

## ¿Acaso tengo demasiado apego a mi celular? Nomofobia en estudiantes de preparatoria<sup>1</sup>

### *Am i too attatched to my cellphone? Nomophobia in high school students*

**Luz María Velázquez Reyes**

 <https://orcid.org/0000-0003-4613-5405>

ISCEEM, Toluca

luz.velazquez@isceem.edu.mx

recibido: 8 de enero de 2019 | aceptado: 9 de abril de 2019

#### ABSTRACT

This article reports the findings of a quantitative field research on nomophobia, defined as experiencing discomfort, anguish, fear and even desolation due to not having the smartphone and/or losing the wifi or data connection, in 697 students from four high schools in the State of Mexico, based on the application a self-report called "Do you have nomophobia?" (Velázquez, 2017; Yildirim & Correia, 2014). Some of the findings are: Indices of nomophobia, in problematic use (70.41%), abusive use (9.34%), girls are more affected than boys, both uses indicate social links of dependence on smart phones that impact everyday family life, social and school life of boys and girls.

**Keywords:** ICT; cyberaddiction; nomophobia; students; upper secondary education.

#### RESUMEN

Este artículo reporta los hallazgos de una investigación de campo cuantitativa sobre nomofobia, la cual se define como incomodidad, angustia, temor e incluso desolación por no disponer del teléfono inteligente o perder la conexión. La investigación se realizó con 697 estudiantes de cuatro escuelas preparatorias del Estado de México, a partir de la aplicación del autoinforme "¿Tienes nomofobia?" (Velázquez, 2017; Yildirim & Correia, 2014), encontrando: índices de nomofobia en uso problemático (70.41%), uso abusivo (9.34%), las chicas más afectadas que los chicos, ambos usos indican vínculos sociales de dependencia al celular inteligente que impactan la vida cotidiana familiar, social y escolar de chicos y chicas.

**Palabras clave:** TIC; ciberadicción; nomofobia; estudiantes; educación media superior.

<sup>1</sup> Este artículo fue publicado en la revista electrónica *Pedagogía y Práctica Educativa* que por diversos problemas técnicos no es posible consultar en la red. Por respeto al trabajo de la autora, el ISCEEM decidió rescatarlo y publicarlo nuevamente para garantizar su oportuna consulta por investigadores y estudiosos del tema.

Cambian los deleites que anhelamos,  
y los pesares que nos aquejan.

Paula Sibilia

## INTRODUCCIÓN

Este artículo tiene el propósito de indagar, bajo el enfoque teórico que mira con sospecha la tecnología desde la postura crítica de Walter Benjamin (2008, 2010), las interacciones sociales que despliegan 697 estudiantes de preparatoria a partir del uso y abuso del teléfono inteligente (*smartphone*). Se explora y cuantifica el grado de nomofobia, tanto en su *uso problemático* como en *uso abusivo* o adictivo a partir de la aplicación del autoinforme “¿Tienes nomofobia?” (Velázquez, 2017; Yildirim & Correia, 2014). El autoinforme incluye 25 condiciones que han sido asociadas a la nomofobia, como experimentar incomodidad, angustia, temor e incluso desolación por no disponer del teléfono inteligente y/o perder la conexión. El estudio se ubica en el campo de investigación convivencia, disciplina y violencia en la escuela del COMIE (Consejo Mexicano de Investigación Educativa), particularmente en el eje Violencia a través de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS) la adicción es la relación de dependencia tanto física como psico-emocional hacia una sustancia, actividad o relación humana; de esta manera Echeburúa, Labrador y Becoña (2009) afirman que cualquier actividad llevada a cabo de forma desmesurada puede desembocar en una adicción, haya sustancia o no. Aunque numerosos autores definen el término en esta línea, otros lo vinculan exclusivamente con las drogas, lo que impide que la adicción a internet llegue a contemplarse como un trastorno en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) (American Psychiatric Association, 2014); no obstante, en su última versión ha incluido el juego *online* en el rubro de “adicciones no relacionadas con sustancias”, dado que activa sistemas de recompensa similares a los del consumo de estupefacientes y tiene síntomas conductuales semejantes. Debido a esto, Echeburúa y Amor (1998) consideran que la adicción al internet comparte características similares con otras adicciones como pérdida de control, presencia del síndrome de abstinencia, dependencia psicológica e interferencia en actividades cotidianas y pérdida de interés por otras actividades.

Los juegos de socialidad (Simmel, 2002) han cambiado de forma radical: hoy en día, el estar juntos adopta novedosas modalidades a partir de la participación *online* en redes sociales con actividades tan diversas como merodear o residir en más de dos redes simultáneamente; además de comentar, postear, recibir, compartir, otorgar o escatimar likes, publicar selfies o imágenes diversas, publicitar estados de ánimo, sentimientos y ubicación, entre otras interacciones digitales.

La socialidad también se ve marcada por el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC's), ya que juegan un papel central en la vida de los contemporáneos. Particularmente, el teléfono inteligente (*smartphone*) que, a partir de su aparición en 2007, se convirtió en una *extensión del cuerpo en movimiento*, como ya lo había advertido Benjamin (2008). Infantes, adolescentes, jóvenes y no pocos adultos viven prácticamente pegados a su celular, de tal modo que no se sale de casa sin este artefacto, que de igual manera representa el más jactancioso símbolo de estatus. Vale entonces preguntarse: ¿a qué se debe tal apego? ¿Se trata de la adaptación de una necesidad social o bien de una “adicción tecnológica”? (Griffiths, 2010). La nomofobia se entiende como la adicción comportamental caracterizada por el miedo a no tener consigo el teléfono inteligente, mostrar ansiedad por la falta de conexión y temor a quedarse fuera de contacto con el mundo digital mediante el celular.

