



RECIBIDO EL 19 DE JULIO DE 2018 - ACEPTADO EL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2018

# **IDENTIFICACIÓN DE LA RELACIÓN EXISTENTE ENTRE LOS FACTORES PREDISPONENTES Y MANTENEDORES EN LA PRESENCIA DE NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA VINCULADOS A LA CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS, BUCARAMANGA**

## **IDENTIFICATION OF THE EXISTING RELATIONSHIP BETWEEN PREDISPOSING AND MAINTAINING FACTORS IN THE PRESENCE OF NOMOPHOBIA IN PSYCHOLOGY STUDENTS LINKED TO THE CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS, BUCARAMANGA**

**Orlando Almeida Salinas<sup>1</sup>, Jazmine Moreno Corzo<sup>2</sup>, Keren Hapuc Vásquez Rovira<sup>3</sup>, Eduardo Duarte Suescun<sup>4</sup>, Cesar Augusto Silva Giraldo<sup>5</sup>.**

1 Psicólogo UNAB, Especialista en Familia UPPB, Máster en Terapias Psicológicas de Tercera Generación VIU, Docente tiempo completo, líder de investigación del programa de psicología, líder semillero de investigación Artífices de Huellas. Datos de contacto: oalmeidasal@uniminuto.edu.co Cel: 3183893758 País: Colombia, Santander, Bucaramanga. Institución: Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

2 Estudiantes décimo semestre Programa de Psicología, semillero de investigación Artífices de Huellas, Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

3 Estudiantes décimo semestre Programa de Psicología, semillero de investigación Artífices de Huellas, Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

4 Docente universitario, licenciado en matemáticas UIS, Magister en educación ITESM, Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO

5 Administrador de Empresas, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. Especialista en Gestión de Proyectos, Universidad Nacional Abierta y a Distancia UNAD. MBA- Master en Dirección y Administración de Empresas, Universidad Rey Juan Carlos. MBA - Master especializado en Comercio Internacional, Cerem Business School. Maestrando Maestría en Paz, Desarrollo y Ciudadanía, Uniminuto. Docente Posgrados, investigador del grupo: Grupo de Investigación en Desarrollo Humano, Tejido Social e Innovaciones Tecnológicas (GIDTI) Y QUANTUM de la Corporación Universitaria Minuto de Dios – Uniminuto, Bucaramanga, Colombia: Dirección calle 28 No. 23-75 Barrio Alarcón, PBX: 6719918. Correo electrónico institucional: csilvagiral@uniminuto.edu.co.



## RESUMEN

El celular es un nuevo medio de comunicación en la sociedad que permite diversas formas de mantener en contacto a las personas. Su uso excesivo está asociado a la presencia de nomofobia, siendo este el motivo de indagar sobre ¿Cuáles son los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de Nomofobia en los estudiantes vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios - Bucaramanga? Se plantea como objetivo general identificar la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de Nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bucaramanga. La metodología cuenta con un enfoque mixto; alcance descriptivo – correlacional y diseño no experimental; los participantes fueron 552 estudiantes del programa de Psicología de Uniminuto seleccionados de forma no probabilística por conveniencia. Se aplicó una adaptación del Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), los resultados obtenidos permiten ver que un 37% y 39% respectivamente de las personas encuestadas presentan factores predisponentes y mantenedores que favorecen la presencia de nomofobia.

**PALABRAS CLAVE:** nomofobia, celular, teléfono móvil, factores predisponentes, factores mantenedores

## SUMMARY

The cell phone is a new means of communication in society that allows various ways to keep people in contact, its excessive use is associated with the presence of nomophobia, this being the reason to inquire about what are the predisposing factors and maintainers in the presence of Nomophobia in the students linked to the University Corporation Minuto de Dios - Bucaramanga? The general objective is to identify the relationship between the predisposing

factors and maintainers in the presence of Nomophobia in the psychology students linked to the University Corporation Minuto de Dios, Bucaramanga. The methodology has a mixed approach; descriptive scope - correlational and non-experimental design; the participants were 552 students from the Uniminuto Psychology program selected in a non-probabilistic manner for convenience. An adaptation of the Cell Related Experiences Questionnaire (CERM) was applied. The results obtained show that 37% and 39% respectively of the people surveyed present predisposing factors and maintainers that favor the presence of nomophobia.

**KEYWORDS:** nomophobia, cell phone, mobile phone, predisposing factors, maintenance factors

## INTRODUCCION

La historia del teléfono data del siglo XIX. En el año 1876, un 14 de febrero, Alexander Graham Bell, norteamericano de origen escocés, solicita la patente para un teléfono electromagnético; sin embargo, estudios recientes indican que fue Antonio Meucci, quien en el año 1855 crea el primer prototipo de teléfono y por falta de dinero no pudo patentarlo, a pesar de esto, el congreso de Estados Unidos en el año 2002 le otorga dicho reconocimiento. (González, C. M., & Bergamini, T. P. 2007).

Esta nueva invención permite proyectar los cambios que se avecinan en el sistema de comunicación para el mundo, pues ya no se trata únicamente de letras o palabras cortas, surge un sistema técnico directo a través de la voz, lo cual, lo convierte en un medio social, efectivo y rápido, ya que la información sería transmitida en mayor cantidad y menor tiempo, a su vez conlleva agilizar el movimiento de la vida de las personas que tuvieron acceso a este nuevo aparato, y aunque en sus primeros prototipos y redes no fueron masificados, se encuentra en la historia que cerca del año 1932,



solo se contaban con 13 aparatos telefónicos por cada 100 habitantes (Lavenir, C. B., Barbier, F., & Rinesi, E. 1999).

Ya en nuestros tiempos, se debe a Martin Cooper el desarrollo del teléfono móvil inalámbrico, todo comienza según la historia cuando Cooper se encontraba observando un programa de televisión llamado *Star Trek*, y veía como el capitán Kirk utilizaba un comunicador; de allí, surge la idea de desarrollar un teléfono portátil, y siendo empleado de Motorola, se empeña en desarrollar el primer prototipo de celular, de este modo, el 3 de abril de 1973, de nombre Dyna Tac, con una batería de 35 minutos y un peso de dos kilos y medio, da comienzo a la era del teléfono celular. Su idea inicial era un teléfono para el mundo empresarial, nunca imaginó el alcance de su invento: “el concepto no era un teléfono para autos, sino un número de teléfono que estuviera unido a una persona, sin importar donde estuviera”, (Cassan, 2012)

Durante el siglo XX, en el año 1981, a los países nórdicos, llega una tecnología llamada AMPS (Advance Mobile Phone System), en países como Estados Unidos, se crean reglas para un nuevo servicio comercial, es así como en la ciudad de Chicago comienza un nuevo tiempo para la comunicación inalámbrica. (Martínez, 2001).

