

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, los jóvenes están inmersos dentro de lo que son las nuevas tecnologías entre ellos los Smartphone, tablet y un sinnúmero de modelos de celulares, los mismos que podrían generar trastornos de adicciones a los teléfonos móviles, creando la necesidad de estar conectados a las redes sociales y disfrutar de las nuevas aplicaciones, pero en ocasiones se hace un uso excesivo de la tecnología trayendo consigo consecuencias tales como el alterar la atención de las personas, volverlas pasivas y sin ganas de interactuar; por el mismo motivo, los jóvenes deben ser conscientes de realizar un buen uso de los que son la amplia gama tecnológica.

Es por esta razón que considero que es de gran importancia conocer e informarnos del nuevo trastorno que surge del uso ilimitado de la tecnología denominada “nomofobia” caracterizada por el miedo irracional a salir a la calle sin celular, olvidarlo, perderlo, que se descargue la batería o estar en una zona sin cobertura.

En este trabajo, se realizó un análisis de los rasgos de personalidad, niveles de ansiedad y autoestima, identificando también las dificultades de los estudiantes de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S en sus relaciones interpersonales quienes tienen tendencias de nomofobia.

El presente trabajo está dividido en seis capítulos, desarrollados en torno a la temática de la nomofobia.

En el **Capítulo I**, se encontrarán el planteamiento y la justificación del problema de investigación. A través del planteamiento del problema, formulándose la pregunta científica.

En el **Capítulo II**, se describe el objetivo general y los objetivos específicos, se presenta la hipótesis correspondiente a cada objetivo específico y por último la operacionalización de variables.

El **Capítulo III**, contiene el marco teórico, donde se exponen los antecedentes y definiciones de los diferentes rasgos psicológicos, también se describen algunos estudios realizados en otros países sobre el tema. Toda la información brinda el sustento teórico al presente trabajo de investigación.

En el **Capítulo IV**, se encuentra el diseño metodológico en el que se describe la metodología empleada, la población, la muestra, el método, técnicas e instrumentos y por último, el procedimiento que se siguió en el presente trabajo.

En el **Capítulo V**, hace referencia al análisis e interpretación de los resultados obtenidos durante el proceso de recojo de información, para el mismo se realizaron los cuadros y gráficas respectivas y el análisis cuantitativo de los mismos.

En el **Capítulo VI**, se presentan las conclusiones a la que se llegó durante el proceso de investigación y las recomendaciones.

Finalmente, se presenta la bibliografía de los textos y tesis consultadas para llevar a cabo el presente trabajo de investigación. Así también se encuentran los anexos utilizados para la recogida de datos.

PLANTEAMIENTO Y JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

1.1.PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El presente trabajo de investigación pretende tratar sobre los diferentes rasgos psicológicos que llegan a caracterizar a las personas con tendencias de nomofobia, que se conceptualiza como la dependencia al celular. En estos tiempos, la mayoría de las personas tiene un celular y este se vuelve indispensable para cada uno, los más propensos a tener estas características de nomofobia son los jóvenes.

La nomofobia es aquel miedo irracional a estar sin el celular, salir de casa sin el aparato, estar al pendiente si hay alguna novedad una llamada, un mensaje, tener el cargador a mano, revisar constantemente si hay llamadas, etc. Es decir, es el uso excesivo del celular creándose una dependencia de este aparato.

Según Echeburúa y Corral (1994) cualquier conducta normal placentera es susceptible de convertirse en un comportamiento adictivo. Se podrían hacer usos anormales de una conducta en función de la intensidad, de la frecuencia o de cantidad de dinero invertida y, en último término, en función del grado de interferencia en las relaciones familiares, sociales y laborales de las personas implicadas.

Es increíble de como es el avance que se va dando en todo el mundo, si retrocedemos hacia un tiempo atrás, el primer celular se inventó en 1973, y la Compañía de Motorola lanzó el DynaTAC 8000X en 1983, el primer teléfono celular portátil para el uso del consumidor: *“Motorola inventó el DynaTAC 10 años antes de que llegara a las tiendas, pero la compañía también tuvo que desarrollar y crear la infraestructura de torres de telefonía celular que hicieron posibles las llamadas de teléfonos móviles. La calidad de este celular no era tan buena, ya que el sonido era muy malo, era pesado y poco estético, pero aun así, habían personas que pagaban el precio de \$3.995 dólares”*. (<http://www.cnnexpansion.com>)

Mientras que hoy en día se lanzaron en el mundo entero celulares de última tecnología, de alta calidad a comparación de los antiguos, los teléfonos móviles de ahora son los famosos Blackberry los iphone en sus diferentes versiones; estos presentan acceso a internet y por tanto también a las redes sociales, cámaras, diversas aplicaciones, videollamadas, juegos, etc.

Al estar frente al avance de la tecnología en todo el mundo, aparecen aparatos más actuales en nuestro país y en estos tiempos causan polémica los aparatos celulares

más avanzados. El uso frecuente de este objeto cada vez se vuelve indispensable en nuestras vidas, entonces es claro que nos estamos convirtiendo en una sociedad dependiente de nuestros teléfonos celulares, personas nomofóbicas.

Este concepto de nomofobia surgió de estudios realizados por la Oficina de Correos del Reino Unido con el propósito de estimar el grado de ansiedad que sufren las personas que son usuarios de telefonía móvil al salir de casa sin el celular o llegar a perderlo.

Al ser un tema que recientemente está surgiendo en nuestro entorno, el término de nomofobia todavía no está inscrito dentro de la Real Academia de la Lengua Española y por tanto tampoco en los diccionarios de psicología.

Investigaciones a nivel internacional y reciente en España han revelado que entre un 53 y un 63% de las personas tienen comportamientos que los harían encajar dentro de esta enfermedad del siglo XXI que es la denominada nomofobia. Y la cifra parece ir en aumento, pues el mayor riesgo lo tiene la población entre 18 y 25 años y además la tendencia es que cada vez sean más jóvenes los que empiezan a manipular celulares.

Hay un aumento en la población nomofóbica en la India ya que el número de usuarios de teléfonos móviles ha aumentado”, dijo el médico Sanjay Dixit, uno de los investigadores y director de la revista *Indian of Community Medicine*.

“Actualmente estamos haciendo otra investigación sobre la dependencia hacia el teléfono móvil, no está publicada todavía, pero el análisis muestra que aproximadamente el 45% de la población india, no solo estudiantes de medicina, es nomofóbica”

A nivel nacional, si nos remontamos a tiempos pasados, en nuestro país los celulares eran un tanto inaccesible cuando aparecieron, porque los precios eran un poco elevados y era un lujo tener u obtener uno de ellos; no tenían tantas características novedosas como los que aparecieron en la actualidad. Aunque nuestro país está en vías de desarrollo, no se queda atrás en cuanto a los avances tecnológicos, es por esto que para las personas en la actualidad no es tan difícil obtener un celular moderno sin importar el precio, ahora si observamos bien nuestro entorno hasta los niños de menor edad ya son dueños de un aparato celular, manipulando las aplicaciones del mismo.