La palabra proviene de *no-mobile-phone-phobia* y entre los síntomas más frecuentes se encuentran: experimentar pánico a perderse de algo en caso de no ver las notificaciones en cualquier momento o bien de revisar las redes sociales; además puede resultar extremadamente incómoda la sensación de sentirse desconectado al no chatear. De manera radical, a los nomófobos se les ha catalogado como *phonbies*, (autómatas pegados a su dispositivo digital de ma-

nera permanente). Con frecuencia, ellos experimentan “modificaciones perceptivas” (Benjamin, 2008), ya que suelen “sentir” la vibración del celular sin que esto suceda realmente. Asimismo, concentrados en su teléfono inteligente, presentan un estado de distracción constante: “percepción en distracción”, le llama Benjamin (2008). Para este filósofo, la distracción es similar a la alienación, dado que se está ensimismado e incluso esclavizado a reaccionar de manera expedita al menor ruidito o destello de la pantalla de cualquiera de sus múltiples dispositivos (Bauman, 2011). Para el apego excesivo a las TIC, particularmente al celular inteligente, se encuentran diferentes nominaciones: se habló de “uso compulsivo” (Greenfield, 2009), “uso abusivo” (Ramos Soler, López-Sánchez & Quiles-Soler, 2017), “uso problemático” (Aguilar, 2016; Simó, 2017), “uso intensivo” (Sánchez & Otero, 2009); también se ha denominado “uso envolvente” (Cuesta, 2012) e incluso “adicción” (Echeburúa & Corral, 2010), pero fue Griffiths (2005) quien acuñó el término “adicciones tecnológicas”.

Ahmed y colaboradores (2011) discurren que la nomofobia deviene como “la adicción del siglo XXI”; en este sentido, se habla de ciberadicción si se acompaña de pérdida de control, dependencia y presenta daño por el uso, aunado a interferir negativamente en la vida cotidiana (Estallo, 2001). Lo que caracteriza a la nomofobia es la relación que la persona establece con el dispositivo (Echeburúa & Corral, 2010). En otras palabras, el problema con el apego o adicción al teléfono inteligente no radica exclusivamente en la cantidad de horas invertidas o en los efectos directos de estar conectados, sino en las cosas que se dejan de hacer por estar conectados (Twenge, 2017). Un grado extremo de la adicción son los llamados *hikikomori* (monjes posmodernos que solo hablan y están presentes en las redes sociales).

Es importante remarcar la diferencia entre uso problemático y uso patológico, porque en el primero se presenta tolerancia y compulsividad; no obstante, el propio usuario manifiesta una preocupación por su condición, mientras que el uso patológico se presenta debido a la combinación de tres factores: recaída, abstinencia y conflicto interpersonal (Griffiths, 2005).

Ramos Soler *et al.* (2017) indican manifestaciones características de la adicción a los dispositivos digitales: indispensabilidad física y cognitiva, la sensación de pérdida de algo a causa de la desconexión, constantes conflictos interpersonales debido a la distracción y recaídas constantes, pérdida de control sobre el uso al no haber conexión, prominencia conductual e invariablemente disminución del rendimiento escolar en el caso de los estudiantes. Sobre la entrevista que Sinek (2016) hizo a los *millennials*, puntualiza “si antes de dar los buenos días a una persona tocas tu *smartphone* eres un nomóforo”, lo cual coincide con Echeburúa y Corral (2010: 95), quienes señalan “meterse en internet al levantarse y ser lo último que se hace antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como comer, dormir, estudiar o charlar con la familia, configuran el perfil de un adicto a internet; más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana”. Griffiths (2010: 121) enfatiza que la ciberadicción se manifiesta a través del *flujo de transrealidad*; es decir, se experimentan vivencias anómalas debido al trastocamiento entre lo digital y la realidad física.

Resulta evidente que no se ha consensuado la categoría que nombra al problema, su conceptualización, criterios diagnósticos y gravedad (Aguilar, 2016), empero “se está generalizando un concepto que delimitaría de manera clara y precisa la situación a la que nos enfrentamos: la nomofobia” (Ramos Soler *et al.*, 2017: 203), y ya se dispone de un considerable cúmulo de hallazgos, entre los que destacan:

1. Ser mujer es una señal de alarma para uso problemático (Espinar & González, 2009; Carbonell, Fúster, Chamarro & Oberst, 2012) y “un indicador para uso intensivo” (Smahel, Wright & Cernikova, 2015); mujeres dependientes del celular, 26% versus 13% hombres (Sánchez y Otero, 2009). También Yildirim y Correia (2014) encontraron que las mujeres se ven más afectadas por la dependencia. Ellas puntuaron más alto que los hombres mostrando consecuencias negativas de su uso desadaptativo (Beranuy, Chamarro, Graner, & Carbonell, 2009).
2. Respecto al autoreconocimiento de la adicción no hay consenso; mientras Carbonell *et al.* (2012) afirman que los jóvenes españoles sobrestiman su adicción, Velázquez (2017), encontró que los estudiantes mexiquenses la subestiman.
3. Como consecuencia de la centralidad de las TIC en la vida de los estudiantes se ha incrementado su umbral de vigilia, permaneciendo despiertos hasta altas horas de la noche

por estar pendientes de las redes sociales (Velázquez, 2014; Echeburúa & Requesens, 2012); además de que la edad de inicio en el uso de dispositivos digitales es cada vez más prematura, porque incluso niños de preescolar poseen al menos uno. Así, debido a la disponibilidad tecnológica encontramos un “incremento paulatino del número de horas de navegación” (Gómez & Sendin, 2016: 50). Estos autores recalcan que los jóvenes encuentran en internet un refugio y escudo social para afrontar sus problemas, por lo que resulta comprensible que “los jóvenes manifiesten preferencia por las interacciones *online* sobre la interacción cara a cara” (Velázquez, 2017: 33). Por su parte, Ramos Soler *et al.* (2017) encontraron un uso abusivo de los celulares y aplicaciones junto al temor o miedo a estar desconectados (Velázquez, 2015).

