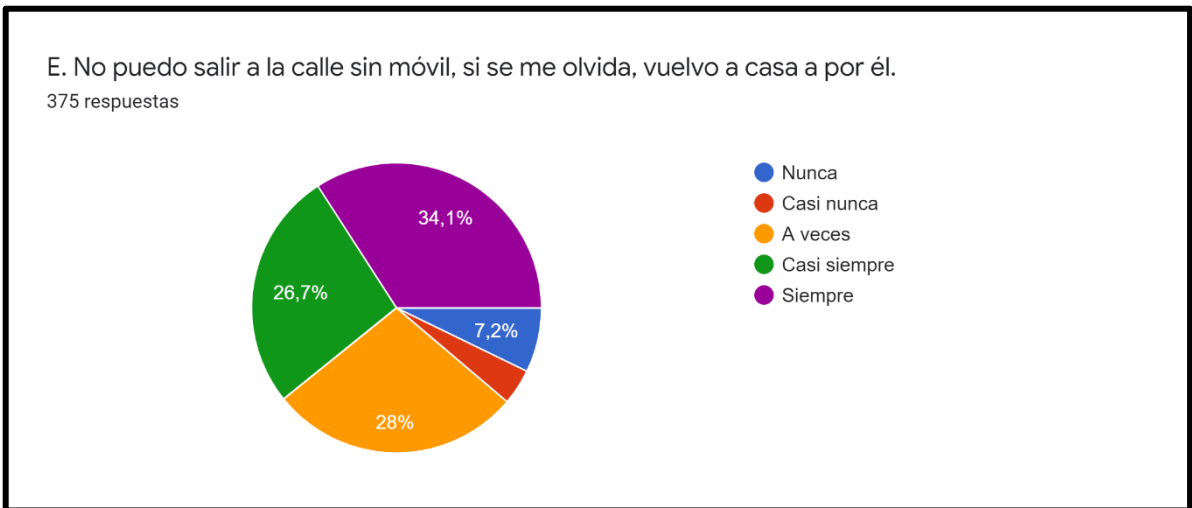
Gráfico 9. Dependencia



Fuente: Elaboración propia

Análisis: La cantidad de personas que revisan siempre su móvil pese a no tener notificaciones de mensaje por sentir tranquilidad al hacerlo es mayor a la mitad de la muestra, por otro lado, la minoría apenas llega a un 10.9%.

Gráfico 10. Dependencia 1.1

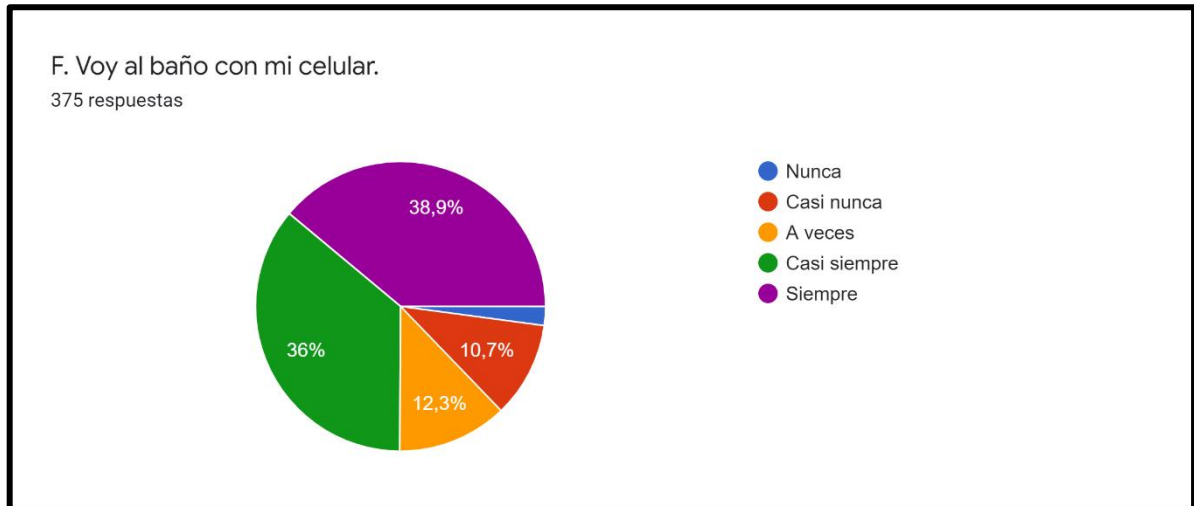


Fuente: Elaboración propia

Análisis: Tomando en cuenta que regresar a casa a tomar el móvil es una muestra de dependencia a este dispositivo, más de tres octavos de la muestra señalan que sin

duda alguna regresarían por él, frente a una mínima cantidad que consideran que pueden seguir con su rutina diaria sin su dispositivo móvil.

Gráfico 11. Dependencia Física



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Más de tres octavos de la muestra señalan que acuden al baño con su teléfono inteligente, ya sea para distracción o comunicación, lo que expresa claramente una dependencia física hacia un objeto.

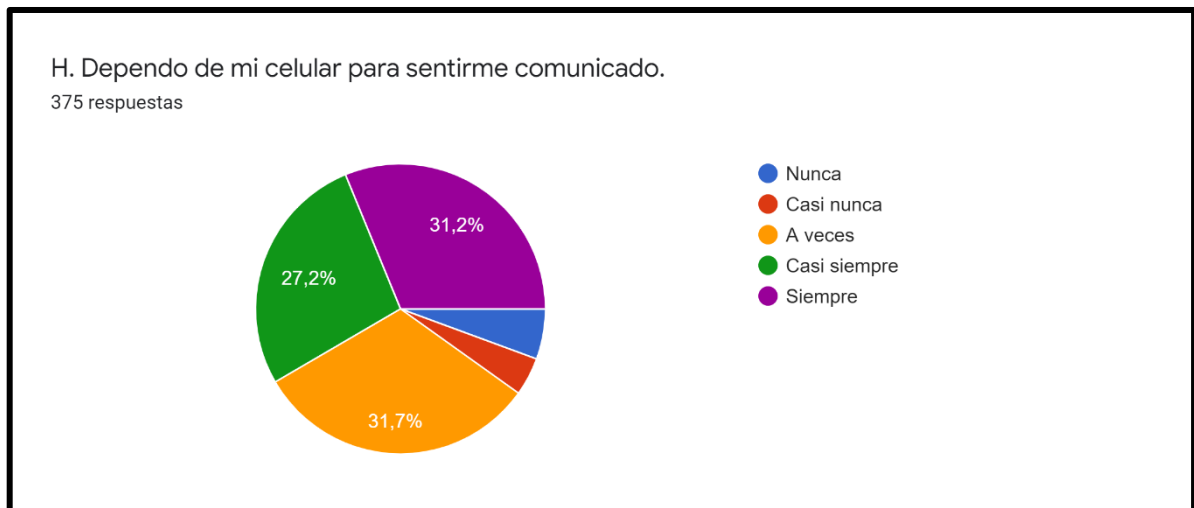
Gráfico 12. Dependencia emocional



Fuente: Elaboración propia

Análisis: En esta ocasión las cifras de los resultados son bastante parejas, ya que más del 20% de los encuestados está en un punto intermedio por lo que no da mayor claridad a la incógnita inicial.

