



**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA**

### **DECLARACIÓN y AUTORIZACIÓN**

Yo: **CAROLINA ESTEFANÍA ORTIZ DUQUE**, CC. 1716387970, autora del trabajo de graduación intitulado: **“ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL Y SU TRATAMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA COGNITIVO-CONDUCTUAL”**. **Estudio realizado en adolescentes de 15 a 17 años, que asisten al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Druet, año lectivo 2012-2013**, previa a la obtención del título profesional de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, en la Facultad de **Psicología**.

1.- Declaramos tener pleno conocimiento de la obligación que tiene la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, 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.- Autorizamos a la Pontificia Universidad Católica del Ecuador a difundir a través de sitio web de la Biblioteca de la PUCE, el referido trabajo de graduación, respetando las políticas de propiedad intelectual de Universidad.

Quito, diciembre 2013

**CAROLINA ESTEFANÍA ORTIZ DUQUE**

**CC. 1716387970**

**PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR**

**FACULTAD DE PSICOLOGIA**

**DISERTACIÓN PREVIA A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE PSICÓLOGA CLÍNICA**

**ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL Y SU TRATAMIENTO DESDE UNA PERSPECTIVA  
COGNITIVO - CONDUCTUAL.**

(ESTUDIO REALIZADO EN ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS, QUE ASISTEN AL  
CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE VIRGILIO DROUET AÑO LECTIVO 2012 – 2013)

**AUTORA**

CAROLINA ESTEFANÍA ORTIZ DUQUE

**DIRECTORA: DRA. MARÍA ALEXANDRA VALAREZO**

QUITO, 2013

A Dios por ser el dueño absoluto de todo.

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar me gustaría ser agradecida con Dios por permitirme vivir tantas experiencias, fortalecerme al atravesar dificultades, guiarme en cada paso y darme sabiduría para cada decisión tomada.

A mis padres por darme el empujón necesario para levantarme después de haber caído en mis decisiones.

A mi esposo por no dejarme desistir frente a las dificultades de mi carrera y mantenerse junto a mí todos estos años.

A mi hijo por ser el impulso y motivación para culminar la carrera que inicie.

A mi directora María Alexandra Valarezo por la paciencia, dedicación y esfuerzo con este trabajo.

Al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet y de manera particular a su Rectora y Vicerrectora, la Doctora María Elena Barragán y Economista Verónica Albarracín, por su cariño y apoyo a este proyecto.

## TABLA DE CONTENIDOS

|   | Página |
|---|--------|
| INTRODUCCIÓN.....   | 1      |
| CAPÍTULO UNO  |        |
| ADICCIÓN.....   | 4      |
| 1.1. Desarrollo del concepto.....   | 4      |
| <b>1.1.1 Adicción sin droga</b> .....   | 7      |
| <i>1.1.1.1 Adicción al teléfono móvil</i> .....   | 8      |
| 1.2 Causas.....   | 9      |
| 1.3 Consecuencias.....  | 11     |
| 1.4 Relación entre la adicción y las emociones.....   | 12     |
| CAPÍTULO DOS  |        |
| TECNOLOGÍA.....   | 14     |
| 2.1 ¿Qué es la tecnología?.....   | 14     |
| 2.2 Nuevas tecnologías.....   | 16     |
| <b>2.2.1 Teléfono móvil</b> .....   | 17     |
| <b>2.2.2 Características y Efectos del Teléfono Móvil en adolescentes</b> .....   | 19     |
| CAPÍTULO TRES   |        |
| ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL EN UNA POBLACIÓN DE ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS, ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE VIRGILIO DROUET..... | 22     |
| 3.1 Encuestas: Investigación de Campo.....  | 22     |
| 3.2 Resultados de las encuestas.....  | 25     |
| 3.3 Análisis de resultados.....   | 63     |
| CONCLUSIONES.....   | 65     |
| RECOMENDACIONES.....  | 72     |
| BIBLIOGRAFÍA.....   | 73     |
| ANEXOS.....   | 76     |

## TABLA DE GRÁFICOS

|  | Página |
|--|--------|
| GRÁFICO UNO: FRECUENCIA DE USO DEL TELÉFONO MOVIL.....   | 25     |
| GRÁFICO DOS: LUGARES DE USO DEL TELÉFONO MÓVIL.....  | 26     |
| GRÁFICO TRES: FUENTE DE PAGO DEL SERVICIO DE TELEFONÍA MÓVIL.....  | 27     |
| GRÁFICO CUATRO: TIEMPO DE USO SEMANAL DEL TELÉFONO MÓVIL.....  | 28     |
| GRÁFICO CINCO: TIEMPO DE USO DIARIO DEL TELÉFONO MÓVIL.....  | 29     |
| GRÁFICO SEIS: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL<br>OCASIONA PROBLEMAS ACADÉMICOS A LOS ESTUDIANTES.....             | 30     |
| GRÁFICO SIETE: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL<br>OCASIONA PROBLEMAS FAMILIARES A LOS ESTUDIANTES.....            | 31     |
| GRÁFICO OCHO: FRECUENCIA CON LA QUE SE SUPERA EL PRESUPUESTO<br>MENSUAL DESTINADO AL PAGO DEL SERVICIO DE TELEFONÍA MÓVIL..... | 32     |
| GRÁFICO NUEVE: FRECUENCIA CON LA QUE SE PRESENTA MALESTAR POR EL<br>NO USO DE TELÉFONO MÓVIL.....                              | 33     |

|  |    |
|--|----|
| GRÁFICO DIEZ: FRECUENCIA CON LA QUE LOS ESTUDIANTES TIENEN PRESENTE EL TELÉFONO MÓVIL, AUN CUANDO NO LO ESTÁN USANDO.....  | 34 |
| GRÁFICO ONCE: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA PROBLEMAS CON AMISTADES A LOS ESTUDIANTES.....   | 35 |
| GRÁFICO DOCE: FRECUENCIA CON LA QUE LOS ESTUDIANTES MIENTEN SOBRE EL TIEMPO DE USO QUE DEDICAN AL TELÉFONO MÓVIL.....  | 36 |
| GRÁFICO TRECE: OCASIONES EN LAS QUE LOS ESTUDIANTES HAN INTENTADO DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL, SIN ÉXITO.....  | 37 |
| GRÁFICO CATORCE: FRECUENCIA CON LA QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA UNA SENSACIÓN DE RELAJAMIENTO.....   | 38 |
| GRÁFICO QUINCE: FRECUENCIA CON LA QUE LOS ESTUDIANTES SIENTEN NERVIOS, POR NO HABER UTILIZADO EL TELÉFONO MÓVIL.....   | 39 |
| GRÁFICO DIECISEIS: FRECUENCIA CON LA QUE SE CONSULTA EL TELÉFONO MÓVIL, SOBRE LLAMADAS O MENSAJES RECIBIDOS.....   | 40 |
| GRÁFICO DIECISIETE: RIESGO DE PERDER UNA RELACIÓN IMPORTANTE, UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTA, UN HOBBIE, UNA CLASE EXTRACURRICULAR U OTRAS AFICIONES POR EL USO DEL MÓVIL..... | 41 |
| GRÁFICO DIECIOCHO: RENDIMIENTO ACADÉMICO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR EL USO DEL MÓVIL.....  | 42 |

|   |    |
|---|----|
| GRÁFICO DIECINUEVE: DORMIR MENOS POR USO DEL MÓVIL.....   | 43 |
| GRÁFICO VEINTE: DEDICAR CADA VEZ MÁS TIEMPO EN EL MÓVIL PARA SENTIR SATISFACCIÓN.....                 | 44 |
| GRÁFICO VEINTIUNO: DEJAR DE SALIR CON AMISTADES POR PASAR MÁS TIEMPO UTILIZANDO EL MÓVIL.....         | 45 |
| GRÁFICO VEINTIDOS: SENTIRSE INQUIETO CUANDO NO SE RECIBE MENSAJES O LLAMADAS.....                     | 46 |
| GRÁFICO VEINTITRES: UTILIZAR EL MÓVIL COMO FORMA DE DISTRACCIÓN FRENTE AL ABURRIMIENTO.....           | 47 |
| GRÁFICO VEINTICUATRO: DECIR COSAS POR EL MÓVIL QUE NO SE DIRÍA EN PERSONA.....                        | 48 |
| GRÁFICO VEINTICINCO: PENSAR QUE LA VIDA SIN EL MÓVIL ES ABURRIDA, VACÍA Y TRISTE.....                 | 49 |
| GRÁFICO VEINTISEIS: ENFADARSE O IRRITARSE CUANDO ALGUIEN INTERRUMPE MIENTRAS SE UTILIZA EL MÓVIL..... | 50 |
| GRÁFICO VEINTISIETE: PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON ADICCIÓN SEGÚN EL TEST APLICADO.....               | 51 |

|   |    |
|---|----|
| GRÁFICO VEINTIOCHO: NO PODER DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL.....   | 52 |
| GRÁFICO VEINTINUEVE: RESISTIR LAS GANAS DE USARLO TODO EL TIEMPO QUE SE QUIERA.....                       | 53 |
| GRÁFICO TREINTA: NECESIDAD DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL CADA VEZ CON MÁS FRECUENCIA.....                     | 54 |
| GRÁFICO TREINTA Y UNO: USAR EL TELÉFONO MÓVIL PARA RELAJARSE Y/O TRANQUILIZARSE.....                      | 55 |
| GRÁFICO TREINTA Y DOS: NOTAR QUE SE NECESITA USAR EL TELÉFONO MÓVIL EN MÁS CANTIDAD QUE ANTES.....        | 56 |
| GRÁFICO TREINTA Y TRES: TENER QUE USAR EL TELÉFONO MÓVIL INMEDIATAMENTE SI SE TIENE GANAS DE HACERLO..... | 57 |
| GRÁFICO TREINTA Y CUATRO: PODER DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL HASTA QUE ALGO EXTERIOR LO IMPIDE.....    | 58 |
| GRÁFICO TREINTA Y CINCO: SENTIR INQUIETUD O NERVIOSISMO POR NO USAR EL TELÉFONO MÓVIL POR UN TIEMPO.....  | 59 |
| GRÁFICO TREINTA Y SEIS: TRANQUILIDAD Y NINGUNA MOLESTIA SI ALGO IMPIDE USAR EL TELÉFONO MÓVIL.....        | 60 |

GRÁFICO TREINTA Y SIETE: PLACER AL USAR EL TELÉFONO MÓVIL.....61

GRÁFICO TREINTA Y OCHO: PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON ADICCIÓN  
SEGÚN EL TEST APLICADO.....62

## RESUMEN

La presente disertación teórica aplicada está enfocada en analizar la adicción al teléfono móvil de forma real y concreta en una población de adolescentes de 15 a 17 años que asisten al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet, el período de estudio es el año lectivo 2012 – 2013. La finalidad de este estudio es poder determinar si existe o no esta nueva derivación de la adicción, que ha ingresado en nuestro medio de forma sutil y encantadora. Una vez entendida la problemática y realidad que se vive en el Centro Educativo antes mencionado, se plantea un sistema de prevención y un posible tratamiento para aquellos que realizan un uso inadecuado del teléfono móvil, llegando principalmente a quienes están atravesando por dicha adicción.

## INTRODUCCIÓN

En el mundo actual, existe una creciente tendencia a la eliminación de las barreras que limitan la comunicación, sin importar la región en la que nos encontremos, por medio de los avances tecnológicos que utilizan tecnología de punta es cada vez más fácil y económico mantenerse en contacto. Así se ha creado el teléfono móvil con el fin de mantener a toda la población comunicada permanentemente y para ello ha surgido la necesidad indispensable de tener un teléfono para poder desenvolverse en la sociedad. Actualmente existen varios tipos de teléfonos móviles con variedad de accesorios, color y modelos para lograr llegar a los gustos y preferencias de cualquier individuo sea niño, joven o adulto.

Una de las razones que me ha motivado a realizar esta investigación es el constatar que personas cercanas a mí, tienen la necesidad permanente de adquirir lo último en tecnología móvil y también de pasar largas horas descubriendo la funcionalidad del mismo, buscando más componentes que puedan incluirse, surgiendo así, en algunos casos, una nueva adicción, la adicción al teléfono móvil. Dan la apariencia de estar físicamente presentes pero mentalmente viajando por un mundo virtual que el teléfono móvil les permite. Otra razón para realizar esta investigación surgió a partir de mis prácticas pre profesionales en la Fundación Municipal Patronato San José – Centro De Referencia Guagua Quinde, en el que pude constatar el uso excesivo del teléfono móvil por parte de los jóvenes y cómo el adquirir un teléfono móvil de última tecnología les convierte en “alguien de moda” (palabras textuales de los adolescentes y jóvenes de la institución) pasando a ser considerados “líderes”, por el simple hecho de poseer el mejor móvil de todos.

Las razones sociales que me motivan a realizar esta disertación surgen del observar cómo los avances tecnológicos evolucionan a pasos agigantados, permitiendo tener telefonía móvil de forma fácil y accesible para todos, variada en estilos, formas, colores, tamaños y componentes que en cuestión de poco tiempo, son reemplazados por nuevas características tecnológicas, que permiten al usuario adquirirlos con algún aspecto técnico novedoso y diferente al que anteriormente tenían. Este gran desarrollo tecnológico va modificando paulatinamente los modos de relacionamiento social y

estableciendo nuevas conductas aceptadas por todos, como cuando en una reunión social nadie habla porque todos están inmersos en sus celulares.

Además, me ha motivado el observar cómo la publicidad los convierte en instrumentos necesarios para la vida actual y moderna en la que nos desenvolvemos, impulsando al usuario a vivir esta experiencia de cualquier manera, aunque sea recurriendo al endeudamiento con planes de financiamiento que permiten pagar a largos plazos pero en pequeñas cuotas, aunque esto signifique pagar precios excesivamente altos.

La razón profesional investigativa surge al evidenciar que no se reconoce la existencia de una adicción al teléfono celular como tal, su uso inadecuado se generaliza al realizar un excesivo consumo de éste. Los primeros estudios se están realizando en España. Pero ¿tenemos esta problemática en nuestros adolescentes ecuatorianos? ¿Es una enfermedad? ¿Quién debe hacerse cargo? ¿Cómo surge?

El objetivo planteado es determinar si existe o no la adicción al teléfono móvil, en los y las adolescentes de 15 a 17 años que se educan en el Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet, durante el año lectivo 2012 – 2013. Como objetivos específicos se plantean:

- Establecer las causas que llevan a los adolescentes a la adicción al móvil.
- Reconocer la dependencia a la tecnología en general y al teléfono móvil en particular y las consecuencias que esto produce.
- Analizar si existe o no adicción al teléfono móvil en una población de adolescentes de 15 a 17 años del Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet, del año lectivo 2012 – 2013, durante su segundo quimestre de clases.
- Plantear conclusiones que permitan establecer parámetros adecuados para el uso del teléfono móvil y proponer recomendaciones preventivas para evitar que los adolescentes caigan en esta adicción.

La hipótesis planteada en esta investigación sostiene que la adicción al teléfono móvil se produce por la vulnerabilidad emocional y la presión social a la que están sometidos los y las adolescentes de 15 a 17 años, que asisten al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet.

Este trabajo fue dividido en tres partes. En primer lugar se realizó una investigación teórica sobre las adicciones, tomando en cuenta el aspecto psicológico, familiar, escolar y social desde una perspectiva cognitivo conductual. Esto permitió entender cómo surgen las adicciones y qué causas probables las sostienen.

En segundo lugar se trabajó sobre la tecnología de forma general, abordando temas como el origen, evolución y avances que se encuentran en la actualidad; y en específico al teléfono móvil, sus características y efectos en adolescentes.

En tercer lugar, se averiguó la existencia o ausencia de adicción al teléfono móvil en las y los adolescentes de 15 a 17 años, que asisten al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet, del año lectivo 2012 – 2013, a través de la aplicación de una encuesta, test sobre adicción al teléfono al móvil para luego hacer el respectivo análisis de los resultados y su relación con la teoría.

Finalmente, se plantearon conclusiones que abarcan una propuesta de prevención y tratamiento que buscan dar solución a esta nueva adicción.

## **CAPÍTULO UNO: ADICCIÓN**

La adicción ha sido objeto de estudio y motivación de polémicas a lo largo de la historia de la humanidad y alrededor de todo el mundo, debido a que no solo afecta a la persona sino también a su entorno y a la sociedad, es por ello que actualmente se habla de una enfermedad que debe ser considerada como un asunto de Salud Pública. Para entenderla a profundidad, se establecerá a continuación un concepto amplio y claro, para posteriormente lograr compararlo con las adicciones sin drogas y hablar de sus causas y consecuencias. Finalmente se lo relacionará con las emociones para entender cómo influye en la conducta y pensamiento de quien está atravesando por una adicción.

### **1.2. Desarrollo del concepto**

El concepto de adicción ha ido evolucionando a través de las distintas épocas. Inicialmente se lo ha vinculado con las bebidas alcohólicas, tabaco, café, sustancias psicotrópicas y estupefacientes, las mismas que han sido conocidas y usadas a lo largo de la historia de la humanidad. Conocemos, por ejemplo, que nuestros ancestros preparaban remedios curativos en base a plantas como el tabaco; también se preparaban bebidas a partir de arroz, cebada, maíz y quinua, para festividades propias de la región, las mismas que también eran utilizadas en rituales religiosos en forma de agradecimiento a los dioses y como medios para comprender lo que no se conocía, mediante el logro de estados de éxtasis. Estas sustancias y bebidas provocan en quien las consume sensaciones como placer, euforia y hasta alucinaciones.

Uno de los primeros autores en trabajar sobre la adicción es Pavlov, quien a partir de sus estudios experimentales con perros logró efectuar investigaciones que permitieron entender fenómenos como el condicionamiento, la extinción y la generalización del estímulo, sugiriendo que “la administración de una droga constituye un ensayo de condicionamiento” (Pavlov, 1927, citado en Graña & Carrobles, 1991, pág. 3), es decir que al estimular el cuerpo humano con cualquier tipo de droga se producen cambios fisiológicos y psicológicos en él, que llegan a condicionarlo a un consumo progresivo.

Por otro lado, existen otros autores que también han trabajado sobre la adicción entre ellos está Wikler (1965) quien mediante la observación, fue el primero en establecer las bases del condicionamiento a las drogas, señalando que aquellos quienes son adictos padecen entre otros síntomas, del síndrome de abstinencia, que consiste en la

necesidad imperiosa de consumir la droga, inclusive algunos meses después de haberla dejado. También Siegel (1975) relacionó la explicación de Pavlov “cuando una droga se administra, su efecto va precedido de la estimulación ambiental en que se realiza la administración. Si la respuesta condicionada que elicitada por la estimulación ambiental es de signo opuesto al efecto de la droga entonces se produce una respuesta condicionada compensatoria”. (Siegel, citado en Graña & Carrobbles, 1991, pág. 3). De esta manera explica que el consumo de droga permite aplacar la estimulación externa negativa produciendo placer fisiológico y psicológico, provocando que las dosis de consumo incrementen progresivamente para lograr alcanzar mayor placer.

Es cierto que no a todo aquel que consume algún tipo de droga, se lo puede catalogar como adicto, es por ello de vital importancia distinguir un simple consumo de aquellos casos en los que la necesidad de su consumo va incrementando hasta llegar a perder el control y decisión sobre cuánto, qué y cuándo hacerlo. El consumidor, podría llegar al punto de depender fisiológica o psicológicamente de dichas sustancias. Jon Elster (2001), explica que muchas de las adicciones conocidas llegan a compartir ciertas propiedades como:

- Euforia: “estado de excitación psíquica que se acompaña de un alto tono afectivo” (Consuegra, 2010, pág. 116).
- Placer: “es el gusto, la satisfacción o la sensación agradable que un individuo siente respecto de la realización de alguna actividad” (<http://www.definicionabc.com/general/placer.php>).
- Disforia: “cambios repentinos y transitorios del estado de ánimo, tales como sentimientos de tristeza, pena, angustia, malestar psíquico acompañado por sentimientos depresivos, tristeza, melancolía, pesimismo e insustancialidad” (<http://www.espaciologopedico.com/recursos/glosariodet.php?Id=395>).
- Abstinencia: “conjunto de signos y síntomas que se producen tras existir una dependencia de carácter físico y/o psíquico hacia una droga y cesa bruscamente su empleo” (Consuegra, 2010, pág. 243).