Por otra parte, en Colombia durante el año 2014 la telefonía móvil alcanzó los 55,3 millones de líneas activas y un índice de penetración de 116%, según el Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC, 2015). El desarrollo y evolución precipitada de la telefonía móvil y su relevancia en la vida de las personas lo han convertido en un objeto de dependencia y de primera necesidad, y la ausencia de este artefacto podría resultar en algunos casos en nomofobia.

El uso del celular ha sido relevante por sus formas de mantener en contacto instantáneo

a las personas y de las cuales han surgido contradicciones, tales como si es recomendable este nuevo medio de comunicación en la sociedad, dado que han surgido diversas enfermedades en relación al excesivo uso del móvil (Griffiths, 1995).

Según estudios el uso inadecuado del celular puede llegar a presentar “*nomofobia*”, la etiología del término nomofobia proviene de *no-mobile-phone phobia* y surge de una investigación realizada en la universidad de Worcester en el Reino Unido Osio Yucra, Arroyo, Berduguez, Ramírez, Reinaga, & López (2014), el único propósito de este estudio fue evidenciar la ansiedad que sufrían los usuarios de celulares, revelando que casi el 53% presentaban niveles altos de ansiedad cuando el celular se les quedaba en la casa, se quedaban sin batería o por no tener señal. Es por esto que el término nomofobia se usa para definir el miedo de estar sin el teléfono celular.

Es así como, el prematuro uso de los móviles en la vida de las personas se inicia cada vez a edades más tempranas, esto nos lleva a entender que la inclusión de la tecnología en la vida del hombre es contundente, lo cual permite inferir que se necesitan más estudios e investigaciones al respecto, con el objetivo de explorar y analizar el impacto del uso del celular en la vida de la humanidad.

Finalmente el propósito de este estudio se encuentra encaminado a dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación ¿Cuáles son los factores predisponentes y mantenedores en el uso inadecuado del celular en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Bucaramanga?

Descrito el problema y a la luz de la pregunta problema se establece el siguiente objetivo general que guía la investigación: Identificar la relación entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de Nomofobia



en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios- sede Bucaramanga

Abordar esta investigación en el ámbito educativo, brinda una mirada a los factores que predisponen y mantienen el uso inadecuado del celular en los estudiantes, lo cual con lleva a que pueda verse afectado su rendimiento a nivel académico, familiar y laboral (Yen, Yen, Chen, Chen y Ko, 2007); es difícil para muchos tratar de no caer en el círculo de la “movildependencia” siendo aquí donde surge un objetivo de estudio para los investigadores, ya que resulta pertinente conocer los resultados del cuestionario adaptado y demostrar en la comunidad estudiantil del programa de psicología, que el uso inadecuado del celular con lleva efectos colaterales, que el abuso del celular y la predisposición a su adicción, se convierte en un problema del siglo XXI. Todo esto se evidencia en estudios como el desarrollado por Carbonell y Fúster (2012), en donde revelaron que el 3.7% de los encuestados pasan más de 20 horas semanales en conexión a internet y un 17% percibía que el estar conectado interfería en su vida cotidiana, un 11% descuidaba sus obligaciones, un 3,6% informaba de problemas familiares, un 2,4% informó de problemas académicos y/o ocupacionales y un 0,2% perdió amistades.

El impacto que generará este proyecto a nivel institucional se encuentra relacionado con el reconocimiento investigativo por la propuesta ejecutada, así mismo a nivel académico socializar el conocimiento en la comunidad científica a partir de su publicación; a nivel académico los resultados obtenidos permitirán la formulación de una línea base encaminada a formular estrategias de prevención de la enfermedad y promoción de la salud mental a mediano y largo plazo, con el fin de evitar el uso inadecuado del celular debido a los hábitos culturales y sociales que esto implica.

Finalmente la comprensión profunda del

fenómeno en los estudiantes permitirá entender la importancia del uso adecuado del celular, además propende en la mejora de la calidad de vida. A través de la evaluación realizada se busca generar en la comunidad académica y social, un sentido de responsabilidad frente al uso del celular, teniendo en cuenta que en el grupo estudiantil es necesario replantear el uso discriminado de la tecnología, debido a que la mayoría de los alumnos manejan un teléfono celular.

En cuanto a los antecedentes existentes en nuestro país se observa que han sido pocos los estudios en referencia a esta temática, no obstante, existen unos cuantos que son de utilidad, pues evidencian la accesibilidad y el avance que las personas han tenido en los últimos años a la tecnología.

El Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (MinTIC) junto a Franco (2012), realizaron un estudio de Consumo Digital en el cual encontraron que el 42% de los colombianos tienen un celular, también hubo un incremento en comparación con el año 2012, en donde el 56% de los colombianos de estrato social uno ya tenían acceso a internet. Este estudio se realizó con una muestra de 1007 personas entre los 15 y 55 años de edad en 28 ciudades. Según MinTIC (2015), un 88% de los colombianos navegan en sus celulares con el fin de acceder a redes sociales, especialmente en Facebook con un 65% y en redes nuevas como Instagram con un 10% de uso, un 43% descargan aplicaciones y 65% lo utilizan para enviar correos (Boletín Trimestral 2015, MinTIC).

Por otro lado, el Ministerio Tics (2015), concluyen que hay mayor cantidad de celulares en el país que personas para usarlos. Una de las cifras más altas es el consumo de datos en el país con un 58% en el último año, según Sergio González presidente de Asomovil. El interés de ingresar al mundo digital está generando que el uso de la tecnología móvil aumente de forma acelerada



en nuestro país, posicionándolo como tercer país con mayor crecimiento en América Latina según (Fosk, 2010).

De igual forma, la Fundación Universitaria del Área Andina (El Expreso, 2016), en la ciudad de Pereira, investigó sobre la dependencia del uso de celular y la desviación de la atención en los estudiantes de las universidades de Colombia generada por dispositivos móviles. Este estudio contó con la participación de 462 estudiantes y sus resultados mostraron que cerca del 62% de los encuestados antes de dormir revisan su celular, el 61% ignora a las personas por concentrarse en el celular. Así mismo, el 23% revisan de forma obsesiva las llamadas y redes sociales. Los resultados obtenidos evidencian que el uso inadecuado del celular ocasiona que los estudiantes pierdan asignaturas en las cuales sea necesario un análisis profundo.