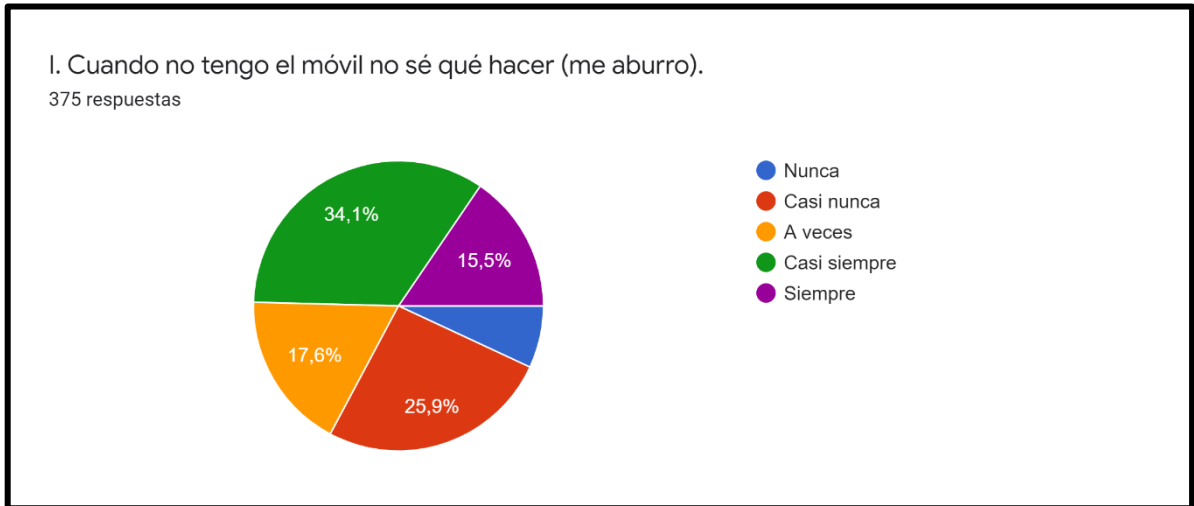
Gráfico 13. Comunicación



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Más de la mitad de la población encuestada señala que el móvil les permite sentirse mayormente comunicados, ya sea con amigo, familia o trabajo; mientras que menos del 10% no consideran que necesitan de un dispositivo inteligente para poder tener una interacción con alguna otra persona de su círculo social.

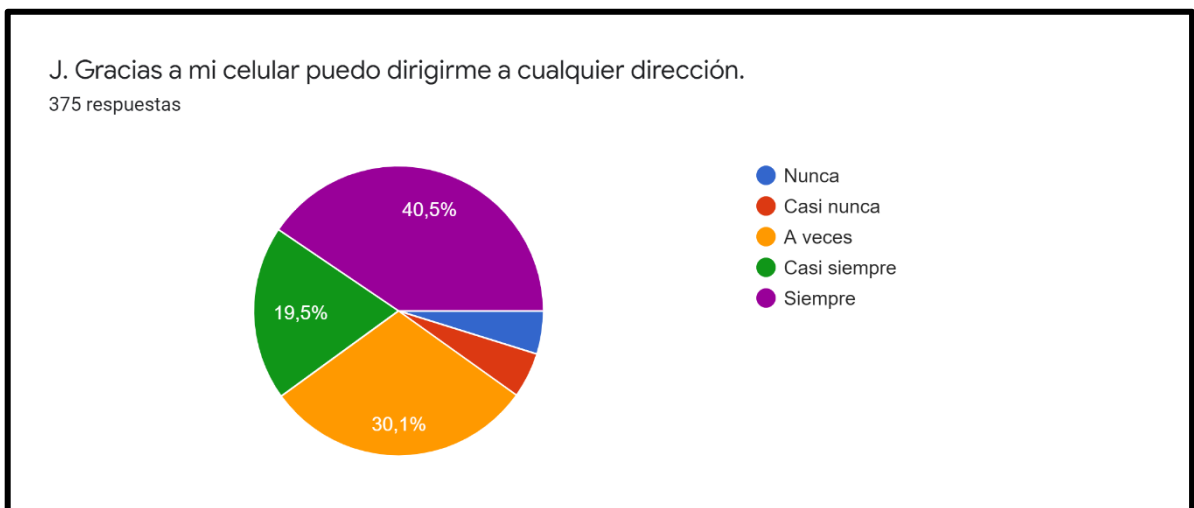
Gráfico 14. Distracción



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Menos del 30% de la población encuestada señala que pese a no tener el móvil en sus manos aún tiene la capacidad de no aburrirse, mientras que menos de la mitad asegura que el móvil es un medio de distracción lo cual le permite no llegar al punto de aburrimiento.

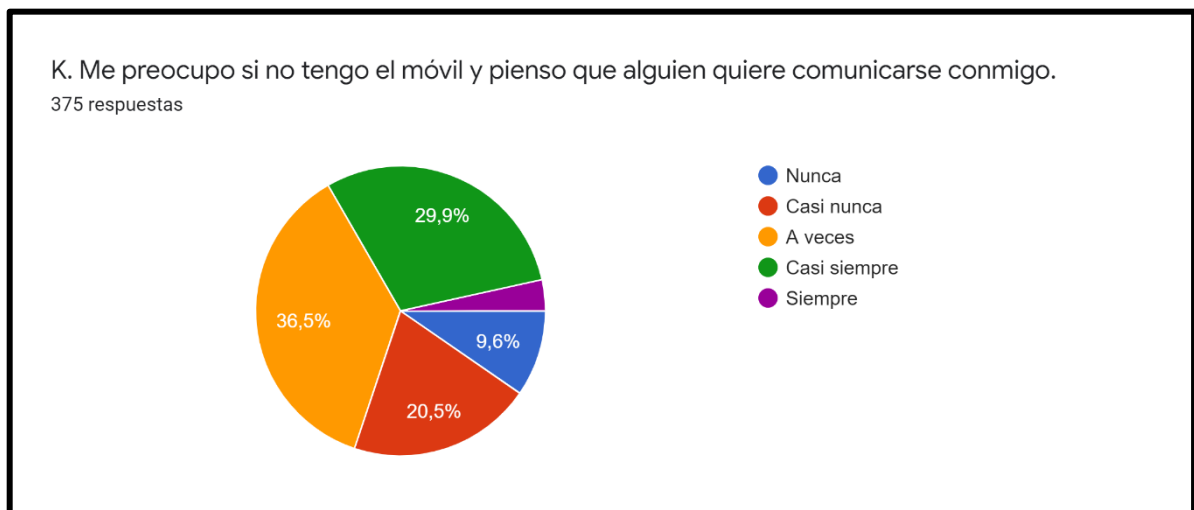
Gráfico 15. Ubicación



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Menos del 10% menciona que pese a que el celular sea una gran ayuda para la orientación geográfica del ser humano no consideran que gracias a ello puedan dirigirse a cualquier locación, pero por otro lado más del 60% afirma tener y usar esta herramienta a su favor.

Gráfico 16. Comunicación mediática



Fuente: Elaboración propia

Análisis: El porcentaje que afirma este enunciado supera la mitad de encuestados por lo que definitivamente una gran cantidad de jóvenes-adultos sienten preocupación por que su mente les hace una mala jugada y les mantiene creyendo que alguien de su círculo social va a tratar de contactarse con ellos.

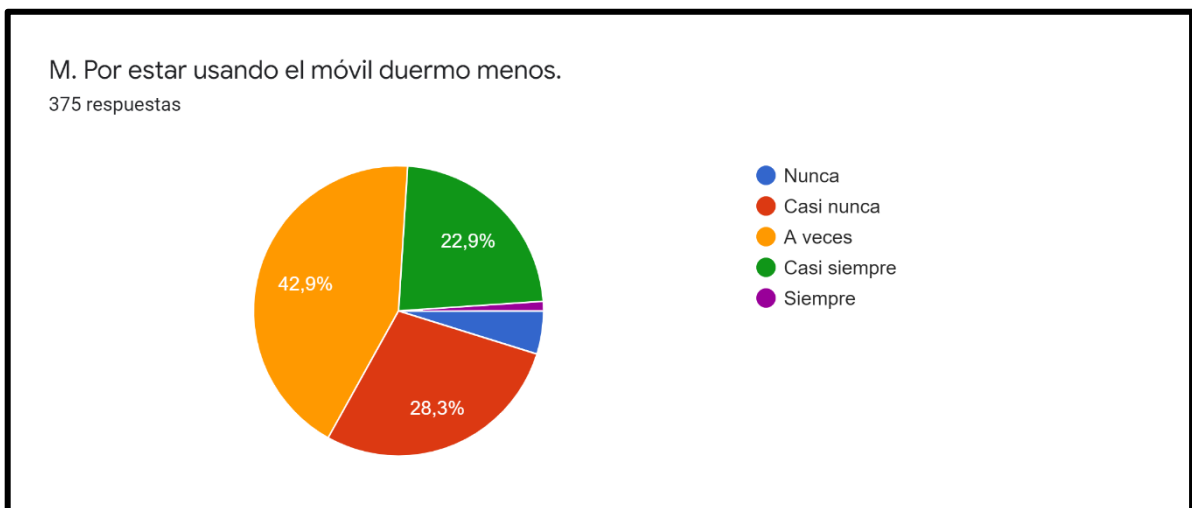
Gráfico 17. Vida académica



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Un alto porcentaje afirma no dejar de lado sus estudios por brindarle importancia a otro tipo de situaciones que el teléfono inteligente te facilita, sin embargo, existe una pequeña cantidad que señala que el móvil sí llega a afectar su vida académica por darle más tiempo e importancia que a sus estudios.