4. Existen diferentes formas de apego al celular. Ramos Soler *et al.* (2017: 208-209) destacan la presencia de tres grupos: los conectados, los creativos y los nomofóbicos.
  - a. Los conectados muestran dependencia al móvil, no pueden prescindir de este ni salir a la calle sin su terminal, se agobian si no lo tienen a su lado al creerse incomunicados, están siempre atentos a su *smartphone* aunque estén con su familia, duermen menos por utilizar el móvil y les disgusta apagarlo en el colegio o reuniones familiares. Creen que su felicidad depende de la posesión de un *smartphone* de última generación o simplemente de la utilización de un móvil con conexión a internet.
  - b. Los creativos usan poco el móvil, menos de una hora; les gusta *Instagram* y *WhatsApp*, se conectan por diversión y tienen una vida offline intensa.
  - c. Los nomofóbicos presentan nomofobia severa o comportamiento hacia el móvil más obsesivo. No saben qué hacer sin su móvil, se sienten más seguros y felices con este, primando su uso frente a las relaciones personales, sociales y familiares y mostrando enfado o incomodidad cuando no están conectados a la red o no pueden comunicarse con los demás a través de su terminal. Se ponen nerviosos si se quedan sin datos o batería o si pierden la señal *wifi*. Nunca salen a la calle sin el teléfono. El uso continuado del móvil les despista de las tareas escolares e incluso sacrifican horas de sueño por no perder la conexión. Suelen tener discusiones con familia y amigos por la excesiva atención que le prestan a sus dispositivos.
5. Por último, es de sobra conocida la maestría con la que niños, adolescentes y jóvenes se mueven en el mundo de las TIC aventajando a la mayoría de adultos, mas este dominio tecnológico no va acompañado del control de impulsos de las acciones, lo que facilitaría una adicción comportamental (Potenza, 2006); por esto mismo, Munno, Saroldi, Bechon, Sterpone y Zullo (2016) señalan que “los adolescentes son particularmente vulnerables a las adicciones por la frágil identidad característica de este estadio evolutivo, siendo propensos a aislarse cuando interactúan con el mundo virtual (juegos online, chats)” (210). Por sí mismo, el incremento de horas de navegación, indica ya cierta psicopatología (Gómez & Sendin, 2016).

En contrapartida, autores como Pedrero, Rodríguez y Ruiz (2012) y Carbonell *et al.* (2012) se muestran renuentes a calificar el apego al celular como adicción, ya que para ellos: “La literatura disponible no es suficiente para afirmar la existencia de un cuadro que pueda clasificarse como adicción al móvil, si bien la evidencia acumulada aconseja seguir investigando” (Pedrero *et al.*, 2012: 149). Por su parte, Carbonell *et al.* (2012) creen que “el término ‘adicción a internet’ no debe utilizarse en el caso de España”(88). No obstante, la totalidad de los investigadores coinciden en la necesidad de investigación profunda que contribuya a la comprensión del fenómeno.

## PREVALENCIA

Carbonell *et al.* (2012), producto de la revisión de 14 estudios realizados en España, entre 2001 y 2011, refieren que la prevalencia para el uso problemático de internet oscila entre 3.7% y 9.9%, siendo los más jóvenes quienes presentan mayor vulnerabilidad al uso inadecuado de esta tecnología. En el caso del uso abusivo de la telefonía móvil la prevalencia va desde 2.8% hasta 13% en los adolescentes y 21.6% en las adolescentes. Otro dato destacable es que los jóvenes sobrevaloran la incidencia de este problema, considerándose lo siguiente: 16.2% adicto a internet y 27.7% adicto al móvil, que en realidad son porcentajes superiores a los encontrados empleando cuestionarios validados. En cuanto a los problemas que se asocian con el uso

abusivo de internet, los autores citan, entre otros, insomnio y trastornos del sueño, disfunción social, depresión y ansiedad, pensamientos negativos, síntomas somáticos, disfunción sexual y malestar psicológico. Asimismo, el uso problemático del teléfono móvil se encuentra relacionado con consumo excesivo de alcohol y tabaco, depresión, ansiedad, insomnio y fracaso escolar.

Pedrero *et al.* (2012) revisaron 86 artículos internacionales del período 2000-2011 que abordan el tema de la adicción o abuso del teléfono móvil en adolescentes y adultos españoles. En este caso, las cifras de prevalencia iban de 0% a 38%, siendo las mujeres quienes presentaban baja autoestima y fueron las más vulnerables al uso excesivo del móvil. De nuevo se observó que las autopercepciones como adictos al móvil superaban las cifras obtenidas en los estudios realizados. Además, reportaron que la depresión y la baja autoestima se relacionaban con el uso abusivo del teléfono móvil. Por su parte, Turkle (2013) encontró que 20% de las personas entre 18 y 34 años contestaba al teléfono mientras mantenía relaciones sexuales; 90% de los estudiantes afirma enviar mensajes de texto en clase y 80% duerme con sus móviles, mientras 44% reconoce que nunca se desconecta.

Ante este panorama considero necesario investigar qué sucede en el mundo juvenil mexicano, en el cual el apego al celular parece ser una situación constante. Es de dominio público que los estudiantes superan el promedio nacional de ocho horas diarias de navegación (Velázquez, 2017); por lo tanto, me interesa interrogar sobre las relaciones sociales que establecen consigo mismos y con el entorno a partir del uso y abuso de las TIC en su versión de teléfono inteligente (*smartphone*). Entiendo “relaciones sociales” como el vínculo que se establece entre la persona y el dispositivo digital a partir de las dos premisas básicas del interaccionismo simbólico: “La primera es que los seres humanos actúan con respecto a las cosas de acuerdo con los significados que éstas tienen para ellos...la segunda premisa es que el significado de estas cosas se deriva o surge de la interacción social que se tiene con los propios compañeros” (Blumer, 1969, citado por Flick, 2007: 32). De esta manera, las interacciones sociales señalan los vínculos que establecen los estudiantes con su teléfono inteligente y el significado que tiene para ellos, el cual se comparte con sus pares y el resto de la sociedad.

## METODOLOGÍA

Esta investigación de campo cuantitativa busca identificar los índices de *uso problemático* y *uso abusivo* entre los estudiantes de cuatro escuelas preparatorias de financiamiento público: tres ubicadas en una zona urbana (dos con turno matutino y la tercera con turno vespertino); la cuarta, aunque urbana, se encuentra ubicada en una colonia marginal de la ciudad de Toluca, Estado de México. La selección de las escuelas y de los estudiantes participantes fue por conveniencia, dado que son las escuelas que otorgaron permiso para observar, entrevistar y aplicar el autoinforme. En el artículo solo se recuperan los hallazgos cuantitativos de la aplicación de este último.