Debido a que es una novedad el tema de la nomofobia, es necesario saber que nuevas investigaciones empiezan a surgir en otros países. Por lo tanto, en nuestro país Bolivia y departamento de **Tarija** no se encuentran investigaciones acerca de este tema,

además que la gente no está al tanto de esta situación que, sin darse cuenta puede estar viviendo una adicción al celular o que también pueden ser dependientes de los mismos aparatos celulares más si estos son de tecnología avanzada.

Es así que cada vez más se observa que con el pasar de los años la tecnología avanza y no se detiene y junto a ella evoluciona la sociedad misma, tanto que la población entera está siendo consumida por ella. Muchos jóvenes pierden el contacto familiar y social por centrarse en sí mismos para tener contacto profundo con el celular.

Todo lo anteriormente expuesto y la necesidad de conocer la realidad nos lleva a plantear la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuáles son los rasgos psicológicos de los sujetos con tendencias de nomofobia en la Facultad de Humanidades de la UAJMS?

1.2. JUSTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

Como la tecnología va en constante avance y con ella va creciendo y actualizándose la sociedad y son pocas las investigaciones que hacen referencia al nuevo trastorno de conducta denominada nomofobia “que es el miedo a estar sin el aparato celular”, es por este motivo que esta investigación tiene un aporte **teórico** porque se cree necesario investigar, informarse de las consecuencias que podría tener, llenarse de bastante conocimiento acerca de este tema, debido a que la población más vulnerable es la de los jóvenes de hoy en día ya que se observa que ellos no se separan del celular, están al pendiente si les llega algún mensaje, llamada o están conectados a las diferentes redes sociales que existen, entreteniéndose con estos o con las diversas aplicaciones que tienen o pueden descargar en el mismo aparato, etc. Es sorprendente como este aparato móvil se vuelve necesario para cada uno inclusive se ha llegado a observar que hasta los niños menores de edad ya son dueños de un celular de alta tecnología.

Es así que las personas que podrían sufrir de este trastorno y no se enteran les llega a afectar en algunas áreas provocándoles ansiedad frente al hecho de no estar con su celular, que se les acabe la batería, no tengan crédito para comunicarse, para las personas que están detrás del aparato móvil es más fácil interactuar por el mismo.

Las relaciones interpersonales también se ven afectadas debido a que todos están con el celular en la mano sin prestar atención a nadie. Por ejemplo, en una reunión de amigos ya nadie habla, porque todos están enganchados a su aparato.

Este trabajo es importante, porque una vez que se obtengan los resultados se quiere hacer llegar los mismos a los diferentes medios y a la sociedad en su conjunto, ya que no está demás saber de qué se trata, porque podríamos encontrarnos con casos de personas adictas al celular y como psicólogos podemos intervenir y ayudar a estas personas a encontrar una solución.

En cuanto al aporte **práctico** se considera que el objetivo principal de esta investigación es informar un poco más acerca de este novedoso tema que surge en nuestro entorno social, logrando hacer llegar estos nuevos conocimientos a aquellos estudiantes compañeros o investigadores que se interesen en ampliar más el tema de estudio, dejando un aporte como documentaciones para abrir pasos a otras nuevas investigaciones que aborde este tema. Asimismo, también pensando en la carrera de Psicología, para poder entender, tratar y buscar nuevas estrategias para poder intervenir en este nuevo trastorno de conducta de las personas adictas al celular.

En último lugar el aporte **metodológico**, la investigación se llevó a cabo con diferentes instrumentos de recojo de datos como ser cuestionarios, inventarios, que ya son de conocimiento del estudiante y otros, que permitan llevar a la evaluación de los rasgos psicológicos de las personas que sufren de nomofobia.

DISEÑO TEÓRICO

2.1. PREGUNTA CIENTÍFICA

¿Cuáles son los rasgos psicológicos de los sujetos con tendencias de nomofobia en la Facultad de Humanidades de la UAJMS?

2.2. OBJETIVOS

2.2.1 Objetivo General

Determinar los rasgos psicológicos de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

2.2.2 Objetivos específicos

- ✓ Determinar los rasgos de personalidad de los sujetos con tendencias nomofóbicas.
- ✓ Identificar el nivel de ansiedad de los sujetos con tendencias nomofóbicas.
- ✓ Determinar el nivel de autoestima de los sujetos con tendencias nomofóbicas.
- ✓ Conocer las relaciones interpersonales de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

2.3. HIPÓTESIS

Los rasgos psicológicos que presentan los estudiantes con tendencias nomofóbicas.

- ✓ Rasgos de personalidad caracterizados por poca fuerza del yo, sizotimia e inseguridad.
- ✓ Nivel de ansiedad moderada.
- ✓ Presentan un nivel de autoestima baja.
- ✓ Presentan dificultad mediana en lo interpersonal.

2.4. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
Personalidad	<i>“Es la que representa tendencias generales e indica características del sujeto que son relativamente permanentes lo que demuestra que hará una persona cuando se encuentre en una situación determinada. El rasgo es una tendencia a reaccionar, de manera relativa, amplia y permanentemente ante una situación”.</i> (Cattell, 1972 p:31)	Factor A: 1.Sizotimia 2.Afectotimia Factor B: 1.Inteligencia baja 2.Inteligencia alta Factor C: 1.Poca fuerza del yo 2. Mucha fuerza del yo Factor E: 1.Sumisión 2. Dominancia Factor F: 1.Desurgencia 2.Surgencia Factor G: 1.Poca fuerza superyó 2.Mucha fuerza superyó Factor H: 1.Timidez 2.Audacia Factor I: 1.Dureza 2.Ternura Factor L: 1.Confiable 2.Suspícaz Factor M: 1.Practicidad 2.Imaginatividad Factor N: 1.Sensillez 2.Audacia Factor O: 1.Seguridad 2.Inseguridad	1. Reservado, alejado, crítico, frío. 2. Abierto, afectuoso, sereno. 1. Capacidad mental baja. 2. Capacidad mental alta. 1. Afectado por los sentimientos. 2. Emocionalmente estable, maduro, tranquilo, se enfrenta a la realidad. 1. Sumiso, apacible, manejable, dócil, dependiente. 2. Dominante, agresivo, independiente, terco, obstinado. 1. Sobrio, reflexivo, serio, obsesivo, cauteloso. 2. Desinhibido, alegre, animoso, sociable, hablador. 1. Despreocupado, poca aceptación de normas, relajado. 2. Escrupuloso, consciente, responsable. Moralista, perseverante. 1.Cohibido, tímido, retraído, susceptible, aislado, cerrado 2. Emprendedor, cordial, no inhibido, atrevido. 1.Sensibilidad dura, realista, autoconfiado. 2. Sensibilidad blanda, busca atención y ayuda. 1. Confiable, adaptable, objetivo. 2. Suspícaz, dogmático, difícil de engañar, desconfiado. 1.Práctico, realista, objetivo, 2.Imaginativo, fantasioso, excéntrico, seducible. 1. Franco, natural, sencillo, auténtico, simple. 2. Astuto, calculador, terco, agudo, sociable. 1. Apacible, seguro de sí, tranquilo, satisfecho. 2. Agobiado, inquieto, ansioso, inseguro, culpabilidad.	Test de la personalidad 16P.F (Factores de la personalidad) -(1-3)Bajo -(4-6)Medio -(7-9)Alto