Con el fin de facilitar la comprensión del objeto de estudio es indispensable realizar la revisión de los factores involucrados con el uso inadecuado del celular. Para efectos de conceptualización sobre los factores mantenedores y factores predisponentes, Baile (2005), citado por Rodríguez (2007), plantean que los factores predisponentes se encuentran asociados con “factores genéticos, del entorno ambiental y social, experiencias previas que predisponen pero no causan el desarrollo del trastorno, salvo si hay un factor desencadenante, como tendencias obsesivas compulsivas, experiencias negativas, baja autoestima” (p.302). A su vez, mencionan que los factores de mantenimiento “ocurren como consecuencia del trastorno y tienen un efecto reforzador, provocando que se mantenga y agrave. Entre ellos se encuentran el refuerzo gratificante, la evitación, el escape, reducción de la ansiedad por necesidad de recibir mensajes, ambiente social favorecedor”. (p.302)

Por otro lado, Fernández (2007), considera que una matriz adictiva es aquella cuya relación anómala es de tipo absorbente con el objeto

adictivo, que se convierte en un fenómeno patológico primario, representado en un anhelo apetitivo apremiante, difícil de controlar, esta relación, es de tipo fascinante, avasalladora en las personas que no tienen una voluntad inhibitoria, ya que se transforma de afición a una necesidad.

También se encuentran quienes dejan de sentir la gratificación por otros objetos, y se focalizan en la nueva conducta adictiva, que están controlados inicialmente por reforzadores positivos –el aspecto placentero de la conducta en sí-, pero terminan por ser controladas por reforzadores negativos, el alivio de la tensión emocional, especialmente. (Echeburúa 1999).

Así mismo Brown (1991), citado por Fernández (2007) llevo a cabo un estudio sobre el alcoholismo y el juego, creó el modelo de manipulación del Tono Hedónico, donde defiende que todas las adicciones conductuales o por sustancias se generan y desarrollan del mismo modo: observando idéntico proceso. Por lo tanto se habla de un proceso con curso evolutivo para introducirse en una adicción, como para el progreso y mantenimiento de la misma.

Echeburúa y Corral (1994), describen que cualquier conducta que se considere normal y placentera podría convertirse en adictiva dependiendo de la intensidad, frecuencia o cantidad de dinero invertido, entre otros.

En otro estudio, Echeburúa y Corral, (2010b) argumentan que cuando existe una dependencia, los comportamientos adictivos se vuelven automáticos, emocionalmente activados y con poco control cognitivo sobre el acierto o error de la decisión.

En este mismo orden de ideas, se encuentra que la persona con problemas de adicción no mide las consecuencias, sino que aprecia la gratificación inmediata que éste le produce,



lo cual ocasiona la llamada “*vulnerabilidad psicológica*” según Odriozola (1999), afirma que:

Cualquier conducta normal placentera tiende a repetirse y ser susceptible a convertirse en un comportamiento adictivo, pero solo ocurre cuando el sujeto muestra una pérdida habitual a la intolerancia a estímulos displacenteros, y presenta estados de ánimo disfóricos, estilos de afrontamiento inadecuados ante las dificultades cotidianas; el sujeto a pesar de las consecuencias negativas, continúa con ella y manifiesta una dependencia, lo que la diferencia del hábito es el efecto contraproducente para la persona. (p. 329)

Young (1998), citado por Echeburúa (2010), menciona que existen señales de alarma que denotan una dependencia a las TIC o a las redes sociales y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción, siendo las siguientes:

- a. Privarse de sueño (mayor a 5 horas) para estar conectado a la red, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.
- b. Descuidar otras actividades importantes, como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud.
- c. Recibir quejas en relación con el uso de la red, por parte de sus padres o hermanos.
- d. Pensar en la red constantemente, incluso cuando no se está conectado a ella y sentirse irritado excesivamente cuando la conexión falla o resulta muy lenta.
- e. Intentar limitar el tiempo de conexión, pero sin conseguirlo, y perder la noción del tiempo.
- f. Mentir sobre el tiempo real que se está

conectado o jugando a un videojuego.

- g. Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- h. Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante de un ordenador.

Para autores como Echeburúa y Corral (1994), existe un inicio en la adicción psicológica, determinado por una vulnerabilidad psicológica, seguido de actividades placenteras y dominadas por la presión social, de esta forma se mantiene la dependencia de autocontrol y el control de impulsos con un atenuante como la falta de actividades gratificantes.

Goldberg (1995), citado por López et. Al (2004), establece una serie de criterios para el uso inadecuado de las TIC:

- Cambios drásticos en los hábitos de vida a fin de tener más tiempo para conectarse.
- Disminución generalizada de la actividad física
- Descuido de la salud propia a consecuencia de la actividad en la red
- Evitación de actividades importantes a fin de disponer mayor cantidad de tiempo para permanecer conectado
- Deprivación o cambio de patrones de sueño a fin de disponer de más tiempo en la red
- Disminución de la sociabilidad que tiene como consecuencia de la pérdida de amistades.
- Negligencia respecto de la familia y amigos
- Rechazo a dedicar más tiempo extra en actividades fuera de la red





- Deseo de más tiempo para estar frente al ordenador
- Negligencia respecto al trabajo y las obligaciones personales.

En cuanto a la gratificación no hay que olvidar que existen otras conductas reforzantes como ser localizado físicamente y la intimidad en las comunicaciones. (LaRue, Mitchell, Terhorst y Karimi, 2010) citado por Pedrero y Col et al. (2012).

Abundis (2006), propone que la incursión de la telefonía celular en el diario vivir del hombre ha conseguido convertirse en un aparato imprescindible, aquí ha de referirse que, de esta misma forma Young (1996) citado por García-Rodríguez, J. A., & Sánchez, C. L. (2009) resuelven la pregunta a ¿si es o no una adhesión seria o permitida la que nos ofrece el mundo de los móviles? la respuesta resulta de su teoría donde sostiene que la adicción al móvil y al internet es un deterioro centrado en el control de su uso, que tiene manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Al llegar a hacer un uso indebido traerá como consecuencias la evasiva de los objetivos personales, familiares y profesionales.

Según Fernández (2007), es importante reconocer el sistema básico de las adicciones, pues existe un sistema clasificatorio que se divide en dos grupos: las adicciones químicas con drogas legales como lo son el tabaco, alcohol, café, fármacos, y las otras que son los ilegales como opiáceos, cannabicos, cocaína y otras, en cuanto a las adicciones sociales se encuentran las actividades legales como el internet, alimentación, sexo, televisión, compra, juego y trabajo.