## PREGUNTAS DE INVESTIGACIÓN

¿Padece nomofobia los estudiantes preparatorianos?, ¿cuáles son los índices de uso problemático y uso abusivo (uso severo, uso adictivo, serán usados como sinónimos) entre los preparatorianos?, ¿cuáles son las condiciones problemáticas que generan su posesión y uso? Para identificar tendencias se aplicó el autoinforme “¿Tienes nomofobia?” de Yildirim & Correia (Velázquez, 2017) a 697 estudiantes de preparatoria durante los meses de abril a septiembre de 2017.

El cuestionario está integrado por dos apartados:

- a. Datos generales (cinco preguntas).
- b. Situaciones problemáticas que indican nomofobia (25 aseveraciones tipo Likert). Cada aseveración incluye cinco tipos de respuesta de acuerdo con la frecuencia: nunca, casi nunca (si ha sucedido una o tres ocasiones), a veces (si ha sucedido entre 4 y 6 veces), casi siempre (si ha acontecido 7 y 9 veces) y siempre (más diez veces). La temporalidad refiere exclusivamente el momento actual. El autoinforme incluye todas las condiciones que han sido asociadas a la nomofobia; es decir, experimentar incomodidad, angustia e incluso desolación por no disponer del celular.

El cuestionario “¿Tienes nomofobia?”, desarrollado por Yildirim & Correia (2014), investigadores de la *Iowa State University School of Education*, fue previamente piloteado con 100 estudiantes de diferentes niveles educativos entre septiembre de 2016 y febrero de 2017; el cuestionario original de 20 cuestiones fue adaptado realizando las siguientes actividades: se adecuó a la población mexicana, se descartaron ciertas situaciones problemáticas ya obsoletas y se incorporaron algunas de reciente aparición, por lo que quedó finalmente de 25 cuestiones. Por la forma de aplicación se trata de un autoinforme y su contestación consume menos de 30 minutos.

## RESULTADOS

### I. Datos generales

Un total de 697 estudiantes preparatorianos, 56.52% (394) mujeres y 43.47% (303) hombres, con una edad promedio de 16.17 años, siendo el rango de seis años que va desde una edad mínima de 15 y máxima de 21 años. En promedio, los preparatorianos han tenido 5.23 celulares (el rango es bastante amplio ya que transita de dos a 21 celulares). No se observan diferencias significativas en el promedio de celulares entre mujeres y hombres.

### II. Nomofobia

La nomofobia es el miedo a perder la conectividad, experimentando diversas molestias como ansiedad, preocupación y agobio; se entiende como “una adicción comportamental que implica un alto temor a quedarse sin teléfono móvil” (Ramos *et al.*, 2017: 201). A continuación, se presentan los porcentajes encontrados a partir de la aplicación del autoinforme “¿Tienes nomofobia?” (Velázquez, 2017; Yildirim & Correia, 2015), de mayor a menor frecuencia. El uso problemático se integra por las frecuencias de cuatro de las cinco columnas del autoinforme; es decir, las columnas que registran frecuencias superiores a una ocasión, se desagregan los porcentajes de acuerdo con la frecuencia con que ocurre (casi nunca, a veces, casi siempre y siempre); también se incorpora el número de la pregunta en el orden que aparece en el autoinforme.

**Cuadro 1.** *Uso problemático*

| Situación problemática                                                                                       | Casi nunca | A veces | Casi siempre | Siempre | Total |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------|--------------|---------|-------|
|                                                                                                              | %          | %       | %            | %       | %     |
| 13. Mira constantemente su celular                                                                           | 24.67      | 34.86   | 16.64        | 11.44   | 87.92 |
| 25. Al despertar, su celular es lo primero que toca                                                          | 13.32      | 23.66   | 17.93        | 31.6    | 86.52 |
| 4. Se molesta al no poder usar su teléfono y sus aplicaciones cuando quiere hacerlo                          | 28.82      | 31.12   | 15.07        | 8.76    | 83.64 |
| 23. Nunca se separa de su celular                                                                            | 24.65      | 33.44   | 13.49        | 12.05   | 83.64 |
| 2. Se molesta al querer buscar información en su dispositivo móvil y no poder hacerlo                        | 21.81      | 36.76   | 17.71        | 8.47    | 82    |
| 1. Se siente incómodo(a) si no dispone de acceso constante a la red a través de su celular                   | 26.53      | 40.29   | 10.35        | 3.73    | 80.91 |
| 24. En caso de olvidarlo, es capaz de regresar por él.                                                       | 17.35      | 22.51   | 13.62        | 26.25   | 80.07 |
| 21. Duerme cerca de su celular                                                                               | 11.62      | 25.54   | 14.47        | 28.09   | 79.77 |
| 9. Cuando no comprueba su celular durante un tiempo, siente el deseo de mirar si tiene nuevas notificaciones | 26.51      | 28.4    | 14.13        | 9.04    | 76.59 |

