Horizonte Académico
Revista Multidisciplinaria
Recibido:12/10/2024 Aprobado:20/11/2024

DOI: https://doi.org/10.70208/3007.8245.v4.n2.39

Uso del Teléfono Móvil y Nomofobia: Un Estudio en la Juventud de Oruro

Grisel Ruth Alconz Alarcon
alconzgrisel@gmail.coma
https://orcid.org/0009-0007-8355-2714
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Oruro-Bolivia

Amilcar Jaime Crispin Cruz
501.amil.crispin.bts@gmail.com
https://orcid.org/0009-0002-9420-7805
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Oruro-Bolivia

Yhasira Celeste Cruz Lopez
celestecruzlopez62@gmail.comc
https://orcid.org/0009-0005-6455-9684
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Oruro-Bolivia

Deysi Gavi Garnica Delgado
dgavi695@gmail.com
https://orcid.org/0009-0007-6615-2823
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Oruro-Bolivia

Mariela Isabel Taquichiri Codori
taquichiricondorimarielaisabel@gmail.com
https://orcid.org/0009-0000-8893-4358
Facultad de Derecho, Ciencias Políticas y Sociales
Oruro-Bolivia

RESUMEN

El presente artículo tiene como objetivo determinar si los adolescentes de la ciudad de Oruro tienen nomofobia; realizado en el segundo semestre de 2024, el estudio contó con la participación de 240 estudiantes de nivel secundario (entre 12 a 18 años, edad de la adolescencia en Bolivia) como muestra, los cuales son pertenecientes a los colegios Comibol Oruro 2, La Salle Tarde y Bolivia de Vinto. Para la recopilación de datos se utilizó una encuesta virtual de 42 preguntas direccionadas para determinar la caracterización de los participantes e identificación de síntomas y consecuencias de la nomofobia. Contrario a lo que se pensaba al principio, los resultados arrojaron que solo 3 % de los participantes presentan nomofobia, un 10 % son demasiado propensos a presentarla, un 50% presenta un uso excesivo y constante del teléfono móvil, aunque se justifica que es por razones educativas como la realización de tareas, practicas; o por razones de comunicación y entretenimiento; por otra parte, 37% afirma tener un uso razonable y responsable del teléfono. Este artículo llega a la conclusión que tener

un teléfono móvil no es sinónimo de padecer nomofobia, por el contrario, el factor más determinante para desarrollarla es qué significado tiene el móvil en la vida de cada adolescente. Finalmente, se recomienda controlar el tiempo de uso del móvil, además de utilizarlo cuando realmente sea necesario, y por sobretodo no depender por completo de él.

Palabras clave: nomofobia, adolescentes, fobia, adicción, celular

Mobile Phone Use and Nomophobia: A Study in the Youth of Oruro

ABSTRACT

The objective of this article is to determine if adolescents in the city of Oruro have nomophobia; Conducted in the second semester of 2024, the study included the participation of 240 secondary level students (between 12 and 18 years old, the age of adolescence in Bolivia) as a sample, who belong to the Comibol Oruro 2, La Salle schools. Afternoon and Bolivia by Vinto. For data collection, a virtual survey of 42 questions was used to determine the characterization of the participants and identification of symptoms and consequences of nomophobia. Contrary to what was thought at the beginning, the results showed that only 3% of the participants present nomophobia, 10% are too likely to present it, 50% present excessive and constant use of the mobile phone, although it is justified that it is due to educational reasons such as completing practical tasks; or for communication and entertainment reasons; On the other hand, 37% claim to have reasonable and responsible use of the telephone. This article comes to the conclusion that having a mobile phone is not synonymous with suffering from nomophobia; on the contrary, the most determining factor in developing it is what meaning the mobile phone has in the life of each adolescent. Finally, it is recommended to control the time of use of the mobile phone, in addition to using it when it is really necessary, and above all, not depending completely on it.

Keywords: nomophobia, adolescents, phobia, addiction, cell phone

INTRODUCCIÓN

Tras el desarrollo de las nuevas tecnologías, los aparatos como ordenadores, laptops, y en especial los teléfonos celulares empezaron a ocupar mayor relevancia en la vida diaria de cada persona facilitando por muchas algunas cosas que en el pasado parecían difíciles; en la actualidad, es posible encontrar que cada persona tiene al menos un teléfono celular, este aparato es usado para aspectos educativos, sociales, familiares, etc. (Xie, 2021) citado por (Sosa Manchego, 2022) nos dice que 4,32 millones de personas utilizan sus teléfonos móviles para acceder a internet, lo que equivale a un 92,6% del total de internautas a nivel mundial.