Hooper y Zhou (2007) citado por Pedrero y Col. (2012), afirman que existen seis categorías de conducta, en el uso del móvil: adictiva, compulsiva, habitual, dependiente, obligatoria

(impuesta por los usos sociales) y voluntaria.

Existen unos componentes básicos que sustentan la teoría de las adicciones, de los cuales se debe cumplir lo siguiente según Griffiths y Larkin (2004) citado por García del Castillo (2013)

1. La teoría ha de sintetizar adecuadamente los aspectos farmacológicos, culturales familiares y comunitarios.
2. Ha de tener en cuenta la naturaleza cambiante de las adicciones a través de las diferentes culturas.
3. Ha de tener en cuenta los puntos concordantes entre las adicciones.
4. Ha de ser fiel a la experiencia humana.

De esta forma, realizadas las conjeturas a partir de observaciones, Griffiths (2005) desarrolla un modelo biopsicosocial que se basa en comparar sujetos adictos a sustancias sintéticas (tabaco, alcohol, y otras drogas) con personas que interactúan con nuevas tecnologías u otros comportamientos reforzantes, concluyendo que la sintomatología es análoga en ambos asuntos.

Continuando con Griffiths (2005), citado por García del Castillo (2013), los criterios clínicos que determinan que una adicción química puede adaptarse homogéneamente a la de una adicción conductual se esquematizan en las subsecuentes medidas: En primer lugar, la saliencia, es decir cuando una acción individual se cambia en la más significativa en la vida del individuo, subyugando sus pensamientos, emociones y conductas, en segundo lugar, los cambios de humor cuya experiencia subjetiva la relatan las personas cuando se involucran en una diligencia específica, en tercer lugar, la tolerancia entendida como el acrecentamiento forzoso de cualquier cosa, para llegar a considerar los mismos efectos que al principio;



en cuarto lugar, el síndrome de abstinencia manifiesto en las alteraciones expresadas en la incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se somete de forma súbita; en quinto lugar, el problema o conflicto interpersonal o consigo mismo (intra psíquico) son consecuentes de que tienen una dificultad, pero no pueden reconocer, (experiencia subjetiva de pérdida de control) y la recaída, que es la propensión a volver a los esquemas únicos de la actividad después de un periodo de sobriedad.

Según García del Castillo (2013), el abuso de las tecnologías como el internet llevarán a la persona a otras adicciones psicológicas como el sexo, compra, redes sociales, etc.)

En el ámbito educativo, cabe preguntarse si la tecnología interfiere en el desarrollo o permite el avance de las personas que acceden a su uso, es por esto que Oliva (2014), argumenta una serie de desventajas atribuidas al uso del celular en el salón de clases, tales como las interrupciones en medio de la clase, los estudiantes no dejan de estar realizando algunas acciones con su celular, lo que se constituye en un factor distractor pues no permite la focalización de lo que se está enseñando, por ello, algunas entidades educativas han establecido reglamentos que prohíben su uso, e incluso llevarlo al aula; y en cuanto a la pérdida de tiempo, los jóvenes dejan de realizar sus actividades escolares por estar pendientes de los mensajes, de los juegos, etc., y no tienen el espacio para realizar las tareas escolares, dejando de lado las actividades realmente importantes como las labores académicas, por ultimo las graves alteraciones debido al uso descomedido e insensato del teléfono celular.

Al respecto conviene tener en cuenta los postulados de Carr (2013), acerca de las acciones que están beneficiando las nuevas tecnologías. Se alteran esquemas básicos de la forma de pensar, del léxico, de la concentración

entre otros muchos, pasando a ser mucho más superficiales.

Por otra parte, surge la teoría de difusión de Innovaciones propuesta por Roger (1995), citado por Pérez & Terrón (2004), quien llega a identificar la aceptación de las personas a la innovación a través de etapas como:

- El conocimiento permite que la persona esté receptiva a la innovación
- Forma una actitud frente a la innovación
- Impulsa a tomar la decisión de usarla
- Lleva poner en práctica lo aprendido hacia la innovación
- Luego de la implementación genera el mantenimiento de la conducta

Sin embargo, otros autores como Graner y Castellana (2006), plantean que las adicciones a la tecnología son aquellas que intervienen en la relación humano versus máquina, separándolas en dos categorías: activas como los videojuegos, el celular y el internet; pasivas como la televisión. Bien parece por todo lo anterior que, el fundamento para el diagnóstico de la adicción a la tecnología en general son los síntomas que causa similarmente la adicción a sustancias:

- Deficiencia para lograr el control: incapacidad para detener la conducta una vez se comienza
- Afectación psicológica
- Alteración grave en diferentes áreas del ser humano: familiar, social, laboral, relaciones intrapersonales, etc.

Las adicciones del comportamiento en la actualidad tienen una significativa importancia ya que se pueden encontrar en el manual diagnóstico y estadístico de los trastornos





mentales - DSM-IV, (American Psychiatric Association - APA, 2002) como Trastornos del Control de Impulsos, pero solo es considerado específico el juego patológico, dejando el resto de adicciones (internet y móvil) incluidas como no específicas. Sin embargo, llama la atención la investigación realizada por Cía, (2013), quien manifiesta que la adicción al internet y nuevas tecnologías no fue incluida en el manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales DSM V, a pesar de “las investigaciones y comprobaciones acerca de su existencia como entidad a lo largo de casi tres décadas” (p.214), teniendo en cuenta que su uso durante tiempo prolongado y excesivo tiende a desencadenar en una adicción, razón por la cual su estudio conlleva a detectar una de las patologías de gran relevancia en este nuevo siglo.

De la anterior circunstancia se puede observar que estudios realizados en España, revelan que casi uno de cada 10 de los participantes de la investigación, usuarios de telefonía celular pueden padecer adicción del teléfono móvil (Szpakow & Prokopowicz, 2011), ya que presentan un miedo irracional a salir sin el celular, dejarlo a un lado o perderlo. Así mismo, Sánchez-Martínez, y Otero (2009), argumentan que existe una relación fuerte entre el uso excesivo del internet y el consumo del cigarrillo, el alcohol y la depresión. Otro estudio revela que el 95% de los participantes cuenta teléfono móvil y lo mantiene encendido la mayor parte del tiempo, inclusive en la noche, lo cual genera nuevas transformaciones en la forma de comunicarse socialmente, afectando hasta la privacidad personal, ya que los adolescentes cuentan con disponibilidad las 24 horas; por otra parte se observa que el género femenino usa frecuentemente el celular con el propósito de mantenerse en contacto con las personas y poder compartir sus estados de ánimo displacenteros, mostrando una actitud más positiva que el género masculino hacia su uso y frecuencia (Chóliz y Villanueva, 2009).