		Factor Q1: 1.Conservadurismo 2.Radicalismo	1. Conservador de ideas tradicionales arraigadas, moderado. 2.Analítico, crítico, liberal,	
		Factor Q2: 1.Adhesión al grupo 2.Autosuficiencia	1.Dependiente del grupo, inseguro, 2.Autosuficiente, independiente, decidido.	
		Factor Q3: 1.Baja integración 2.Mucho control	1. Autoconflictivo, descuidado, de reglas sociales. 2. Controlado, compulsivo, llevado por su autoimagen.	
		Factor Q4: 1.Poca tensión 2.Mucha tensión	1. Sereno, tranquilo, no frustrado, estable. 2. Tenso, sobre excitado, irritable, frustrado, inestable.	
Ansiedad	“Es un estado subjetivo de temor que se caracteriza por un sentimiento de alerta, de estar en guardia, que se vive como anticipación de lo peor”	Físicos	✓ Palpitaciones ✓ Opresión precordial ✓ Temblores ✓ Hipersudoración ✓ Sequedad en la boca ✓ Dificultad respiratoria ✓ Pellizco gástrico	Cuestionario de ansiedad de Rojas: 0 a 20 Ansiedad ausente 21 a 30 Ansiedad ligera 31 a 40 Ansiedad moderada 41 a 50 Ansiedad grave 51 en adelante Ansiedad muy grave
		Psicológicos	✓ Inquietud interior ✓ Desasosiego ✓ Inseguridad ✓ Presentimiento de nada ✓ Temor a perder el control ✓ Temor a la muerte ✓ Temor a la locura ✓ Temor al suicidio ✓ Estado de alerta	
		Conducta	✓ Dificultad para la acción ✓ Bloqueo afectivo ✓ Inquietud motora ✓ Trastornos del lenguaje no verbal	
		Intelectuales	✓ Diversos errores en el procesamiento de la información ✓ Expectación ✓ Generalizada de matiz negativo ✓ Pensamientos preocupantes y negativos ✓ Pensamientos ilógicos ✓ Dificultad para concentrarse ✓ Trastornos de la memoria	

		Asertivos	✓ Descenso muy ostensible en la diversas habilidades sociales ✓ Bloqueo en la relación humana ✓ No saber que decir ante ciertas personas ✓ No saber decir que no ✓ No saber terminar una conversación difícil	
Autoestima	“Es una actitud de aceptación de uno mismo. Está constituida por todas las características que el sujeto atribuye a sí mismo; es decir, lo que siente, piensa y valoración que atribuye a este concepto de sí mismo”.	Autoconocimiento	Se reconoce si mismo sobre las dificultades que tiene para sentirse cómodo en situaciones nuevas, reconoce la necesidad de reconocimiento, sentirse libre y seguro o con temor para expresar como es, reconoce los errores y características particulares, sabe cómo puede sentirse bien.	Inventario de autoestima 35B: 61 a 75 Óptimo 46 a 60 Excelente 31 a 45 Muy buena 16 a 30 Buena 0 a 15 Regular -1 a -15 Baja -16 a -30 Deficiente -31 a -45 Muy baja -46 a -60 Extrema -61 a -75 Nula
		Auto concepto	Posee un auto concepto que lo caracteriza como persona particular y denota la individualidad de la valoración que se atribuye a sí mismo.	
		Autoevaluación	Reconoce las cualidades y defectos que posee y evalúa a partir de reflexión y reconocimientos de sus actos y actitudes.	
		Auto respeto	Demuestra respecto hacia sí mismo, hacia su manera de sobrellevar los triunfos y dificultades.	
Relaciones interpersonal	“Pensamientos y sentimientos del sujeto en situaciones sociales, capacidad que tienen para interactuar con los otros”	✓ Asertividad	-Libertad de manifestarse lo que piensa, siente y lo que quiere. -Capaz de comunicarse -En todas sus acciones y manifestaciones se respeta a sí misma y acepta sus limitaciones. -Comienzan las relaciones de amistades con el otro sexo	CEDIA Cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales.

		✓ Relaciones con el otro sexo	-Amistades estables -Interactúan ambos sexos	0 Ninguna dificultad
		✓ Relaciones familiares	-Desarrollo de la capacidad para comunicarse. -Aprendizaje de valores como el respeto a sí mismo y a los demás. -Confianza	1 Poca dificultad
		✓ Relación con amigos	-Intercambio de ideas -Expresión de afectos y comunicación entre amigos.	2 Mediana dificultad
		✓ Hablar en público	-Proceso de aprendizaje indispensable para el desarrollo de las relaciones interpersonales -Hablar delante de muchas personas -Ansiedad generada por hablar en público	3 Bastante dificultad
				4 Máxima dificultad

MARCO TEÓRICO

En el presente capítulo se desarrollarán los conceptos teóricos. Inicialmente se expondrá la aparición de los celulares y su relación con los aspectos psicológicos de las personas que llegan a presentar tendencias nomofóbicas por el uso constante. Luego, enfocaremos el marco teórico referencial que ayudará a comprender de mejor manera los rasgos psicológicos que caracterizan a las personas nomofóbicas.

3.1. Aparición de los aparatos celulares en el mercado

Muchos años atrás la tecnología no estaba tan presente como en la actualidad, antes un individuo se comunicaba de diferentes formas, por ejemplo a través de cartas o mensajes escritos. Poco a poco, el hombre fue desarrollando y creando equipos de comunicación como los teléfonos fijos, o existían en tiendas donde la gente podía pagar para realizar una llamada, comparando como era antes y como es ahora la comunicación, es admirable ver de cómo la tecnología avanzó hasta estos tiempos.