No obstante, el uso excesivo de este aparato puede provocar una adicción conductual y/o una fobia especifica. Según un estudio realizado en 2014 por el Reino Unido nos indica que los usuarios de 16 a 64 años, diariamente pasan el 52,8% de su tiempo en sus celulares y consecuentemente desarrollaron nomofobia. En cuanto a edad, son los adolescentes y jóvenes los que más presentan síntomas de nomofobia (Centro de Psicología Sandra Ribeiro, s.f.).

Es a raíz de esto que nos planteamos lo siguiente: ¿TIENEN LOS ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE ORURO NOMOFOBIA?

En cuanto a la nomofobia, el termino es una abreviatura de la expresión inglesa “No- móvil-phone-phobia” que refiere a la fobia ante la posible situación de hallarse sin celular o adicción al celular; consecuencia del desarrollo de las nuevas tecnologías y hace referencia al malestar, la ansiedad, el nerviosismo o la angustia que provoca la falta de contacto al teléfono (Luigi Bragazzi & Del Puente, 2014).

El termino se debate en debate en 3 líneas conceptuales:

- Fobia especifica: un miedo irracional, incontrolable y angustioso ante la idea o situación de hallarse sin celular; (Clínica Universidad de Navarra, s.f.) nos indica los síntomas de una fobia especifica en 3 áreas:

- Síntomas físicos: sudoración, respiración anormal, aceleración del latido del corazón, temblores, escalofríos, dolor en el pecho, sequedad de boca, mareos, dolor de cabeza, etc.
- Síntomas psicológicos: pensamientos distorsionados respecto a la situación o estímulo.

- **Síntomas conductuales:** evitación de la situación o estímulo temido.

- **Adicción conductual**: comparte muchas de las características con la adicción a las sustancias como: pérdida de control sobre el comportamiento, persistencia o dificultad real para limitar el comportamiento, necesidad de participar en el comportamiento con más frecuencia para tener el mismo sentimiento satisfactorio, consecuencias negativas derivadas del comportamiento, sentimiento de irritabilidad y ansiedad cuando no está con ese comportamiento y recaídas luego de un periodo de evitación (Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, s.f.). Es importante mencionar que la dopamina refuerza algunas adicciones al ser liberada por el cerebro al identificar alguna actividad o sustancia como importante para la supervivencia (Orbium, s.f.), el uso de móviles produce de forma inmediata que el cuerpo segregue cortisol y dopamina (hormonas del placer) lo que produce un refuerzo a la adicción (Brisa, 2024).
- **Síndrome de ansiedad:** comparte características con el miedo y la ansiedad. Los trastornos de ansiedad se caracterizan por el miedo excesivo, angustias, ataques de pánico y evitación de amenazas. Los cuales pueden afectar su rendimiento social, académico y laboral (Chacón Delgado, Xatruch De la Cera, Fernández Lara, & Murillo Arias, 2021).

La ansiedad es un estado emocional estresante y displacen tero que provoca un sentimiento de nerviosismo y desasosiego, y sus causas no están claras. La ansiedad está menos vinculada al momento exacto en el que se produce la amenaza y puede ser anticipatoria, antes de la amenaza, persistir cuando ya ha pasado u ocurrir sin una amenaza identificable (Barnhill, 2023).

En la presente investigación se trabajó con que la nomofobia es una fobia y una adicción; en cuanto a edad, el enfoque será en la población adolescente de la ciudad de Oruro siendo que son los más propensos a padecer nomofobia; el conocimiento de este problema es fundamental para la toma de medidas preventivas que lleguen a ayudar a los adolescentes.