|                                                                                                                   |         |       |       |       |       |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 3. Si no tiene su celular consigo se pone ansioso porque no puede comunicarse al instante con su familia y amigos | 28.38   | 25.83 | 13.64 | 6.61  | 74.02 |
| 11. Nunca se desconecta                                                                                           | 24.79   | 33.37 | 9.91  | 4.88  | 72.96 |
| 14. Si no tiene su celular consigo, se agobia al pensar que alguien ha intentado contactarse y no ha podido       | 32.13   | 25.92 | 9.17  | 4.59  | 72.02 |
| 22. Ha recibido quejas de que presta más atención a su celular que a sus interlocutores.                          | 27.09   | 25.38 | 8.18  | 10.73 | 71.42 |
| 7. Si no dispone de conexión a la red, comprueba constantemente si hay alguna señal cercana a la que se conecte   | 27.4    | 24.83 | 11.03 | 8.04  | 71.15 |
| 8. Le preocupa quedarse tirado en algún lugar cuando no funciona su teléfono inteligente                          | 21.22   | 25.67 | 11.91 | 9.77  | 68.56 |
| 15. Prefiere comunicarse a través de mensajes que frente a frente                                                 | 28.83   | 27.56 | 6.74  | 4.74  | 67.59 |
| 8. Le asusta la idea de que se acabe la batería de su teléfono inteligente                                        | 22.66   | 23.53 | 8.9   | 11.61 | 66.71 |
| 12. Si no tiene su celular consigo se pone nervioso porque no puede recibir mensajes ni llamadas                  | 27.55   | 23.82 | 7.9   | 4.16  | 63.43 |
| 20. No sabe qué hacer si no tiene consigo su teléfono inteligente                                                 | 27.81   | 22.41 | 6.6   | 6.31  | 63.14 |
| 17. Si no tiene su celular consigo se siente incómodo porque no puede estar al día en redes sociales              | 30.63   | 20.95 | 6.31  | 3.59  | 61.98 |
| 18. Se siente incómodo porque no puede ver las notificaciones de sus contactos                                    | 28.98   | 20.66 | 7.6   | 2.87  | 60.11 |
| 6. Le da pánico quedarse sin crédito en su plan de datos                                                          | 21.5    | 33.23 | 13.61 | 7.18  | 57.21 |
| 19. Aun en clases envía mensajes de texto                                                                         | 26.26   | 19.42 | 6.04  | 3.74  | 55.47 |
| 10. Aun estando con su pareja responde mensajes o mira la actividad de las redes sociales                         | 21.37   | 15.94 | 5.74  | 4.6   | 47.64 |
| 16. Si no tiene su celular consigo se pone nervioso porque no puede mostrar lo que hace en la red                 | 28.71   | 12.92 | 3.24  | 0.85  | 45.78 |
| Promedio                                                                                                          | 70.41 % |       |       |       |       |

Fuente: ¿Tienes Nomofobia? (Velázquez, 2017)

En promedio, 70.41% de los preparatorianos presentan nomofobia en grado de *uso problemático*; es decir, siete de cada diez estudiantes padecen angustia por la desconexión. Mantenerse alejado del celular les resulta impensable y se sienten agobiados si no están permanentemente revisándolo; nueve de cada diez miran constantemente su dispositivo, un porcentaje similar reporta que su celular es lo primero que toca al despertar, mientras que ocho de cada diez nunca se separa de este; la misma proporción muestra incomodidad al no tener acceso; también

ocho de cada diez son capaces de regresar a casa en caso de olvidarlo y la misma proporción duerme en su cercanía; además, siete de cada diez ha recibido quejas por su involucramiento y distracción permanente. Sin duda, los preparatorianos se desplazan entre la cercanía digital y la lejanía física de lo cercano y próximo, ya que se ven impactados por su *uso envolvente* (Cuesta, 2012). Las mujeres (38.85% en promedio) resultaron más afectadas que los hombres (31.31% en promedio); empero si se atiende exclusivamente al grado de suscripción, se encuentra que la implicación en nomofobia severa es diferente para hombres y mujeres, como se observa en el siguiente cuadro.

#### NOMOFOBIA SEVERA, IMPLICACIÓN CONTINUA Y PERMANENTE

A continuación, se exponen las condiciones que se registraron como aquellas que realizan los preparatorianos de manera invariable; esto es, aquellas involucradas dentro del *uso abusivo*, severo o adictivo del dispositivo; se distinguen los porcentajes entre hombres y mujeres y se presentan en orden decreciente.

**Cuadro 2.** *Índices de nomofobia severa comparación hombres y mujeres*

| Condición                                                                                                                                                              | Siempre | H     | M     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|
|                                                                                                                                                                        | %       | %     | %     |
| 25. Al despertar, mi celular es lo primero que miro                                                                                                                    | 31.06   | 17.21 | 14.34 |
| 21. Duermo cerca de mi celular                                                                                                                                         | 28.04   | 12.04 | 16.0  |
| 24. En caso de olvidarlo, soy capaz de regresar por este                                                                                                               | 26.25   | 13.62 | 12.48 |
| 23. Nunca me separo de mi celular                                                                                                                                      | 22.05   | 11.0  | 11.0  |
| 5. Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi teléfono inteligente                                                                                             | 11.65   | 4.0   | 7.60  |
| 13. Miro constantemente mi celular                                                                                                                                     | 11.44   | 6.4   | 5.0   |
| 22. Se han quejado de que presto más atención a mi celular que a mis interlocutores                                                                                    | 10.73   | 6.88  | 3.87  |
| 8. Me preocupa quedarme tirado en algún lugar cuando no funciona mi teléfono celular                                                                                   | 9.77    | 4.4   | 5.30  |
| 9. Cuando no compruebo mi celular durante un tiempo, siento el deseo de mirar si tengo nuevas notificaciones                                                           | 9.04    | 3.73  | 5.30  |
| 4. Me molesta no poder usar mi teléfono y sus aplicaciones cuando quiero hacerlo                                                                                       | 8.76    | 3.58  | 5.16  |
| 2. Me molesta querer buscar información en mi dispositivo móvil y no poder hacerlo                                                                                     | 8.47    | 5.34  | 3.73  |
| 7. Si no dispongo de conexión a la red (ya sea mediante datos o wi-fi) compruebo constantemente si hay alguna señal cercana a la que me conecte o trato de encontrarla | 8.04    | 4.5   | 3.5   |
| 6. Me da pánico quedarme sin crédito en mi tarifa de datos mensual                                                                                                     | 6.61    | 2.21  | 4.4   |
| 3. Si no tengo mi celular me pongo ansioso                                                                                                                             | 6.61    | 3.47  | 3.21  |
| 20. No sé qué hacer si no tengo conmigo mi celular                                                                                                                     | 6.31    | 2.72  | 3.44  |
| 10. Aun estando con su pareja envía mensajes                                                                                                                           | 4.6     | 2.58  | 2.08  |
| 19. En clase envío mensajes                                                                                                                                            | 3.74    | 1.74  | 2.0   |
| Promedio de las 25 condiciones evaluadas                                                                                                                               | 9.34    |       |       |