Se comprende que a nivel fisiológico se han descubierto los daños que conlleva el uso inadecuado del celular hacia el cerebro como lo demuestra Balmori, (2006), el celular emite ondas radiactivas que interfieren con el sistema nervioso central, inmunológico y reproductivo. Por su parte, Lai, (1992) citado por De la puente y Balmori, (2006), descubrió que las microondas que produce el celular incrementan la actividad de las endorfinas a nivel cerebral, produciendo una acción similar a la que provocan de base biológica la adicción al alcohol, heroína, entre otras.

### **.METODOLOGÍA**

Esta investigación cuenta con un enfoque cuantitativo, ya que utiliza la recolección de datos como base para su estudio. La técnica cuantitativa utilizada fue el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM). El alcance es descriptivo, ya que en este caso se pretende describir los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia; el diseño es no experimental, ya que se implementó la observación directa a través de la aplicación del inventario CERM, sin manipular deliberadamente variables y de esta manera analizar los fenómenos en su contexto natural (Hernández, Fernández, & Baptista, 2014).

La población se encuentra conformada por los 1100 estudiantes vinculados y activos en el programa de Psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios- Bucaramanga. Se contó con la participación de 552 estudiantes, de los cuales 443 corresponden al género femenino y 109 al género masculino; los cuales fueron seleccionados de forma no probabilística por conveniencia, cumpliendo con los criterios de inclusión, es decir que se encuentren activos en el programa de psicología y que participen de forma voluntaria en el estudio.



Se plantea la hipótesis que existe relación entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la corporación universitaria minuto de Dios, sede Bucaramanga

El instrumento utilizado fue el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), al cual se le realizó una adaptación y fue validado por jueces para su aplicación. Este cuestionario originalmente está conformado por 10 ítems, tipo Likert en donde las opciones de respuesta van desde casi nunca, algunas veces, bastantes veces, casi siempre. Los ítems de este cuestionario se relacionan con el aumento de la tolerancia, consecuencias en la conducta, relaciones interpersonales, pérdida de control y deseo de permanecer conectado. El CERM posee una alfa de Cronbach elevada de 0,896. Sus principales autores son, Xavier Sánchez Carbonell, Ander Chamorro, Lusa Carla, Graner Jordania, Marta Beranuy, Fargues Montserrat, Castellana Rosell (citado por Carbonell, X., Fúster, H., Lusa, A. C., & Oberst, U. (2012). En la adaptación realizada el cuestionario fue modificado con 14 ítems, en donde se miden 7 aspectos predisponentes y 7 mantenedores de la presencia de nomofobia.

En cuanto al procedimiento llevado a cabo para la ejecución del proceso investigativo se tuvo en cuenta lo siguiente: Fase1 Adaptación del cuestionario y validación por jueces, seguido de la aplicación de la prueba piloto del instrumento. En la fase 2, se procedió a seleccionar la muestra siguiendo criterios de inclusión, se socializo el objetivo de la investigación y se firmó el consentimiento informado, paso seguido, se aplicó el instrumento de evaluación CERM adaptado, a los 552 participantes, Fase 3 se procedió a realizar el análisis e interpretación de los resultados.

## RESULTADOS

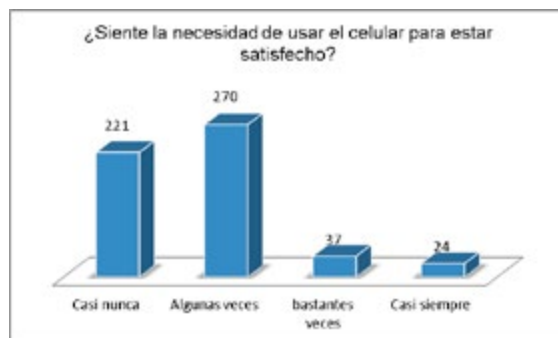
Gráfico 1. Género



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 1 se toma una muestra de 552 estudiantes del programa de psicología entre todos los semestres de la Carrera. Se observa que el 80% de los participantes es de género femenino y el 20% restante son de género masculino.

Gráfica 2. ¿Siente la necesidad de usar el celular para estar satisfecho?



Fuente: Elaboración propia

Según los datos presentados en la gráfica 2, se puede observar que de los 552 participantes, en una mayor proporción las personas encuestadas consideran que no tienen la necesidad de usar un equipo celular para sentirse satisfechos. Solo el 44% de las personas consideran el empleo del celular como algo imprescindible.



**Gráfica 3** ¿Sufre de alteración de sueño debido al uso excesivo del celular?



Fuente: Elaboración propia

Se evidencia que las alteraciones del sueño no afectan a las personas que emplean su teléfono celular. Sólo el 6% logran dar razón de que el uso del celular les genera alteraciones del sueño. En general, no se considera como una afectación real del sueño.

**Gráfica 4** ¿Ha pensado que si deja de usar su celular sería una decisión difícil?



Fuente: Elaboración propia

Más de la mitad de las personas encuestadas consideran que dejar el celular No sería una decisión muy fuerte, sin embargo, se observa también que una buena cantidad de ellos 47%, considera que Si es una decisión muy fuerte el dejar el uso del celular.

**Gráfica 5** ¿Su rendimiento académico o laboral se ha visto afectado negativamente por el uso del celular?



Fuente: Elaboración propia

Cerca del 25% de los encuestados consideran que el uso del celular les ha generado una baja en su rendimiento académico o laboral. La mayoría de los encuestados no considera el uso del celular como un elemento que afecta su desempeño académico o laboral.

**Gráfica 6** ¿Hasta qué punto se siente inquieto cuando no recibe mensajes o llamadas?



Fuente: Elaboración propia

Una mayoría de los encuestados no se sienten inquietos al momento de recibir mensajes o llamadas. Sólo cerca del 40% considera que si se sienten inquietos al momento de recibir mensajes o llamadas.



**Gráfica 7** ¿Deja de salir con personas por pasar más tiempo utilizando el celular?



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica 7, se puede observar que el 93% de las personas encuestadas considera que no dejaría de salir con personas por pasar más tiempo utilizando el celular; sin embargo un 7% de las personas considera que pueden llegar a dejar de salir con personas por pasar más tiempo utilizando el celular.