Continuando y recordando de cómo eran en el pasado los equipos de comunicación conozcamos cual fue el primer celular que se creó, éste se inventó en 1973, pero la compañía de Motorola tardó como 10 años para crear las torres o antenas de telefonías celular que posibilitaron realizar las llamadas a través de los mismos.

“En realidad, Motorola inventó el DynaTAC 10 años antes de que llegara a las tiendas, pero la compañía también tuvo que desarrollar y crear la infraestructura de torres de telefonía celular que hicieron posibles las llamadas de teléfonos móviles. Motorola lanzó el DynaTAC 8000X en 1983, el primer teléfono celular portátil para el uso del consumidor”. (<http://www.cnnexpansion.com>)

Pero, las características de este teléfono no eran como las que tienen ahora, tenía un peso de 793 gramos y una medida de 13``x 1.75x 3.5`` pulgadas, la batería solo daba energía para una conversación de una hora. La calidad de sonido era un tanto mala. Pero a pesar de esto, como era el primer celular que se lanzaba al mercado

la gente pagaba el precio de este, claro que, era un precio que no todos alcanzaban pagar, en esos tiempos uno de estos aparatos tenía un costo de \$3.995 dólares.

El día de hoy los teléfonos móviles no son como en tiempos pasados, sino que son mucho más mejorados y avanzados, con novedosas características. Ahora son celulares táctiles, mayor capacidad de almacenamiento de información, tienen incorporadas cámaras fotográficas, pudiendo realizar también video llamadas, acceso a internet, etc. y la tecnología sigue en constante avance lanzando al mercado celulares más perfeccionados, además que antes no era tan accesible el tener un aparato celular, solo estaba al alcance de personas que tenían muy buena economía, ahora también éste tiene un valor significativo por el hecho de que nos ayuda a comunicarnos y los jóvenes encuentran cierto estatus entre ellos cuando tienen el mejor de los celulares.

Mientras se lanza la diversidad de celulares es más la posibilidad de que la sociedad quiera adquirir uno de los nuevos, de esta forma cuanto más aplicaciones tenga el celular, es más el tiempo que el dueño manipula su celular. Es por esto, que se ha denominado “nomofóbicas” a las personas que no se desprenden de su aparato móvil.

3.1.1 Nuevas tecnologías

Algunas investigaciones realizadas tanto en Europa, Norteamérica y otros países indican que está emergiendo un nuevo tipo de desadaptaciones conductuales producto de la generalización de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

“Si bien estas herramientas fueron creadas como tecnologías para informar y comunicar, su propio diseño es susceptible de afectar a la voluntad de control, lo cual, junto con otros factores personales y ambientales, facilita la conducta adictiva” (Saldaña, 2001. www.nuevas-tecnologias.com).

3.1.2 Ventajas y desventajas

El Lic. David Chacón, Coordinador de área de la E.C.C. (Escuela de Ciencias de la Comunicación), opina que: El teléfono celular hoy día es un instrumento tecnológico, el que los jóvenes lo utilicen no los distingue entre una y otra actividad, éste tiene sus ventajas y desventajas. Como ventajas permite una mejor comunicación, una comunicación más fluida, una comunicación interpretativa entre personas donde ya no media como obstáculo la distancia desde el momento en que es un avance tecnológico, que facilita los procesos de civilización. Entre las desventajas, somos un pueblo de alta barbarie a veces el teléfono como cualquier otro tipo de ruidos produce interrupción en muchas de las actividades que se realizan diariamente. Así mismo, el que las personas tengan como prioridad el uso de este aparato, produce mucha problemática en las diferentes actividades tales como sociales, académicas y laborales

3.1.3 Desventajas

Dependencia:

Es importante mencionar que el fenómeno de la dependencia a la telefonía celular viene desde hace unos años, ya que éste surge en primera instancia como un medio de resolver necesidades básicas de comunicación a distancia, de una manera práctica que permitiera la movilidad del instrumento. Sin embargo, en la actualidad el celular se ha transformado en un objeto indispensable en la vida diaria de los seres humanos y del que ya se depende en todo tipo de actividad.

Interrupción en Período de Clase:

Según el Lic. Hugo Gálvez Docente de la E.C.C opina “Comúnmente, el teléfono celular de los alumnos constituye un distractor al momento de impartir una clase, debido a que ya se ha hecho común que los móviles de los alumnos suenen a media clase, o que se les descubra haciendo uso de alguna de sus diversas funciones, ocasionando de esta forma que el proceso de enseñanza aprendizaje se vea interrumpido y no se aproveche al máximo”.

También no está demás agregar que a veces los estudiantes utilizan el celular para hacer trampas en los exámenes, debido a que este aparato celular sirve para almacenar diferentes informaciones.

Entorno Social:

La dependencia de los jóvenes hacia el teléfono móvil no solamente se ve reflejada en los problemas surgidos por el uso en las aulas académicas, sino además en la vida diaria ya que sin importar el lugar a donde se dirijan, siempre están pendientes de dicho aparato, dejando así a un lado la convivencia con otras personas, a tal punto que muchos se aíslan de su familia o amigos para hacer uso del teléfono celular y no únicamente en cuanto a recibir o hacer llamadas se refiere sino que también para hacer uso de las diversas funciones que estos aparatos hoy día poseen, dichas funciones son las que hacen que los jóvenes usuarios se aíslen aún más ya que están siempre inmersos en el uso del celular.

Pérdida de Tiempo:

Muchas de las personas utilizan el teléfono con moderación al principio, pero enseguida empiezan a consumir más tiempo del que esperaban, a tal punto que se desconectan del mundo en el que viven y en vez de aprovechar su tiempo al máximo en otras actividades que lo ameriten lo pierden utilizando el teléfono incluso de forma descontrolada.

El apego de los jóvenes al teléfono celular es tal que sus actividades diarias muchas veces se centran en dicho aparato, todo ello por las diversas funciones que los móviles poseen tales como: juegos, mensajes de texto, música, videos entre otras.

3.1.4 Ventajas

Comunicación de Emergencia:

El teléfono móvil ofrece la posibilidad de comunicarnos desde cualquier lugar y en cualquier momento, permite una comunicación directa y fluida que en momentos de emergencia no solo facilita las cosas sino que también ahorra tiempo y acorta

distancias. Ofreciéndonos la posibilidad de comunicarnos con cualquier país, por ejemplo, cuando se tiene familia en el exterior.

Conexión a Internet:

Los móviles ahora poseen servicios de alta tecnología, y entre los más solicitados se encuentra la conexión a Internet, con ello surge la posibilidad de conectarse a la red desde cualquier lugar sin necesidad de poseer una computadora ya que los dispositivos móviles cada vez más tienen la capacidad de esta interfaz, volviéndose así una minicomputadora, y de este modo resolver necesidades de información o comunicación al tiempo que se solicitan.