- Ansiedad: “sensación de impotencia e incapacidad de enfrentarse a eventos amenazantes, caracterizada por el predominio de tensión física. Se manifiesta frente a cualquier amenaza percibida, sea esta físicamente real, psicológicamente molesta o incluso imaginaria” (Consuegra, 2010, pág. 22).
- Tolerancia: “estado de adaptación caracterizado por la disminución de la respuesta a la misma cantidad de droga o por la necesidad de una dosis mayor para provocar el mismo grado de efecto fármaco-dinámico” (Consuegra, 2010, pág. 270).
- Negación: “es un conjunto de defensas y maniobras adaptativas, y puede entenderse en varios sentidos relacionados entre sí: - Como una vía de acceso a través de lo negativo a los contenidos reprimidos” (Consuegra, 2010, pág. 195).
- Recaídas: “señal de disfunción y restablecimiento de la conducta adictiva, pensamientos y sentimientos después de un periodo de abstinencia. La recaída implica la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales. Estos factores están influidos por su historia de aprendizaje, su funcionamiento físico, su predisposición psicológica y su entorno” ([http://www.osasunekintza.org/drogas/drogas/p5/Art\\_04.html](http://www.osasunekintza.org/drogas/drogas/p5/Art_04.html)).
- Dependencia de los estímulos y dependencia de las creencias
- Alteraciones del ánimo, deseo de dejarlo y a su vez incapacidad para dejarlo, es decir lucha por el autocontrol.

Como se puede observar, a medida que la humanidad ha evolucionado también lo han hecho sus técnicas de elaboración de sustancias, es así como en la actualidad existe una gama amplia de drogas. Al igual que su fabricación, su consumo se ha incrementado notablemente, inicialmente siempre estaban presentes dentro de reuniones sociales, pero actualmente ya no se necesita una fachada para consumirlas en cualquier momento, teniendo en muchas ocasiones alternativas socialmente aceptadas, como la adjudicación de mejoras digestivas a los vinos, bebidas alcohólicas catalogadas a modo

de bajativos, consumo de drogas en discotecas, juego en casinos, juegos online, juegos de videos, dificultad de separarse del teléfono móvil, entre otras.

#### **1.4.1 Adicción sin droga**

Adicción es un término que, como se explicó anteriormente, ha sido vinculado al tabaquismo, alcoholismo y otras toxicomanías durante mucho tiempo. Ahora, en pleno siglo XXI conocemos que existen otros tipos de adicciones como la ludopatía, los trastornos alimentarios, las compras o las conductas sexuales compulsivas, las relaciones sociales alienantes o las distintas formas de dependencia a Internet y a las nuevas tecnologías.

Actualmente se conoce a la adicción sin drogas como adicción psicológica, adicción no química, adicción social, adicción de conducta o socio adicción, en la que se observa que existe en el individuo una capacidad adictiva enfocada a una conducta u objeto.

Adicción psicológica: Patrón de conducta persistente, que se caracteriza por el deseo o la necesidad de continuar una determinada actividad que se sitúa fuera del control voluntario; una tendencia a incrementar la frecuencia o la cantidad de actividad con el paso del tiempo; la dependencia psicológica de los efectos placenteros de la actividad; y un efecto negativo sobre el individuo y la sociedad. Se han descrito adicciones psicológicas al juego (de apuestas o de azar, videojuegos), al trabajo (workaholics americanos), al sexo (erotismo, pornografía, etc.), a la televisión, a ciertos deportes, etc.

(<http://www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm>).

También comienza a existir un reconocimiento sobre la adicción a la tecnología es decir al computador, teléfonos móviles, videojuegos, consolas como Nintendo Wii, entre otros.

Se conoce que muchas conductas y objetos pueden llegar a ser adictivos, esto depende de varios factores como:

- Contexto familiar como la forma de crianza del individuo y los conflictos psíquicos entre padres e hijos.

- Contexto sociocultural como la escuela, el barrio y todo aquel grupo al que forma parte el adolescente.
- Contexto económico, refiriéndose a los aspectos de abundancia y carencia por los que el individuo atraviesa.

La evidencia empírica nos demuestra que existe una visión integral sobre la conducta de uso y abuso de drogas ya que no dependen de un solo factor, sino que son originadas por factores externos e internos, afectando tanto al cerebro como al comportamiento y las emociones.

En algunos casos es su grupo familiar y social el que lo consume e incentiva a consumirlo como algo natural, es el caso del consumo del alcohol, tabaco, tecnología, etc. Por el contrario, en otros casos, son sus familias y amigos quienes reconocen la adicción, siendo ellos un apoyo fundamental al momento de tratar dicho problema, como se lo hace en una drogodependencia.

Cuando ya se ha reconocido que existe una adicción, ésta puede ir creciendo a medida que avanza en el tiempo, afectando a la conducta del individuo, su desempeño, hábitos, rutinas y de forma general su vida y su entorno. “La dependencia, entendida como la necesidad subjetiva de realizar imperativamente la conducta para restaurar un equilibrio que permita la autorregulación del estilo de vida al mantener dicho hábito, conformando así el núcleo central de la adicción”. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 31).

#### *1.4.1.1 Adicción al teléfono móvil*

La adicción al teléfono móvil comienza a ser de preocupación mundial, debido quizá, a la necesidad de acceder a un equipo, cuyas características y precios son ampliamente variados. Se observa actualmente que el 76,28% de la población ecuatoriana tiene acceso a la telefonía móvil, según datos del Instituto Ecuatoriano de Estadísticas y Censos (INEC). “Las adicciones tecnológicas son un tipo de adicciones sin droga que implican una interacción hombre – máquina y que no tienen una naturaleza química. Las adicciones tecnológicas pueden ser pasivas (televisión) o activas (Internet, teléfono móvil y videojuegos)”. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 134)

Como Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) explican, existe similitud de los síntomas entre las adicciones químicas y las adicciones sin droga.

Los síntomas en común son: realización de una actividad que domina los pensamientos y comportamientos de la persona; conflictos a nivel interpersonal y con otras actividades de la vida de la persona; alivio al llevar a cabo el comportamiento adictivo; pérdida de control o incapacidad para limitar el tiempo dedicado a la conducta adictiva; necesidad de mayores niveles de la actividad para experimentar las sensaciones positivas; estados emocionales negativos que emergen cuando la persona no puede realizar la actividad adictiva; y reinstauración de la actividad adictiva tras los intentos de reducirla. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, 133-134)

## 1.5 Causas

Al ser la adicción al teléfono móvil un tema relativamente nuevo, no existe un estudio con causas claramente definidas, por lo que mediante la observación y análisis de quienes atraviesan dicha adicción se establecerán algunas posibles causas que la provocan.

- Se ha podido observar que actualmente los niños y adolescentes pasan largas jornadas solos en casa o acompañados de la tecnología a causa de la ausencia de sus padres o adultos que cumplan la función de acompañar y orientar la conducta de estos chicos. Ello les provoca sentimientos de soledad, inestabilidad emocional y la necesidad de compensar con algo su deseo de estar vinculados y comunicados.
- Las familias disfuncionales con problemas graves de comunicación y relación provocan en los hijos inestabilidad y falta de pertenencia, llevándoles a refugiarse en la tecnología (Internet, videojuegos, teléfono móvil), hasta convertirse sin darse cuenta en adictos a la misma.
- Existen adolescentes que presentan dificultades con el contacto social, por características propias de su personalidad como inhibición, timidez y aislamiento.

Ellos a través de la tecnología logran expresar y comunicar de manera virtual lo que en la vida diaria no son capaces de hacer.

- Los avances tecnológicos facilitan la vida de los padres, se han creado las “niñeras tecnológicas” como acompañantes, aquellos medios de comunicación virtuales o dispositivos electrónicos que permiten mantener en constante vigilancia y cuidado a los hijos; esto hace que los padres se vean obligados a darles un teléfono móvil y por otro lado, que sean tanto padres e hijos quienes deban mantenerse constantemente pendientes de dicho aparato.
- Los adolescentes caracterizados por su inmadurez emocional, se encuentran desprovistos de la capacidad de poner límites a sus acciones, pensamientos, sentimientos y deseos, convirtiéndose en presa fácil del mundo de consumo, adoptando conductas adictivas frente a sustancias, personas u objetos que les permitan satisfacer sus necesidades.
- Se manifiesta aislamiento en los adolescentes frente a situaciones difíciles de abordar para él, optando por encerrarse en el mundo que ha creado con su teléfono móvil.
- Hay una exigencia social de estar al día y actualizado de toda la información, sus amistades y mundo en que se desarrolla, abarcando noticias, información, chismes, música para evitar el aislamiento social.
- Estar a la “moda”, da un sentido de pertenencia y estatus social en el grupo del cual se busca ser parte.
- Competencia que existe entre empresas como Samsung y Apple cuyo sistema de mercadeo obliga de forma sutil y encantadora, a los usuarios a adquirir nuevos modelos, esperando con ansiedad y expectativa el próximo lanzamiento de productos que son realizados en corto tiempo, creando un sistema de demanda y dependencia.

## 1.6 Consecuencias

El uso excesivo del teléfono móvil en adolescentes y jóvenes puede dar lugar ciertas conductas desadaptadas y problemáticas.

- Consecuencias económicas: el uso descontrolado de la telefonía móvil y de los servicios que ofrece (compras a través del móvil, descargas de música, juegos o videos vía SMS) puede comportar un gasto excesivo de dinero muy superior al deseado inicialmente por el usuario. Ello podría conducir al sobreendeudamiento con las empresas operadoras o, al igual que ocurre en otras adicciones, a cometer pequeños hurtos en el ámbito familiar o laboral para hacer frente a los gastos derivados del abuso del móvil. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 140)
- Efectos para la salud: la exposición a las ondas emitidas por los teléfonos móviles conlleva la absorción en la cabeza y el cerebro de parte de las radiaciones de radiofrecuencia y afecta a la función cerebral modificando la actividad electrofisiológica del cerebro y actuando sobre los sistemas de neurotransmisión. También el empleo excesivo del teléfono móvil se ha relacionado con dificultades para dormir y con una mayor susceptibilidad a la fatiga y al estrés. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 141)
- Efectos sobre la conducción de automóviles: numerosas investigaciones han enfatizado las consecuencias perjudiciales para la seguridad vial derivadas del empleo del teléfono mientras se está conduciendo, entre las que se encuentra un incremento considerable del riesgo de accidentes. Además se ha hallado que el empleo del móvil mientras se está conduciendo aumenta significativamente el tiempo de reacción del conductor, afecta a los mecanismos atencionales, incrementa la posibilidad de descuido o distracción, dificulta la percepción adecuada de otros vehículos y de peatones. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 142)
- Destrucción del vínculo social debido a que el teléfono móvil se interpone en la comunicación con quienes nos rodean. Se puede ver actualmente cómo las formas de relacionamiento social se han modificado desde que el celular está

presente en todos los aspectos de la vida, en la intimidad del hogar, en la escuela, trabajo, sitios de diversión, etc. Se habla menos entre las personas y se habla mucho más a través del celular.

### 1.7 Relación entre la adicción y las emociones

Las ramas de la ciencia que estudian al ser humano como psicología y biología han tratado de dar una explicación de lo que es una emoción y los mecanismos emocionales que existen, sin embargo es importante tener en cuenta que las emociones no son universales ya que no se las encuentra en todos los individuos de la misma forma.

La emoción “es un complicado proceso vital que está inseparablemente conectado con la percepción, el movimiento y el pensamiento. No se trata de una cosa, sino de una combinación de varios fenómenos, aparentemente distintos, pero en realidad estrechamente relacionados” (Ellis, 1962, pág. 23).

Las emociones son complejas en el organismo ya que involucran cambios físicos y mentales del mismo. En todo recuerdo, pensamiento, deseo consciente o inconsciente se producen neuroquímicos como los péptidos, las hormonas o los neurotransmisores que llegan a estimular el cerebro y por medio del aparato circulatorio a todo el resto del cuerpo.

Las emociones surgen a través de tres procesos: Primero, por medio de alguna clase de estímulo físico del centro emocional especial del cerebro (llamado el hipotálamo) y la red nerviosa del organismo (el llamado sistema nervioso autónomo). Segundo, por medio de los procesos de percepción y movimiento (técnicamente llamados sensitivos-motores). Y tercero, por medio de deseos y pensamientos. (Ellis, 1962, pág. 24).

La relación que existe entre la adicción y las emociones es de forma directa, ya que cumple un doble mecanismo. Por un lado está el placer y gratificación inmediata que se produce al adoptar la conducta u objeto adictivo y por otro lado está el anestesiar las emociones que quien está atravesando dicha adicción no logra tolerar.

Como se puede observar, la adicción en general y en específico la adicción al teléfono móvil, comparten características y síntomas en común. Sin embargo, la adicción al

celular se presenta de forma socialmente aceptada, lo que muchas veces dificulta el reconocer en uno mismo la posibilidad del encontrarse a través de ella. Esto se debe en parte a los grandes avances tecnológicos y su planteamiento como una necesidad indispensable para el estilo de vida del medio en el que nos desenvolvemos, como se lo verá en el siguiente capítulo.

## CAPÍTULO DOS: TECNOLOGÍA

“Temo el día en que la tecnología sobrepase nuestra humanidad. El mundo solo tendrá una generación de idiotas”. Albert Einstein

La tecnología es una herramienta utilizada desde décadas atrás como ayuda para facilitar la vida de quienes hacemos su uso. A lo largo de este capítulo se conceptualizará la tecnología, se explicará sobre las nuevas tecnologías en general y en particular sobre el teléfono móvil y los efectos que tiene sobre los adolescentes.

### 2.3 ¿Qué es la tecnología?

Actualmente vivimos en la Época Contemporánea, caracterizada porque su inicio fue de forma muy marcada por la corriente filosófica de la Ilustración, cuyo objetivo es ayudar a elevar la importancia de la Razón, es decir se considera que las diferentes ciencias conocidas irían siempre descubriendo nuevas soluciones para los problemas humanos y que progresaríamos en base a los nuevos conocimientos adquiridos. Un claro ejemplo de ello es la tecnología, que se encuentra en nuestro alrededor y diario vivir desde hace más de setenta años atrás, y ha llegado a construir lo que conocemos como el mundo virtual, que permite a los usuarios mantenerse conectados las 24 horas del día mediante personajes o avatares ilustrados por medio de imágenes.

A la tecnología la podemos observar en todo lo que utilizamos a diario, como son el transporte, vivienda, alimentación, trabajo y diversión. “Es el conjunto ordenado de todos los conocimientos usados en la producción, distribución y uso de bienes y servicios.” (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 13)

Gloria J. Yukavetsky Colón (2007), explica que el término tecnología viene del griego “technologia”, que significa:

- Téchne – arte, técnica u oficio, que puede ser traducido como destreza
- Logos – tratado

En base a lo anteriormente dicho, nos permitiría definir que la tecnología es un conjunto de técnicas y conocimientos que se los ha utilizado en conjunto con ayuda de la ciencia para lograr satisfacer las necesidades de los usuarios alcanzando así, transformar o modificar su entorno a fin de poder facilitar la vida de quienes la emplean.

Las tecnologías amplían nuestras habilidades para cambiar el mundo: para cortar, modelar y unir materiales; para mover cosas de un lugar a otro; para llegar más lejos con nuestras manos, voces y sentidos. Usamos tecnologías para tratar de cambiar al mundo, para que se adapte mejor a nuestras necesidades. O también: es el conocimiento que permite satisfacer algunas necesidades o deseos humanos, en una forma detallable y reproducible... La tecnología no consiste en artefactos, sino en el conocimiento que ellos llevan incorporados y en la forma en que la sociedad puede usarlos. (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 13)

Con el paso de los años la tecnología ha ido evolucionado y perfeccionándose, inició convirtiendo los recursos naturales en herramientas simples como lanzas y cuchillos para la caza, también se observa como en la prehistoria el fuego era utilizado para preparación de alimentos, protección y calor. Años más tarde y con mejoras en las técnicas se inventa la primera rueda, la misma que es utilizada para transporte y progreso de las sociedades.

Con ayuda de la técnica de observación, nos damos cuenta, que la tecnología tiene su origen a partir de la técnica empírica y años más tarde al involucrarse con la ciencia, logra establecer métodos de producción. Esta vinculación ha permitido la creación de procesos dentro de la producción para alcanzar obtener bienes en menor tiempo y de mejor calidad. Como ejemplos están la agricultura y ganadería.

Es posible clasificar a la tecnología en dos grandes ramas: duras y blandas. "Se suelen llamar duras aquellas tecnologías que se basan en conocimientos de las ciencias duras, como la física o la química. Mientras que las otras se fundamentan en ciencias blandas, como la sociología, la economía o la administración". (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 14)

Con la ayuda de la tecnología todo lo que vemos se ha logrado mejorar, innovar y producir. Es importante reconocer que la competencia que existe es el verdadero motor

que impulsa a que así suceda. Lewis Branscomb –profesor en Harvard y ex vicepresidente de investigación y desarrollo de IBM- sintetiza que “La tecnología es, probablemente, el factor de mayor trascendencia individual en la evolución de la competencia global. La aceleración de la innovación tecnológica crea nuevos negocios, transforma otros y redefine las reglas del éxito en la competitividad”. (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 14 y 16)

## 2.4 Nuevas tecnologías

Actualmente, el mercado y la competencia en general, demandan la producción de nuevas tecnologías de forma permanente y en corto tiempo. Todos los cambios se han dado para satisfacer al usuario.

Las nuevas tecnologías son consideradas nuevas porque, en lo sustancial, han aparecido –y, sobre todo, se han perfeccionado, difundido y asimilado- después de la Segunda Guerra Mundial. Es así que su desarrollo se ha caracterizado por una fuerte aceleración; sus consecuencias son de magnitud y trascendencia que no tenían antecedentes. (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 14)

Por otro lado, el profesor Labrador nos explica que “Las nuevas tecnologías consisten en una variada gama de instrumentos, herramientas, canales y soportes dedicados esencialmente al uso, manejo, presentación, comunicación, almacenamiento y recuperación de información, tanto analógica como digital”. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 20). Es decir, que las nuevas tecnologías son herramientas o instrumentos que facilitan la comunicación y uso de información de los usuarios y entre ellos.

Las nuevas tecnologías o NT son comercializadas y distribuidas en todo el mundo. Su desarrollo se sustenta, en los adelantos de las últimas décadas en las ciencias y tecnologías de los materiales. Las NT pueden clasificarse en biotecnologías, las de los nuevos materiales y las tecnologías de la información.

Pero, si estudiamos estos listados, veremos que -más allá del detalle o de sus diferentes objetivos- la mayoría coincide en destacar tres NT: las biotecnologías (BT), las de los nuevos materiales (NM) y las tecnologías

de la información (TI). Estas NT se alimentan de la producción científica más avanzada, a la que se suele definir como la que constituye la frontera del conocimiento. Por eso también se habla de tecnología de punta. (Ferraro y Lerch, 1997, pág. 14)

- Las biotecnologías se encuentran vinculadas con la biología molecular, biología estructural, genética molecular, inmunología, biología celular, ingeniería bioquímica, entre otras y permiten el procesamiento de materiales a partir de agentes biológicos.
- Los nuevos materiales (piedra, bronce o hierro), son aquellos que marcaron eras en la humanidad debido a los materiales que se utilizaban y su evolución por medio de las técnicas de extracción y fabricación.
- Las tecnologías de la información cubren un variado conjunto que va desde la microelectrónica y el software hasta las telecomunicaciones y la informática. Todas se basan en tecnologías electrónicas y usan el mismo lenguaje: la señal digital. La importancia radica en que toda actividad necesita del intercambio de la información para desarrollarse, lo que da como resultado encontrarnos rodeados de toda clase de dispositivos que permiten cubrir el mantenimiento de información de usuarios.

#### **2.4.1 Teléfono móvil**

El teléfono móvil fue inventado por Martin Cooper en 1973. Este pesaba un kilogramo y su batería duraba treinta y cinco minutos.