Fuente: ¿Tienes Nomofobia? (Velázquez, 2017)

Como se observa en el cuadro 2, los índices de nomofobia severa; es decir, la condición en la cual el comportamiento evaluado supera más allá de diez ocasiones (columna “siempre” del autoinforme), fluctúan entre 0.85% y 31.06%, siendo las más frecuentes: al despertar mi celular es lo primero que miro (31.06%); dormirse con el celular (28.09%); regresar por él, en caso de olvidarlo (26.25%); nunca separarse (22.05%); asustarse porque se acabe la batería (11.61%); mirarlo constantemente (11.44%); recibir quejas sobre que presta atención excesiva a su celular (10.73%); preocuparse de quedarse tirado en algún lugar si no funciona su celular (9.77%); sentir el deseo de mirarlo cuando ha pasado un tiempo (9.04%); molestarse al no poder usar su dispositivo (8.76%); molestarse al querer buscar información y no poder hacerlo (8.47%); comprobar constantemente si hay alguna señal cercana a la que se conecte o tratar de encontrarla (8.04%); sentir pánico al quedarse sin crédito en la tarifa de datos mensual (7.18%); si no tiene su celular, sentir ansiedad al no poder comunicarse al instante con familia (6.61%); no saber qué hacer si no se tiene consigo el celular (6.31%); contestar mensajes aun estando con su pareja (4.6%), preferir comunicarse *online* (4.74%); y en clase enviar mensajes (3.74%).

Las mujeres se ven más afectadas que los hombres en las siguientes condiciones: dormir cerca de su celular, tocarlo apenas despiertan, regresar por este en caso de haberlo olvidado, sentir el deseo de comprobar si tiene notificaciones, asustarse ante la idea de que se acabe la batería y quedarse tirada en algún lugar o quedarse sin datos. Los hombres lo miran constantemente, lo tocan apenas despiertan y definitivamente prestan más atención a su celular que a sus interlocutores, con mayor frecuencia desean mirarlo y se molestan al querer buscar información y no poderlo usar en el momento que quieren hacerlo. Como vemos, los hombres puntúan con mayor frecuencia en las condiciones que perturban su deseo y poder, expresando escasa tolerancia a la frustración, mientras que las mujeres exhiben mayor dependencia psicológica y expresan su temor a la pérdida de conexión.

## DISCUSIÓN

En promedio, de las 25 condiciones problemáticas evaluadas en el autoinforme, se encontraron los siguientes hallazgos: 70.41% de los preparatorianos se ven afectados de nomofobia en grado de uso problemático; es decir, siete de cada diez estudiantes padecen la sensación angustiante ante la falta de conectividad, mantenerse alejado del celular resulta impensable y se muestran agobiados si no están permanentemente revisándolo. Una situación similar reporta el informe PISA de 2015, ya que 69% de los alumnos españoles de 15 años confiesa sentirse muy estresados al no conectarse a internet. No obstante, este índice (70.41%) se encuentra por encima del promedio reportado en los países que integran la OCDE (Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos), el cual es de 54%.

Las mujeres (38.85% en promedio) resultaron más afectadas que los hombres (31.31% en promedio). Los porcentajes encontrados, tanto de uso problemático (70.41%), como de uso abusivo (9.34%), son superiores a los reportados por Carbonell *et al.* (2012) y Pedrero *et al.* (2012); además, si se atiende a comportamientos específicos tenemos las siguientes comparaciones: nunca desconectarse (72.95%) es muy superior a 44% reportado por Turkle (2013), mientras que enviar mensajes de texto aun estando en clase (55.47%) es menor al encontrado por Turkle, que asciende a 90%.

Los índices encontrados son altos; por lo tanto, se puede afirmar que para los jóvenes mexicanos quedarse desconectado representa un problema severo, razón por la cual mantenerlo a la vista resulta primordial sin importar que se les acuse de prestarle mayor atención a su dispositivo que a sus interlocutores o a las actividades *offline*. Los preparatorianos experimentan la paradoja de la proximidad digital gracias a su teléfono inteligente, que funciona como extensión del cuerpo en movimiento (Benjamín, 2008), pero que los aleja físicamente de lo cercano.

El porcentaje de preparatorianos mexicanos que duermen cerca de su celular (79.77%) es similar a 80% reportado por Turkle (2013) y a 80% reportado por el Centro de Estudios Especializados en Trastornos de Ansiedad (CEETA) para la población española. Además, 71.41% ha recibido quejas respecto a que presta más atención a su celular que a sus interlocutores. Tal apego interfiere con las relaciones sociales cara a cara, lo cual es un indicador definitivo para calificarlo de adicción (Ramos Soler *et al.*, 2017; Echeburúa & Corral, 2010); este índice es similar a 70% de usuarios que se desconectan del mundo real y se aleja de los que lo rodean, reportado por CEETA de España.

## CONCLUSIONES

La interacción social de los preparatorianos con su celular y sus pares los lleva a padecer el *Síndrome del cambio constante*, ya que a sus 16 años han adquirido más de cinco celulares en promedio y en casos extremos han contabilizado hasta 21 dispositivos; si bien se encuentran a la vanguardia de los avances tecnológicos, también experimentan los efectos indeseables que el uso problemático y abusivo acarrearán, como la distracción constante, la ansiedad por estar conectado permanentemente y dormir con un dispositivo que fue creado para comunicarse, pero que ellos lo eligen para compañero permanente en vigilia y sueño.

Las chicas muestran mayor apego al celular (38.83%) que sus compañeros (31.31%) y exhiben índices más altos de *uso abusivo*, lo cual coincide con lo encontrado con Pedrero (2012), Espinar y González (2009), Carbonell *et al.* (2012), Yildirim y Correia (2014) y Beranuy *et al.* (2009). Es posible distinguir un patrón de género de uso diferenciado en la implicación severa de nomofobia, donde chicos y chicas se muestran adictos en diferentes condiciones. Las chicas se preocupan más por la desconexión debido a que exhiben una mayor necesidad de mostrarse *online*, mientras que en los chicos la desconexión afecta su deseo y poder: ellas más impactadas por la sociedad del espectáculo (Debord, 2007), ellos particularmente influenciados por la tiranía de la dominación masculina (Bourdieu, 1999).