3.2. NOMOFOBIA

En un principio cabe resaltar que la palabra “nomofobia” todavía no está introducida en el diccionario de la Real Academia de la Lengua Española (RAE) y en ningún otro libro debido a que es un tema nuevo que está surgiendo en las sociedades y que muy pocos conocen sobre esta palabra.

El término proviene del inglés **nomophobia**, compuesto de **no** (negación), **mo** (de mobile phone = teléfono móvil o celular) y **phobia** se refiere al miedo excesivo a algún tipo particular de objeto o situación; miedo que es persistente y sin fundamentos firmes aceptados como razonables por el que lo padece. (A Comprehensive Dictionary Of Psychological And Psychological Terms ,1977). En este caso el miedo es a separarse del celular.

*Especialistas españoles detectaron el 2011 una nueva fobia que la padece el 53% de usuarios de teléfonos celulares. Se trata de la nomofobia. La palabra viene del inglés ‘no mobile’; es decir, sin móvil o celular. La nomofobia es considerada una **patología tecnológica** y consiste en el **miedo irracional a salir a la calle sin celular**, olvidarlo, perderlo, que se descargue la batería o estar en una zona sin cobertura. (<http://elcomercio.pe/actualidad/1646176/noticia>)*

El término nomofobia fue acuñado durante un estudio realizado por la Oficina de Correos del Reino Unido (Royal Mail), que buscaba estimar la ansiedad que sufren los usuarios de teléfonos móviles. (<http://www.aseteccs.com/revista/pdf>)

También en este estudio se reveló que el 58% de los hombres y el 48% de las mujeres sufrían de ansiedad por los mismos hechos de olvidarse el celular, quedarse sin batería, sin saldo o cobertura, es decir, llegar a desconectarse, explica Marc Masip, psicólogo de la Universidad de Barcelona.

Otro estudio conducido por el psicólogo Richard Balding de la Universidad de Worcester en Inglaterra, reveló que, efectivamente, el uso constante de estos aparatos aumenta los niveles de estrés, lo que a su vez incrementa los comportamientos compulsivos como el buscar incesantemente nuevas alertas, mensajes y actualizaciones.

El psiquiatra colombiano, Alejandro Ortiz, la adicción al teléfono si existe. *“En el momento que el usuario depende del aparato para relacionarse con las personas pero al mismo tiempo, se empieza a aislar de su entorno, quiere decir que ya presenta adicción. El adicto le da preferencia y privilegio al contacto virtual más que al contacto personal”*. (<http://www.altonivel.com>.)

Entonces la nomofobia es aquel miedo a no tener el celular siempre a la mano, miedo a dejar o salir de casa sin el aparato, la mayoría de las personas están con este objeto no lo sueltan ni para comer, no lo apagan para dormir, al despertar lo primero que ven es su celular esperando alguna novedad, una llamada, un mensaje, el hecho de tener la batería baja les provoca ansiedad, están con el cargador a mano, también están entretenidos con las redes sociales a través de estos dispositivos móviles.

La población más vulnerable a la nomofobia son los jóvenes entre 18 y 24 años, claro que también no se descarta a los niños que igualmente podrían ser propensos y a las personas adultas que podrían sufrir de nomofobia, los jóvenes son los que están más actualizados en cuanto a tecnología se refiere, por tanto están al pendiente de cuando se lanzaran nuevos celulares, con qué tipo de características, y se

sabe que mientras mejor y de última tecnología sea el dispositivo mayor es la adicción puesto que estos tienen nuevas aplicaciones.

El hecho de salir o perder el aparato celular, suele estar acompañada de síntomas tales como malestar general, hipervigilancia, inquietud, temor a estar desconectado o aislado: sentir que el teléfono o las conversaciones mantenidas generan de cierto modo tranquilidad, comprobación constante de la recepción de mensajes, mails y visitas a las aplicaciones de redes sociales, consulta permanente de noticias, preocupación desmedida por lo que pudiera pasar si la persona no está conectada, entrarían en una crisis de pánico.

Las personas adictas al móvil suelen presentar algunas características de personalidad comunes como ser: el malestar general, enfado o inquietud, una baja autoestima, síntomas de ansiedad, déficit en habilidades sociales e inclusive llegan a presentar cuadros depresivos. Pero para ellos tener el o los teléfonos a su alcance en todo momento, es tan importante como beber agua por decirlo así, o de lo contrario se sienten nerviosos hasta incluso inseguridad de que algo les ocurra.

Es común ver, en nuestro entorno, a personas, no importa la edad, pendientes del teléfono celular. Esto, sumado al uso de Internet, a través de las redes sociales, promueve un discurso diferente, volviendo obsoleta aquella definición clásica de comunicación interpersonal que se establece, en forma directa, entre dos o más personas que se hallan físicamente próximas y construyen significados por medio de los mensajes que reciben. (Rocha, 2011).

Resulta evidente que el mal uso de la tecnología soporta la aparición de conflictos con los vínculos que implican una responsabilidad, generando, así, un quiebre comunicacional fluido en el área laboral, escolar y familiar. "Es dañina si se convierte en una obsesión. Por ella, se empobrecen los intercambios comunicacionales cara a cara. Cuando esto sucede, se crea una modalidad de comunicación que se torna paradójica, en tanto que crea la ilusión de estar hipercomunicado, cuando, en realidad, se está aislado", sostiene el psicoanalista Enrique Novelli, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA).

3.2.1. Conductas de un nomofóbico

- Si sale de casa sin el celular, regresa sin importar cuán lejos se encuentre en búsqueda de su imprescindible compañero.
- En las reuniones con los amigos, en la universidad, en el trabajo, en la casa y hasta en el baño está manipulando el teléfono.
- Cada 2 minutos mira la pantalla, aunque no espere ninguna llamada igual lo hace. A veces por manía.
- Puede olvidar todo, las llaves de la casa o del auto, los apuntes, cualquier cosa, menos el celular.
- El estrés los consume cuando están en un sitio donde no pueda usar el aparato (cine, bancos, aviones, entre otros).
- Al igual que el fumador adicto, colapsa y busca la manera de salir del lugar para revisar el teléfono.

3.2.2 Efectos psicológicos de la nomofobia

La adicción puede ser tan grave que ya hay casos donde los usuarios han necesitado terapia para superar sus problemas de dependencia.