La idea no vino de nuestras cabezas sino del mercado. Como tecnólogos, debemos saber lo que la gente necesita. Me di cuenta de que querían una comunicación constante. Durante 100 años, habíamos necesitado un cable. Si pudiésemos fabricar un teléfono que se pudiera usar en cualquier lugar, sin hilos, éste sería una parte esencial de nuestras vidas. En 1973 no había una producción industrial de circuitos integrados. Necesitábamos miles de partes montadas casi a mano. Hasta 1983,

hicimos cinco modelos diferentes, cada uno más pequeño y fácil de construir que el anterior. He inventado cosas desde que era niño. Mi primer invento, cuando tenía ocho años, era un tren que entraba en un túnel y dentro de él había un vacío. El tren entraba como un imán, sin fricción. Otra cosa que me obsesiona son las interfaces. Los teclados son horribles. Tendríamos que pensar en algo más natural. Llevo 40 años pensando en ello, pero no he encontrado la solución aún. (Entrevista a Martin Cooper en:

<http://www.sigojoven.com/grupos/noticias/articulo/martin-cooper-el-inventor-del-telefono-movil>)

En nuestros días, existe la consigna de facilitarnos la comunicación desde cualquier país, región o lugar por medio de los avances tecnológicos como son los teléfonos móviles. Actualmente existen varios tipos de teléfonos móviles con variedad de accesorios, color y modelos para lograr llegar a los gustos y preferencias de cualquier individuo sea niño, joven o adulto.

Originariamente los teléfonos móviles se utilizaban principalmente para una función: llamar por teléfono. Pero con el tiempo los chips que incorporan los teléfonos móviles van siendo cada vez más rápidos, de forma que hoy en día ya hay decenas de miles de aplicaciones disponibles. Aunque el teléfono móvil sigue utilizándose principalmente como un teléfono, los más jóvenes utilizan intensivamente los SMS (Short Message Service). Éstos son mensajes cortos de texto (de un máximo de 160 caracteres) que se envían desde un teléfono a otro. Pero ya los teléfonos móviles ofrecen mucho más que estos simples servicios. Ahora podemos conectarnos a Internet con el móvil, utilizarlos como sistemas de navegación o como consolas portátiles. Pero también hay teléfonos móviles que incorporan reproductores de MP3 y otros, los llamados PDAs que son usados principalmente por las empresas con fines comerciales. (<http://es.smeet.com/glosario/entretenimiento/el-telefono-movil>).

Con el paso de los años el teléfono móvil ha ido evolucionando en el tamaño y funciones desde que fue inventado, siempre buscando satisfacer las necesidades de los usuarios. Es así como los teléfonos móviles de última generación contienen opciones de conectividad que permite comunicación con todos desde cualquier lugar y a cualquier

momento. “El teléfono móvil se ha convertido, en poco más de dos décadas de existencia, en un medio de comunicación indispensable para la mayoría de las personas de los países desarrollados”. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 131)

#### **2.4.2 Características y Efectos del Teléfono Móvil en los adolescentes**

Ciertos componentes del teléfono móvil, compartidos asimismo por otras tecnologías (skype, Messenger, Internet, WhatsApp, entre otras), podrían facilitar claramente una posible adicción al mismo. Algunos de estos componentes adictivos son inherentes al propio aparato, como, por ejemplo, su función comunicativa. En este sentido, el uso del teléfono móvil genera grandes y continuas recompensas puesto que ofrece la posibilidad de comunicarse con cualquier persona en cualquier momento y lugar. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 137)

El teléfono móvil es un dispositivo que ha provocado cambios importantes en la vida de las personas y en el funcionamiento del mundo en general. Su facilidad para acceder a ellos y utilizarlos permite que personas de cualquier edad lo hagan.

Es indudable que esta nueva tecnología ha llegado a configurarse como una de las más ampliamente utilizadas por la población general, independientemente de características personales de los usuarios como la edad, el sexo o la situación económica y social. Sin embargo, cabe resaltar que, en función de la edad, el mayor porcentaje de uso se encuentra entre la población adolescente y joven. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 131)

Según el Dr. Mariano Chóliz, catedrático de la Universidad de Valencia, en la conferencia de “Adicciones no tóxicas” dictada el 11 de octubre del año en curso, en la Universidad Internacional del Ecuador, explica que la Adicción al Teléfono Móvil es más grave en la adolescencia que en el adulto debido a que:

- Los adolescentes son más vulnerables.
- Jóvenes y adolescentes son nativos digitales.

- El aprendizaje y aprovechamiento de las herramientas tecnológicas es más rápido.
- Las tecnologías de la comunicación facilitan las relaciones interpersonales entre ellos.
- Es una forma de ocio atractiva.

Además la adolescencia es un periodo crítico debido a que se encuentra en pleno desarrollo la parte de cortex prefrontal del cerebro, la cual controla el comportamiento, la planificación y valoración de las consecuencias de los actos, aspectos de suma importancia en la prevención de adicciones.

“Los efectos que se han visto sobretodo en estudios realizados en el primer mundo son:

- Exigen atención y dedicación casi exclusivas.
- Exigen períodos importantes de tiempo diario de dedicación.
- Se han introducido en casi todos los hogares.
- Incluso en ocasiones acompañan todo el día a la persona.
- Facilitan el acceso a la información.
- Facilitan la ubicación.
- Facilitan la comunicación con otras personas.
- Facilitan conocer mucho mejor nuestro entorno próximo.
- Facilitan conocer rutas alejadas o lugares de difícil acceso.
- Permiten información actualizada e inmediata.
- Facilitan el entretenimiento y disfrute del ocio.” (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, 46)

La tecnología en general ha ido evolucionando a medida que la humanidad también lo hace, tratando de alcanzar satisfacer las necesidades que se presentan en la vida cotidiana. De manera particular se puede observar como sutilmente las nuevas

tecnologías nos rodean en cualquier lugar que nos encontremos. Específicamente el teléfono móvil presenta características que por su versatilidad y utilidad llama la atención de los usuarios, ya que existen beneficios como la facilidad de comunicación entre personas que están en diferentes lugares, el poder utilizarlo en caso de emergencia, el permitir instalar un servicio para ubicación en cualquier momento, también permite el ingreso al Internet desde cualquier lugar y a cualquier momento, se lo puede utilizar como agenda, alarma, calculadora, dispositivo de almacenamiento, reproductor de música y para distracción mediante juegos, pero por otro lado tenemos ciertos riesgos que presentan como consumismo visto mayormente en adolescentes, el uso excesivo que puede llevar a la incomunicación con quienes nos rodean, recepción de mensajes amenazantes o fraudulentos, no poder desprenderse ni por un momento y hasta afectar económicamente a la familia, todos los anteriores son síntomas característicos de la adicción al teléfono móvil.

## **CAPÍTULO TRES: ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL EN UNA POBLACIÓN DE ADOLESCENTES DE 15 A 17 AÑOS, ESTUDIANTES DEL CENTRO EDUCATIVO BILINGÜE VIRGILIO DROUET**

La adicción al teléfono móvil es un tema de interés actual, que se está empezando a trabajar en países como España. No existe mayor información al respecto debido a que son estudios recientes. En el año en curso recién se ha reconocido en el DSM V la adicción al juego y con los estudios que se están realizando, se espera que en dos o tres años aparezca la adicción al teléfono móvil en el DSM. Por ello, la importancia de este trabajo y estudio realizado, donde se muestra la realidad que se está evidenciando.

Esta encuesta fue aplicada en la Unidad Educativa Bilingüe Virgilio Drouet, en horario de clases a un total de 66 estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato, de edades comprendidas entre 15 a 17 años, que asisten en el horario de 7:00 a 13:30. Este Centro Educativo es privado y de estrato social medio y medio alto. La mayoría de la población tiene teléfono móvil. Por disposición de la institución los estudiantes están prohibidos de llevarlo a las instalaciones de la Unidad Educativa.

### **3.4 Encuestas: Investigación de Campo**

La población a estudiar está compuesta por 66 adolescentes, entre 15 y 17 años de edad, que asisten al Centro Educativo Bilingüe Virgilio Drouet, ubicado en urbanización Bellavista Alta (San Carlos) Primera Transversal N° 101 y Av. Occidental, del año lectivo 2012 – 2013. No se requirió muestreo, debido al tamaño del universo.

Para poder reconocer si existe adicción al teléfono móvil, se realizó un proceso investigativo que constó de tres partes, las mismas que se explican en el orden que se las aplicó:

1. Cuestionario DANE tomado del texto, “Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes” de Enrique Echeburúa, Francisco Javier Labrador y Elisardo Becoña páginas 72 y 74, Uso del Teléfono Móvil.

El cuestionario, tras recoger los datos de edad y sexo, consta de 16 ítems divididos en dos partes. La primera referida a la frecuencia y uso del teléfono móvil y la segunda relacionada con la percepción subjetiva de posibles problemas derivados de su uso. El objetivo es el reconocer si existe o no adicción al teléfono móvil.

2. Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), tomado del texto, "Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil" de Marta Beranuy Fargues, Andrés Chamarro Lusa, Carla Graner Jordiana y Xavier Carbonell Sánchez páginas 480 – 485.

El cuestionario CERM es una adaptación realizada del Cuestionario de Experiencias Relacionadas con Internet (CERI) cuyo objetivo es determinar el abuso del móvil o también conocido como adicción al móvil. CERM en 10 ítems evalúa dos factores: primero, conflictos relacionados con el abuso del móvil, y segundo, problemas debido al uso emocional y comunicacional. Para su evaluación existen tres etapas: la primera considerada como de "consumo", son aquellos puntajes que llegan hasta un 20%. Se considera "uso" si el puntaje va desde un 30% al 50% y "abuso o adicción" cuando el puntaje va desde un 60% a 100%.

3. Cuestionario de la Escala de Adicción General, (EAG), tomado del texto "Desarrollo, validez y seguridad de una escala de adicción general. Un estudio preliminar", de Ramos Brieva, J. A.; Sansebastián Cabasés, J. y Madoz Gurpide, A., páginas 368 – 373.

La EAG es una escala autoaplicada que consta de 11 ítems cuyo objetivo es reconocer la existencia de las actualmente conocidas "nuevas adicciones o adicciones tecnológicas". Se la puede aplicar de forma general para reconocer si existe adicción o de manera específica, como en este caso, para determinar si existe adicción al teléfono móvil (en el enunciado se especifica en base a que se responda cada ítem). Los resultados se los evalúa de la siguiente manera: hasta el 30% no existe adicción, del 30% al 100% si existe adicción. (Este cuestionario

es utilizado en el Servicio de Psiquiatría del Hospital Ramón y Cajal en Madrid, España).

Las técnicas que se utilizaron comprenden:

- Aplicación de la encuesta.
- Tabulación de los resultados de la encuesta.
- Elaboración de cuadros y gráficos.
- Análisis de los datos.
- Organización del material siguiendo los objetivos y temas de la tabla de contenidos.
- Redacción del borrador a partir del estudio crítico de los datos.
- Análisis del borrador.
- Redacción del informe final.

### 3.5 Resultados de las encuestas

Los resultados que arrojaron las encuestas son:

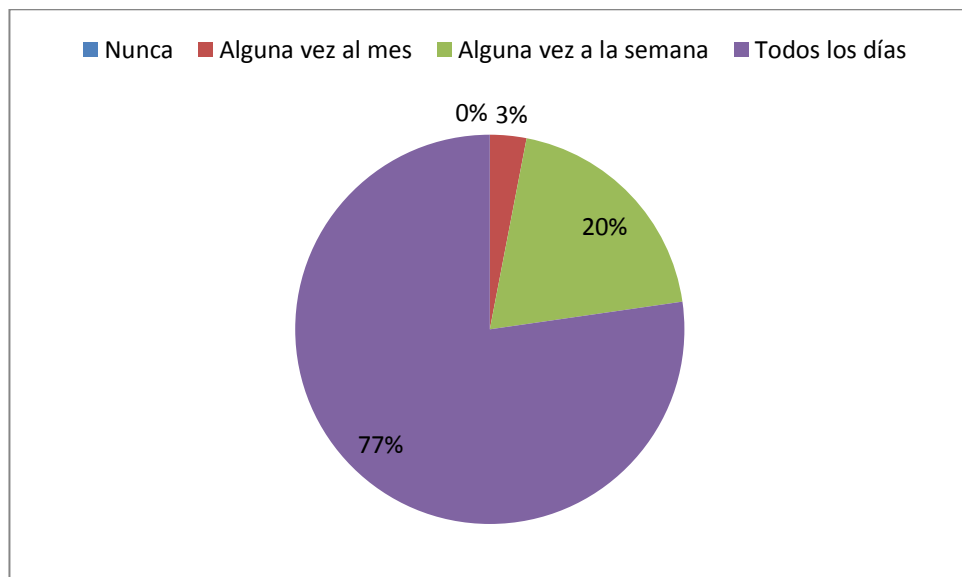
#### **RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DANE (Labrador, Becoña y Villandangos, 2008)**

1. Frecuencia con la que utilizas el teléfono móvil:

Respuestas

| Nunca | Alguna vez al mes | Alguna vez a la semana | Todos los días |
|-------|-------------------|------------------------|----------------|
| 0     | 2                 | 13                     | 51             |

GRÁFICO UNO: FRECUENCIA DE USO DEL TELÉFONO MOVIL



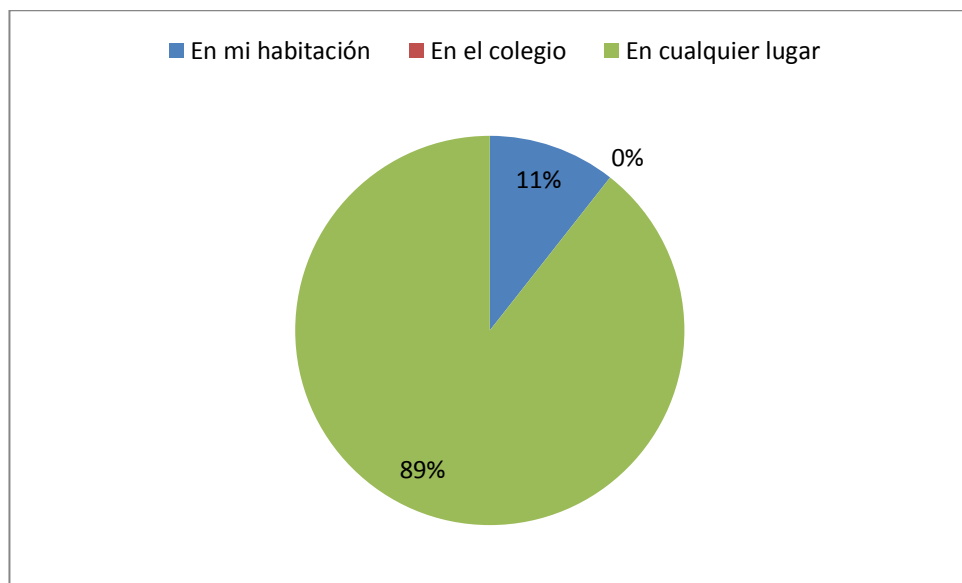
Todos los estudiantes revisan su teléfono móvil: sin excepción. El 77% de la población encuestada necesita realizarlo todos los días, siendo un dato importante que determina la dependencia de mantenerse en contacto a través del mundo virtual.

2. ¿Dónde utilizas el teléfono móvil?

Respuestas

| En mi habitación | En el colegio | En cualquier lugar |
|------------------|---------------|--------------------|
| 7                | 0             | 59                 |

GRÁFICO DOS: LUGARES DE USO DEL TELÉFONO MÓVIL



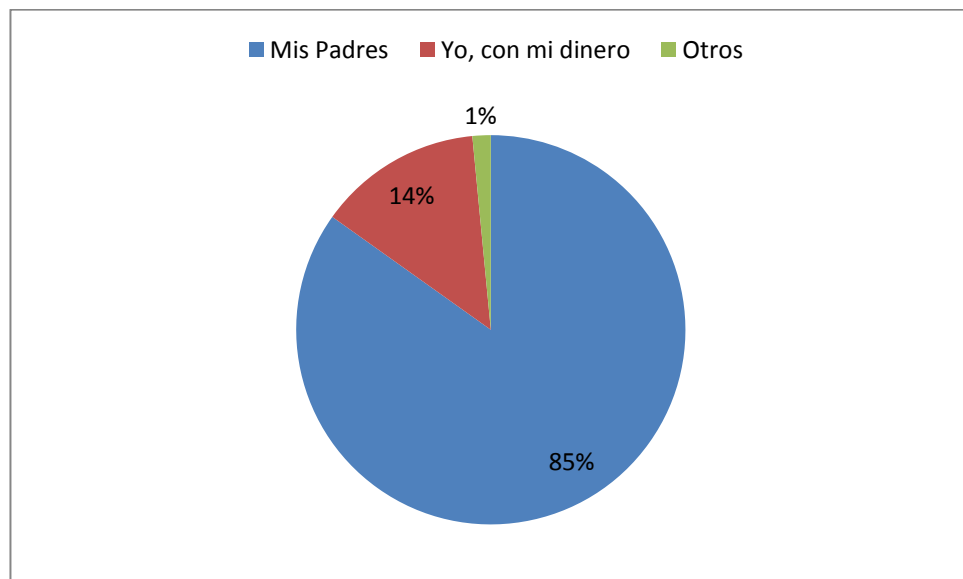
El 89% de la población utiliza su teléfono móvil en cualquier lugar, es decir que no importa dónde o con quien se encuentran, tienen la necesidad de mantenerse comunicados e informados todo el tiempo.

3. ¿Quién paga tu consumo del teléfono móvil?

Respuestas

| Mis Padres | Yo, con mi dinero | Otros |
|------------|-------------------|-------|
| 56         | 9                 | 1     |

GRÁFICO TRES: FUENTE DE PAGO DEL SERVICIO DE TELEFONÍA MÓVIL



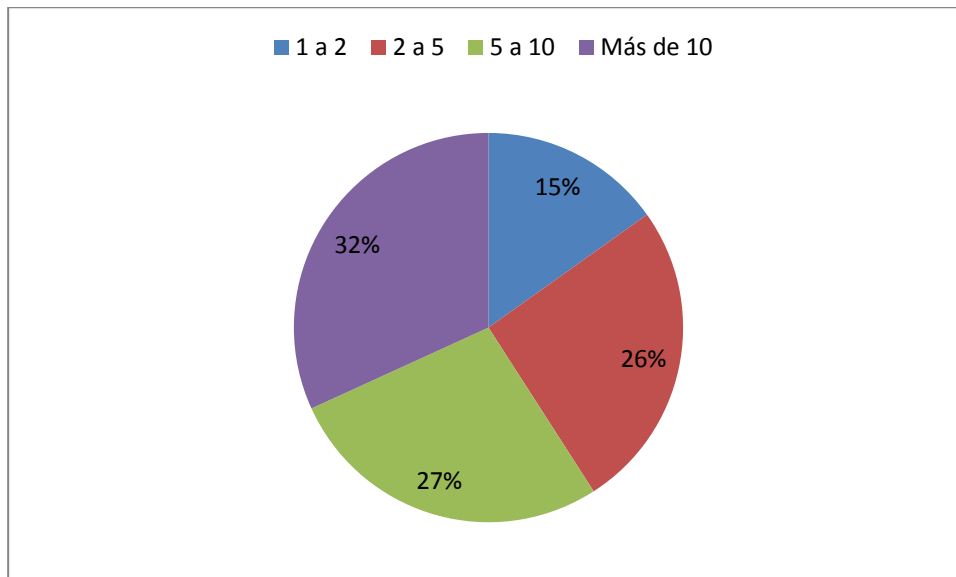
Respecto al pago del consumo del teléfono móvil, son los padres quienes lo realizan al 85% de la población, debido a que son adolescentes de 15 a 17 años que no trabajan y dependen económicamente de ellos.

4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana?