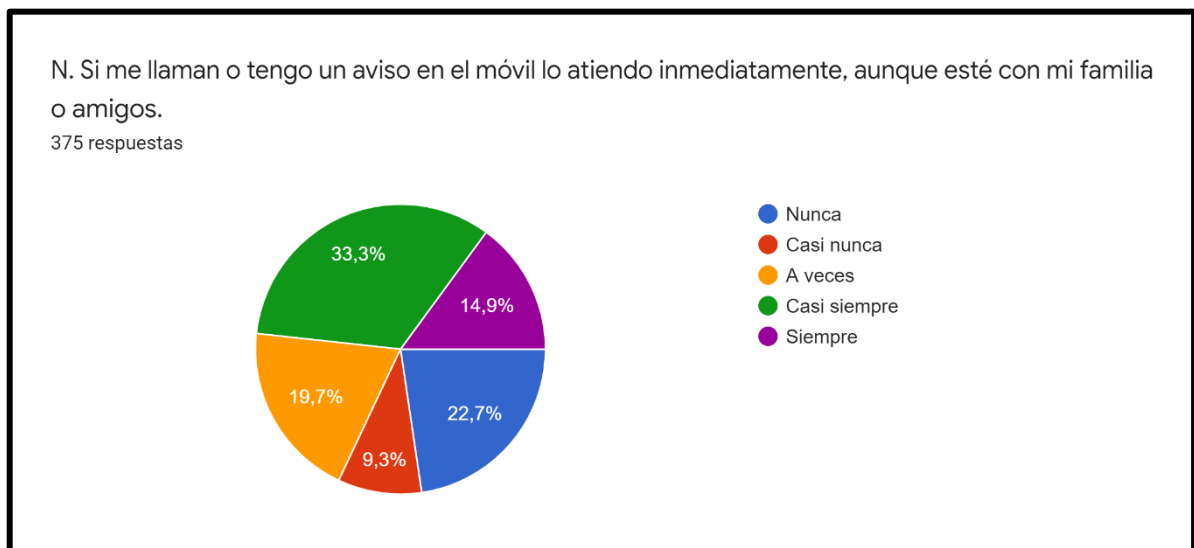
Gráfico 18. Tiempo de descanso



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Más de la mitad de la muestra señala que este enunciado va acorde a su vida diaria, es decir, tienen menos horas de descanso ya que optan por usar el móvil por largas horas, sin darse cuenta su cuerpo y cerebro necesita para rendir al 100% el siguiente día y por ende necesitan darle descanso necesario.

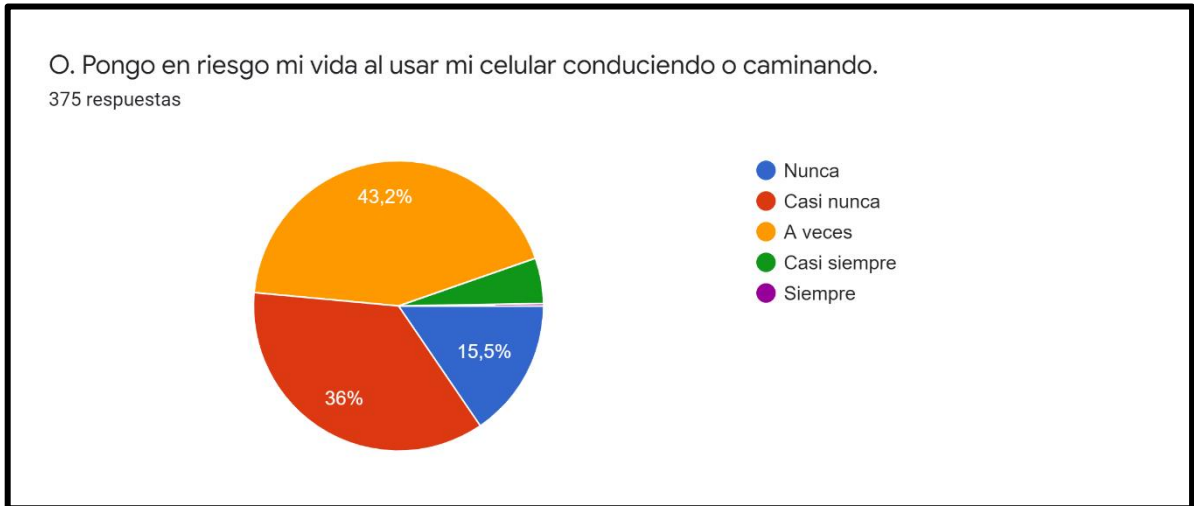
Gráfico 19. Respeto al entorno



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Pese a que como sociedad se lleva el respeto en el día a día, casi el cincuenta por ciento de la muestra acepta contestar llamadas o mensajes pese a que se encuentren compartiendo con amigos y familia, por lo que realmente el móvil se encuentra acercando a quienes están lejos y alejando a quienes están cerca.

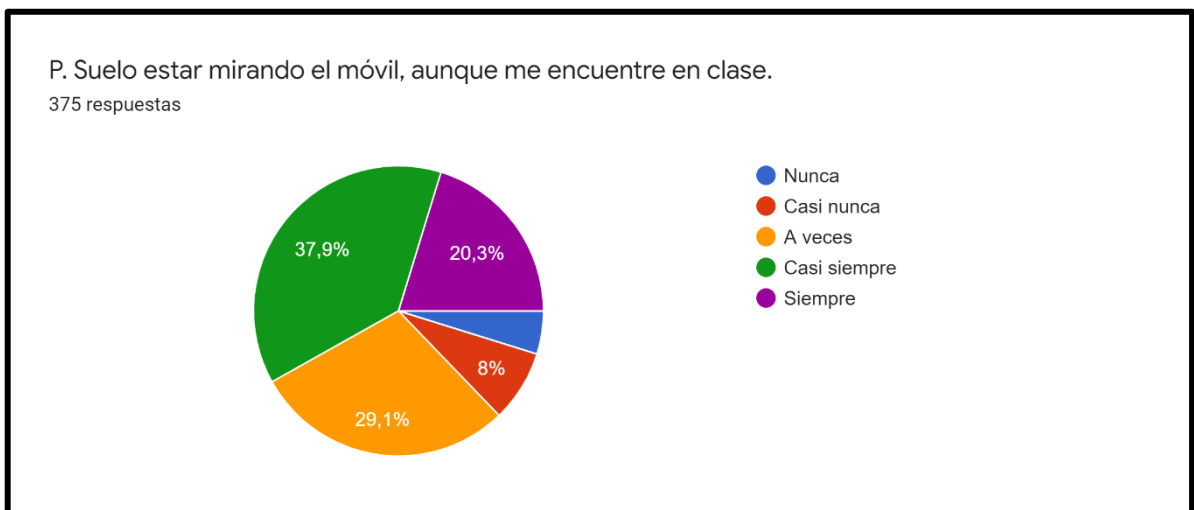
Gráfico 20. Vida en riesgo



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Un resultado alentador ya que al menos nadie vive en constante peligro por causa del celular, sin embargo, también llega a alarmar que menos del 50% haya puesto en juego su vida en alguna ocasión, lo que lleva a analizar si realmente sabemos usar el móvil, y no solo sus funciones, sino en dónde y cómo.