1. **Ansiedad:** siempre debes tener cerca de ti tu smartphone. Si por un causal se queda sin batería, su preocupación incrementa considerablemente.
2. **Aislamiento:** si la persona no dispone de Wifi para acceder a internet, su mente está perdida. Solo piensa en cómo o desde dónde tener acceso a la red.
3. **Adicción:** entra a sus perfiles de redes sociales más de 3 veces al día para ver tus notificaciones.
4. **Dependencia:** hemos pasado a ser seres completamente dependientes de nuestro teléfono, tablet o computer. Poco a poco se da cuenta que hoy en día si no está conectado no existe. Ese gesto de mirar el teléfono para ver si tiene nuevos mensajes se repite constantemente durante una jornada.
5. **Ego:** inicia un camino de construcción de la imagen personal en la red. Llega a cuidar su identidad digital como ha cuidado su imagen durante todo el tiempo.

6. **Estrés:** la etapa de velocidad en la comunicación: “ser el primero en publicar” y estar permanentemente conectado desencadena un fuerte estrés en la persona.
7. **Insomnio:** llega a casa conectado desde el teléfono (smartphone) y tras dejar cargando para el día siguiente, se conecta a través de la computadora. En muchos casos, la persona se mete a la cama con el computador a su lado para seguir conectado hasta altas horas de la madrugada.

Como marco referencial a continuación se expondrán las diferentes teorías que brindarán sustento al presente trabajo de investigación.

3.3. PERSONALIDAD

La personalidad, se caracteriza por ser única del individuo, algunos conciben la personalidad en términos holísticos o integracionistas, mientras que otros prefieren manejarla en función de un conjunto de componentes más o menos independientes.

Es necesario señalar algunas definiciones que nos ayudarán a comprender de mejor forma:

“La personalidad es la que representa tendencias generales e indica características del sujeto que son relativamente permanentes lo que demuestra que hará una persona cuando se encuentre en una situación determinada. El rasgo es una tendencia a reaccionar, de manera relativa, amplia y permanentemente ante una situación” (Cattell, 1972, p: 30)

Se considera a la personalidad como *“la más característica integración de las estructuras, modos de conducta, intereses, actitudes, habilidades y aptitudes de un individuo, particularmente considerada desde el punto de vista de su adaptación a las condiciones socio-culturales”*(DiCaprio, 1987:5).

Es necesario tomar en cuenta también la teoría del autor Erickson (1963), quien consideraba que los adultos maduran y cambian a medida que van atravesando por diferentes etapas; igualmente, los psicólogos clínicos suelen partir del supuesto de

que los individuos son capaces de realizar cambios importantes que afectan en muchos aspectos de la vida.

3.3.1. RASGOS PSICOLÓGICOS

3.3.1.1. Rasgo

Es una unidad empleada para caracterizar a la estructura de la personalidad, y hace referencia a la consistencia de las respuestas del organismo a una variedad de situaciones, por lo tanto es una tendencia a reaccionar, relativamente permanente y amplia ante una situación. (Cattell, 1972: 30).

Para complementar más este término:

“El rasgo se constituye en un sistema neuropsíquico, generalizado y focalizado, dotado de la capacidad de convertir muchos estímulos funcionalmente equivalentes así también de iniciar y guiar formas coherentes (equivalentes), de comportamiento adaptativo y expresivo”. (Allport, G. 1980: 99)

3.3.1.2. Rasgos psicológicos

Se conceptualizan como características psicológicas que se utilizan para describir, clasificar, evaluar y predecir aspectos importantes de los individuos por lo cual, el estudio de los diferentes rasgos psicológicos, permiten realizar una descripción de las características que pueden presentar las personas, como ser su personalidad, actitudes, valores, sociabilidad, su forma de sentir y de pensar sobre determinado tema. (Eysenck, 1987 : 33).

3.3.1.3. Tipos de rasgos de personalidad según Cattell

En primer lugar, están los rasgos:

- ✓ **Temperamentales:** son los rasgos de carácter innato que presentan un alto grado de heredabilidad. Definen el modo particular de comportamiento de un individuo ejemplo: una persona puede ser temperamentalmente lenta, o descuidada, irritable o atrevida, etc.

En segundo lugar, están los rasgos:

- ✓ **Aptitudinales o de habilidad:** referidos a las habilidades del sujeto para afrontar y resolver situaciones complejas. También un elevado nivel de heredabilidad.

Finalmente los rasgos:

- ✓ **Dinámicos:** aluden al aspecto motivacional de la conducta, por lo que se trata de los rasgos que presentan un nivel más elevado de fluctuación por ejemplo cuando se describe a un individuo enamorado o ambicioso, interesado por el atletismo, etc.
- ✓ **Rasgos comunes:** son tales como la inteligencia, sociabilidad, la introversión. (Que presentan forma muy parecida en todo el mundo, aunque una persona puede tener más que otra).
- ✓ **Rasgos únicos:** son aquellos rasgos específicos de un individuo que no podría encontrarse en otro que los tuviera. Estos últimos son normalmente dotes o rasgos dinámicos. (Cattell, 1972: 33-35).

3.3.1.4 Los 16 Factores de la personalidad según Cattell

Para Cattell, es la que determina la conducta en una situación dada, él la define como “aquello que permite predecir lo que una persona hará en una determinada situación”.

El componente básico de la personalidad son los rasgos, entendidos como “una tendencia a reaccionar relativamente permanente y amplia”.

Para la presente investigación se consideró el manual de los 16 factores de la personalidad que son desarrollados por Raymond Cattell. A continuación nombraremos brevemente cada uno de los factores.

Factor A.- Reservado. Alejado, critico, frio – Abierto. Afectuoso, sereno, participativo.

Factor B.- Capacidad mental general baja, poca habilidad para problemas – Capacidad general alta, comprensión y rapidez de aprendizaje.

Factor C.- Afectado por los sentimientos, poco estable emocionalmente – Emocionalmente estable, maduro, tranquilo, se enfrenta a la realidad.

Factor E.- Sumiso, apacible, manejable, dócil, acomodadizo, dependiente – Dominante, agresivo, independiente, terco, obstinado, competitivo.

Factor F.- Sobrio, reflexivo, serio, cauteloso, silencioso, obsesivo – Desinhibido, alegre, animoso, hablador, sociable, comunicativo.

Factor G.- Despreocupado, poca aceptación de normas convencionales, relajado – Escrupuloso, consciente, responsable, moralista, perseverante.

Factor H.- Tímido, cohibido, susceptible, retraído, cauteloso, aislado, cerrado – Emprendedor, cordial, no inhibido, atrevido, gregario.

Factor I.- Sensibilidad dura, realista, auto confiado, no afectado por sentimientos – Sensibilidad blanda, busca atención y ayuda, tierna e idealista.

Factor L.- Confiante, adaptable, comprensivo, permisivo, tolerante, respetuoso – Suspicious, dogmático, difícil de engañar, exigente, desconfiado.