Respuestas

| 1 a 2 | 2 a 5 | 5 a 10 | Más de 10 |
|-------|-------|--------|-----------|
| 10    | 17    | 18     | 21        |

GRÁFICO CUATRO: TIEMPO DE USO SEMANAL DEL TELÉFONO MÓVIL



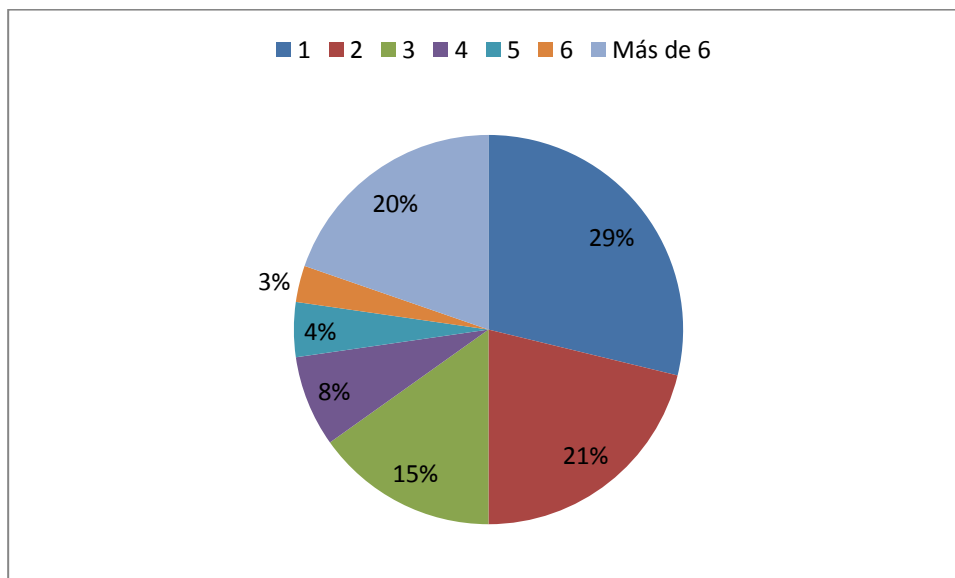
En relación a las horas que los estudiantes dedican a su teléfono móvil a la semana, el 32% de la población lo hacen más de 10 horas, lo que determina que gran parte de su tiempo es dedicado a todo lo que el mundo virtual les ofrece.

5. ¿Cuántas horas dedicas al móvil al día?

Respuestas

| 1  | 2  | 3  | 4 | 5 | 6 | Más de 6 |
|----|----|----|---|---|---|----------|
| 19 | 14 | 10 | 5 | 3 | 2 | 13       |

GRÁFICO CINCO: TIEMPO DE USO DIARIO DEL TELÉFONO MÓVIL



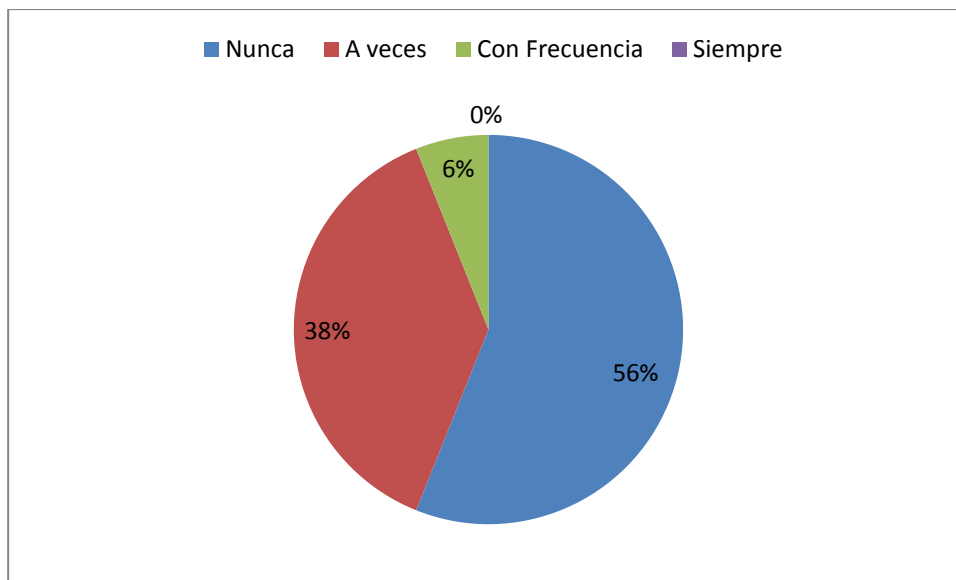
En relación a las horas diarias dedicadas al teléfono móvil, se observa que el 75% de la población usa más de 3 horas diarias, lo que significa que su tiempo de consumo puede seguir aumentando de manera que afecte sus responsabilidades y actividades diarias.

6. ¿El utilizar el teléfono móvil te causa problemas académicos por el tiempo que le dedicas?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 37    | 25      | 4              |         |

GRÁFICO SEIS: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA PROBLEMAS ACADÉMICOS A LOS ESTUDIANTES



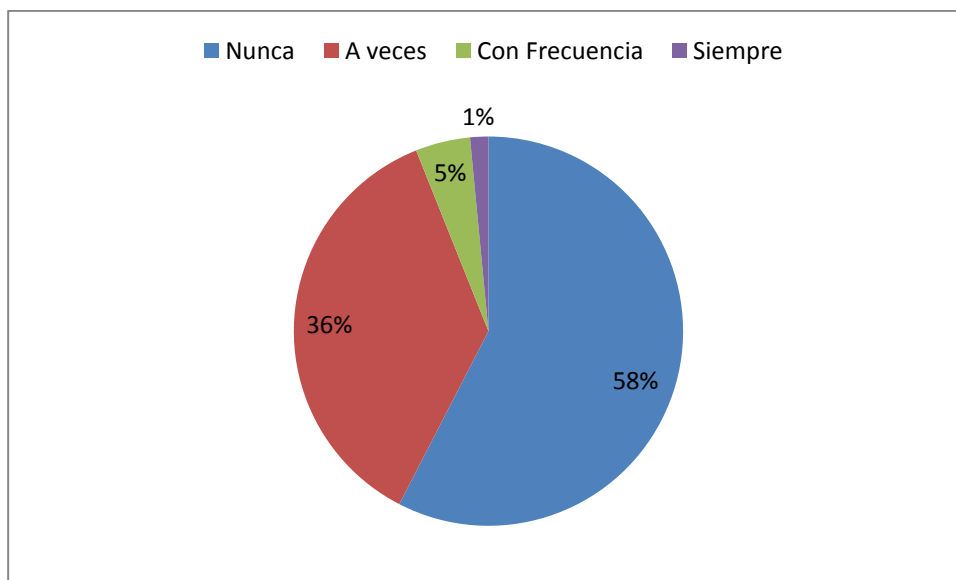
En relación a problemas académicos ocasionados por el tiempo dedicado en utilizar el teléfono móvil, se observa que un 44% de los estudiantes consultados, manifiestan tener problemas académicos, debido a que prefieren pasar inmersos en el mundo virtual por todas las novedades que presenta, en lugar de concentrar su dedicación en el aprendizaje

7. ¿Tienes discusiones con tus padres por usarlo?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 38    | 24      | 3              | 1       |

GRÁFICO SIETE: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA PROBLEMAS FAMILIARES A LOS ESTUDIANTES



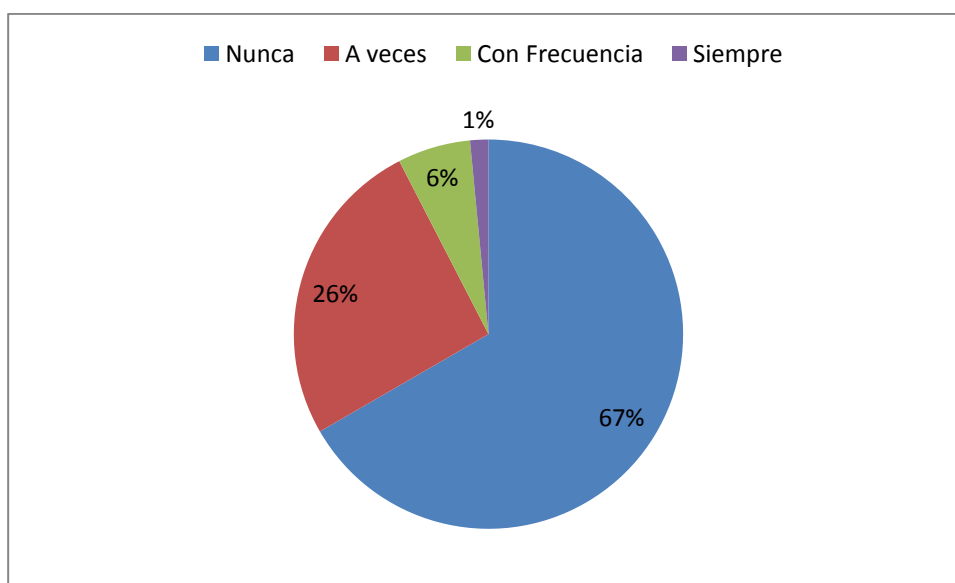
El 42% de los estudiantes manifiesta que el tiempo dedicado al uso del teléfono móvil, les ha ocasionado problemas con sus padres, este es un dato importante porque se aprecia que el entorno de los adolescentes reconoce que existe o comienza a existir un problema por pasar mucho tiempo conectados al mundo virtual y dejar otras responsabilidades de lado.

8. ¿Gastas más dinero en el teléfono móvil del que deberías hacerlo?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 44    | 17      | 4              | 1       |

GRÁFICO OCHO: FRECUENCIA CON LA QUE SE SUPERA EL PRESUPUESTO MENSUAL DESTINADO AL PAGO DEL SERVICIO DE TELEFONÍA MÓVIL



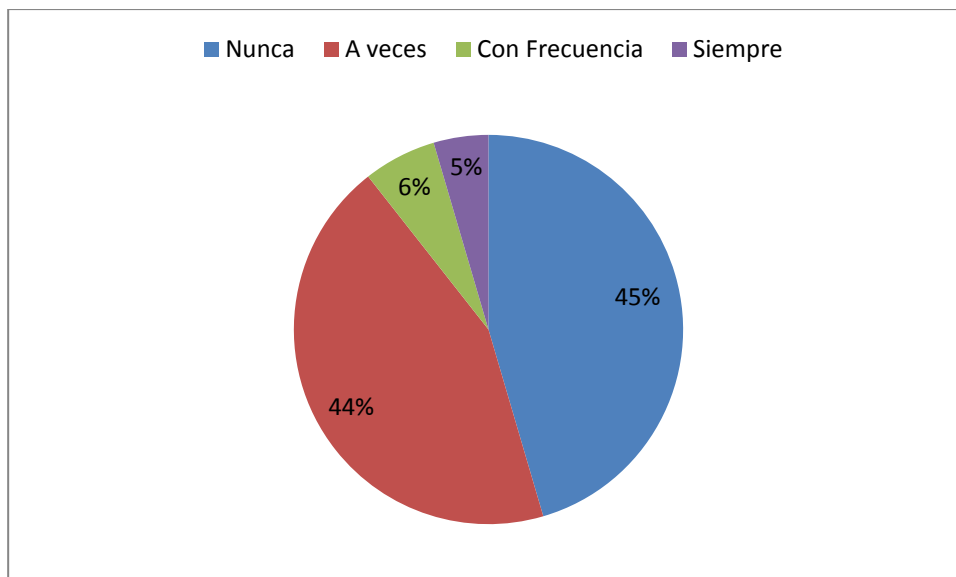
El 33% de la población admite gastar más dinero en el teléfono móvil del que se debería hacer o del que se tiene presupuestado, y al ser una población económicamente dependiente de los padres, les ocasionaría problemas con ellos, por tener que derrochar más dinero en ocio.

9. ¿Te sientes mal cuando por algún motivo no puedes usar el teléfono móvil?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 30    | 29      | 4              | 3       |

GRÁFICO NUEVE: FRECUENCIA CON LA QUE SE PRESENTA MALESTAR POR EL NO USO DE TELÉFONO MÓVIL



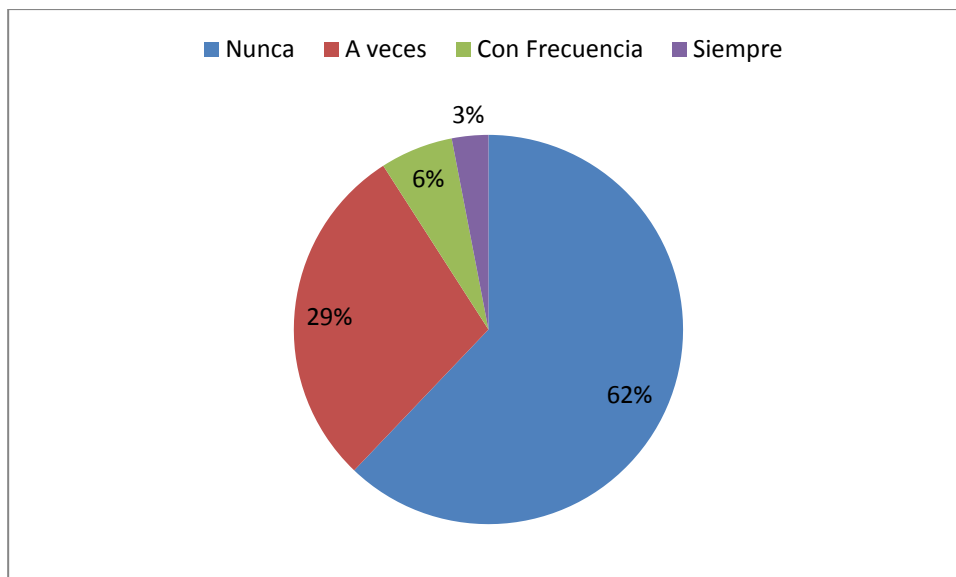
El 55% de la población admite sentirse mal cuando por algún motivo no puede usar el teléfono móvil, lo que demuestra que los y las adolescentes encuestados presentan uno de los síntomas de la adicción al teléfono móvil, por la necesidad de mantenerse conectados todo el tiempo al mundo virtual.

10. ¿Estás pensando en el móvil aún antes de usarlo?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 41    | 19      | 4              | 2       |

GRÁFICO DIEZ: FRECUENCIA CON LA QUE LOS ESTUDIANTES TIENEN PRESENTE EL TELÉFONO MÓVIL, AUN CUANDO NO LO ESTÁN USANDO



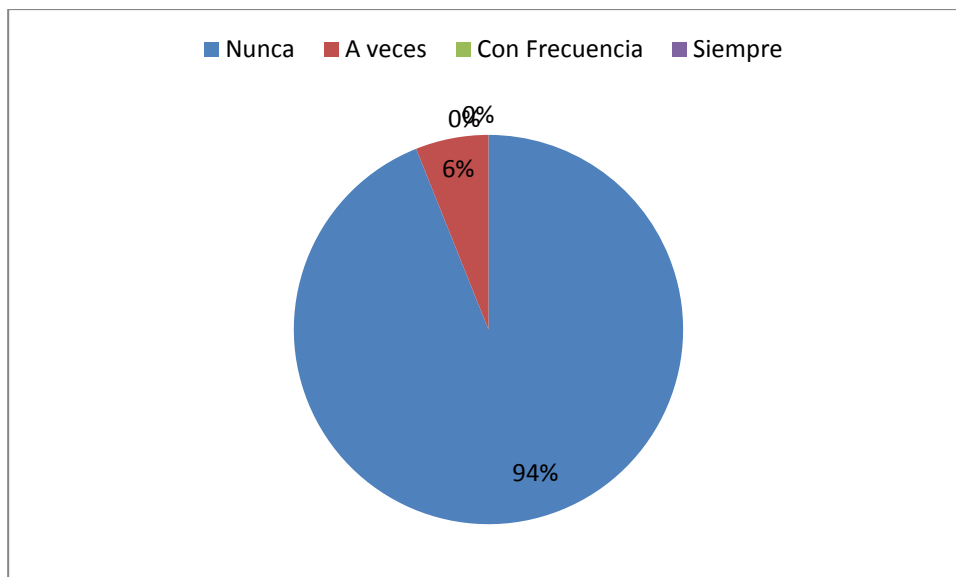
El 38% de la población admite estar pensando en el teléfono móvil aún antes de usarlo, otro de los síntomas presentes en una adicción psicológica por la dependencia que se genera al no poder separarse del mundo virtual.

11. ¿Tienes discusiones con tus amigos por el tiempo que dedicas al móvil?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 62    | 4       | 0              | 0       |

GRÁFICO ONCE: FRECUENCIA CON QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA PROBLEMAS CON AMISTADES A LOS ESTUDIANTES



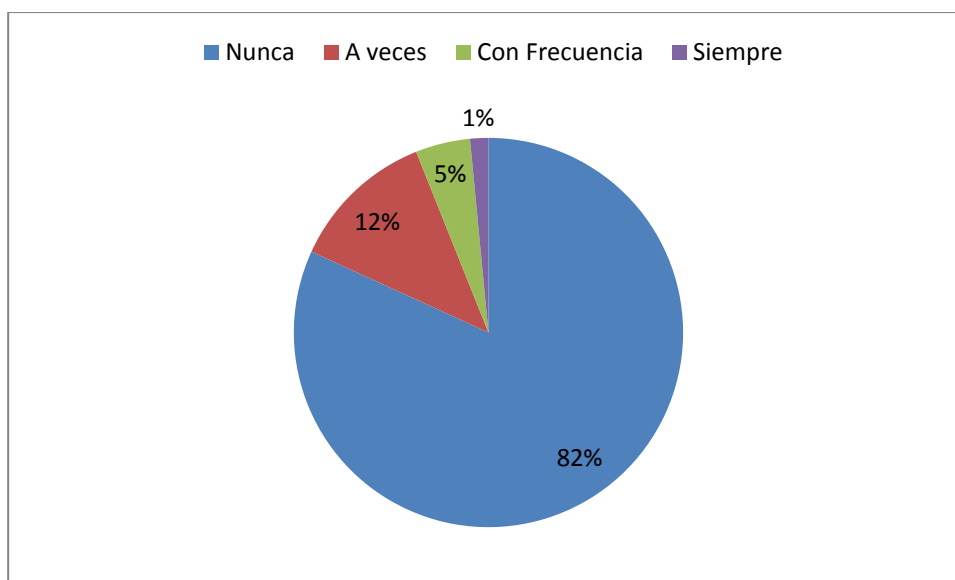
El 6% de la población admite tener discusiones con sus amigos por el tiempo que dedica al teléfono móvil, lo que puede ser visto en dos sentidos: el uno que al encontrarse en la misma situación que sus pares no hay un reconocimiento de problemas por uso del dispositivo y el otro, que su entorno percibe que existen cambios generados por mantenerse conectado al mundo virtual.

12. ¿Mientes a tu familia o amigos sobre las horas que dedicas al móvil?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 54    | 8       | 3              | 1       |

GRÁFICO DOCE: FRECUENCIA CON LA LOS ESTUDIANTES MIENTEN SOBRE EL TIEMPO DE USO QUE DEDICAN AL TELÉFONO MÓVIL



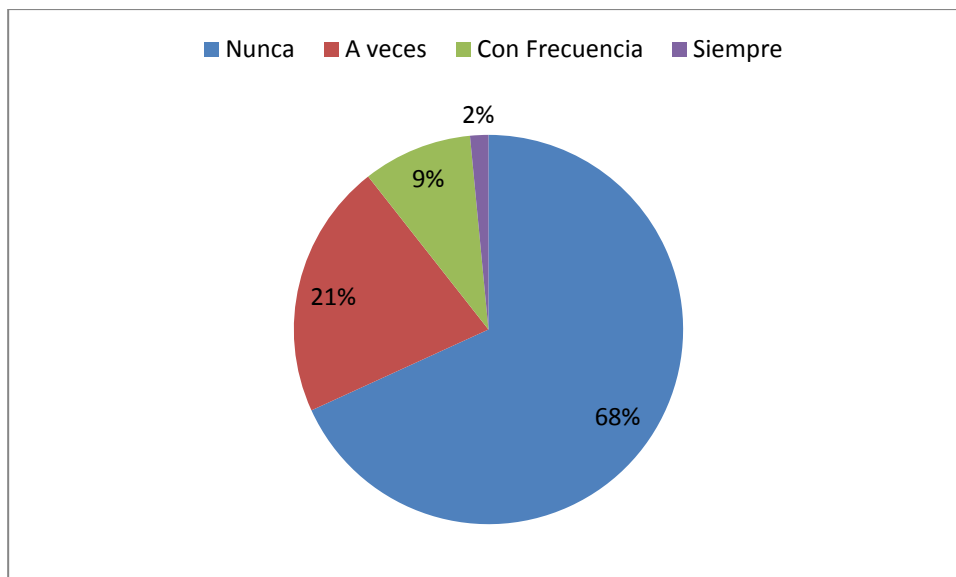
El 18% de la población admite que miente a su familia o amigos sobre las horas que dedica al móvil, este es un aspecto que permite evidenciar que los y las adolescentes no reconocen o no quieren reconocer que dedican más tiempo a mantenerse en el mundo virtual que a otras actividades.