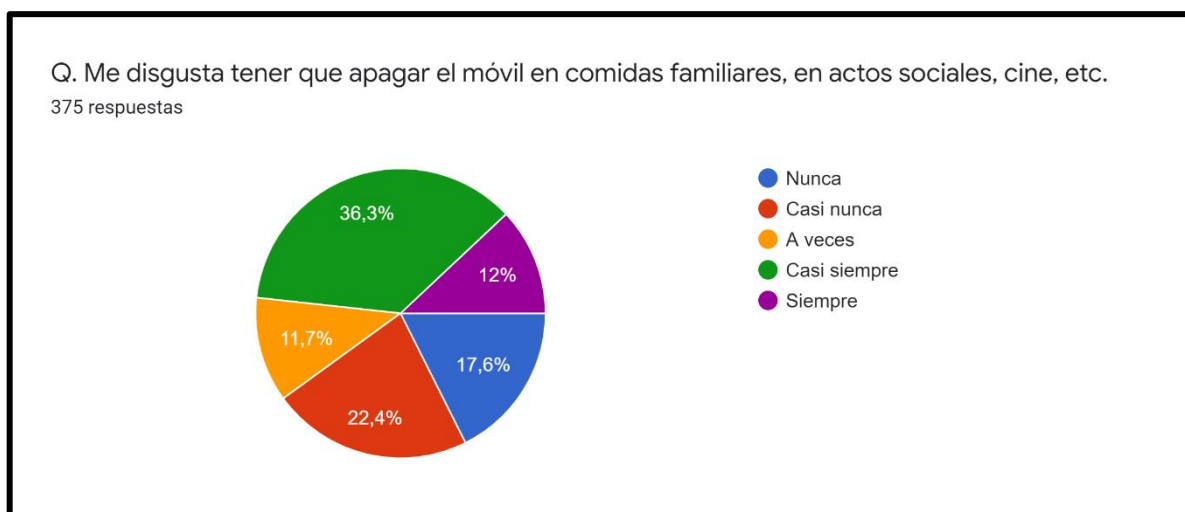
Gráfico 21. Vida académica



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Pese a que todos conocen que un salón de clase es el lugar menos apropiado para usar el móvil, la cantidad de encuestados que señalan usarlo en clase es más de la mitad, una población que ha perdido la importancia en aprender por “entretenerse”.

Gráfico 22. Actos sociales



Fuente: Elaboración propia

Análisis: El momento de compartir con familia se ha convertido en motivo de discusión ya que de un tercio no optan por apagar el móvil y cuando se les es solicitado hacerlo llegan a irritarse o molestarse ya que van a “desconectarse” del mundo, pero si analizamos esto solo es para conectarse con quienes nos rodean.

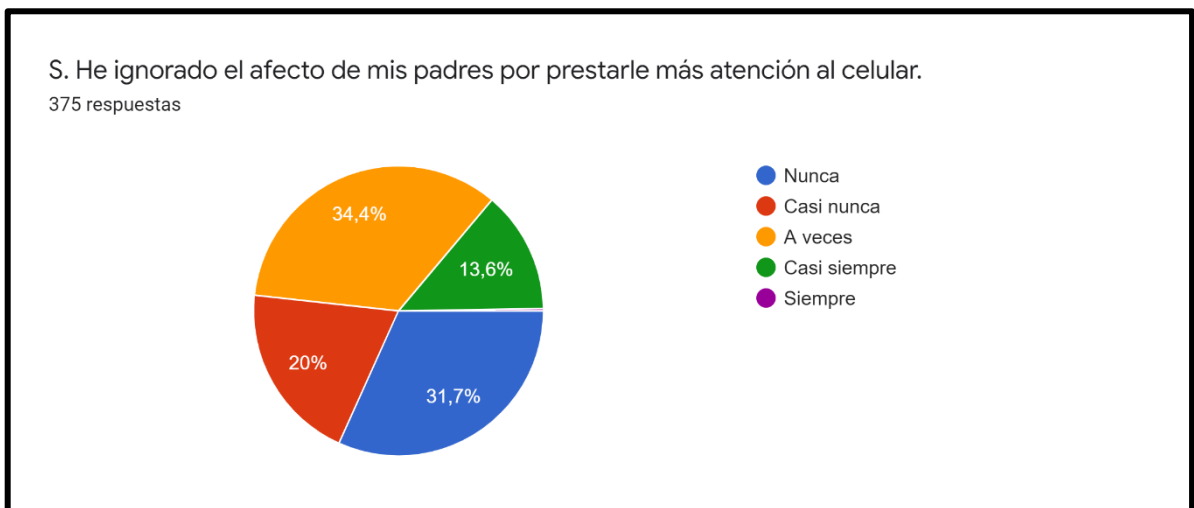
Gráfico 23. Respeto a los mayores



Fuente: Elaboración propia

Análisis: El enunciado es negado por casi la mitad de la muestra encuestada, dando a entender que las personas mayores no se enfadan con ellos, posiblemente puede ser por la edad en la que los encuestados se encuentran, ya que son personas que están llegando a la adultez.

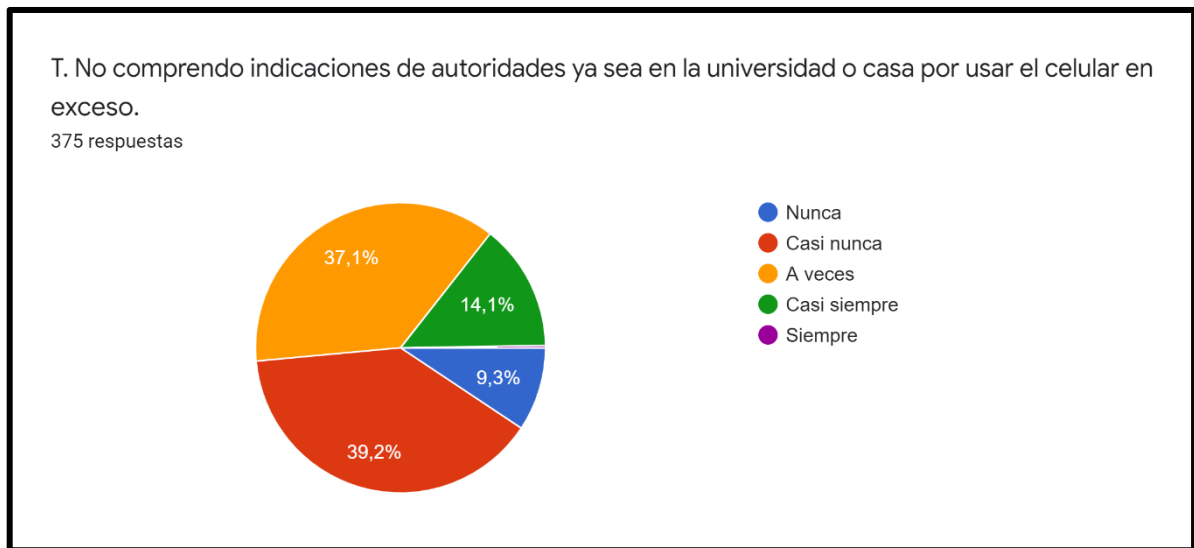
Gráfico 24. Afecto familiar



Fuente: Elaboración propia

Análisis: Un resultado alentador ya que ninguno de los encuestados señala siempre ignorar el amor de sus padres por el uso excesivo del móvil, sin embargo, en ocasiones lo hacen; lo que no es algo sano para una relación de ningún tipo.