El uso envolvente del teléfono inteligente impacta la vida cotidiana de chicos y chicas, ya que le prestan mayor atención y apego que a las personas de su entorno próximo, sean padres, profesores o pareja. El apego que los adolescentes tienen con su dispositivo es extremo porque no pueden separarse de este y la conectividad con muestran incomodidad al no tener acceso a la red, o que son capaces de regresar a casa en caso de olvidarlo. Estas interacciones remarcan dos condiciones de la ciberadicción: la indispensabilidad tanto física como psicológica (Young, 1998); además, resaltan que el celular inteligente funciona como una *extensión del cuerpo en movimiento* (Benjamin, 2008) que se porta con gusto y satisfacción.

Chicos y chicas se encuentran al tanto de la actividad *online* de sus contactos, así como de su *reputación online* (Cuesta, 2012); por ello se esmeran e invierten grandes cantidades de tiempo en y con su teléfono inteligente. Inadvertidamente arriban a un estadio de ciberdependencia, ya que gracias a la *promesa de felicidad* (Benjamin, 2010) que conlleva la navegación sin fin saltan a experimentar agobio y angustia debido a la posibilidad de perderse de algo, mostrando impaciencia e irritación en caso de querer mirar o consultar y no poder hacerlo, además de padecer frecuentes y prolongados periodos de distracción, es decir, ignoran a las personas mientras otorgan atención a sus múltiples dispositivos, descuidando tanto tareas escolares como actividades *offline*.

La ciberdependencia conforma un cóctel de malestares debido al uso compulsivo, repetitivo y prolongado, afectando tanto la salud del preparatoriano como su vida escolar, familiar y social. A mayor tiempo de conexión *online*, mayor cantidad de quejas por su aislamiento y confinamiento. Asimismo, emerge un comportamiento inédito, ya que siete de cada diez prefiere comunicarse online sobre la comunicación cara a cara, por lo que se puede afirmar que a medida que la actividad *online* se intensifica, la vida *offline* se deteriora debido a que descuidan e incluso dejan de hacer actividades escolares y familiares.

Las implicaciones de la nomofobia en estudiantes son múltiples: en el aspecto familiar tenemos padres y madres e hijos hiperconectados pero poco comunicados; en la escuela, su desempeño escolar se ve afectado de distintas maneras, los estudiantes se desvelan por estar pendientes de la vida *online* y llegan cansados, incumplen con tareas y actividades extraclase, se distraen fácilmente en el aula, se molestan si no pueden usar su teléfono; por último, en el plano emocional, los estudiantes invierten mayor cantidad de tiempo a la vida *online* que a la *offline* a riesgo de perder la capacidad de solucionar problemas en la realidad física. Están acostumbrados a la sobresaturación de información y a transitar con rapidez de una pantalla a otra. En la escuela se deben aprovechar los beneficios de las TIC para atraer a los estudiantes y evitar su eventual abandono.

Los índices de nomofobia, tanto de uso problemático como de uso severo, se incrementan año con año, por lo cual es conveniente concientizar sobre el uso responsable de dispositivos inteligentes y de esta manera lograr que el apego al celular no conspire contra la capacidad de reflexionar ni de crear vínculos afectivos sólidos *offline*. El ciber mundo y su *promesa de felici-*

*dad* (Benjamin, 2010) requieren de una ética del cuidado de sí mismo y del otro, que estimule al mismo tiempo una sana convivencia virtual y *offline*, y sobre todo que el vínculo social con el celular privilegie la posibilidad de imaginar y crear un mejor mundo habitable para uno mismo y los otros.

#### FUENTES CONSULTADAS

- Aguilar Díaz, Susana (2016), *El uso problemático de internet en adolescentes: una revisión*, Tenerife, Universidad de la Laguna.
- Ahmed, Isfhpaq; Tehmina Fiaz, Qazi & Khadija Aijaz, Perji (2011), Mobile phone to youngsters: Necessity or addiction. *African Journal of Business Management*, 5(32), pp. 12512-12519, 14 December, 2011. [www.academicjournals.org/](http://www.academicjournals.org/) DOI: 10.5897/AJBM11.626.
- American Psychiatric Association (2014), *DSM-5, Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*, Médica Panamericana.
- Bauman, Zygmunt (2011), *44 cartas*, Barcelona, Paidós.
- Benjamin, Walter (2008), *La obra de arte en la época de su reproducibilidad técnica*, En *Obras completas*, Libro I, 2, Madrid, Abada Ediciones.
- Benjamin, W. (2010), *El libro de los pasajes*. En *Obras completas*, Libro I, Volumen 2, Madrid, Abada Ediciones.
- Beranuy Farges, Marta; Chamorro, A., Graner, J. Carla & Carbonell S., Xavier (2009), Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a internet y el abuso de móvil, *Psicothema*, 21, pp. 480-485.
- Bourdieu, Pierre (1999), *La dominación masculina*, Barcelona, Anagrama.