A continuación, se presentan los síntomas de la nomofobia: sentimiento de ansiedad por conectar el móvil por estar sin batería, desesperación por olvidar el celular y regresar por él, y miedo porque las personas nos hayan contactado mientras estábamos sin el celular (Osio Flores, y otros, 2014), coger el

celular cuando la persona está sola o aburrido, despertar varias veces para revisar el celular, sentirse molesto cuando no puede acceder al teléfono, provocar lesiones o accidentes por usar celular, pasar la mayor cantidad del tiempo en el celular, interferencia en el desempeño laboral, escolar o relaciones, preocupación por parte de gente exterior (padres, amigos, profesores) ante el excesivo uso de celular, recaer rápidamente cuando se intenta limitar el uso del móvil (Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social, s.f.), dedicar mucho tiempo al celular y no a otras actividades, uso excesivo y continuo ante lugares y situaciones peligrosas, aumento del uso del móvil para la interacción con otras personas, contracción de gastos y deudas por el móvil (Barambio, 2022), estado de ánimo dependiente al nivel de batería, usar el teléfono durante la noche en lugar de dormir (Porque quiero estar bien, s.f.), revisión de manera compulsiva las notificaciones, enfado ante la situación de quedarse sin wifi, dormir demasiado cerca al celular, malestar por no consultar el celular de manera constante, presentar insomnio, bajo rendimiento escolar y necesariamente tener el celular para disfrutar los momentos de ocio (Quiron Salud, 2023), incapacidad de dejar el móvil cuando la situación lo requiere (clases, reunión familiar), el uso necesario del móvil para sentirse bien y seguro (Alphil Psicologos, s.f.), revisar el celular es la primera actividad del día, tomar selfis y fotos en cualquier lugar, necesidad de que para dejar el celular necesariamente deben pedírselo (Flores Carretero, s.f.).

En cuanto a las consecuencias, gracias a algunos autores citados por (Barraza Macías & Chavira Salas, 2022) podemos tener una división de las consecuencias en 4 áreas primordiales:

- Área física: causa daño al cerebro y al sentido del oído.
- Área social: genera problemas en las relaciones interpersonales, y genera prevalencia de las relaciones virtuales a detrimento de las relaciones físicas.
- Área comportamental: mientras el desarrollo de actividades importantes (conducir) el móvil es un gran distractor que suele generar accidentes y en los estudiantes tiende a bajar la concentración.
- Área psicológica: puede generar conductas obsesivas que Implica el miedo irracional a prescindir de él, también se le relaciona con el estrés, la ansiedad y la depresión.

Es importante aclarar que la nomofobia suele confundirse con un miedo normal a perder el celular, no obstante, la nomofobia no constituye solamente eso, sino que refiere a la adicción al celular o al miedo irracional a no tenerlo, el cual llega a ser causado por una fuerte dependencia al punto que una persona ya no concibe su existencia sin el teléfono.

Objetivo

Determinar si los adolescentes de la ciudad de Oruro tienen nomofobia.

MÉTODOS

La investigación tiene un enfoque cuantitativo basado en encuestas estructuradas. En cuanto al diseño del cuestionario, 42 preguntas fueron incluidas divididas en las siguientes secciones: a) caracterización de los participantes, b) síntomas y consecuencias, c) conocimiento sobre la nomobia.

En la primera sección se buscaba determinar la edad de los participantes, el sexo, y un pequeño apartado (no cuenta como pregunta) para saber a qué colegio pertenecían.

La segunda sección se centró en la detección de síntomas y consecuencias de la nomofobia, su presencia en la vida familiar, social y personal de cada participante, si resulto en un aspecto positivo o si constituye una amenaza a su desarrollo integral. Esta sección fue la más importante para determinar la nomofobia en adolescentes orureños, constituido de 35 preguntas específicas y asignadas a cada una el valor de 1 punto. Para la evaluación, se utilizó una escala de recolección de puntos, aquellos de 0 a 8 puntos tendrían un uso razonable de teléfono, de 9 a 15 puntos hacen un uso constante del teléfono, de 16 a 22 puntos son demasiado propensos a tener nomofobia y de 23 hasta 35 puntos son nomofobicos.

En la tercera sección, el conocimiento de la nomofobia fue lo que se abarco, si conocían que era antes de llenar la encuesta, como lo conocieron, si fue por algo específico, etc.

El llenado de la encuesta se hizo de forma anónima por parte de todos los participantes, esto garantizo resultados más imparciales, además de permitir que los participantes se sintieran cómodos y en confianza para llenar la encuesta de la manera más sincera posible ya que sus nombres no serían filtrados.