13. ¿Alguna vez has intentado dejar de usar el móvil y no lo has conseguido?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 45    | 14      | 6              | 1       |

GRÁFICO TRECE: OCASIONES EN LAS QUE LOS ESTUDIANTES HAN INTENTADO DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL, SIN ÉXITO



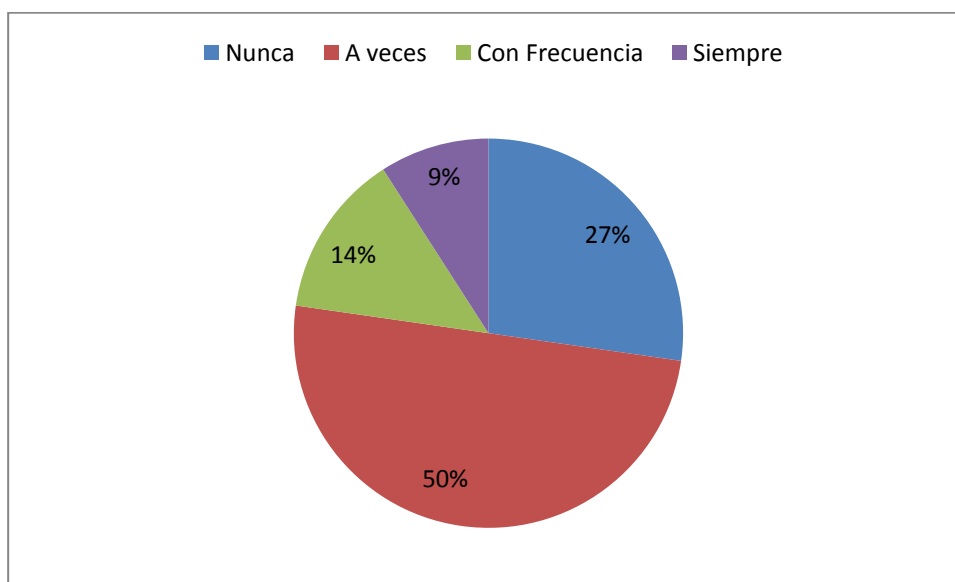
El 32% de la población admite que ha intentado dejar de usar el teléfono móvil y no lo ha conseguido, síntoma que se presenta en una adicción al dispositivo, al no poder separarse del mismo.

14. ¿Te relaja usar el móvil?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 18    | 33      | 9              | 6       |

GRÁFICO CATORCE: FRECUENCIA CON LA QUE EL USO DEL TELÉFONO MÓVIL OCASIONA UNA SENSACIÓN DE RELAJAMIENTO



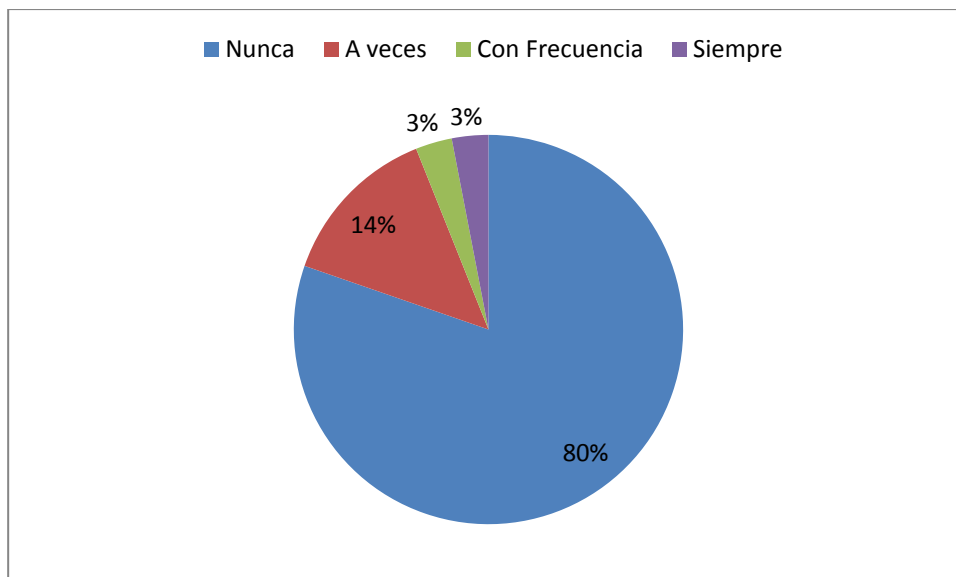
El 73% de la población admite que usar el teléfono móvil relaja, síntoma presente en una adicción al dispositivo por el placer que provoca mantenerse conectado al mundo virtual.

15. ¿Te sientes nervioso si pasas mucho tiempo sin usar el móvil?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 53    | 9       | 2              | 2       |

GRÁFICO QUINCE: FRECUENCIA CON LA QUE LOS ESTUDIANTES SIENTEN NERVIOS, POR NO HABER UTILIZADO EL TELÉFONO MÓVIL



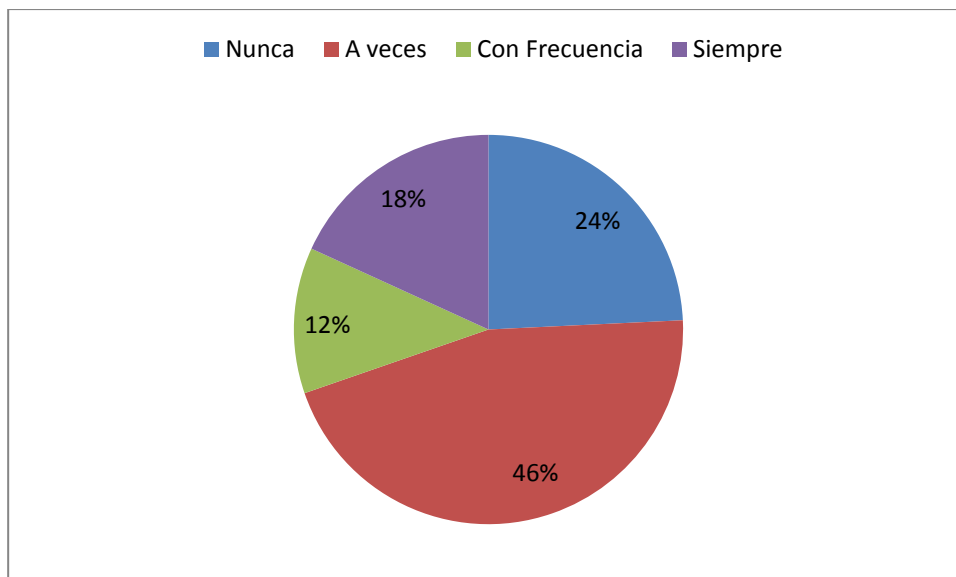
El 20% admite sentirse nervioso si pasa mucho tiempo sin usar el teléfono móvil, síntoma presente en una adicción al dispositivo reconocido como abstinencia por separarse del mundo virtual.

16. ¿Consultas el móvil repetidamente por si te ha llamado o escrito alguien?

Respuestas

| Nunca | A veces | Con Frecuencia | Siempre |
|-------|---------|----------------|---------|
| 16    | 30      | 8              | 12      |

GRÁFICO DIECISEIS: FRECUENCIA CON LA QUE SE CONSULTA EL TELÉFONO MÓVIL, SOBRE LLAMADAS O MENSAJES RECIBIDOS



El 76% de la población admite consultar el teléfono móvil repetidamente por si alguien le ha llamado o escrito, esto es un síntoma de dependencia al dispositivo ya que no logra separarse por largos períodos de tiempo del mundo virtual.

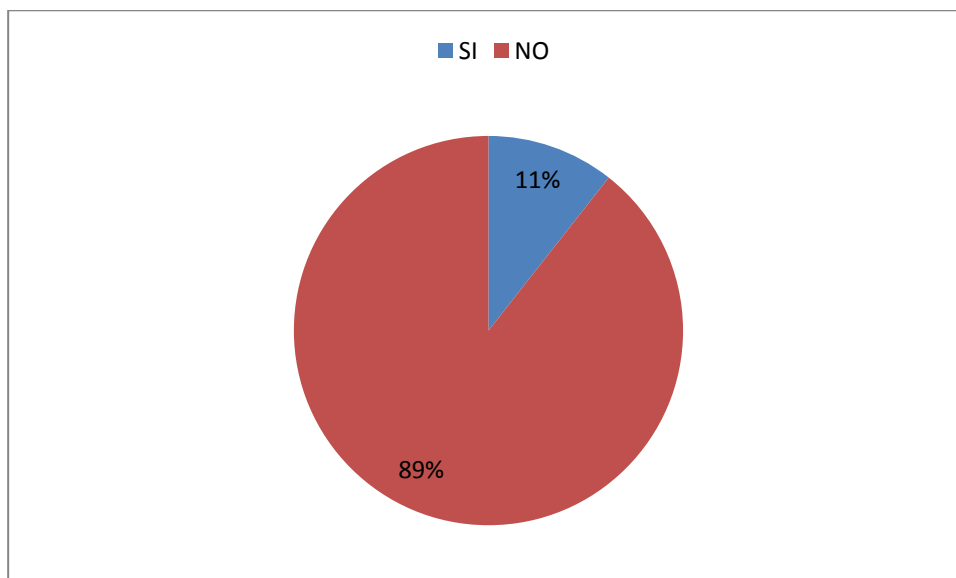
## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON EL MÓVIL - (CERM)

1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, una actividad que te gusta, un hobby, una clase extracurricular u otras aficiones por el uso del móvil?

### Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 7  | 59 |

GRÁFICO DIECISIETE: RIESGO DE PERDER UNA RELACIÓN IMPORTANTE, UNA ACTIVIDAD QUE TE GUSTA, UN HOBBIE, UNA CLASE EXTRACURRICULAR U OTRAS AFICIONES POR EL USO DEL MÓVIL



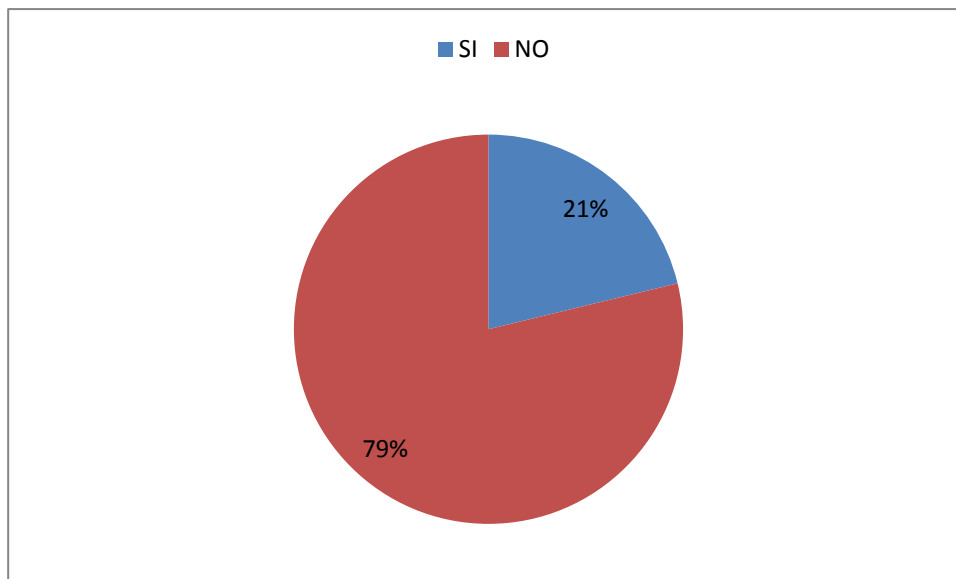
El 11% de la población admite tener riesgo de perder una relación importante, una actividad que le gusta, un hobby, una clase extracurricular u otras aficiones por el uso del teléfono móvil, síntoma presente en una adicción al dispositivo por el tiempo empleado en éste y el no poder separarse del mismo a pesar de las pérdidas que se producen en el resto de aspectos de la vida.

2. ¿Piensas que tu rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 14 | 52 |

GRÁFICO DIECIOCHO: RENDIMIENTO ACADÉMICO AFECTADO NEGATIVAMENTE POR EL USO DEL MÓVIL



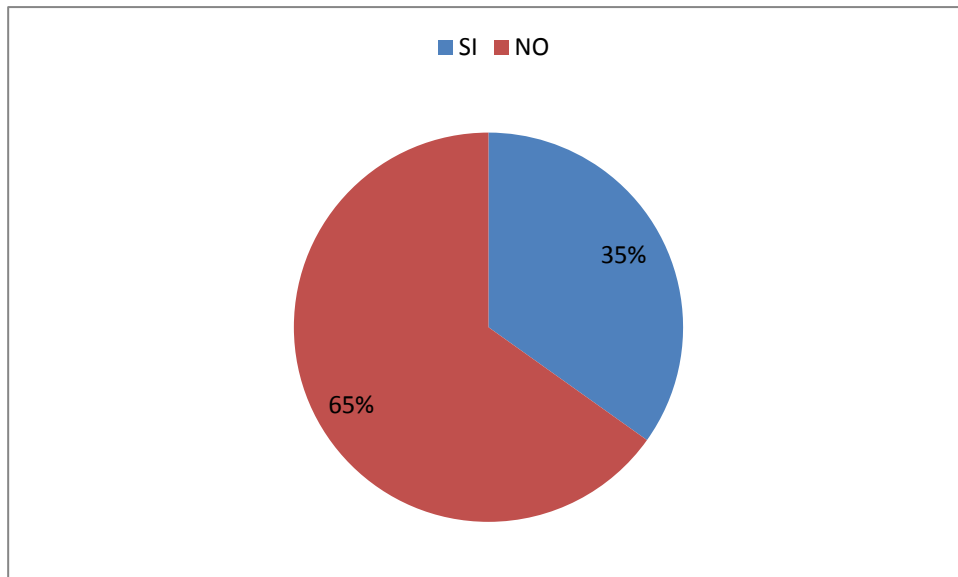
El 21% de la población admite que su rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el uso del teléfono móvil, lo que significa que ya existe un autoanálisis y auto reconocimiento que el uso excesivo está generando problemas, aún cuando no se lo reconozca como una adicción al mismo.

3. ¿Duermes menos por usar el móvil?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 23 | 43 |

GRÁFICO DIECINUEVE: DORMIR MENOS POR USO DEL MÓVIL



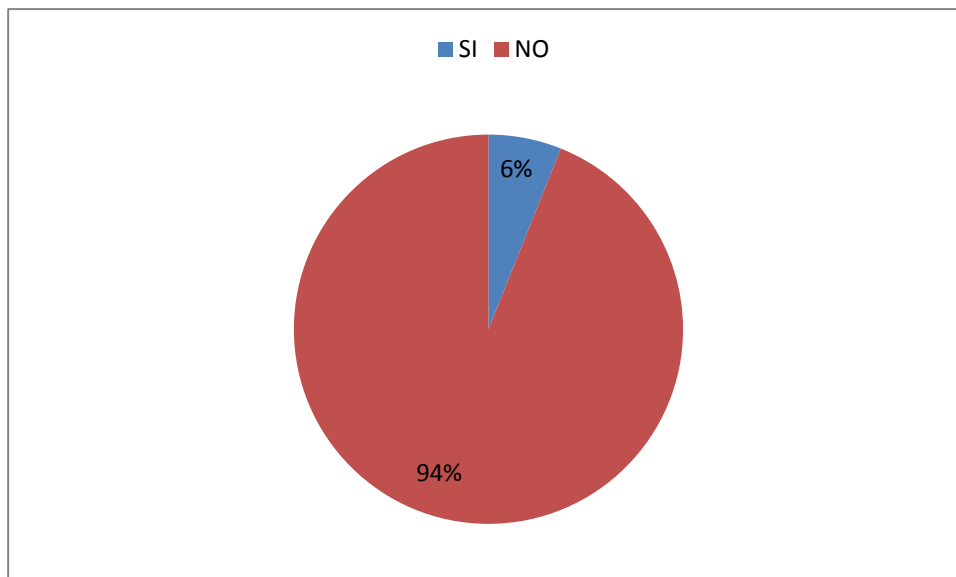
El 35% de la población admite que duerme menos por usar el teléfono móvil, es decir que reconocen que tienen un problema que altera los ciclos de sueño y vigilia, lo que a su vez provocará cambios en el comportamiento y en el estado de ánimo; no se lo percibe como una adicción al dispositivo.

4. ¿Sientes la necesidad de dedicar cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 4  | 62 |

GRÁFICO VEINTE: DEDICAR CADA VEZ MÁS TIEMPO EN EL MÓVIL PARA SENTIR SATISFACCIÓN



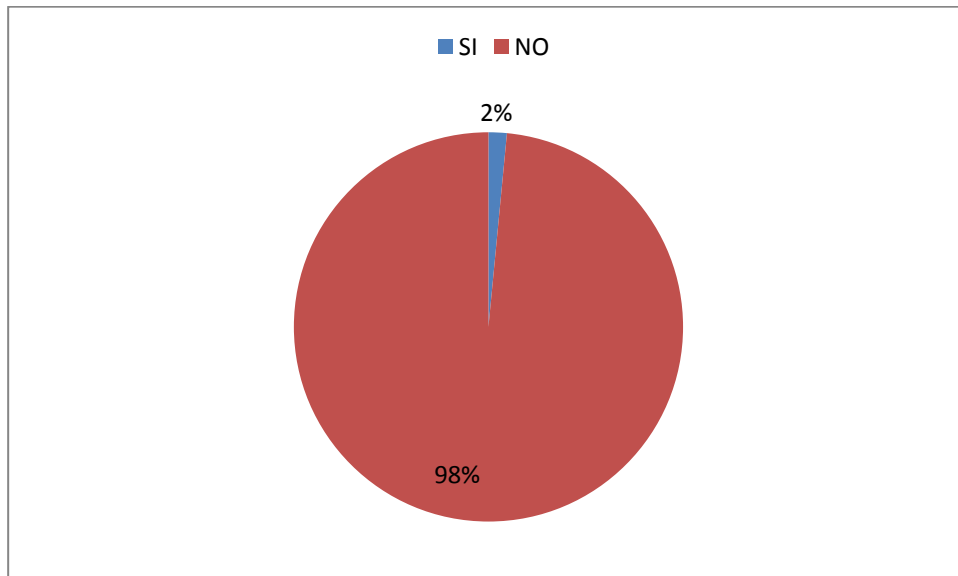
El 6% de la población siente la necesidad de dedicar cada vez más tiempo al teléfono móvil para sentirte satisfecho, síntoma de una adicción reconocida como aumento de los niveles de tolerancia; no es reconocida como tal en los y las adolescentes pero al menos comienzan a percibirlo como un problema.

5. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 1  | 65 |

GRÁFICO VEINTIUNO: DEJAR DE SALIR CON AMISTADES POR PASAR MÁS TIEMPO UTILIZANDO EL MÓVIL



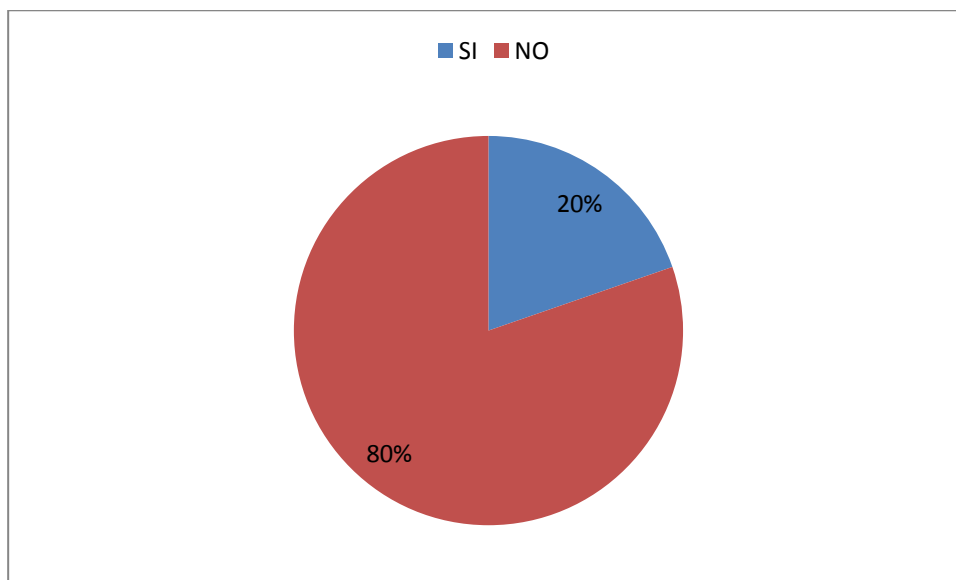
El 2% admite dejar de salir con sus amigos por pasar más tiempo utilizando el teléfono móvil, lo cual puede ser percibido desde dos diferentes puntos de vista, uno el no dejar de salir pero mantenerse conectado al mundo virtual igual que sus pares, lo cual no sería percibido por su entorno ya que realizan la misma actividad; y el otro, que solo pocos auto reconocen tener un problema conocido como adicción al dispositivo.