Factor M.- Practicidad, realista, objetivo, interesado en resultados inmediatos – Imaginatividad, fantasioso, excéntrico, bohemio, seducible, absorto.

Factor N.- Sencillez franco natural, sencillez, auténtico, sin perspicacia, simple – Astuto, calculador, mundano, terco, agudo, desafiante, sociable.

Factor O.- Seguro de sí, apacible, plácido, tranquilo, satisfecho, sereno – Inseguro, agobiado, inquieto, ansioso, preocupado, culpabilidad.

Factor Q1.- Conservador de ideas tradicionales arraigadas, moderado – Analítico, crítico, experimental, liberal, de ideas nuevas y libres.

Factor Q2.- Dependiente del grupo, falta de resolución, inseguro – Autosuficiencia, independiente, lleno de recursos, decidido.

Factor Q3.- Auto conflictivo, descuidado de reglas sociales – Controlado, compulsivo, escrupuloso, llevado por su autoimagen.

Factor Q4.- libre de tensiones emocionales, de impaciencia nerviosa – tensión alta, excitable, irritable, impaciencia, frecuencia de fatiga.

3.3.2. ANSIEDAD

La ansiedad llega conceptualizarse como *“Un estado subjetivo de temor que se caracteriza por un sentimiento de alerta, de estar en guardia, que se vive como anticipación de lo peor”*. (Rojas, 1996:32)

Según (Rojas Enrique, 1988: 25) “La ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, vago, inconcreto, indefinido que, a diferencia del miedo, tiene una referencia explícita”. Gran parte de las personas presentan cierto grado de ansiedad cuando se encuentran en conflictos y situaciones de estrés por ejemplo las personas nomofóbicas que llegan a presentar ansiedad cuando no tienen el celular cerca, estar desconectado, quedarse sin batería, etc. Esto llega a influir en sus diferentes funciones de desempeño como en la familia, con los amigos, en clases, etc.

De acuerdo con (Rojas, Enrique 1987: 13:21), los síntomas de ansiedad pueda reunirse en cinco grupos: físicos, psicológicos, de conducta, intelectual y asertivos. Cada uno abarca una determinada área, aunque la ansiedad en sí misma contiene siempre una mezcla de unos y otros.

3.3.2.1. Los cinco grupos sintomatológicos de la ansiedad

Las manifestaciones de la ansiedad son las siguientes:

Síntomas físicos: Estos síntomas aparecen por ciertas estructuras cerebrales donde se encuentran las bases neurofisiológicas de las emociones. Se puede decir que la ansiedad se produce por descargas de adrenalina, las cuales logran un estado inquietante en el sujeto.

Los síntomas más frecuentes que se presentan son: palpitaciones, sudores, sequedad de la boca, temblores, rubores, dificultades respiratorias, etc.

Síntomas psíquicos: Estos son muy importantes, pues sus manifestaciones somáticas se desarrollan en un nivel psicológico fundamental. La ansiedad aflora sobre sujetos

con capacidad psicológica de introspección, de autoanálisis, de capacidad para meterse en su afectividad, sentimientos y emociones.

Los síntomas que más aparecen son: inquietud interior, inseguridad, vivencias de amenaza, disminución de la atención.

Síntomas de conducta: Son todos aquellos que se pueden observar desde afuera en otra persona, y no es necesario que hablen para darse cuenta, pues lo que se registra es el comportamiento de la persona.

Los síntomas más frecuentes son: Hipervigilancia, atención expectante, dificultad para la acción, bloqueo afectivo, inquietud motora.

Síntomas intelectuales: Se habla de las manifestaciones cognitivas, las cuales abarcan el conocimiento de los sujetos. Es claro mencionar que el conocimiento de la persona se produce por el cerebro, pues este mismo lo almacenará y abarcaran varios conceptos como la sensación, percepción, memoria, pensamiento.

Entre los más habituales están: falsas interpretaciones de la realidad, pensamientos preocupantes y distorsionados, tendencias de duda, dificultad para concentrarse.

Síntomas asertivos: También son llamados trastornos en las habilidades sociales; que tiene mucho que ver con aquella conducta que hace y dice lo que es más adecuado a cada situación, sin inhibiciones, ni agresiones inadecuadas. También tiene mucho que ver con expresar juicios y sentimientos positivos y negativos frente a cualquier persona, situación o cosa.

3.3.2.2. Diferencia entre Miedo, Angustia y Ansiedad

El miedo es un temor específico, concreto, determinado y objetivo ante algo que se viene de afuera y que se nos aproxima, es decir, un peligro real, mientras que la angustia es un ansia por hacer algo y es de carácter depresivo, finalmente como ya lo hemos visto anteriormente, la ansiedad es una vivencia de temor ante algo difuso, inconcreto, indefinido que se produce por nada y se caracteriza por un temor sin objeto. (Cano, 2011).

Spielberger, Pollans y Wordedn (1984) definen el estado de ansiedad “como una reacción emocional que consiste en sentimientos de tensión, aprensión, nerviosismo y preocupación, así como activación o descarga del sistema nervioso autónomo”. (<http://autoayudaypsicologia.es>)

En la actualidad usualmente relacionamos el concepto de ansiedad con algo negativo, que provoca y se manifiesta en los seres humanos con un cierto grado de desesperación ante la falta o la ausencia de algún bien preciado, o bien ante una situación complicada que deberán enfrentar próximamente las personas adictas al celular ante el hecho de no estar con el dispositivo móvil a la mano, las situaciones de ansiedad que pasan cuando se les acaba la batería, no tener señal, saldo, que se les vaya el internet cuando están conectados a las redes sociales, etc. es tanto el apego a este aparato que las personas nomofóbicas llegan a presentar síntomas de ansiedad, malestar general, inquietud ante esta situación de la falta de su móvil.

3.3.3. AUTOESTIMA

La autoestima es aquel concepto, sentimiento, aceptación y amor que siente hacia uno mismo, este concepto uno lo crea a medida del valor que hacemos de nuestra persona y aprendemos de la opinión de las personas que se encuentran a nuestro alrededor.

A continuación observemos algunos conceptos que ofrecen los autores de que trata la autoestima:

El psicólogo Carls Rogers (1971), en su libro “*Libertad y creatividad en la educación*” manifiesta que “*la autoestima constituye el núcleo de la personalidad y que todo individuo tiene una tendencia dirigida a la actualización de sus potencialidades y es capaz de representar su experiencia de una forma correcta*”.