- Carbonell, Xavier, Fúster, Héctor, Chamarro, Ander & Úrsula Oberst (2012), "Adicción a internet y móvil: una Revisión de estudios empíricos Españoles". *Papeles del Psicólogo*, 33(2), pp. 82-89.
- Cuesta, Ubaldo (2012), "Uso "envolvente" del móvil en jóvenes: propuesta de un modelo de análisis", *Estudios sobre el mensaje periodístico*, 18, pp. 253-262, Madrid, Servicio de Publicaciones de la Universidad Complutense.
- Debord, Guy (2007), *La sociedad del espectáculo*, Barcelona, Anagrama.
- Echeburúa, Enrique, Amor, P.J. & Cenea, R. (1998), "Adicción a internet: ¿una nueva adicción psicológica?", *Monografías de Psiquiatría*, 2, pp. 38-44.
- Echeburúa, E., Labrador, F.J. & Becoña, E. (eds.) (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*, Madrid, Pirámide.
- Echeburúa, Enrique y De Corral, Paz (2010), "Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto", *Adicciones*, 22(2), pp. 91-96.
- Echeburúa, Enrique y Requesens, Ana (2012), *Adicción a las redes sociales*, Madrid, Ediciones Pirámide.
- Espinar-Ruiz, Eva; González-Río, María José (2009), "Jóvenes en las redes sociales virtuales. Un análisis exploratorio de las diferencias de género", *Feminismo/s*, 14, pp. 87-106, <<https://goo.su/oMsOv>>
- Estallo Martí, Juan Alberto (2001), "Usos y abusos de internet", *Anuario de Psicología*, p. 32, 95-108.
- García, Raquel (19 de abril de 2017), "Los alumnos españoles, los más enganchados a internet", *Informativos Telecinco*, <<https://goo.su/nseM7Kw>>
- Gómes, Franco & Sendín Gutiérrez Juan Carlos (2016), "Internet como refugio y escudo social: Usos problemáticos de la Red por jóvenes españoles", *Comunicar*, 22(43), pp. 45-53, <<https://goo.su/FSOy7i>>
- Griffiths, Mark D. (2005), "A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework", *Journal of Substance Use*, 10(4), pp. 91-197.
- Griffiths, Mark D. (2010). The role of context in online gaming excess and addition. Some case study evidence. *International Journal of Mental Health and addiction*, 8, pp. 119-125.
- Greenfield, D.N. (2009). "Tratamiento psicológico de la adicción a internet y a las nuevas tecnologías" En E. Echeburúa, F.J. Labrador & E. Becoña (eds.), *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes* pp. 189-200, Madrid, Pirámide.
- Munno, Donato; Saroldi, Marta; Bechon, Elisa; Sterpone, Sara Chiara M. & Zullo, Giuseppina (2016), Addictive behaviors and personality traits in adolescents. *CNS spectrums*, 21(2), pp. 207-213.
- Pedrero-Pérez, Eduardo; Rodríguez Monje, María Teresa & Sánchez de León Ruiz, José María (2012), "Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura", *Adicciones*, 24(2), pp. 139-152.
- Potenza, Marc N. (2006), "Should addictive disorders include non-substance related conditions?" *Addiction*, 101(1), pp. 142-151.
- Pozo, David (19 de abril de 2017), El 22% de los estudiantes españoles usa internet más de seis horas al día, según la OCDE. *20 Minutos*, <<https://goo.su/rFbLUH>>
- Ramos Soler, Irene, López-Sánchez, Carmen & Quiles-Soler, M<sup>a</sup> Carmen (2017), Adaptación Y Validación De La Escala De Nomofobia De Yildirim Y Correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria, *Health and Addictions*, 17(2), pp. 201-213.
- Sánchez-Martínez; Mercedes & Otero, Angel (2009), Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *Cyberpsychology and Behavior*, 12(2), pp. 131-137, DOI: 10.1089/cpb.2008.0164.
- Sinek, S. (2017). De los Millennials. Entrevista con Simon Sinek. *Inside Quest*. (Thomas Bilyeu, Entrevistador). De <https://www.youtube.com/watch?v=tGi6yv9cYbw>
- Simmel, Georg (2002), *Cuestiones fundamentales de Sociología*, Barcelona, Gedisa.
- Simó-Sanz, Conchín, Martínez- Sabater, Antonio; Ballester Tarín Ma. Luisa & Domínguez-Romero, Adrián (2017), Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smartphone. *Health and Addictions*, 17(1), 5-14, <<https://goo.su/DQiSF5>>

- Smahel, David; Wright, Michell F.; & Cernikova, Martina (2015), The impact of digital media on health: children's perspectives. *International journal of public health*, 60(2), pp. 31-137.
- Turkle, Serry (2013), *En defensa de la conversación*, Barcelona, Ático de Los Libros.
- Twenge, Jean (2017), *La generación smartphone no está preparada para la adultez*, BBC Mundo, <<https://goo.su/MjBmKFI>>
- Velázquez-Reyes, Luz María (2014), *Jóvenes en tiempos de oscuridad el drama de la violencia social online*, CDMX, Editorial Pax México.
- Velázquez-Reyes, Luz María (2015), "Seducción, cortejo, sexting y frees. Violencia online, divulgación no consensuada", *Revista ISCEEM*, 20, pp. 7-20.
- Velázquez-Reyes, Luz María (2017), "Adicciones tecnológicas o cuando tu celular inteligente te mete en problemas", *Revista Temachtiani*, 24 (12), jul/dic. 2017, pp.22-55.
- Yildirim, Caglar (2014), *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* (Tesis de maestría), Iowa State University Digital Repository, <<https://goo.su/dWIKad>>
- Young, K, S (1998), "Internet Addiction: The emergence of a new clinical disorder", *Cyberpsychology & Behavior*, 1, pp. 237-244.

## LUZ MARÍA VELÁZQUEZ REYES

Doctora en Pedagogía por la Facultad de Filosofía y Letras de la UNAM; es miembro del SNII y perfil PRODEP; docente investigadora del ISCEEM, sede Toluca; acreedora en 2009 de la Presea al Mérito en Prevención, Combate y Eliminación de la Discriminación en el Estado de México; recibió el estímulo al desempeño como servidor público Estímulos 2022 (PRODEP). Pionera en líneas de investigación: estudiantes, violencia en la escuela, violencia en las relaciones sentimentales y violencia a través de las TIC. Ha participado en las ediciones de la Conferencia Mundial sobre la Violencia en la Escuela, realizadas respectivamente en Québec, Canadá (2003); Bordeaux, Francia (2006); Lisboa, Portugal (2008); Mendoza, Argentina (2011); Lima, Perú (2015); Québec, Canadá (2018); Guadalajara, México (2020) y Sevilla, España (2023). Cuenta con más de 50 artículos en revistas indexadas y 10 libros, entre los más recientes: *El cuerpo como campo de batalla, Educación y resiliencia* y *Agresiones sexuales en línea. Incidencia y experiencia en el estudiantado durante el confinamiento 2020-2021*.