Google Forms fue la herramienta digital utilizada para la creación de la encuesta, además de que permitió la recepción de los resultados de manera ordenada, clara y de fácil interpretación. Para resumir la información recopilada se utilizaron se utilizaron gráficos estadísticos. La muestra incluyó 240 adolescentes, entre 150 mujeres y 90 varones. Este enfoque metodológico integral garantizo una recolección y análisis de datos rigurosos que a su vez proporciona una base sólida para las conclusiones.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Detección de la nomofobia

De las 42 preguntas existentes en la encuesta 35 sirvieron para la detección de síntomas y consecuencias de la nomofobia, los resultados fueron:

Grafico 1.

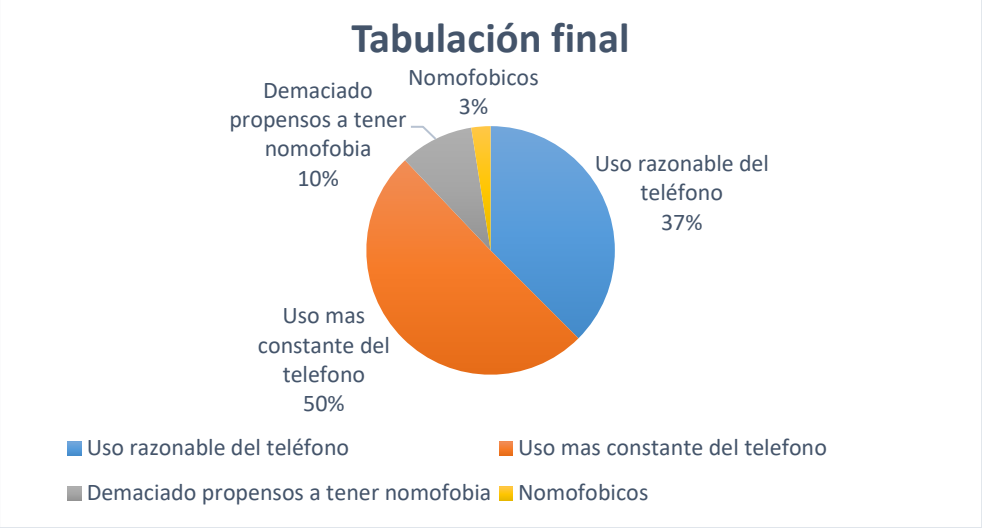
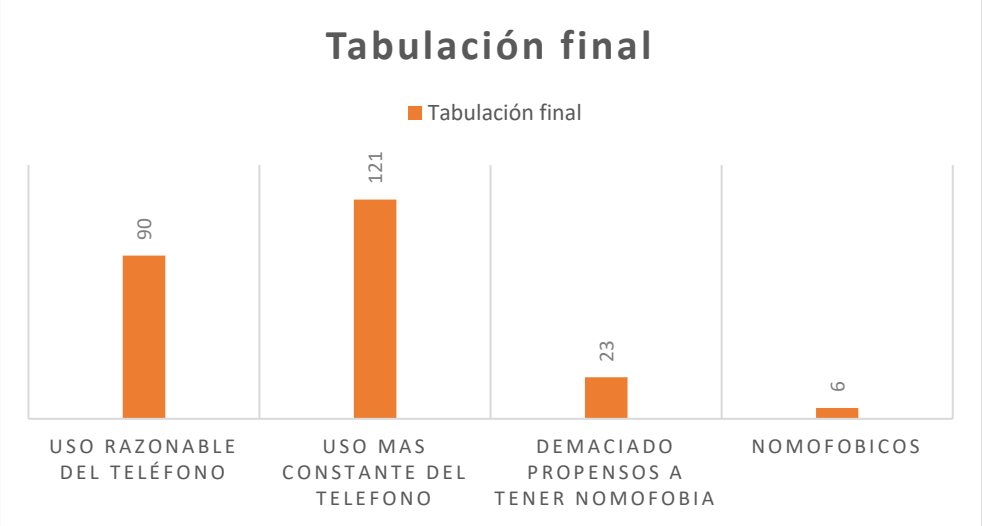
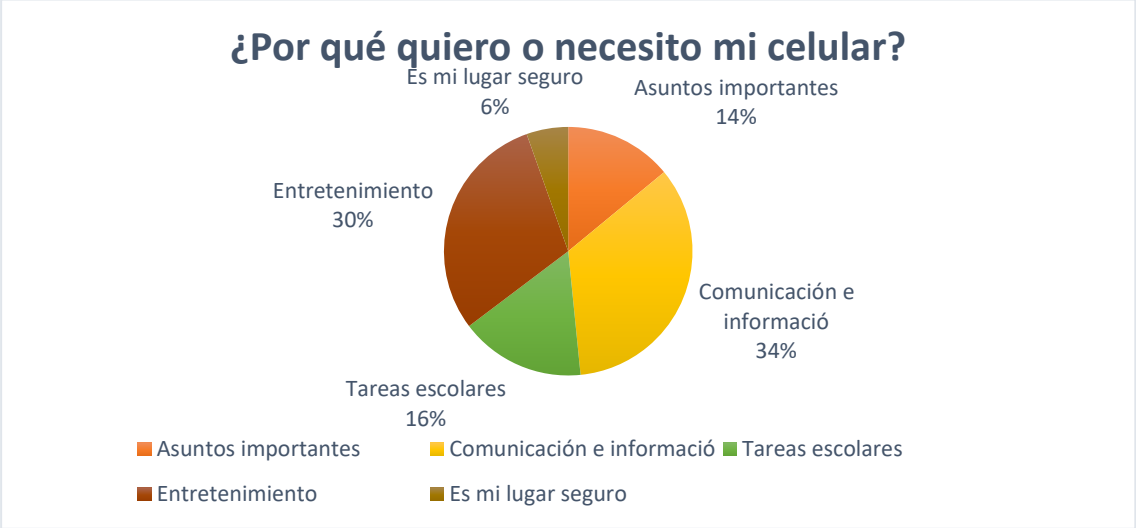