**Gráfica 8** ¿Si usted no tiene el celular, se siente incómodo porque no puede estar al día en las redes sociales?

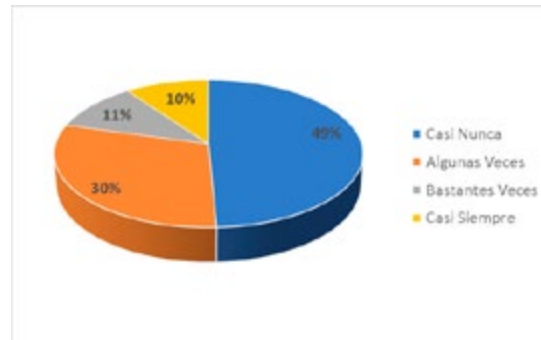


Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica 8 se puede observar que el 41% de las personas encuestadas tienden a sentirse incómodas porque no puede estar al día en las redes sociales, lo cual indica que existe un gran número de personas que presentan una dependencia al uso del celular y por consiguiente una predisposición a presentar

nomofobia. Mientras que el 59% restante de las personas encuestadas considera que no se sienten incómodos porque no puede estar al día en las redes sociales.

**Gráfica 9** ¿Usa el celular más de siete horas al día?



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica 9, se puede observar el 49% de las personas encuestadas considera que casi nunca usan el celular más de siete horas al día; sin embargo, el 51% de las personas encuestadas considera que usa el celular más de siete horas al día, lo cual puede estar muy relacionado con el punto anterior, en cuanto a sentirse incómodos por no estar al día en sus redes sociales, ya que entre mayor tiempo de permanencia utilizando el celular, mayor será la dependencia y necesidad de conocer que ocurre en las redes sociales.

**Gráfica 10** ¿Ha tenido el riesgo de perder una relación importante o un trabajo por el uso del celular?

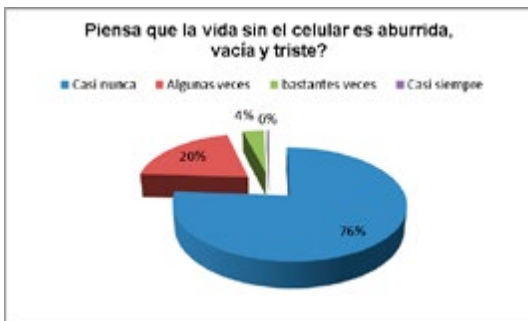


Fuente: Elaboración propia



Como se puede observar en la gráfica anterior, el 85% de las personas encuestadas considera que casi nunca han tenido el riesgo de perder una relación importante o un trabajo por el uso del celular; sin embargo existe 15% de las personas encuestadas que considera ha tenido el riesgo de perder una relación importante o un trabajo por el uso del celular en algún momento de su vida.

**Gráfica 11** ¿Piensa que la vida sin el celular es aburrida, vacía y triste?



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica anterior, se puede observar que el 76% de las personas considera que casi nunca piensan que la vida sin el celular es aburrida, vacía y triste: por otra parte el 24% de las personas encuestadas considera que la vida sin el celular es aburrida, vacía y triste, lo cual resulta ser un indicador para la presencia de nomofobia.

**Gráfica 12** ¿Se enfada o se irrita cuando alguien le molesta mientras utiliza el celular?



Fuente: Elaboración propia

En la gráfica 12 se puede observar que el 72% de las personas encuestadas considera que casi nunca se enfada o se irrita cuando alguien le molesta mientras utiliza el celular; sin embargo el 28% restante de las personas encuestadas considera que se enfada o se irrita cuando alguien le molesta mientras utiliza el celular, siendo nuevamente indicador de la presencia de nomofobia en este grupo de individuos.

**Gráfico 13** Cuándo se aburre, ¿utiliza el celular como una forma de distracción?



Fuente: Elaboración propia

Según los datos de la gráfica 13. Se puede observar que solo el 10% de las personas encuestadas casi nunca utiliza el celular como una forma de distracción. Por otra parte un gran porcentaje de las personas encuestadas 90% consideran que han utilizado el celular como una forma de distracción en algún momento de sus vidas.

**Gráfica 14.** ¿Comprueba constantemente si hay alguna conexión cercana a la cual conectarse?



Fuente: elaboración propia





Según los datos de la gráfica 14, se puede observar el 61% de las personas encuestadas considera que casi nunca comprueba constantemente si hay alguna conexión cercana a la cual conectarse, mientras el 39% restante de las personas encuestadas considera que comprueba constantemente si hay alguna conexión cercana a la cual conectarse.

**Gráfica 15. ¿Cuándo no usa su celular durante algunas horas, ¿siente el deseo de mirar si tiene nuevas notificaciones?**



Fuente: Elaboración propia

De acuerdo a la gráfica 15, el 61% de las personas encuestadas considera que casi nunca, siente el deseo de mirar si tiene nuevas notificaciones, mientras que el 39% restante de las personas encuestadas, cuando no usa su celular durante algunas horas, siente el deseo de mirar si tiene nuevas notificaciones, lo cual continúa en concordancia como factor mantenedor para la presencia de nomofobia en este pequeño porcentaje de personas.

**Gráfica 16. ¿Considera que es más fácil relacionarse con las personas a través del celular que en persona?**



Fuente: Elaboración propia

Según los datos presentados en la gráfica 16, se puede observar que el 63% de las personas encuestadas considera que casi nunca es más fácil relacionarse con las personas a través del celular que en persona, mientras que el 37% restante de las personas encuestadas considera que es más fácil relacionarse con las personas a través del celular que en persona

## CONCLUSIONES

Teniendo en cuenta los resultados presentados anteriormente se pueden observar que al menos un 37% de las personas encuestadas presentan factores predisponentes que pueden llegar a favorecer la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología:

- ✓ Usar el celular como medio para buscar la satisfacción
- ✓ Dejar de usar el celular
- ✓ No poder estar al día en las redes sociales
- ✓ Uso continuo del celular
- ✓ Afectación negativa por el uso del celular
- ✓ Alteración de sueño por el uso del celular

A su vez, se puede observar que el 39% de las personas encuestadas aproximadamente presenta los siguientes factores mantenedores en la presencia de nomofobia:

- ✓ Utilizar el celular como una forma de distracción y opacar el aburrimiento.
- ✓ Facilidad para relacionarse a través del celular con otras personas
- ✓ Comprobación de notificaciones y estar al día en las redes sociales
- ✓ Conexiones cercanas de internet, que permiten estar conectado con mayor frecuencia y sin costo.