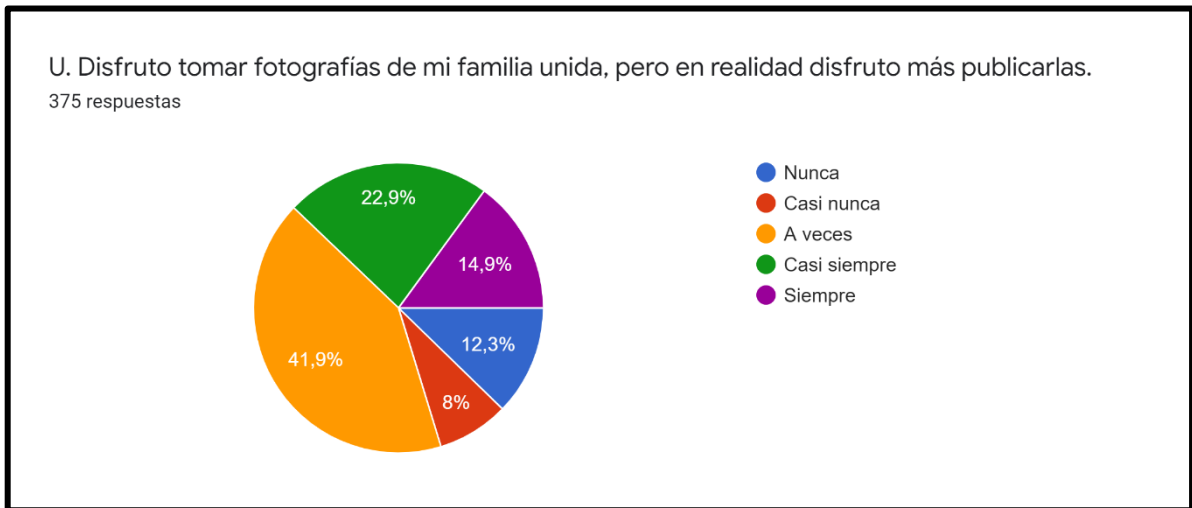
Gráfico 25. Captar indicaciones



Fuente: Elaboración propia

Análisis: En su mayoría y es asombroso que casi un tercio señale que casi siempre comprende las indicaciones que se brindan, mientras que únicamente el 14.1% tenga conflicto con el ámbito escolar, lo que da a entender que pese al uso del móvil aun saben acatar indicaciones.

Gráfico 26 Posteo en redes



Fuente: Elaboración propia

Análisis: En su mayoría con casi la mitad de los encuestados dicen que en ocasiones disfrutan más postear la fotografía que realmente compartir con quienes aman, lo que tiene mucho que ver con la aceptación de un círculo o un entorno social, es decir, quien viaja más, quien come en mejores lugares, quien se divierte más, muchas veces es para simular una vida perfecta que realmente no existe.

Técnica 2: Nomofobia desde el punto de vista psicológico

Tabla 3. Resultados de las entrevistas

Entrevistas:

PREGUNTAS	PSICÓLOGO CLÍNICO/ EDUCATIVO	RESPUESTA
<p>¿Cuáles son los riesgos de padecer nomofobia?</p>	Geovanna Alvarado	<p>“[...]Cuando alguien que crea un nexo con el celular, con incluso tenerlo en la mano siente seguridad, pero que pasa cuando ya no lo tiene, la ansiedad, irritabilidad e incluso dependencia ocurre [...]”.</p>
	Erika Vaca	<p>“[...]Son muchísimos, según estudios que revisé mencionan que afecta al 53% de los usuarios que tenemos teléfono, hay que tomar en cuenta que las afecciones son muchas y empieza desde la infancia, como el déficit de atención, bajo rendimiento académico, depresión, baja autoestima, por la idealización de una perfección que se comparte en las redes sociales [...]”.</p>
	Galo Estrada	<p>“[...]Dependencia, irritabilidad, falta de autocontrol son algunos de los riesgos de padecer este tipo de fobias [...]”.</p>
	Angela Cañarte	<p>“[...]Los riesgos como tal son riesgos de adquirir una dependencia ya sea física o emocional, en este caso también se pone en riesgo la salud mental [...]”.</p>

	Sara Escobar	“[...]Crea una dependencia la cual después va a ser muy complicado de salir como en todo [...]”.
¿Es posible combatir esta adicción cuando el mundo entero se encuentra	Geovanna Alvarado	<p>“[...]Si es posible, ya que antes no teníamos la tecnología como tal y sobrevivíamos, pero todo depende el autocontrol de cada individuo, los límites y buscar suplantar es indispensable, un ejemplo, comparándolo con la dieta, todos creen que dieta es no comer, pero dieta es comer, pero con medida y lo mismo ocurre con este tipo de adicciones, no se pueden arrebatarse de una vez, pero es poco a poco acostumbrarle a la mente.</p> <p>Una buena alternativa es salir fines de semana y dejar el celular en casa, aunque sea por unas horas, porque de a poco se empieza [...]”.</p>
	Erika Vaca	“[...]Realmente el mundo se va globalizando cada vez más, se puede controlar de la mejor manera el tiempo libre, hacer deporte y actividades donde el cerebro no esté dormido, sino que esté alerta y aprendiendo algo nuevo. Deben ponerse límites y establecerse normas asimismo porque el mundo no va a dejar de ser tecnológico, pero hay que aprender a convivir con eso [...]”.
	Galo Estrada	“[...] Es una pregunta complicada, porque formamos parte de un mundo digitalizado por completo, el celular no es solo un celular, es un ordenador complejo que no sirve solo para hacer llamadas, la pandemia destapó la

completamente conectado, cuál es la alternativa?		nomofobia ya que estar ligados a la vida digital fue necesario [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]Es muy difícil por el siglo en el que estamos, porque en esta nueva era el teléfono es un objeto para el trabajo y para mantenernos comunicados, hay personas que crean contenido por lo que el móvil todo el tiempo [...]”.
	Sara Escobar	“[...]En la vida hay la virtud, y ha existido siempre, y es algo que todos somos capaces, es como decir; una regla que me impongo, por ejemplo, llegar a casa y apagar el celular, o fin de semana desconectarse hasta que se a poco se haga una costumbre, la virtud sumada con un hábito va a dar buenos frutos Las personas tendemos a endiosarnos, y creemos que por tener un buen móvil no debemos despegarnos [...]”.

	Geovanna Alvarado	“[...]Ponerse horas de uso es una buena opción, pero ya cuando el ser humano va creciendo ya no le gusta que le díganlo que tiene o no que hacer por lo que en este caso nuevamente repito el autocontrol va a jugar un papel muy importante [...]”.
	Erika Vaca	“[...] Yo diría que, con horarios, si mi trabajo termina a las 6 pues a las 6 dejo descansar mi cerebro, me ocupo en otras cosas, y establezco

¿Cómo se describiría el uso del móvil de una manera adecuada?		horarios que a la larga se convertirán en costumbre [...]”.
	Galo Estrada	“[...]Inicia desde la responsabilidad, los expertos manifiestan que menores de edad no estaría en condiciones aptas para portar un móvil, pero pese a ello todos lo tienen por lo que considero que limitar el tiempo de uso es lo más óptimo [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]Como toda dependencia hay fases, como es el uso, el abuso y la dependencia, entonces la dependencia es la más complicada por lo que como individuos deberíamos únicamente quedarnos en la fase uno que es el uso, cuando es necesario más no extender el tiempo por ocio [...]”.
	Sara Escobar	“[...] Con mesura, eso es todo, tener medidas, ni tanto ni cuanto, saber dónde y cómo usarlo para no llegar a crear problemas con el móvil que sin duda alguna ha sido de mucha ayuda a través de los años [...]”.

	Geovanna Alvarado	“[...]Considero que más de ser un factor es una acción que se da por voluntad propia, como seres humanos tenemos la capacidad de decidir lo que es bueno y malo, sin embargo, por supuesto que pueden existir ocasiones en la que todo se salga de las manos, pero ocurre por la falta de medidas que como individuo me planteo [...]”.
	Erika Vaca	“[...]La baja autoestima podría ser sin duda alguna un factor, ya que buscan la aprobación de la sociedad y buscan encajar con los

<p>¿Existen factores sociales o de personalidad que puedan crear una dependencia a un dispositivo inteligente?</p>		estereotipos ya impuestos en la sociedad y nadie está exento de padecerlo [...]”.
	Galo Estrada	“[...]Es complejo ya que un factor puede ser que todos están viviendo en la era tecnológica y que nadie se quiere perder nada de lo que ocurre fuera, por lo que diría que es más por formar parte de un círculo social [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]Si, de hecho, hay muchas características de personalidad o estado de ánimo que influye en crear dependencia, hay personas que tienen depresión y por eso buscan depender de algo y en este caso podría ser depender a un objeto, también hay personas que se les conoce como esquizotípicas, son aquellos que prefieren la soledad por lo que su única compañía es el teléfono inteligente ya que también les conecta con el mundo [...]”.
	Sara Escobar	“[...]Creo que si depende mucho el entorno donde él o ella se vea creciendo, estamos en la era digital donde todos tienen redes sociales y simulan un vida perfecta que en realidad no existe y todo para encajar [...]”.
	Geovanna Alvarado	“[...]Yo desde mi punto clínico diría que si se trata como cualquier otra adicción y por supuesto estoy consciente que como es una adicción en primera instancia no va a lograr