Grafico 2.



Los gráficos nos muestran que, la nomofobia está presente en los adolescentes de la ciudad de Oruro, pero solo es un 3 % seguido de un 10% que son propensos a tener esta fobia. El uso constante del móvil es el que ocupa el mayor porcentaje en la gráfica con el 50%; es así que una posterior pregunta era: ¿Por qué quiero o necesito mi celular?

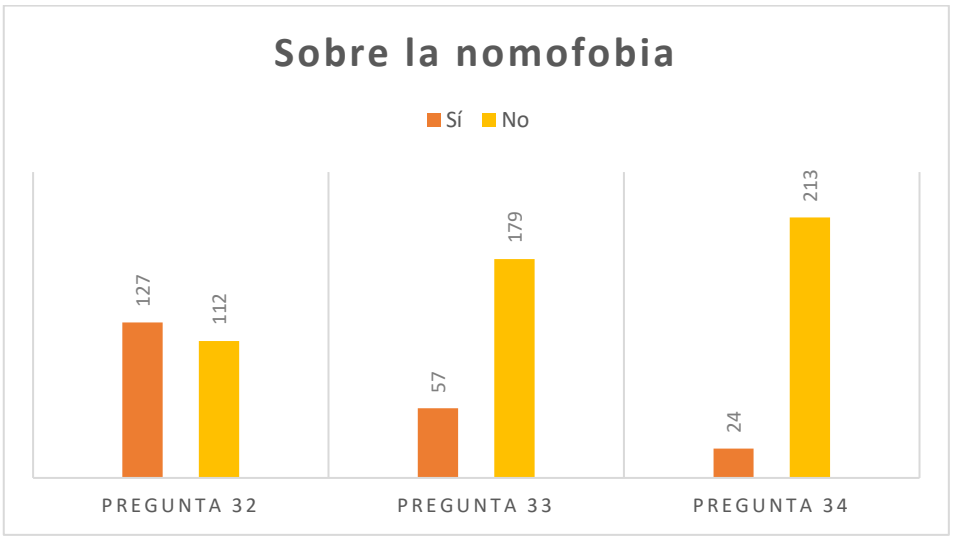
Grafico 3.



Se observa que el uso excesivo del móvil se da más por actividades cotidianas que por la nomofobia (6 %).

1. ¿Creo que manejo mucho mi celular? 2. ¿Creo que tengo adicción al celular o miedo a quedarme sin él? 3. ¿Creo que me he vuelto esclavo del celular?, fueron las preguntas utilizadas para saber cómo los participantes se consideran su situación en cuento a la relación con sus celulares.

Grafico 4.