Con el fin de identificar la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación universitaria minuto de Dios, se utilizó para la correlación de datos una correlación empleando el método chi cuadrado, que es la prueba de mínimos cuadrados, en la cual los resultados obtenidos manifiestan que existe una relación significativa entre las variables factores predisponentes y factores mantenedores, lo cual permite confirmar la hipótesis planteada que existe relación entre los factores predisponentes y mantenedores

Por otra parte, los estudiantes vinculados al programa de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios sede Bucaramanga en un 59% requieren usar el celular para su satisfacción personal, esto deja ver que es más importante para ellos suplir otras necesidades, que aquellas estrictamente académicas, lo cual indica que se encuentran predispuestos al uso inadecuado del celular y por consiguiente a presentar nomofobia.

Otro factor predisponente es tomar la difícil decisión dejar de usar el celular en donde el 47% de los encuestados afirma que algunas veces lo ha pensado y que sería difícil dejar de usar el celular, si bien es cierto que no sería una decisión difícil dejar de usar el celular el hecho de poseer un celular es ya un criterio que según Pérez y Terrón (2004), es indicio de inclusión a la vida de la tecnología y el solo hecho de pensar en la dificultad de dejar a un lado el celular nos indica una dependencia hacia el móvil y su predisposición a la presencia de nomofobia.

En un porcentaje de 40% se encuentra que los encuestados se sienten incómodos por no estar al día en las redes sociales, por esta razón se entiende que el conocimiento de las noticias de actualidad de las amistades y familia se convierte en un punto de interés para la mayoría de las individuos, entendiéndose que el estilo de

vida se ve alterado por la comunicación bilateral que permite las redes sociales. Además este resultado es consistente con el resultado del Min Tics de Colombia junto con Napoleón Franco (2014) quienes en su estudio de consumo digital hallaron que el 88% de los colombianos navegan en sus celulares principalmente para acceder a las redes sociales, especialmente en Facebook y en redes nuevas como Instagram. Catalogándolo como un factor predisponente en la presencia de nomofobia.

Existe como factor predisponente en la muestra investigada hacia el uso inadecuado del celular con la alteración del sueño, confirmando lo que Echeburúa (1999), quien advierte como una señal de alarma que denota dependencia a las Tic la privación del sueño por estar conectado a la red a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

Dentro de los contextos que se ven afectados por el uso inadecuado del celular se encuentra el área académica y laboral; según Graner y Castellana (2006), la consecuencia de esta problemática será una afectación en las áreas del ser humano entre ellas social y laboral, los encuestados admiten que al usar inadecuadamente el celular les ha traído afectaciones negativas y que más adelante pueden redundar en fracaso escolar y despido de sus trabajos por no ejercer control en el manejo de sus celulares.

La frecuencia de uso del celular en las personas encuestadas se puede definir como habitual (Pedrero y Col., 2012), ya que el 49% de ellos no usan el celular más de 7 horas al día. Sin embargo existe un 51% que si está utilizando el celular más de 7 horas al día, el cual puede desencadenar daños fisiológicos como Fernández-Montalvo & Odriozola (2012) concluyen, en donde el cerebro se puede ver afectado pues el uso constante expone el cuerpo a las ondas radioactivas interfiriendo con el sistema nervioso central, inmunológico y reproductivo.



El sentirse aburrido durante el tiempo libre es un factor mantenedor presente en el 90% de los participantes frente al uso inadecuado del celular y la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología, ya que al querer evadir la sensación de descontento o sensaciones desplacientes; el celular se convierte en una solución llamativa (Caldwell, Darling, Payne y Dowdy, 1999).

Así mismo, la facilidad que encuentran los usuarios del celular para relacionarse o mantener relaciones con otros individuos es un factor mantenedor para los encuestados, ya que el 37% manifiestan que resulta más fácil relacionarse a través del celular, confirmando así la teoría de la gratificación en donde se afirma que una conducta gratificante y reforzante resulta de la intimidad que se obtiene en este tipo de comunicaciones (pedrero y Col, 2012).

Como factor mantenedor se encuentra en un 39% la comprobación de las notificaciones, ya que los estudiantes de psicología de la Corporación Universitaria Minuto de Dios han afirmado que sí miran el celular durante el día para comprobar que han o no recibido notificaciones, lo que nos lleva a Pedrero y col (2012) quienes afirman que uno de los usos adictivos del celular es la conducta habitual, dependiente y voluntaria.

Finalmente, se espera que esta investigación propicie a futuro la realización de estudios cuyo eje central sea esta problemática, en las cuales ayude a mejorar la identificación de consecuencias en la vida del ser humano y su contexto, y brinde soporte para la inclusión de dicho diagnóstico en el manual diagnóstico y estadístico de enfermedades mentales DSM V como nomofobia y/o adicción al uso de las nuevas tecnologías.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abundis, F. (2006). Parametria. Recuperado el 07 de junio de 2016 de Celulares, ¿quién los usa?: [http://www.amai.org/pdfs/revista-amai/revista\\_9\\_art7.pdf](http://www.amai.org/pdfs/revista-amai/revista_9_art7.pdf)
- American Psychiatric Association (APA). (2002). Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales DSM-IV. Barcelona: Masson.
- Balmori, A. (2006). Efectos de las radiaciones electromagnéticas de la telefonía móvil sobre los insectos. *Revista Ecosistemas*, 15(1). Recuperado de: <https://www.revistaecosistemas.net/index.php/ecosistemas/article/view/520>
- Caldwell, L. L., Darling, N., Payne, L. L., & Dowdy, B. (1999). "Why are you bored?": An examination of psychological and social control causes of boredom among adolescents. *Journal of Leisure Research*, 31(2), 103.
- Carbonell, X., Fúster, H., Lusar, A. C., & Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del psicólogo*, 33(2), 82-89.
- Carr, N. (2013): Superficiales. Taurus. Madrid. pág. 344
- Cassan, F. (2012). *Encyclopaedia Britannica* [versión electrónica]. Barcelona-Buenos aires. Editorial sol 90. Pág. 30-32. Inc., recuperado el 17 de noviembre 2015 en: [https://books.google.com.co/booksT8YRAwAAQBAJ&pg=PA32&dq=martin+cooper+y+el+telefono+movil&source=gs\\_toc\\_r&cad=3#v=onepage&q&f=false](https://books.google.com.co/booksT8YRAwAAQBAJ&pg=PA32&dq=martin+cooper+y+el+telefono+movil&source=gs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false) <https://books.google>
- Cía, A. H. (2013). Las adicciones no relacionadas a sustancias (DSM-