<p>¿Se trata a la nomofobia como cualquier otra adicción?</p>		<p>aceptar que la tiene, después pasará por una etapa de aceptación y dependiendo la gravedad de ello el tratamiento durará lo que el paciente vaya evolucionando [...].”</p>
	Erika Vaca	<p>“[...]Claro, ya desde un ámbito más profundo es un tema que se debe tratar como técnica conductual para modificar eso, la conducta del individuo [...].”</p>
	Galo Estrada	<p>“[...]Es una pregunta complicada, porque estamos hablando de una dependencia y toda dependencia es negativa, estamos hablando de un exceso entonces pasamos a extralimitar nuestras condiciones de vida por un teléfono, y no sé hasta qué punto podamos alejarnos de la era digital que ahora si no estamos en eso no estamos en nada, por lo que se debe poner límites [...].”</p>
	Angela Cañarte	<p>“[...]Si, porque estar en abstinencia de ello te da todos los síntomas como evitar cualquier otra adicción, el teléfono puede ser igual de nocivo como cualquier otro tipo de droga o sustancia psicoactiva.</p> <p>Se puede tratar primero con la autoconciencia de cada uno porque es una inversión del tiempo, en el momento en el que es consciente de que se va horas de horas en ello puede el ser humano darse cuenta que ya depende de ello y ahí vienen los horarios de uso [...].”</p>
	Sara Escobar	<p>“[...] Es un tema que un psicólogo clínico sabría responder mejor, pero a mi parecer si debido a que genera los mismos síntomas, únicamente no afecta el sistema cognitivo [...].”</p>

¿Cómo afecta a la sociedad en general que alguien padezca Nomofobia?	Geovanna Alvarado	“[...]Afecta en la comunicación ya que se va perdiendo, ya la gente no dice lo que piensa, solo cree saber que sabe lo que quiere, pero realmente no son críticos y siguen patrones y cánones [...]”.
	Erika Vaca	“[...]Nunca sabemos quién lo padece, y tenemos que empezar a ser más empáticos, afecta a las relaciones, te conviertes en una persona inerte y dejas de desarrollar relaciones que son básicas para la sobrevivencia [...]”.
	Galo Estrada	“[...]Afecta en todo sentido porque ahora es un individuo que existe, pero al mismo tiempo se encuentra ausente, las relaciones se rompen e incluso familias se fragmentan [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]A la sociedad como tal creo, porque no trasciende tanto como otro tipo de fobias porque apenas está en sus primeros pasos para ser algo que cause un gran problema, pero si puede afectar las relaciones sociales porque te desconectas del mundo real por entrar a un mundo virtual [...]”.
	Sara Escobar	“[...]Afecta mucho porque la gente ya no se comunica, prefiere estar pendiente de lo que hacen los demás que de su propia vida, sin generar nuevos amigos o conocimiento, los jóvenes necesitan salir, hablar y disfrutar y con el móvil en la mano se imposibilitan las cosas [...]”.

<p>¿Qué comunidad considera que es más vulnerable a padecer nomofobia y por qué?</p>	Geovanna Alvarado	“[...]Los jóvenes como tal, en reuniones sociales ya no comparten como antes, se encargan de postear lo que ocurre mas no de socializar con quienes se encuentran [...]”.
	Erika Vaca	“[...]Como tal la fobia ataca a toda edad, como toda fobia no hay rango de edad, una vez que alguien conoce el estímulo desencadenante de la fobia ya la padece, obviamente existen niveles [...]”.
	Galo Estrada	“[...]La nomofobia no discrimina edad, ni condición social ni nada de esas características, lo puede padecer cualquier persona porque se convierte en una necesidad, los adolescentes generan un nivel de dependencia mucho más alto, ya que estamos hablando de personas con autoestima baja, personas que miden su belleza incluso en <i>likes</i> , es mucho más difícil para niños, pre adolescentes y jóvenes ya que están buscando sentirse identificados [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]Como estamos en pleno siglo XXI los más vulnerables es la generación de la era de cristal, los adolescentes y joven adultos porque ya todos creen que usar el móvil es estar todo el día en él y no sacar el mayor beneficio [...]”.
	Sara Escobar	“[...]Todos somos vulnerables a todo, pero hay que tener cuidado, en este caso a no depender tanto de un objeto, pero la educación, buenos hábitos y uso tiene que ser constante para que realmente aprendamos [...]”.

¿Usted como especialista considera que esta adicción se curaría con el aislamiento completo de medios digitales?	Geovanna Alvarado	“[...]Considero que no, es imposible si hacemos todo de una, más que aislar a quien lo padece necesitamos hacerle entender que debe ponerse límites para que tenga una buena relación con su entorno y en sí con su móvil [...]”.
	Erika Vaca	“[...]Imposible, más que apartar a la gente de algo es hacerle comprender que hay un momento y un lugar para todo [...]”.
	Galo Estrada	“[...]No nunca, porque el mundo cada vez se va actualizando en todo y prohibirle a un ser humano de esta época navegar generará aún más capricho y dependencia incluso física al móvil [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]No, debido a que cada uno necesita comprender que la tecnología es parte de la vida y el mal uso puede acabar con la suya, por lo que lo mejor sería tomar conciencia de las horas que se dedican al móvil [...]”.
	Sara Escobar	“[...]Yo creería que no, porque no va a causar el efecto que buscamos, sino intensificarlo aún más [...]”.

	Geovanna Alvarado	“[...] Todas las relaciones se ven fragmentadas a causa del móvil, pero en diferentes medidas, hemos tenido casos de chicos bastante agresivos en el colegio y es porque se ha
--	-------------------	--

<p>La comunicación interpersonal se ve afectada por la dependencia del teléfono móvil, por ende, esto ha llegado a causar fragmentación en las relaciones interpersonales, ¿qué tipo de relación se ha visto más afectada?</p>		impuesto la regla de no celulares pero su dependencia es tan grande que no se dan cuenta [...]”.
	Erika Vaca	“[...]Depende del individuo y su círculo social, pero siempre van a ser los más perjudicados los que conviven contigo [...]”.
	Galo Estrada	“[...] Yo creo que, en todo sentido, porque la capacidad receptiva que tiene a los estímulos nos permite controlar la interacción con los demás, entonces un gesto, una sonrisa, muestra aprobación o desaprobación, pero cuando vivimos tras un celular es algo más complicado de entender y pueden generar malos entendidos, porque no se tipea de la manera correcta lo que hace que el sentido muchas veces cambie [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]Creo que la relación que se vea afectada depende mucho de cómo viva la persona que padece nomofobia, principalmente afectaría en casa, con quien él o ella conviva [...]”.
	Sara Escobar	“[...]Cualquier enfermedad es un peso para quien lo rodea, es una situación muy compleja [...]”.

<p>¿Qué tipo de hormona o sensación llega a brindar uso del teléfono móvil en los jóvenes-adultos?</p>	Geovanna Alvarado	“[...] miedo, desesperación, hay varios síntomas, como también es la ansiedad y la inquietud motora [...]”.
	Erika Vaca	“[...]El ser humano en esta ocasión puede generar serotonina o dopamina porque estas hormonas son llamadas hormonas de la felicidad, por lo que placer y esa satisfacción de poseer el móvil te causa [...]”.
	Galo Estrada	“[...]Se genera la hormona de la alegría, lo mismo que genera el consumo de otro tipo de sustancias, personas que son adictas al alcohol, o farmacodependientes, genera dopamina, cortisol, serotonina que es que lo que sienten cuando viven esa necesidad primaria en lo que sea convertido tu fuente de placer [...]”.
	Angela Cañarte	“[...]El ser humano crea y genera dopamina, que es la hormona del placer, mismo que siente al usar este dispositivo que le da calma y por un momento no existen problemas solo el móvil y tu [...]”.
	Sara Escobar	“[...]La hormona de la felicidad, porque el cuerpo responde bien ante algo que le causa placer en este caso como lo es usar el celular [...]”.