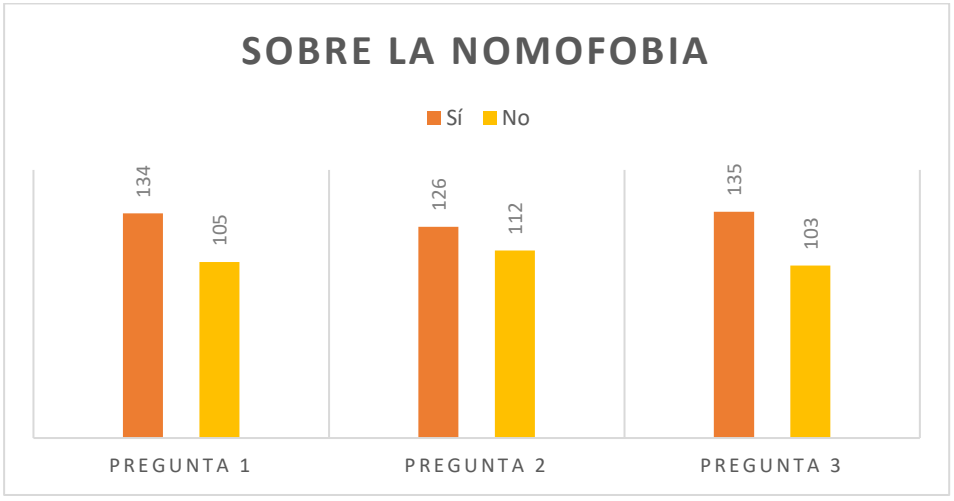


Se reconoce el uso excesivo por parte de algunos participantes, pero eso no los lleva a ser dependientes del celular.

Conocimiento de la nomofobia

¿Cómo los participantes saben lo que es la nomofobia? El término "nomofobia" no es usado cotidianamente, para algunos el termino es totalmente desconocido, por eso en la encuesta pusimos las siguientes preguntas: 1. ¿Sé lo que es la homofobia? 2. ¿He visto "nomofobia: adicción al celular" ?, capítulo de la rosa de la rosa de Guadalupe, y 3. ¿Sé lo que es la nomofobia gracias a este capítulo?

Grafico 5.



Conocido como una serie que solo contiene "exageraciones", La Rosa de Guadalupe contribuyo a muchas personas a conocer sobre la nomofobia y las consecuencias negativas en el ámbito personal, familiar y hasta social.

Conforme a los resultados y en base a la muestra, se determinó que, si existen adolescentes con nomofobia, pero representan un porcentaje demasiado bajo; comparando con un estudio realizado a la Universidad de Bella Rusia hecho por (La voz del Zandismo, 2011) citado por (Osio Flores, y otros, 2014), los resultados son bastantes similares ya que ambos constituyen un porcentaje bajo en a los síntomas de la nomofobia, pero contrasta con los resultados de la primera investigación hecha sobre la nomofobia en Reino Unido en 2011, donde 58% de varones y 48% de mujeres resultaron positivos a nomofobia, aunque es cierto que la diferencia de resultados puede deberse a la diferencia de edad, los años en que se realizaron cada investigación y el tamaño de cada muestra.

Lo que dice (Osio Flores, y otros, 2014) con respecto a que el uso del móvil puede hacer se dejen de lado algunas actividades como estudiar, hacer deportes, salir, es cierto y se demuestra en los gráficos, pero representan una minoría; por el otro lado, la mayoría de los participantes no lo cree así, consideran al móvil una herramienta útil que facilita el estudio y es una gran herramienta de comunicación e información.

Algunos presentan síntomas de nomofobia derivados del uso excesivo del teléfono móvil, pero como dijo (Silva Mier, 2023) no podemos decir que el uso excesivo del teléfono es nomofobia.

CONCLUSIONES

En conclusión, queda demostrado que en Oruro existen adolescentes con nomofobia, pero en minoría, en los resultados se muestra más un uso excesivo que nomofobia.

Es cierto, que el uso del móvil puede hacer que dejen de lado algunas actividades como estudiar, hacer deportes, salir, etc; pero en este caso la mayoría de los participantes consideran al móvil una herramienta útil que facilita el estudio y es de gran ayuda en la comunicación y para conseguir información; para reducir su uso se recomienda controlar el tiempo de uso del móvil, mantenerse ocupado en actividades que no incluyan el contacto al móvil de ser posible, utilizar el teléfono en situaciones necesarias como trabajo y estudio, buscar otras formas de entretenimiento de vez en cuando, preferir las comunicaciones cara a cara y con personas cercanas, y por último, no depender por completo de él.