6. ¿Te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 13 | 53 |

GRÁFICO VEINTIDOS: SENTIRSE INQUIETO CUANDO NO SE RECIBE MENSAJES O LLAMADAS



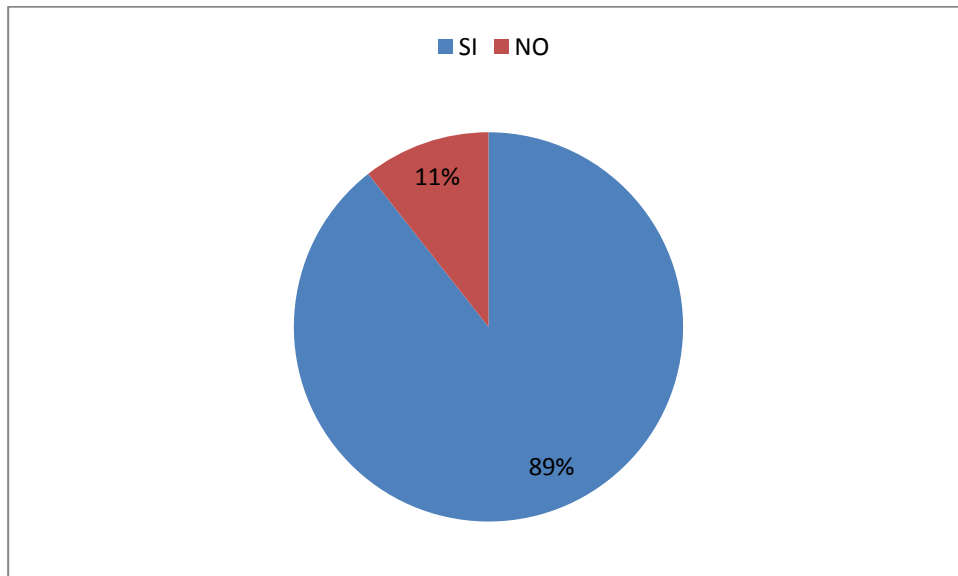
El 20% de la población admite sentirse inquieto cuando no recibe mensajes o llamadas, lo que se auto reconocería como un problema conocido como adicción al dispositivo por presentar una dependencia a mantenerse conectado al mundo virtual y no poder separarse del mismo.

7. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 59 | 7  |

GRÁFICO VEINTITRES: UTILIZAR EL MÓVIL COMO FORMA DE DISTRACCIÓN FRENTE AL ABURRIMIENTO



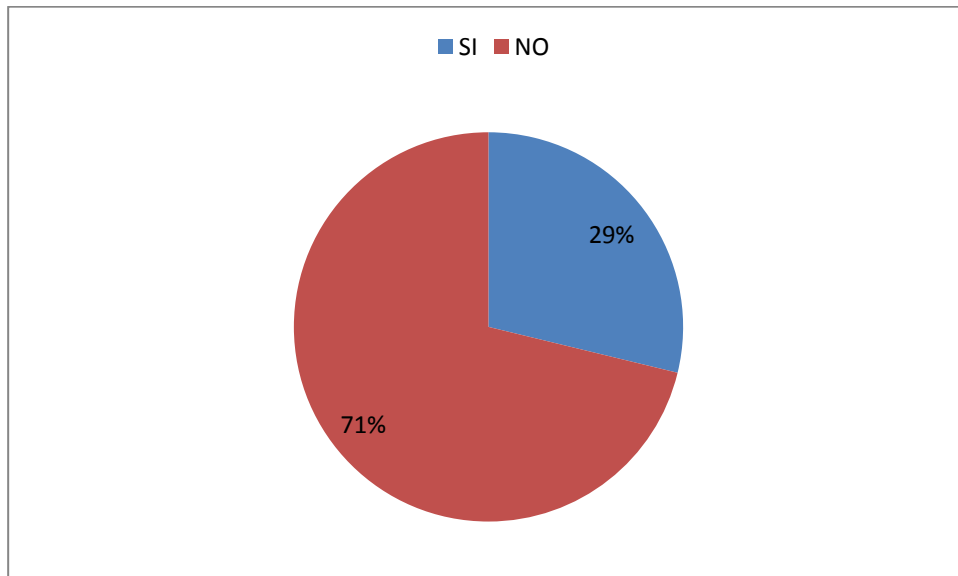
El 89% admite utilizar el teléfono móvil como forma de distracción frente al aburrimiento, lo que significa que los y las adolescentes no auto reconocen como un problema el no poderse separar del dispositivo o el uso excesivo que le dan al mismo.

8. ¿Dices cosas por el móvil que no dirías en persona?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 19 | 47 |

GRÁFICO VEINTICUATRO: DECIR COSAS POR EL MÓVIL QUE NO SE DIRÍA EN PERSONA



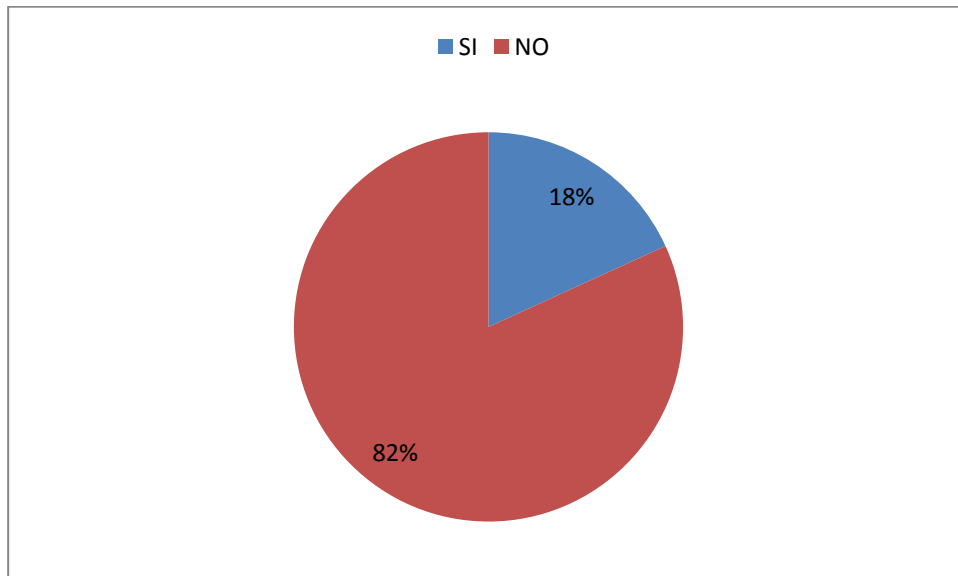
El 29% de la población admite decir cosas por el teléfono móvil que no diría en persona, siendo un auto reconocimiento de tener un problema para comunicarse fuera del mundo virtual aunque no reconocido como lo que es, adicción al dispositivo.

9. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?

Respuestas

| SI | NO |
|----|----|
| 12 | 54 |

GRÁFICO VEINTICINCO: PENSAR QUE LA VIDA SIN EL MÓVIL ES ABURRIDA, VACÍA Y TRISTE



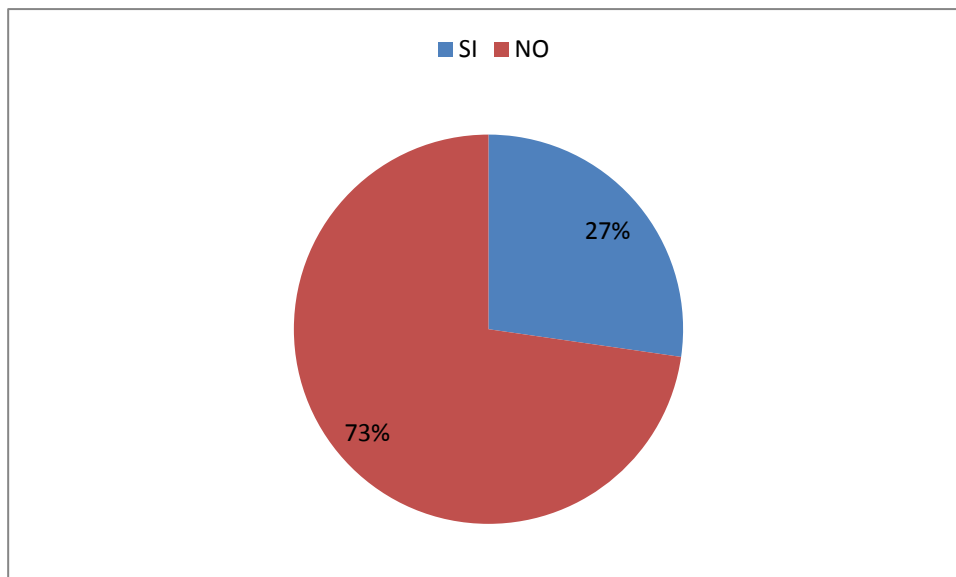
El 18% de la población piensa que la vida sin el teléfono móvil es aburrida, vacía y triste, siendo un auto reconocimiento de la necesidad de mantenerse conectado permanentemente al mundo virtual, aunque no visto como una adicción al dispositivo.

10. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 18 | 48 |

GRÁFICO VEINTISEIS: ENFADARSE O IRRITARSE CUANDO ALGUIEN INTERRUMPE MIENTRAS SE UTILIZA EL MÓVIL

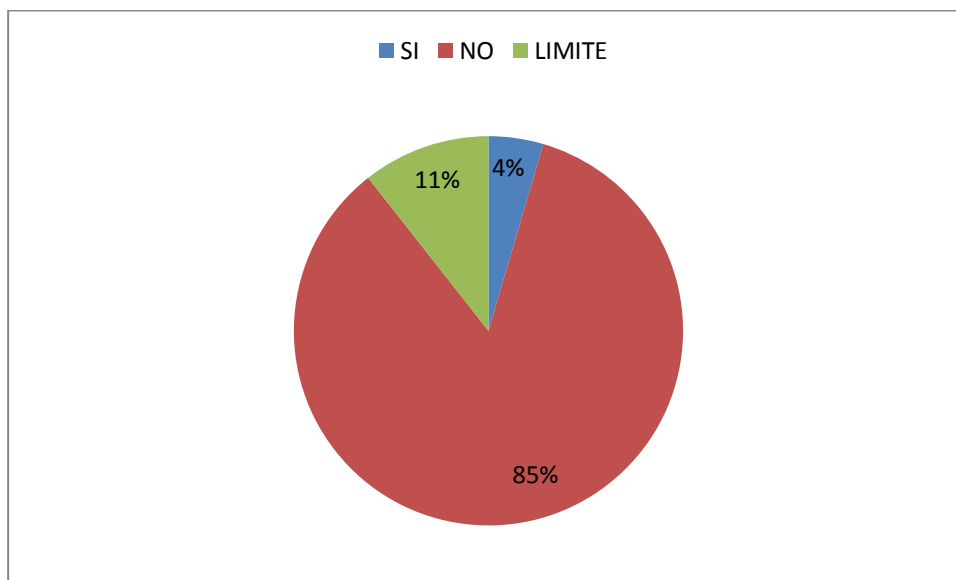


El 27% de la población admite enfadarse o irritarse cuando alguien interrumpe mientras se utiliza el teléfono móvil, lo que significaría que los y las adolescentes admiten percibir un problema aunque no se lo reconozca como adicción al dispositivo.

RESPUESTAS GENERALES DEL CUESTIONARIO DE EXPERIENCIAS  
RELACIONADAS CON EL MÓVIL - (CERM)

| SI | NO | LIMITE |
|----|----|--------|
| 3  | 56 | 7      |

GRÁFICO VEINTISIETE: PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON ADICCIÓN SEGÚN  
EL TEST APLICADO



Los resultados demuestran que apenas el 4% de la población reconoce tener problemas con el uso del teléfono móvil aunque no reconocido como una adicción al dispositivo y el 11% de la población se encuentran en el límite, que significa que algunas veces lo reconocen y otras veces no. Esto es debido a la dificultad en reconocer en uno mismo que existe o comienza a existir una adicción, aún cuando se tenga varios o todos los síntomas.

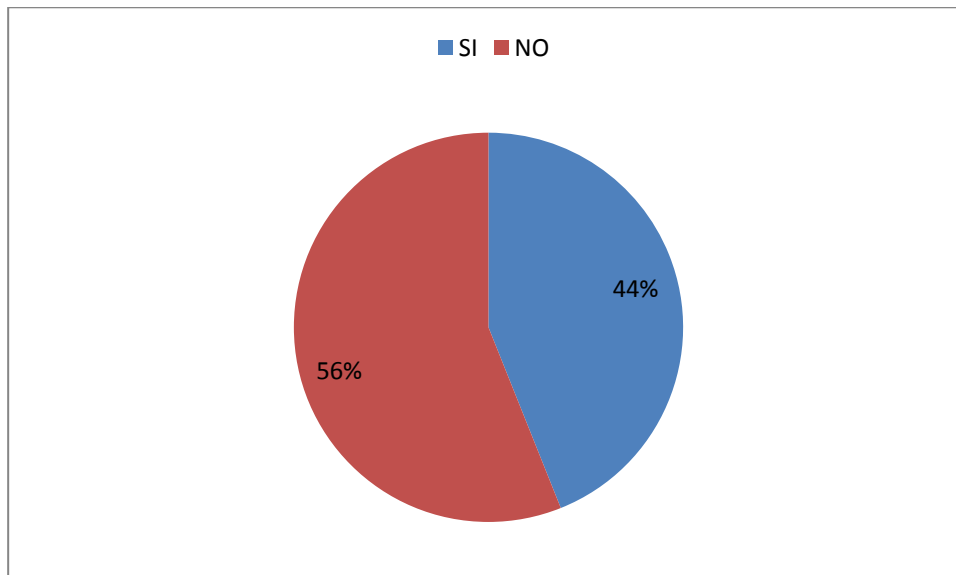
## RESULTADOS DEL CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE ADICCIÓN GENERAL - (EAG)

1. No puedo dejar de usarlo por más que lo intente

Respuestas

|     |    |
|-----|----|
| SI  | NO |
| -29 | 37 |

GRÁFICO VEINTIOCHO: NO PODER DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL



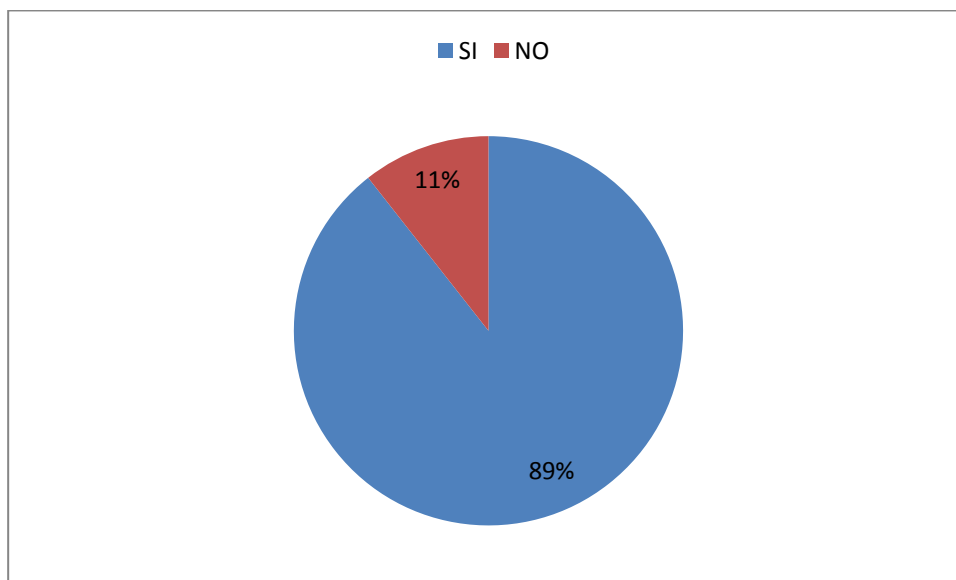
El 44% de la población admite no poder dejar de usar el teléfono móvil, los y las adolescentes mediante autoanálisis reconocen que tienen algún problema, y esta dependencia es síntoma presente en una adicción al dispositivo.

2. Puedo resistir las ganas de usarlo todo el tiempo que quiera

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 59 | 7  |

GRÁFICO VEINTINUEVE: RESISTIR LAS GANAS DE USARLO TODO EL TIEMPO QUE SE QUIERA



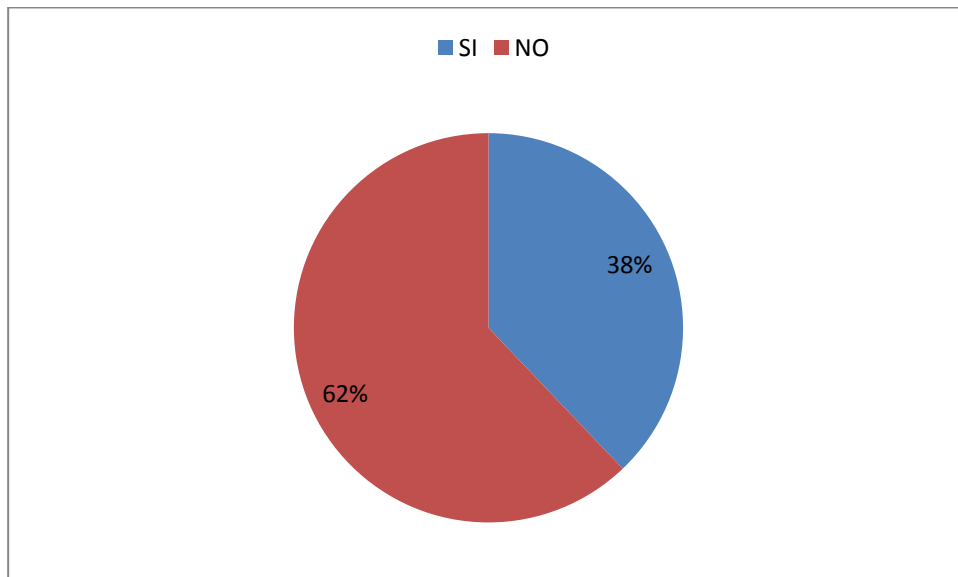
El 11% de la población admite no poder resistir las ganas de usarlo todo el tiempo que se quiera, lo que significa que necesitan mantenerse conectados al mundo virtual de forma permanente, síntoma presente en la adicción al teléfono móvil.

3. Necesito usarlo cada vez con más frecuencia

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 25 | 41 |

GRÁFICO TREINTA: NECESIDAD DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL CADA VEZ CON MÁS FRECUENCIA



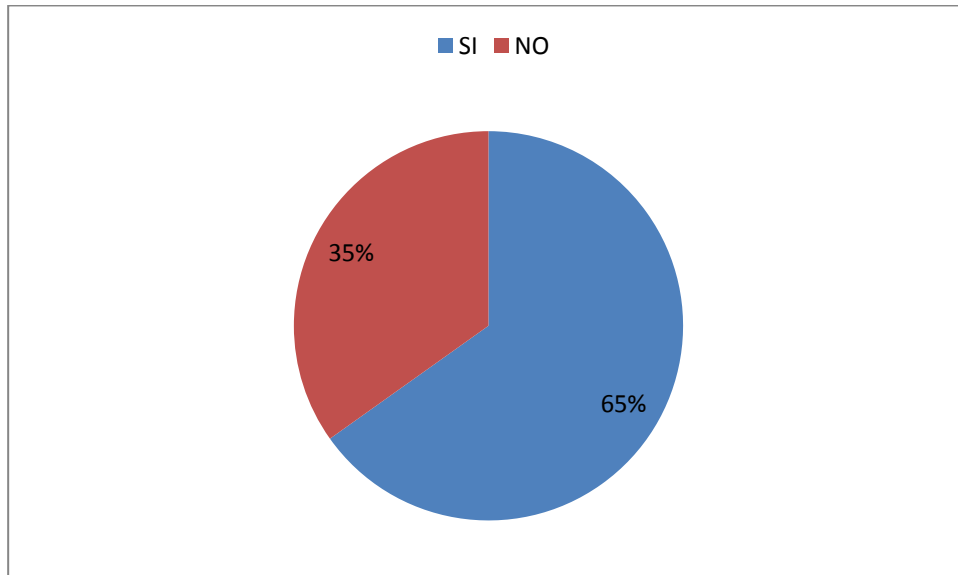
El 38% de la población admite necesitar usar el teléfono móvil cada vez con más frecuencia, reconociendo que presentan problemas con el uso y este es uno de los síntomas de la adicción al dispositivo.