3.1 DISCUSIÓN

Teniendo presente los resultados obtenidos por los instrumentos aplicados al sujeto de estudio existen aspectos importantes que se detallan a continuación, realizando un breve análisis respecto al tema principal: Nomofobia y la incidencia en la comunicación interpersonal de los jóvenes de las diferentes universidades previamente escogidas, indagando más a fondo causas y consecuencias de esta adicción que la sociedad aún no conoce.

El punto de partida que encaminó esta investigación es la notoria necesidad del uso del teléfono móvil en los *millennials* y una de las preguntas de investigación planteada al inicio hace referencia al efecto emocional que causa el renunciar al teléfono celular. De acuerdo con los datos obtenidos en el trabajo de campo, la mayoría de estudiantes consideran que el móvil es un dispositivo que ha causado cierta dependencia tanto física como emocional, debido a que se le atribuye ser un objeto que les permite no caer en el aburrimiento y facilitar la vida de los usuarios.

Otra de las preguntas de investigación que se aborda es acerca del tiempo que los estudiantes dedican al uso de dispositivos móviles y la dependencia que puede causar a largo plazo. Es importante destacar que vivimos en una era digital por lo que el uso es indispensable y el abuso del teléfono celular es constante. Como resultado se obtuvo respuestas alarmantes debido a que los *millennials* pasan hasta 10 horas diarias en su móvil al día.

Sin duda alguna, se ha encontrado relación entre las variables dependientes e independientes, lo cual se refleja en los datos estadísticos que dan muestra que los universitarios tienen un alto nivel de ansiedad cuando el móvil se queda en casa o lo olvidan en cualquier otro sitio. En este punto es donde aparece la fobia se hace presente no-mobile-phone- phobia como lo menciona Sánchez y Amar (2022) un miedo irrazonable a no estar con el celular y cabe mencionar que es justo lo que se percibe de los resultados.

Por otra parte en despejando otra pregunta planteada previamente tiene relación sobre qué tan indispensable es el móvil en un día normal de los universitarios, pues mediante las encuestas se ha alzado los datos estadísticos, dando como resultado que más de la mitad acuden al baño con su dispositivo inteligente, debido a que creen que alguien va a contactarse con ellos y por supuesto necesitan estar ahí para atender el mensaje o llamada al instante y se encuentran alerta ante cualquier solicitud, inclusive, son conscientes que muchas veces faltan el respeto con quienes se encuentran conviviendo en una forma física por prestarle más atención de la conveniente a su móvil.

Por otro lado, mediante la encuesta realizada a los jóvenes adultos universitarios, los resultados arrojaron un alto porcentaje de usuarios que llegan a sentir ansiedad cuando su dispositivo inteligente va a quedar sin batería, cuando no tienen conexión a internet y cuando no logran encontrar el móvil en los tres primeros segundos, ya que el cerebro les hace sentir que lo han perdido y con ello viene una desesperación inexplicable, pero no por el valor económico del mismo sino por el apego emocional hacia el dispositivo móvil.

A través de entrevistas, los psicólogos pudieron determinar que la dopamina es la hormona que el cuerpo produce en grandes cantidades al usar los teléfonos inteligentes. Esta hormona también se conoce como la hormona de la felicidad porque se libera cuando alguien siente alegría. Eso es lo que produce y la satisfacción humana. También dijeron que la deficiencia de esta hormona en las personas adictas es la producción de otra hormona que provoca estrés, el cortisol. Debido a esto, muchos estudiantes universitarios que no tienen un teléfono celular al alcance, como cualquier otra adicción, necesitan deshacerse de él, lo que los vuelve fácilmente frustrados, muy nerviosos y agresivos.

Los psicólogos educativos nos hemos preguntado como uno de los objetivos específicos de la investigación, cómo afecta el uso excesivo de teléfonos móviles a la comunicación interpersonal, y cómo afecta a los estudiantes de dos instituciones, pudimos expresar que el uso y mal uso de los mismos está fragmentado. Vivimos en

una era digital que está creando algo que nunca imaginamos. La tecnología no se detiene, el crecimiento no se detiene y todos se sorprenden, pero el uso adecuado de los teléfonos móviles es fundamental para encontrar el equilibrio entre el mundo que te rodea y el mundo virtual. El mundo que tienes...

Por todo lo anteriormente expuesto se deduce que esta fobia sí está presente en la sociedad y sin duda alguna seguirá existiendo debido a los avances tecnológicos, pero como bien señalaron todos los expertos como sociedad se necesita el autocontrol para usar el móvil de una manera más óptima y sobre todo para evitar problemas de comunicación interpersonal entre seres humanos que conviven en un mismo entorno.

Conclusiones

1. Los jóvenes universitarios han concordado con varios rasgos patológicos de la ya antes mencionada Nomofobia debido a que la sociedad vive en un mundo tecnológico que cada día crece más, sin embargo, se ha visto una falta de autocontrol por parte de los usuarios lo que ha llevado a que padezcan esta fobia.
2. Debido a la facilidad que brinda la tecnología para desempeñar las labores diarias, esta fobia ha atacado a la comunidad más vulnerable: los jóvenes y jóvenes adultos de la sociedad; afectando su rendimiento académico y la comunicación interpersonal con quienes los rodean.
3. Con esta investigación se logró confirmar la hipótesis con datos estadísticos tanto la Pontificia Universidad Católica del Ecuador Sede Ibarra como la Universidad Técnica del Norte, ya que ambas instituciones tienen alumnos que padecen nomofobia sin siquiera saberlo, pero aún más importante, en ninguna institución se hace algo al respecto.
4. Dentro del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales DSM-IV-TR, hasta el momento no existe ningún tipo de apartado donde se pueda diagnosticar al paciente con esta patología debido a que es bastante nueva, por lo que como mencionó uno de los especialistas esta patología se puede relacionar con alguna otra y así tratarla.

Recomendaciones

1. Es sumamente importante que las instituciones tanto públicas como privadas empiecen a darle la importancia que el tema se merece, debido a que esta fobia produce fragmentación en todo tipo de relaciones sociales de quien lo padece.
2. Sería excelente realizar campañas de concientización basadas en la comunicación asertiva donde se muestre la realidad por más cruda que parezca para que los jóvenes capten la información de la manera más real posible.
3. Es importante promover espacios de ayuda desde las instituciones universitarias con una hora de terapia para los estudiantes que así lo deseen debido a que es sumamente importante cuidar tanto la salud mental como física para desarrollar las labores de una manera más plena.
4. Se sugiere a los investigadores y tesista que realicen análisis entorno al mismo tema, pero con un sujeto de estudio distinto; ya que mediante los resultados obtenidos se llegó a conocer que niños y adultos mayores también padecen esta fobia, no obstante, lo más óptimo sería conocer lo que les orilla a padecer estos rasgos patológicos.

Referencias

- Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes. (2020). *Instituto Europeo de Inteligencias Eficientes*. Obtenido de <https://www.ieie.eu/10-senales-de-que-sufres-de-nomofobia-ieie/#>
- Alborés, P. (2015). *Comunicaciones interpersonales*. España: Ideaspropias.
- Alsino, R. (2011). *Teorías de la comunicación , ámbitos y perspectivas*. Barcelona: ISSN.
- Ayala, E., & Gonzales, S. (Agosto de 2015). *Tecnologías de la Información y la comunicación*. Lima, Perú: Nuevos Tiempos, Nuevas Ideas.
- Ayala, E., & Gonzales, S. (2015). *Tecnologías de la Información y Comunicación*. Lima, Perú: Fondo Editorial.
- Bahena, R., Flores, G., & J, A. (2000). Dopamina: síntesis, liberación y receptores en el Sistema Nervioso Central. *Revista Biomédica*, 54.
- Baker, Z., LeRoy, A., & Krieger, H. (2016). *Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms*. *Translational Issues in Psychological Science*.
- Barrios, D., Bejar, V., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 17.
- Barrios, D., V, B., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/ teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro- Psiquiatría*, 3.
- Belijar, C. (2019). *Adicción a las Tecnologías*. España: Universidad de Murcia.
- Bernal, S., Pereira, A., & G, R. (2018). Comunicación Humana Interpersonal. *Iberoamericana*, 182.
- Carrión, R. (2014). *La comunicación Importancia, necesidad y procedimiento*.
- Castells, M. (1998). *La Sociedad Red*. Madrid, España: Alianza Editorial.