El teléfono en si no es malo ha llegado para facilitar la vida, pero el uso que le den, el tiempo que le dediquen y el aprecio que le tengan los adolescentes definirá si es conveniente tener uno, porque puede llegar a representar una amenaza para su desarrollo integral, al cual tienen derecho todos los adolescentes de nuestro país.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Alphil Psicologos. (s/f). *La nomofobia*. Alphilpsicólogos. https://www.alphilpsicologos.com/blog/la-nomofobia/

Barambio, C. (4 de julio 2022). *¿Qué es la nomofobia? Trastorno de Adicción al Móvil*. Apai. https://www.apai-psicologos.com/que-es-la-nomofobia-trastorno-de-adiccion-al-movil/

Barnhill, J. W. (Agosto de 2023). *Generalidades sobre los trastornos de ansiedad*. Manual MSD. https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-psiqui%C3%A1tricos/trastorno-de-ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/generalidades-sobre-los-trastornos-de-ansiedad

Barraza Macías, A., & Chavira Salas, M. G. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, *19*(1), 23–36.

Brisa. (26 de julio de 2024). *Qué es la nomofobia: Una adicción cada vez más visible en la era digital*. Brisa. https://brisadicciones.com/que-es-la-nomofobia-una-adiccion-cada-vez-mas-visible-en-la-era-digital/

Centro de Psicología Sandra Ribeiro. (s/f). *Adicción a las nuevas tecnologías*. Centro de Psicología Sandra Ribeiro. https://sandraribeiro.es/adiccion-a-las-tic/?_ga=2.13592631.1204777834.1725406714-2027091947.1724672067

Chacón Delgado, E., Xatruch De la Cera, D., Fernández Lara, M., & Murillo Arias, R. (2021). Generalidades sobre el trastorno de ansiedad. *Cúpula*, *35*(1), 23–36. https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf

Clínica Universidad de Navarra. (s/f). *Fobias*. Clínica Universidad de Navarra. https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/fobias

Flores Carretero, E. (s/f). *6 señales de que sufres nomofobia o adicción al móvil*. Ieie. https://www.ieie.eu/nomofobia/

Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. (s/f). *Adicción a los móviles: ¿es la nomofobia algo real?* Instituto Europeo de Salud y Bienestar Social. https://institutoeuropeo.es/articulos/adiccion-a-los-moviles-es-la-nomofobia-algo-real/

Luigi Bragazzi, N., & Del Puente, G. (16 de mayo 2014). *Una propuesta para incluir la nomofobia en el nuevo DSM-V*. National Library of Medicine. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142

Orbium. (s/f). *El papel de la dopamina en las adicciones*. Orbium. https://orbiumadicciones.com/salud/el-papel-de-la-dopamina-en-las-adicciones/

Osio Flores, A. M., Yucra Mitma, G. D., Arroyo Dolz, K., Berduguez, P., Ramírez Rojas, V., Reinaga, H. Y., Ferrel Torrez, M., Morales Aldana, C., Villa Coro, J. M., & López Paravicini, M. E. (de septiembre de 2014). ¿Es la nomofobia, un problema del siglo XXI? *Archivos Bolivianos de Medicina*, *22*(90), 56–63. http://revistasbolivianas.umsa.bo/pdf/abm/v22n90/v22n90a10.pdf

Porque quiero estar bien. (s/f). *¿Cómo identificar si sufres de Nomofobia, la adicción al celular?* Porque quiero estar bien. https://porquequieroestarbien.com/salud-mental/adicciones/como-identificar-si-sufres-de-nomofobia-la-adiccion-al-celular

Quiron Salud. (15 de septiembre de 2014). *Nomofobia: ¿conoces la adicción al móvil?* Sana Mente. https://www.quironsalud.com/blogs/es/blogs-quironsalud/sana-mente/nomofobia-conoces-adiccion-movil

Silva Mier, A. J. (2023). *Temas de psicopatología y psiquiatra*. Nexo Editores Bolivia.

Sosa Manchego, L. M. (s/f). Autoestima y Personalidad en la Nomofobia en alumnos de una escuela. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, *6*(23), 466–475. https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.349