4. Usarlo me relaja y/o tranquiliza

Respuestas

| SI | NO |
|----|----|
| 43 | 23 |

GRÁFICO TREINTA Y UNO: USAR EL TELÉFONO MÓVIL PARA RELAJARSE Y/O TRANQUILIZARSE



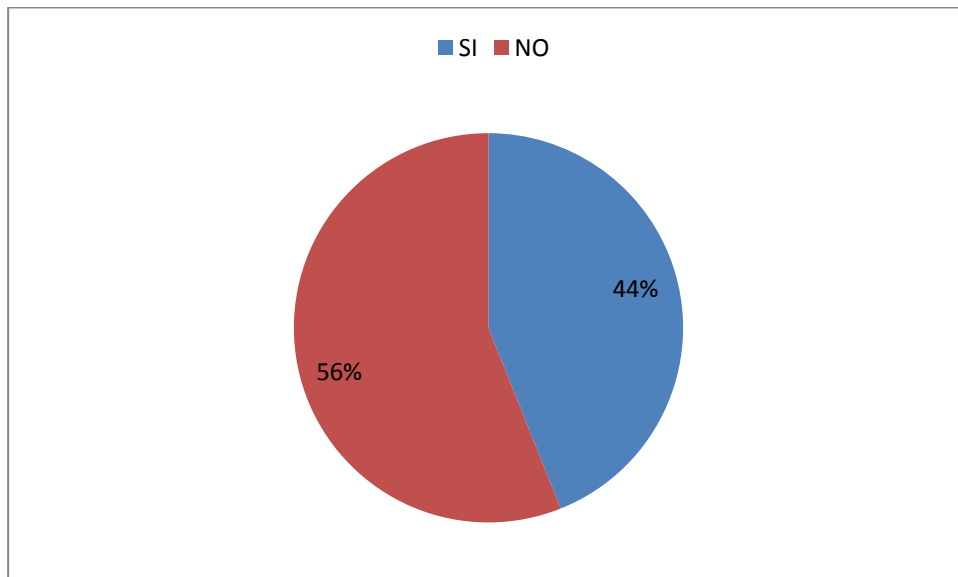
El 65% de la población admite usar el teléfono móvil para relajarse o tranquilizarse, esto significa que los y las adolescentes prefieren mantenerse en contacto con el mundo virtual que buscar cualquier otra actividad.

5. He notado que necesito usarlo en más cantidad que antes

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 29 | 37 |

GRÁFICO TREINTA Y DOS: NOTAR QUE SE NECESITA USAR EL TELÉFONO MÓVIL EN MÁS CANTIDAD QUE ANTES



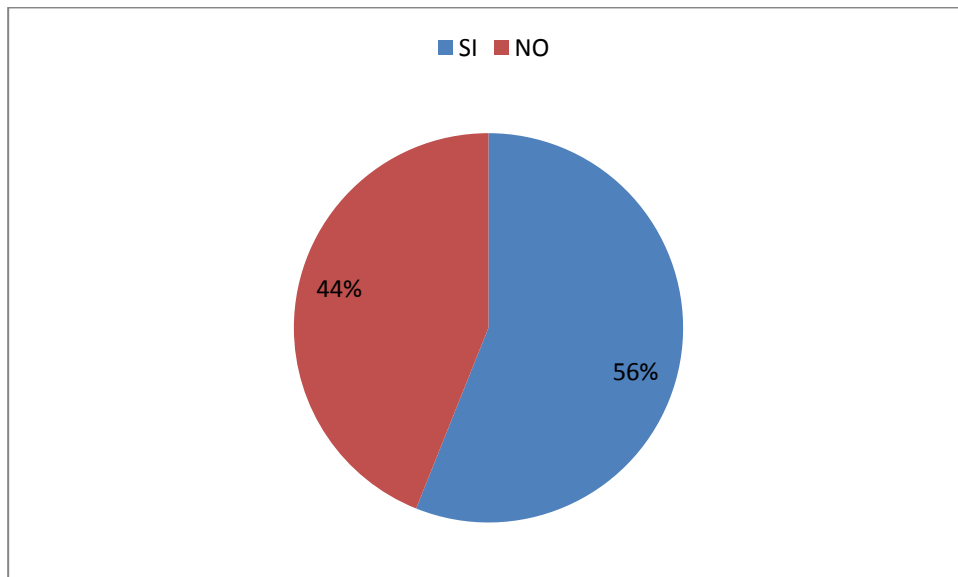
El 44% de la población admite notar que necesita usar el teléfono móvil en mayor cantidad que antes, síntoma reconocido dentro de una adicción al dispositivo conocida como tolerancia.

6. Si me vienen las ganas de usarlo tengo que hacerlo inmediatamente

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 37 | 29 |

GRÁFICO TREINTA Y TRES: TENER QUE USAR EL TELÉFONO MÓVIL INMEDIATAMENTE SI SE TIENE GANAS DE HACERLO



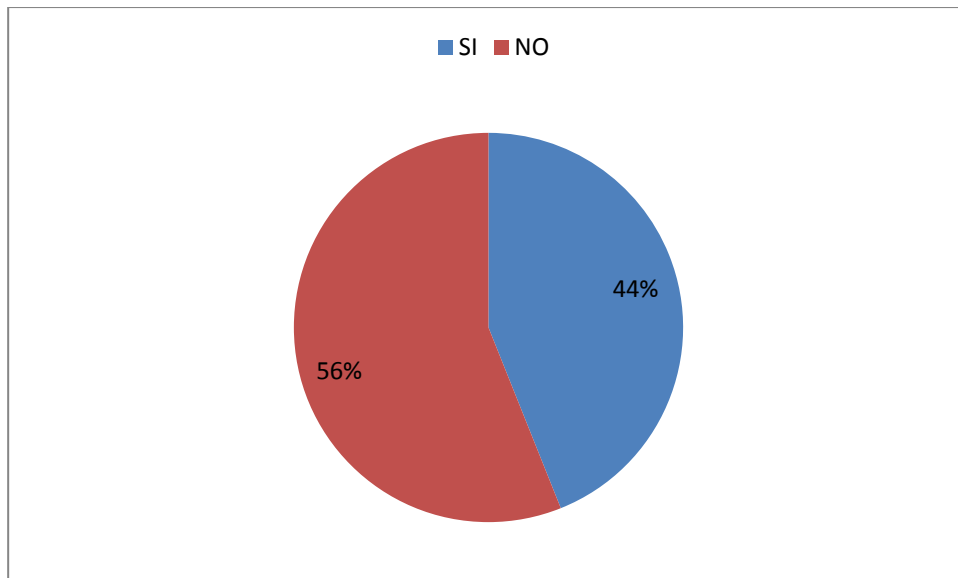
El 56% de la población admite tener que usar el teléfono móvil inmediatamente si se tiene ganas de hacerlo, esto significa que no se puede separar del mundo virtual que el dispositivo le ofrece, produciendo dependencia del mismo.

7. Una vez empezado, no puedo parar de usarlo hasta que algo exterior me lo impide

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 29 | 37 |

GRÁFICO TREINTA Y CUATRO: NO PODER DEJAR DE USAR EL TELÉFONO MÓVIL HASTA QUE ALGO EXTERIOR LO IMPIDE



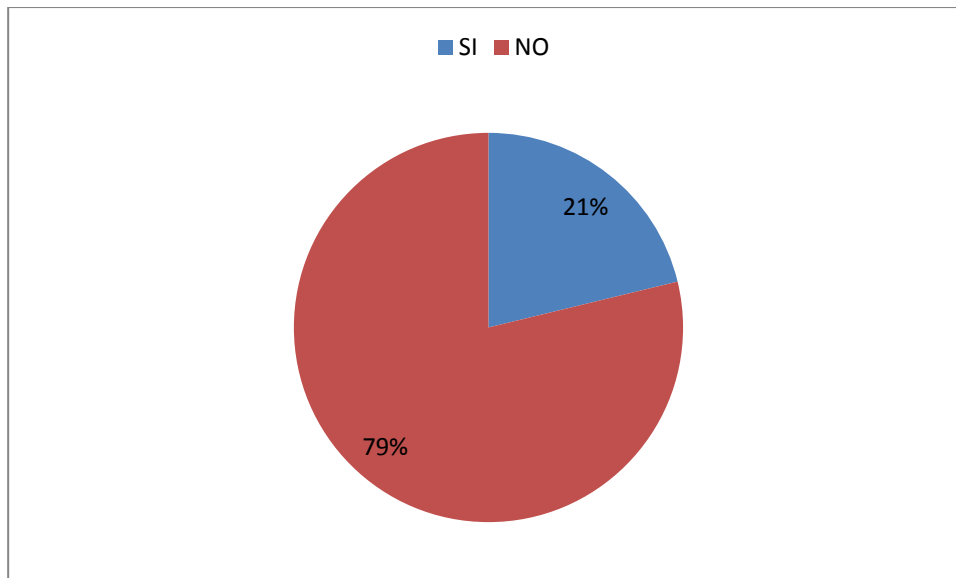
El 56% de la población admite que no pueden dejar de usar el teléfono móvil, auto reconocimiento de los y las adolescentes que no les es posible separarse del mundo virtual que les ofrece el dispositivo, síntoma de que existe o comienza a existir adicción al mismo.

8. Cuando estoy un tiempo sin usarlo siento inquietud o nerviosismo

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 14 | 52 |

GRÁFICO TREINTA Y CINCO: SENTIR INQUIETUD O NERVIOSISMO POR NO USAR EL TELÉFONO MÓVIL POR UN TIEMPO



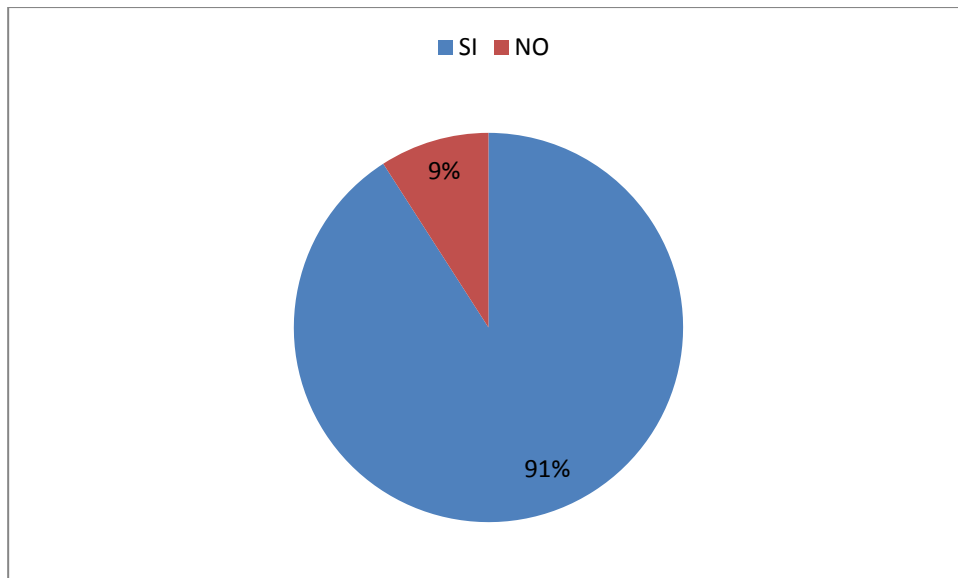
El 21% de la población admite sentir inquietud o nerviosismo por no usar el teléfono móvil por un tiempo, reconocimiento de parte de los y las adolescentes que perciben que tienen un problema si no utilizan el dispositivo, síntoma de existir o comenzar a existir adicción al mismo.

9. Si algo me impide usarlo no siento ninguna molestia y noto tranquilidad

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 60 | 6  |

GRÁFICO TREINTA Y SEIS: TRANQUILIDAD Y NINGUNA MOLESTIA SI ALGO IMPIDE USAR EL TELÉFONO MÓVIL



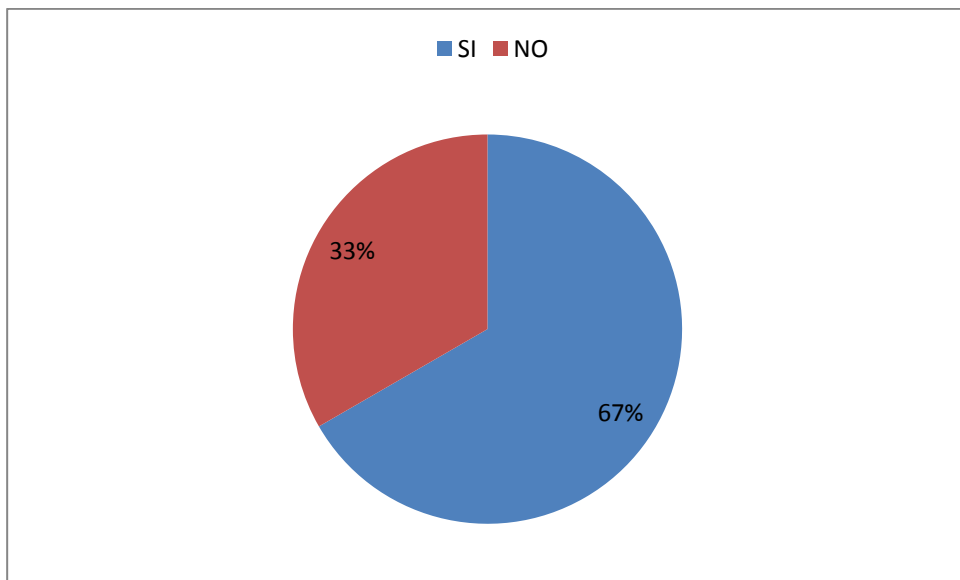
El 9% de la población admite que tiene alguna molestia si no pueden utilizar el teléfono móvil, es un auto reconocimiento de no poder separarse del dispositivo por la gratificación que produce su uso.

10. Siento placer al usarlo

Respuestas

|    |    |
|----|----|
| SI | NO |
| 44 | 22 |

GRÁFICO TREINTA Y SIETE: PLACER AL USAR EL TELÉFONO MÓVIL

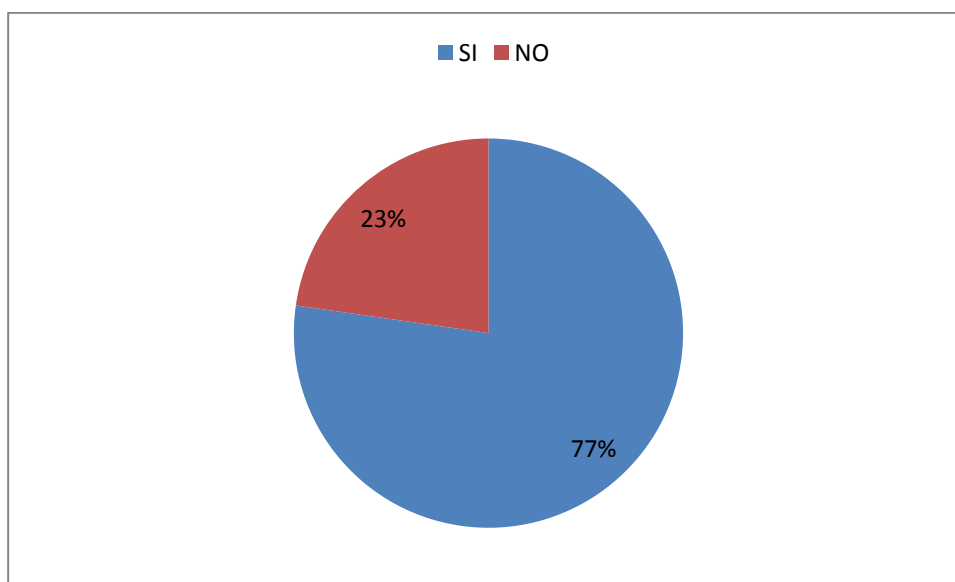


El 67% de la población admite que tiene placer al usar el teléfono móvil, lo que significa que existe necesidad de mantenerse conectado al mundo virtual de forma permanente por todo lo que ofrece.

RESPUESTAS GENERALES CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE ADICCIÓN  
GENERAL - (EAG)

| SI | NO |
|----|----|
| 51 | 15 |

GRÁFICO TREINTA Y OCHO: PORCENTAJE DE ESTUDIANTES CON ADICCIÓN  
SEGÚN EL TEST APLICADO



El 77% de la población reconoce tener algún problema en referencia al uso del teléfono móvil, aunque no sea visto como lo que es, una adicción al mismo. Este test es más directo por lo que se facilita el auto reconocimiento.

### 3.6 Análisis de resultados

#### CUESTIONARIO DANE, CUESTIONARIO DE EXPERIENCIAS RELACIONADAS CON EL MÓVIL - (CERM) Y CUESTIONARIO DE LA ESCALA DE ADICCIÓN GENERAL - (EAG)

Al analizar los resultados obtenidos, podemos señalar lo siguiente:

- En el primer capítulo se habló de los factores que existen para que una conducta u objeto lleguen a ser adictivos. Estos factores se cumplen o se perciben en las tres partes de la encuesta realizada.
  - Euforia
  - Placer
  - Disforia
  - Abstinencia
  - Ansiedad
  - Tolerancia
  - Negación
  - Dependencia de los estímulos
  - Deseo de dejarlo y a su vez incapacidad para dejarlo, es decir lucha por el autocontrol
  
- Los adolescentes identifican tener problemas en relación al uso del teléfono móvil pero no se reconoce como una conducta adictiva, debido a que el mundo relacional y el sistema social en el que se desarrollan no lo aceptan como lo que es, una adicción. Sin embargo, se observa con claridad que existe adicción al teléfono móvil de forma porcentual, por ejemplo en el cuestionario de experiencias relacionadas con el móvil - (CERM) existe un 4% de la población con adicción mientras que con el cuestionario de la escala de adicción general - (EAG) existe un 77% de la población con adicción al móvil, esta diferencia es reconocida debido a que CERM es un test subjetivo mientras que EAG es un test directivo. Los resultados más relevantes relacionados de las tres partes de la encuesta realizada nos dicen que:

- En el ámbito escolar o académico el 44% de la población presenta conflictos ocasionados por el tiempo dedicado al teléfono móvil.
  - En el ámbito familiar el 42% de la población presenta conflictos y discusiones con los padres mientras que el 6% de la población tiene discusiones con los amigos.
  - Existe dominio de los pensamientos del 38% de la población y dominio del comportamiento del 33% de la población vista en el gasto excesivo de dinero llegando a consumir más de lo que se tiene presupuestado.
  - Surgimiento de estados emocionales negativos del 55% de la población cuando por algún motivo no se puede utilizar el teléfono móvil. Nerviosismo y ansiedad del 20% de la población al transcurrir algunas horas sin poder utilizar el teléfono móvil.
  - Pérdida de control o incapacidad para limitar el tiempo dedicado del 32% de la población al no poder dejar de usar el teléfono móvil. Además no poder dejar de consultar el teléfono móvil repetidamente por si alguien llama o escribe visto en el 76% de la población.
  - Necesidad de utilizar el teléfono como medio para relajarse visto en el 73% de la población.
- Al ser una adicción nueva no tenemos consciencia real de la problemática ni de las consecuencias físicas, mentales, sociales y emocionales que afectan nuestra vida diaria, es por ello que como practicante planteo que es importante empezar a pensar en este tema que está afectando a un alto porcentaje de la población, con conductas adictivas generalizadas y por ello socialmente toleradas, y debemos pensar cómo poner límites para preservar nuestra salud como sociedad.

## CONCLUSIONES

La adicción al teléfono móvil es una realidad que estamos atravesando, que al ser un tema novedoso y de aceptación social, todavía no se lo otorga ni cataloga por lo que es, una adicción.