- Cedrola, G. (2017). EL TRABAJO EN LA ERA DIGITAL. *REVISTA DE DERECHO DE LA UNIVERSIDAD DE MONTEVIDEO* —, 21.
- Cha, S., & Seo, B. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Sage Journals*, 15.
- Chotpitayasunondh, V. &. (2016). . How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63.
- Corrales Navarro, E. (2011). El lenguaje no verbal: un proceso cognitivo superior indispensable para el ser humano. *Revista Comunicación*, vol. 20, núm. 1, 7.
- Costa, J. (2010). *La comunicación en acción*. Barcelona: Paidós Ibérica.
- Eguia, J., Contreras, R., & Albajes, L. (2013). VIDEOJUEGOS: CONCEPTOS, HISTORIA . *Revista de investigación. Area de Onnovación y desarrollo*, 14.
- El Heraldo. (27 de Noviembre de 2017). *El Heraldo*. Obtenido de <https://www.elheraldo.co/entretenimiento/no-puede-pasar-unos-minutos-sin-revisar-su-celular-cuidado-con-la-nomofobia-428422>
- Etapé, M. (Enero de 2022). *CÓMO FUNCIONA NUESTRO CEREBRO EN EL MUNDO DIGITAL*. Obtenido de Youtube: <https://www.youtube.com/watch?v=-OmgQEpP7R0>
- Fajardo Uribe, L. A. (2009). A PROPÓSITO DE LA COMUNICACIÓN VERBAL. *Forma y Función*, vol. 22, núm. 2, 23.
- Fernández, M., Trigueros, J., & Cervantes, C. (2016). Mensajería instantánea y construcción compartida de significados. *RED. Revista de Educación a Distancia*, 19.

- Finocchiaro, F., & Gisbert, G. (2016). "IMÁGENES DE LA ORGANIZACIÓN: SU IMPORTANCIA COMO OBJETO DE ESTUDIO PARA LAS CIENCIAS SOCIALES". 20. La Plata, Argentina.
- Flores, J. (2020). *La sociedad y la comunicación desde la perspectiva de Manuel Castells de sociedad red*. Tlalnepantla, Estado de México: Universidad Multicultural Emilio Cárdenas.
- García, R. V. (2015). *Qué es la adicción al móvil o Nomofobia*. Madrid: Vertices Psicologicos.
- Gómez, J., & Fedor, S. (2016). La Comunicación. *Salus*, 3.
- Gómez, M., Roses, S., & Farias, P. (2011). El uso académico de las redes sociales en universitarios. *Revista Científica de Comunicación y Educación*, 8.
- Granada, S., & Sánchez, M. (2000). La comunicación de masas y las otras. *Comunicar* 14, 12.
- Guanipa-Pérez, M. (2012). ELEMENTOS DEL PROCESO DE COMUNICACIÓN QUE ORIENTAN EL DISCURSO DE LOS PROFESORES UNIVERSITARIOS. *Vivat Academia*, 29.
- Hernandez, B., Regla, A., Molina, S., & Cruz, R. (2010). Manual para diagnóstico y tratamiento de trastornos ansiosos. *Revista Electrónica de las Ciencias Médicas en Cienfuegos*, 14.
- Hernández, M., Lluesma, M., & De Veras, B. (Agosto de 2019). *Scielo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142019000200006
- Hervás, F. (1998). *Cómo dominar la comunicación verbal y no verbal*. Madrid, España: Editorial Playor, S.A.
- Izquierdo, A. M. (2018). *ESTUDIO SOBRE EL IMPACTO DEL AISLAMIENTO*. Alcalá.

- Laca, F., & Mejía, J. (2017). DEPENDENCIA EMOCIONAL, CONSCIENCIA DEL PRESENTE Y ESTILOS DE VIDA. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 11.
- Larico, Y. (2018). REPERCUSIÓN DE LA NOMOFOBIA Y SU INFLUENCIA EN LA ANSIEDAD DE LOS ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD ANDINA NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ, JULIACA. *Revista Científica Investigación Andina*, 320.
- López, O. (10 de abril de 2022). Tabla de comportamientos relacionados. *Comportamientos relacionados*. Ibarra, Ecuador.
- Luna, Y. (2018). Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la universidad Católica de Cuenca sede Azogues. *Tesis de titulación*, 89.
- McQuail, D., & Whindahl, S. (1997). *Modelos para el estudio de la comunicación colectiva*. Pamplona: Ediciones Universidad de Navarra (EUNSA). 3ª edición.
- Mejía, G., & Gómez, R. (2017). Internet como herramienta didáctica en la formación académica en alumnos de nivel. *Revista Iberoamericana de las Ciencias Sociales y Humanísticas*, 18.
- Mercado, A., & Zaragoza, L. (2011). La interacción social en el pensamiento sociológico de Erving Goffman. *Espacios Públicos*, vol. 14, núm. 31, 19.
- Patiño, L. (2018). *Teorías y Métodos Conductismo y Enfoque Cognitivo*. Bogotá: Fundación Universitaria del Área Andina.
- Peiró, R. (08 de marzo de 2021). *Economipedia*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/comunicacion-no-verbal.html>
- Plaza de la Hoz, J. (2018). Ventajas y desventajas del uso adolescente de las TIC : visión de los estudiantes. *Revista complutense de educación.*, 491-508.
- Puerta, A. R. (28 de abril de 2020). *lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/modelo-lasswell/>

- Real Academia de la Lengua Española. (2006). *Diccionario*. Obtenido de Real Academia Española: <https://dle.rae.es/internet?m=form>
- Real Academia de la Lengua Española. (2021). *Real Academia de la Lengua Española*. Obtenido de <https://www.rae.es/dpd/adicci%C3%B3n>
- Real Academia Española. (2021). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/desesperaci%C3%B3n>
- Real Academia Española. (2021). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/agresividad?m=form>
- Real Academia Española. (2021). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/irritabilidad?m=form>
- Real Academia Española. (2021). *Asociación de Academias de la Lengua Española*. Obtenido de <https://dle.rae.es/dependencia>
- Riba i Campos, C. (2016). *El pensamiento animal a la luz de la comunicación*. Madrid: Pirámide.
- Rodriguez, D. (2020). Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la Bibliotecología. *Información, Cultura y Sociedad*, 76.
- Sánchez, H., & G. L. (2019). *Interacción y comunicación en entornos virtuales. Claves para el aprendizaje a distancia*. Santiago, Republica Dominicana: Educación Superior.
- Sedano, W. A. (2008). *LA EDUCACIÓN EN MEDIOS DE COMUNICACIÓN*. Obtenido de <https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8934/wilson.pdf>
- Sonia Bernal, O. P. (2018). *Comunicación humana interpersonal*. Bogotá, Colombia: Corporación Universitaria Iberoamericana .

- Soto, M. (marzo de 2015). *PHUBBING Y LAS RELACIONES INTERPERSONALES EN ADOLESCENTES*. Obtenido de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjcem/2015/05/42/Obregon-Maria.pdf>
- Tabernerero, C., Aranda, D., & Sánchez, J. (2015). Espacios de ocio, participación y aprendizaje. *Juventud y tecnologías digitales*, 20.
- Tapia, C. U. (2020). Comunicación Intrapersonal. En C. U. Tapia, *Comunicación, Cultura y Sociedad* (pág. 144). Quito, Ecuador: "Quípus", CIESPAL.
- Téllez, E. (2017). REFLEXIONES EN TORNO A LA "CIUDADANÍA DIGITAL". *DOXA*, 19.
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2022). *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo*. Obtenido de Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo: <https://www.ec.undp.org/content/ecuador/es/home/countryinfo.html>
- Sarabia, V. (2013). *Deficiente participación de las y los jóvenes y sus efectos en el desarrollo*. Quito, Ecuador: Universidad Central del Ecuador .
- Francisco, P. (14 de abril de 2019). El Tiempo. Colombia. Obtenido de El Tiempo: <https://www.eltiempo.com/amp/tecnosfera/novedades-tecnologia/mensaje-del-papa-francisco-sobre-la-dependencia-a-los-celulares-349724>
- Maslow, A. (1943). *Pirámide de las Necesidades*. Estados Unidos, NY.

4 ANEXOS

Entrevistas

Oficios