- 5, APA, 2013): un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4). Recuperado de: <http://www.redalyc.org/html/3720/372036946004/>
- Chóliz, M., Villanueva, V., & Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿ y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 34(1), 74-88. Recuperado de: [http://www.infoconline.es/pdf/180310\\_Choliz.pdf](http://www.infoconline.es/pdf/180310_Choliz.pdf)
- De La Puente, M. P., Balmori, A., & Garcia, P. (2007). Addiction to cell phones. Are there neurophysiological mechanisms involved. *Proyecto*, 61, 8-12. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/profile/Alfonso\\_Balmori/publication/238032691\\_Addiction\\_to\\_cell\\_phones\\_Are\\_there\\_neurophysiological\\_mechanisms\\_involved/links/02e7e5245f7685a081000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Alfonso_Balmori/publication/238032691_Addiction_to_cell_phones_Are_there_neurophysiological_mechanisms_involved/links/02e7e5245f7685a081000000.pdf)
- Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones... sin drogas? Las nuevas adicciones (juego, sexo, comida, compras, trabajo, Internet). Bilbao. Desclee de Brouwer. pág.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (1994). Adicciones psicológicas: Más allá de la metáfora. *Clínica y Salud*, 5, 251-258
- Echeburúa, E; de Corral, P; (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22() 91-95. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Fernández, F. A. (2003). Las nuevas adicciones. TEA Ediciones. pág. 37.
- Fosk, A. (2010). Situación de Internet en Latinoamérica. Disponible en: <http://www.slideshare.net/francoalfero/estado-de-internet-en-latinoamericacomscore-2010>.
- Franco, I. N. (2012). Primer Gran Estudio Continuo de IPSOS NAPOLEON FRANCO sobre el nivel de digitalización de los colombianos y cómo las nuevas tecnologías están impactando sus vidas. Ipsos, Colombia. Recuperado de: <http://www.oas.org/es/citel/Terminado> P, 1.
- García del Castillo, J. A. (2013). Adicciones Tecnológicas: El Auge De Las Redes Sociales. *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 13(1). pag. 5-14.
- García-Rodríguez, J. A., & Sánchez, C. L. (2009). Medios de comunicación, publicidad y adicciones. *Edaf*. pág. 357.
- González, C. M., & Bergamini, T. P. (2007). Marketing móvil: una nueva herramienta de comunicación: análisis y nuevas perspectivas para el mercado español. Pág. 1-4.
- Griffiths, M. D. (1995). Technological addictions. *Clinical*
- Griffiths, M.D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10, 191-197
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta Edición. Editorial Mc Graw Hill. México. 2014• Hernández, R. Metodología de la Investigación. 6a Edición, Mc Graw Hill, México.
- Investigación de Areandina revela que celulares están afectando calidad académica



- de universitarios (2 de julio de 2016). Periódico El Expreso [en línea]. Recuperado de: <https://www.elexpreso.co/hoy-que/investigacion-de-areandina-revela-que-celulares-estan-afectando-calidad-academica-de-universitarios>
- Lavenir, C. B., Barbier, F., & Rinesi, E. (1999). Historia de los medios: de Diderot a Internet (Vol. 6). Ediciones Colihue SRL. Pág. 174.
- López, A. L. (2004). Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual, 2, 22-52.
- Martínez, E. (2001). La evolución de la telefonía móvil. Artículo publicado en la revista RED.
- Ministerio de Tecnologías de la Información y las Comunicaciones República de Colombia. Boletín Trimestral de 2015 . Publicado Bogotá D.C. Recuperado el 19 de noviembre de 2015 en [www.mintic.gov.co](http://www.mintic.gov.co)
- Montalvo, J. F., & Odriozola, E. E. (1996). Manual práctico del juego patológico: ayuda para el paciente y guía para el terapeuta. Ediciones Pirámide.
- Odriozola, E. E. (1999). De las drogodependencias a las adicciones: un cambio de concepto. Revista española de drogodependencias, (4), 329-331.
- Oliva, H. A. (2014). El uso de teléfonos móviles en el sistema educativo público de El Salvador: ¿recurso didáctico o distractor pedagógico?. Realidad y Reflexión, 2014, Año. 14, núm. 40, p. 60-76.
- Osio Flores, A. M., Yucra Mitma, G. D., Arroyo Dolz, K., Berduguez, P., Ramírez Rojas, V., Reinaga, H., ... & López Paravicini, M. E. (2014). NOMOFOBIA, UN PROBLEMA DEL SIGLO XXI?. Archivos Bolivianos de Medicina, 22, 56. Recuperado de: [http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S0004-05252014000200010&script=sci\\_arttext&lng=es](http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S0004-05252014000200010&script=sci_arttext&lng=es)
- Pedrero Pérez, E. J., Monje, M. T. R., de León, S., & Ruiz, J. M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. Adicciones, 24(2).
- Pérez Pulido, M., & Terrón Torrado, M. (2004). La teoría de la difusión de la innovación y su aplicación al estudio de la adopción de recursos electrónicos por los investigadores de la Universidad de Extremadura. Revista española de documentación científica, 27(3), 308-329.
- Psychology Forum, 76, 14-19. Graner, C., Beranuy, M., Sánchez, X., Chamarro, A., Castellana, M. (2006). ¿Qué uso hacen los jóvenes y adolescentes de Internet y del móvil? Comunicación e Ciudadanía 3, 1-19.
- Rodríguez M. (2007) Vigorexia: adicción, obsesión o dismorfia; un intento de aproximación. Instituto de Investigación de Drogodependencias. Salud y drogas, vol. 7, núm. 2, España, Pp. 289-308, Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83970205>
- Sánchez- Martínez, M. y Otero A (2009) Usos de Internet y factores asociados en adolescentes de la Comunidad de Madrid. Atención Primaria;42(2):79-85 Recuperado de: [https://ac.els-cdn.com/S021265670900314X/1-s2.0-S021265670900314X-main.pdf?\\_](https://ac.els-cdn.com/S021265670900314X/1-s2.0-S021265670900314X-main.pdf?_)



tid=b723cdbc-fabf-462d-b872-203ce48  
39fc9&acdnat=1525218630\_08e58492  
08ec3d0937d0882e372205ea

Szpakow, A., Stryzhak, A., & Prokopowicz, W. (2011). Evaluation of threat of mobile phone-addiction among Belarusian University students. *Prog Health Sci*, 1(2), 96-100. Recuperado de: <https://elib.grsu.by/katalog/163828-355264.pdf>

Yen, J. Y., Yen, C. F., Chen, C. C. Chen, S. H. y Ko, C. H. (2007). Family factors of Internet addiction and substance use experience in Taiwanese adolescents. *Cyberpsychology & Behavior*, 10(3), 323-329. doi: 10.1089/cpb.2006.9948