El teléfono móvil permite expresar y mostrar al mundo las vivencias, experiencias y sentimientos que en forma personal no se puede hacer, convirtiendo al móvil en un aparato catártico, ya que permite bajar las defensas o la represión del individuo.

- Como aspecto positivo ayuda a la persona a encontrar modos de expresión de su vida.
- Como negativo se pierde la intimidad, convirtiendo todo lo que vive en objeto de conocimiento público y de manipulación, llegando al maltrato y violencia virtual, perdiéndose así todo límite y valor. También permite el rompimiento con el mundo real al ingresar en el mundo virtual donde se le ofrece altos niveles de gratificación sin demandar nada.

La investigación reveló que los y las adolescentes utilizan el teléfono móvil, volviéndose adictos a él, debido a su vulnerabilidad emocional, estrés, vínculos afectivos disfuncionales y presión social a la que están sometidos.

Los criterios de diagnóstico por dependencia son similares entre drogodependencia y las adicciones no tóxicas. Estos criterios son:

- Tolerancia
- Abstinencia
- El consumo o practicar la conducta adictiva de forma progresiva
- No poder dejarlo
- Emplear excesivo tiempo
- Dejar otras actividades

## **PREVENCIÓN DEL USO INADECUADO DEL TELÉFONO MÓVIL**

En la realidad actual de las familias, existe una brecha entre las generaciones de adolescentes y sus padres, debido a ciertos aspectos como la comodidad o la falta de interés en aprender, por lo cual los mismos padres comienzan a permitir el uso de nuevas tecnologías como el teléfono móvil, sin mayor control o supervisión, cerrándose a la posibilidad de la existencia de un uso inadecuado, abuso o dependencia hacia las mismas.

También existe el padre o la madre que predicán con el ejemplo ya que al observarlos demuestran que no se pueden desprender ni un minuto de su teléfono móvil, por excusas como por ejemplo, que es una herramienta de trabajo y necesitan estar pendientes las veinticuatro horas del día, llegando a ser imitados por sus hijos, niños y adolescentes, cayendo de forma sutil en la adicción a dicho aparato.

Lo ideal o lo que se busca con la prevención del uso del teléfono móvil es lograr que los educadores directos en este caso los padres de niños y adolescentes tomen el control de la situación, superando en conocimiento sobre las nuevas tecnologías a sus hijos y así brindar las pautas necesarias para que se las pueda utilizar como las herramientas que son. Además es importante un trabajo continuo y en conjunto con los profesores para abarcar más ampliamente el campo de desarrollo y desenvolvimiento de niños y adolescentes.

Como punto de partida, según una encuesta realizada por el Safer Internet Plus Programme en Europa, existe preocupación por parte de los padres de familia al no saber qué hacen sus hijos tanto tiempo enganchados al teléfono móvil. Les preocupa por ejemplo la cantidad de contenido sexual y violencia explícita que se puede encontrar fácilmente en la red, abierto para que cualquier usuario tenga acceso. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 222)

La Fundación Gaudium dedicó sus esfuerzos al juego patológico, la adicción sin sustancia más extendida que afecta a miles de familias en todo el mundo. El estudio reflejó que existen dos factores que motivaron el desarrollo:

1. El hecho de que Internet estuviese emergiendo como un poderoso canal para el desarrollo y aumento del juego patológico.
2. La información disponible que empezaba a poner en evidencia el aumento de los casos de pacientes con problemas relacionados con las nuevas tecnologías (adicción a Internet, móviles o videojuegos) que llegaban a las Asociaciones de Rehabilitación de Jugadores Patológicos. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 225)

Por todo esto, es importante mantener una comunicación abierta y clara con los niños y adolescentes y aunque sean muchas las teorías que fundamentan la prevención del uso del teléfono móvil y nuevas tecnologías en general, se puede tomar como punto de partida la teoría cognitiva social de Bandura

La teoría social cognitiva o del aprendizaje surge, por parte de Albert Bandura, como una respuesta a la explicación conductista del comportamiento. Albert Bandura cree que la conducta humana debe ser descrita en términos de la interacción recíproca entre determinantes cognoscitivos o personales, conductuales y ambientales. Los procesos cognitivos son los primeros mediadores del comportamiento. Pero las personas son capaces de incorporar en sus futuras actuaciones las consecuencias de las actuaciones previas.

Para la teoría social cognitiva (TSC), una parte importante del comportamiento resulta del aprendizaje vicariante o por imitación. No obstante, el pensamiento es un elemento activo en la construcción de la realidad por parte del individuo. Cada uno construye su realidad individual a partir de la interacción entre el entorno y la cognición. En este sentido, la información que maneja el individuo es sumamente importante a la hora de establecer sus pautas de comportamiento. (<http://kopher.wordpress.com/2011/07/24/la-teoria-social-cognitiva/>)

La adolescencia al ser una etapa crítica, en la que se encuentra en desarrollo el control del comportamiento, la planificación y la valoración de las consecuencias de los actos, es

de suma importancia el rol que desempeñan los padres dentro de la educación de sus hijos ya que son el modelo más cercano a imitar.

La manera más práctica y de resultados eficaces es realizar talleres dentro de la Unidad Educativa donde se tenga interacción entre las tres partes interesadas, que son los padres, profesores y estudiantes, donde se utilice una metodología muy dinámica y participativa para lograr interiorizar los conocimientos. Debe enfocarse los talleres a lograr:

1. El desarrollo emocional: el reconocimiento de las propias emociones, la toma de conciencia y la expresión de dichas emociones.
2. El desarrollo del conocimiento social, su organización y el papel de las figuras de autoridad, así como las relaciones sociales de grupo, con sus normas, roles, igualdades y diferencias.
3. Las relaciones sociales más amplias, como las familias, las escolares o las relaciones de amistad entre iguales.
4. El desarrollo moral y la creación del juicio moral. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, pág. 229)

Adicionalmente es importante que la participación de los padres en casa sea o resulte más activa con sus hijos para establecer en conjunto, padres e hijos, las normas de uso responsable del teléfono móvil. Para ello, existen pautas que se pueden tomar en cuenta:

- Procurar utilizarlo en momentos en los que realmente sean necesarios o de suma urgencia.
- Concientizar a la población respecto a los medios de publicidad y cómo son utilizados por las compañías de telefonía móvil para que hagamos cada vez más uso de ellos.
- Pensar varias veces antes de revisar si hay algún aviso en el móvil: ¿es realmente necesario hacerlo ahora mismo?, ¿cuánto tiempo pasó desde que lo comprobé?

- Ya que el teléfono móvil es con frecuencia empleado como un instrumento de ocio y entretenimiento, una recomendación de carácter general para los padres es la de fomentar un ocio variado y saludable entre los adolescentes, basado en el intercambio social y en las actividades deportivas y culturales.
- Postergar al máximo la edad en que el adolescente posea un móvil y promover que asuma la responsabilidad del costo por el uso realizado.
- Limitar a una cantidad determinada el gasto mensual que hacen los adolescentes en servicios relacionados con el empleo del teléfono móvil.

Finalmente, es importante que tanto padres como educadores deban estar atentos a los posibles indicios de comportamientos abusivos del teléfono móvil y tratar de forma explícita con el adolescente el tema de las nuevas tecnologías de la comunicación, proporcionándole información completa sobre las mismas, sobre sus ventajas y sus posibles riesgos. (Echeburúa, Labrador y Becoña, 2009, págs. 145-146)

## **TRATAMIENTO PARA LA ADICCIÓN AL TELÉFONO MÓVIL**

A medida que se busca mejorar la calidad de vida de las personas, por medio de avances tecnológicos, vemos como lo que inicialmente se presentaba como una herramienta sea de comunicación, diversión o para cualquier ayuda, con el pasar del tiempo pasan a convertirse en parte necesaria e indispensable en la vida de cada usuario para finalmente y es lo que actualmente observamos que comienzan aparecer un sin número de adicciones que antes eran impensables que existirían.

Por esta preocupación que comienza a surgir en casi todo el mundo, se puede apreciar una alternativa planteada en Chile (2013), en donde se optó por lanzar un plan que ayude a disminuir el uso inadecuado, abuso o adicción al teléfono móvil al menos por unas horas, empezando por 4 restaurantes, para lograr impactar y contagiar a todo el país.

## **“Viña Castillo implementó "cell parking" en restaurantes**

**23 de abril, 2013 19:16 - Nacional**

La iniciativa busca dejar el celular en un casillero mientras se almuerza.

La adicción a los celulares y la nomofobia son temas que preocupan a los psicólogos y especialistas, pues la mayoría de los chilenos tiene el hábito de realizar todas sus actividades rutinarias sin dejar de lado su aparato móvil.

Es por eso que la Viña Castillo realizó una campaña destinada a mejorar la calidad de vida de los chilenos, al menos a la hora de almuerzo. Destinó un lugar para dejar en custodia el teléfono a la hora del almuerzo y así evitar que las personas estén constantemente revisando sus móviles mientras almuerzan.

Los lugares escogidos fueron 4 restaurantes de la capital, entre ellos el local Hanzo, y según su dueño, la aceptación fue mejor de lo que esperaba. La iniciativa se repetirá en el segundo semestre de 2013". (<http://www.cnnchile.com/noticia/2013/04/23/vina-castillo-implemento-cell-parking-en-restaurantes>)

Ejemplos como los que se comienzan a practicar en Chile, pueden ser emulados por nuestro país, en donde se comience a restar importancia al teléfono móvil y se comience a enfatizar la importancia del aprender, convivir, socializar, compartir y desenvolverse.

Es importante que aquellas personas, que se encuentran inmersas en una adicción sin drogas específicamente al teléfono móvil, sean tratadas en áreas como:

- Personal
- Social
- Familiar
- Escolar
- Recreacional

Para trabajar en cada una de estas áreas y lograr resultados efectivos deben realizarse programas de forma individual o en terapia con cada adolescente y de forma grupal tanto con estudiantes, padres y maestros con modelos cognitivo – conductuales, que permitan no solo aprender sino también socializar en conjunto el problema. El programa debe ser con clases tipo tutorial que se realizan de forma interactiva.

- En una primera parte se da información sobre el teléfono móvil origen, características y se plantea sobre su adicción pero de forma superficial. Además se toma las tres partes de la encuesta de adicción.
- En una segunda parte se explica a fondo la adicción al teléfono móvil, con videos y testimonios para que los y las adolescentes establezcan posibles soluciones.
- En una tercera parte se realiza un análisis práctico en base a videos, testimonios y se vuelve a tomar las tres partes de la encuesta para ver si hay cambio en los resultados.

El objetivo de realizar este programa es fortalecer al adolescente para poder utilizar la tecnología en general y el teléfono móvil en particular, como las herramientas que son. Buscando disminuir su consumo y limitarlo con horarios establecidos que el adolescente logre establecerse por sí mismo.

## RECOMENDACIONES

La adicción al teléfono móvil es una realidad que estamos viviendo, que no está reconocida como tal y menos aún examinada en quien la atraviesa. Por ello es importante comenzar a concientizarnos para poder llegar al resto de la población, armar en conjunto, con padres y profesores, campañas tanto en las unidades educativas como en los hogares. Empezar por cambiar pequeños hábitos como lo hace la campaña mediática “Mira al frente” que está realizando Andrés Jungbluth (presentador del canal Ecuavisa), quien nos motiva a volver a interesarnos por admirar lo que nos rodea y compartir con amistades y con quien esté frente a nosotros.

Existe un programa en España, llamado PrevTec 3.1 que se está aplicando en las Unidades Educativas y también una página web <http://www.prevttec.es/>, que tienen como objetivo, educar a la población sobre la adicción a la tecnología (teléfono móvil, videojuegos e Internet). Estas nuevas iniciativas y herramientas podemos adoptarlas en nuestras unidades educativas con el fin de preparar a los y las adolescentes para esta realidad que están teniendo que afrontar.

Se debe realizar técnicas de control de impulsividad, las cuales podrían ser:

- Establecer horarios de uso
- Quedarse 5 minutos con el teléfono móvil sin usarlo y solo viéndolo
- Dejar de usar el teléfono móvil de forma repentina al escuchar algún tipo de estímulo exterior
- Buscar otras formas de entretenimiento
- Realizar actividades grupales que permitan la interacción entre los y las adolescentes

Frente a esta nueva adicción, solo trabajando juntos podremos formar una sociedad diferente, no dejemos que nuestros adolescentes ingresen a este nuevo mundo adictivo y aquellos que ya están dentro podemos ayudarlos a salir. Seamos agentes de cambio.

## BIBLIOGRAFÍA:

- Balmori, A. (2004). *Posibles efectos de las ondas electromagnéticas utilizadas en la telefonía inalámbrica sobre los seres vivos*. Recuperado de: [http://www.hese-project.org/hese-uk/en/papers/balmori\\_insects.pdf](http://www.hese-project.org/hese-uk/en/papers/balmori_insects.pdf)
- Bononato, L. (2003). *Adicciones y nuevas tecnologías*. Londres, Inglaterra: Asociación Proyecto Hombre.
- Chemama, R. y Vandermersch, B. (2004). *Diccionario del Psicoanálisis*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Consuegra, N. (2010). *Diccionario de Psicología*. Bogotá, Colombia: Eco Ediciones.
- Echeburúa, E., Labrador, F., y Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. España: Ediciones Pirámide.
- Ellis, A. (1962). *Psicoterapia Racional Emotiva*. México: Herrero Hermanos Sucesores, S.A.
- Ellis, A. (2000). *Vivir en una sociedad irracional*. España: Ediciones Paidós Ibérica, S.A.
- Ellis, A. (2005). *Sentirse mejor, estar mejor, y seguir mejorando*. España: Ediciones Mensajero, S.A.U.
- Ellis, A. (2006). *Razón y emoción en psicoterapia*. España: Editorial Desclée de Brouwer.
- Elster, J. (2001). *Sobre las pasiones: emoción, adicción y conducta humana*. Barcelona, España: Editorial Paidós.
- Fedelman, R. (2007). *Desarrollo psicológico a través de la vida*. México: Pearson Educación.

- Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. España: Editorial Kairos.
- Ferraro, R. y Lerch C. (1997). *¿Qué es que en tecnología?: manual de uso*. Buenos Aires, Argentina: Ediciones Granica S.A.
- Guerreschi, C. (2007). *Las nuevas adicciones: internet, trabajo, sexo, teléfono celular, compras*. Argentina: Editorial Lumen.
- Larco, M. y Tinajero, I. (2012). *Vínculos afectivos y Facebook*. (Disertación de grado para Psicóloga Clínica). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito.
- Martínez, M. C. (2010). *Análisis teórico de la construcción de identidades postmodernas en la adolescencia: Los Emos*. (Disertación de grado para Psicóloga Clínica). Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Quito.
- Matali, J., y Alda, J. (2008). *Adolescentes y Nuevas Tecnologías: ¿Innovación o Adicción?* España: Editorial Edebé.
- Merani, A. (1979). *Diccionario de Psicología*. México: Editorial Grijalbo.
- Naval, C., Sádaba, Ch. y Brigué, J. (2004). *Impacto de las TIC (Tecnologías de la Información y Comunicación)*. España: Navarra.
- Sánchez – Carbonell, X., Beranuy, M. y Castellana, M. (2008). *La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno?* España: Adicciones.
- Santrock, J. (2003). *Psicología del Desarrollo en la Adolescencia*. España: Editorial Mc Graw Hill/Interamericana de España, S.A.U.
- Snyder, S.H. (1996). *Drogas y cerebro*. Barcelona: Scientific American.

## INTERNET:

- <http://www.serviciodepromociondelasalud.es/articulos/332-adiccion-al-telefono-movil>
- <http://kopher.wordpress.com/2011/07/24/la-teoria-social-cognitiva/>
- [http://www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm#\\_V](http://www.academiagauss.com/diccionarios/diccionario.htm#_V)
- [http://edu.mec.gub.uy/biblioteca\\_digital/libros/H/Hume,%20David%20-%20El%20tratado%20de%20la%20naturaleza.pdf](http://edu.mec.gub.uy/biblioteca_digital/libros/H/Hume,%20David%20-%20El%20tratado%20de%20la%20naturaleza.pdf)
- <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/Adicci%C3%B3n%20a%20las%20redes%20sociales.pdf>
- <http://www.ehu.es/echeburua/pdfs/RED%20Adicci%C3%B3n%20nuevas%20tecnolog%C3%ADas%202012.pdf>
- [http://www.hese-project.org/hese-uk/en/papers/adiccion\\_movil.pdf](http://www.hese-project.org/hese-uk/en/papers/adiccion_movil.pdf)
- <http://www.portalpsicologico.org/glosario-psicologia/letra-a.html>
- <http://www.protecciononline.com/consejos/test-para-descubrir-si-somos-adictos-a-las-tecnologias-%C2%BFte-animas/>
- <http://psicologosenmadrid.eu/dependencia/>

## REVISTA:

- Cervantes, Arturo. "Jungbluth Aboga por mirar al frente". Familia, 1458, (29 de septiembre 2013) Quito, 2013.

# ANEXOS

- Video: <http://www.youtube.com/watch?v=XjCUrU-9eIU>



**PROYECTO DE INVESTIGACIÓN  
FACULTAD DE PSICOLOGÍA DE LA PUCE**

Gracias por colaborar con este proyecto. Por favor lee detenidamente las preguntas y responde con total sinceridad. Tu información será confidencial y no tendrá uso comercial.

Por favor indícanos:

*Género:*

- Masculino
- Femenino

|  |
|--|
|  |
|  |

*Edad:* \_\_\_\_\_ años

1. Frecuencia con la que utilizas el teléfono móvil:

- Nunca
- Alguna vez al mes
- Alguna vez a la semana
- Todos los días

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |

2. ¿Dónde utilizas el teléfono móvil?

- En mi habitación
- En el colegio
- En cualquier lugar

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

3. ¿Quién paga tu consumo del teléfono móvil?

- Mis Padres
- Yo, con mi dinero
- Otros

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |

4. ¿Cuántas horas dedicas al móvil a la semana?

- 1 a 2
- 2 a 5
- 5 a 10
- Más de 10

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |



Por favor, responde SI o NO a las siguientes preguntas:

1. ¿Has tenido el riesgo de perder una relación importante, una actividad que te gusta, un hobby, una clase extracurricular u otras aficiones por el uso del móvil?
2. ¿Piensas que tu rendimiento académico se ha visto afectado negativamente por el uso del móvil?
3. ¿Duermes menos por usar el móvil?
4. ¿Sientes la necesidad de dedicar cada vez más tiempo en el móvil para sentirte satisfecho?
5. ¿Dejas de salir con tus amigos por pasar más tiempo utilizando el móvil?
6. ¿Te sientes inquieto cuando no recibes mensajes o llamadas?
7. Cuando te aburres, ¿utilizas el móvil como una forma de distracción?
8. ¿Dices cosas por el móvil que no dirías en persona?
9. ¿Piensas que la vida sin el móvil es aburrida, vacía y triste?
10. ¿Te enfadas o te irritas cuando alguien te molesta mientras utilizas el móvil?

| SI | NO |
|----|----|
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |
|    |    |

CERM

Marta Beranuy Fargues, Andrés Chamarro Luser, Carla Graner Jordiana y Xavier Carbonell Sánchez.

Por favor, responde a las siguientes frases. Recuerda que:

- 3 significa totalmente cierto**
- 2 significa parcialmente cierto**
- 1 significa parcialmente falso**
- 0 significa totalmente falso**

**Respecto del uso de tu teléfono móvil:**

1. He dejado de usarlo, sin problemas, cada vez que he querido

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

2. No puedo dejar de usarlo por más que lo intente

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

3. Puedo resistir las ganas de usarlo todo el tiempo que quiera

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

4. Necesito usarlo cada vez con más frecuencia

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

5. Usarlo me relaja y/o tranquiliza

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

6. He notado que necesito usarlo en más cantidad que antes

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

7. Si me vienen las ganas de usarlo tengo que hacerlo inmediatamente

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

8. Una vez empezado, no puedo parar de usarlo hasta que algo exterior me lo impide

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

9. Cuando estoy un tiempo sin usarlo siento inquietud o nerviosismo

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

10. Si algo me impide usarlo no siento ninguna molestia y noto tranquilidad

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

11. Siento placer al usarlo

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 0 | 1 | 2 | 3 |
|---|---|---|---|

**GRACIAS POR TU AYUDA**

Ramos Brieva, J. A.; Sansebastián Cabasés, J. y Madoz Gurrupide, A.