“*La autoestima incluye el sentimiento del propio valer, de ser querido y apreciado por uno mismo y por los demás. Supone el conocimiento de sí mismo, el aprecio por los propios intereses, la valoración de los éxitos y de las demás habilidades características de cada uno*”. Según la autora, las diferencias que existen

en los niveles de la autoestima tienen una influencia considerable en el estilo de vida y en el desarrollo personal de cada uno. (Milicic; 2001: 70)

3.3.3.1 Áreas de la autoestima

Las áreas de la autoestima se constituyen en elementos que representan tanto el crecimiento como desarrollo personal del individuo; son consideradas como elementos de la llamada “pirámide de la autoestima”, estas áreas son las siguientes:

Autoconocimiento: Comprende la habilidad que desarrolla el individuo para reconocerse tal como es; tanto en lo que respecta al mundo exterior (físico), como el interior (sentimientos y pensamientos).

Autoconcepto: Esta área se forma a través de las conversaciones, comentarios, actitudes de la familia, amigos. Y consiste en una serie de valores y creencias que le individuo tiene de sí mismo y que se reflejan en su conducta teniendo como base la opinión de los demás.

Autoevaluación: Comprende la autocrítica que la persona hace de sí misma, elaborando a partir de ello juicios valorativos concernientes a las propias capacidades.

Autoaceptación: Consiste en identificar las potencialidades y debilidades de uno mismo; la autoestima es imposible de concebir sin auto aceptación.

Auto respeto: Auto respetarse es atender las propias necesidades para satisfacerlas, vivir según los propios valores, y expresar los sentimientos y emociones, sin provocar daño ni sentir culpa por las malas decisiones o errores.

La autoestima es *“una actitud de aceptación de uno mismo. Actitud es la forma habitual de pensar sentir y comportarse. En sentido, el concepto de autoestima de la persona es una actitud o disposición, una forma de ser. Está constituida por todas las características que el sujeto atribuye a sí mismo; es decir, lo que siente, piensa y la valoración que atribuye a este concepto de sí mismo”*. (Reasoner, 1982 en de los Ríos, 1990).

Nathaniel Branden (1999) Define a la autoestima como “la experiencia de ser aptos para la vida y para las necesidades, y aunque considera que esta definición aún se puede perfeccionar, también la define como:

- La confianza en tu capacidad de pensar y de enfrentar los retos que la vida te presenta.
- La confianza de tu derecho a la felicidad, de ese sentimiento que te dignifica y te hace merecedor de valorarte a ti mismo como persona, y las aportaciones que haces al mundo como tal”

El uso excesivo de los aparatos tecnológicos, en este caso los celulares, están llegando a interferir en diferentes áreas de las personas, por ejemplo los individuos que más se refugian en el mismo aparato, son más aislados, que paran conectados detrás de este objeto de comunicación y que puede llegar a influir en el relacionamiento con los demás, son aquellos que tienen una autoestima baja, como se sabe que a través del celular se puede acceder al uso de internet también genera adicción porque están presentes los juegos en línea y otras páginas más por lo tanto estas adicciones se suelen atribuir a una “baja autoestima”.

3.3.4. RELACIONES INTERPERSONALES

Todas las personas establecemos numerosas relaciones a lo largo de nuestra vida, y a través de ellas, intercambiamos formas de sentir y de ver la vida; también compartimos necesidades, intereses y afectos entre todos, pero cabe resaltar que a pesar de relacionarnos, cada persona y cada cabeza es un mundo, donde son diferentes los pensamientos y maneras de sentir, de esta forma nos ponemos en contacto con los demás, compartimos, conocemos, intercambiamos y construimos nuevas experiencias.

Así mismo, tomemos en cuenta que la mayoría de las personas compartimos algunas ideas, necesidades e intereses comunes pero también podemos llegar a disentir en algunos aspectos como en la forma de pensar, por eso las relaciones

interpersonales son una búsqueda de una convivencia positiva entre hombres y mujeres, entre personas de diferente edad, cultura, religión y raza.

3.3.4.1 Definición de las relaciones interpersonales

Las relaciones interpersonales *“muestran los pensamientos y sentimientos del sujeto en situaciones sociales o hacia otras personas, la característica que más sobresale es la asertividad del sujeto”*. (Cándido, 2000).

3.3.4.2. Componentes de las Relaciones Interpersonales

a) Asertividad

La asertividad *“es la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás”*. (Aliaga, 1998).

La persona asertiva siente libertad para manifestarse, para expresar lo que es, lo que piensa y quiere, es una persona empática, tiene la capacidad de comunicarse con facilidad y libertad con cualquier personas, respeta a los otros como a su persona también, se aprecia y quiere a sí misma, se manifiesta emocionalmente libre, para expresar sus sentimientos, etc.

b) relaciones con el otro sexo

Durante la adolescencia comienzan las relaciones con amistades estables y duraderas. Se pasa progresivamente de los grupos de un solo sexo a los grupos mixtos. Los grupos de amigos tienen la ventaja de permitir que chicos y chicas conozcan las características del otro sexo, iniciando las nuevas relaciones amistosas.

c) Relaciones con iguales o pares

Las relaciones con los iguales tienen una gran importancia, porque proporcionan la oportunidad de aprender a actuar con los demás, controlar la conducta social, desarrollar habilidades e intereses adecuados a la edad y compartir sentimientos, experiencias y actitudes similares. La ausencia de los amigos hace que su mundo sea un lugar poco agradable.

d) Relaciones familiares

Es el primer grupo al cual pertenecemos, en el que aprendemos a expresarnos y desarrollamos la capacidad para comunicarnos. Si nos desarrollamos en un ambiente donde existe violencia, es posible que aprendamos a relacionarnos y comunicarnos con miedo y agresión; si el ambiente es cálido y respetuoso, podemos sentirnos en libertad para decir lo que pensamos y sentimos.

El núcleo familiar es la base donde se sustenta el desarrollo integral del niño y adolescente, de él depende el bienestar físico y psicológico, a medida que el adolescente va creciendo comienza entender situaciones más complejas.

e) Hablar en público

Todas las personas en algún momento de su vida se han visto en la situación de tener que hablar en público. A medida que se llega a la vida social y profesional, estas situaciones se vuelven normales, claro que en nuestro medio ese proceso es un poco tardío y se arrastra hasta la vida universitaria e inclusive a la vida profesional.

En la vida del adolescente la ansiedad que genera el hablar en público entra dentro de la normalidad. Es un proceso de aprendizaje indispensable, para el desarrollo de las relaciones interpersonales. (Ramos y otros, 2011)

DISEÑO METODOLÓGICO

4.1. TIPIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

El presente trabajo de investigación se enmarca dentro del área de la **psicología clínica**, fundamentándose en la realización de diagnósticos individuales sobre los rasgos de personalidad de las personas que pertenecen a la muestra, los que presentan tendencias nomofóbicas.

Rasgos como: ansiedad, personalidad, autoestima y sus relaciones interpersonales.

Este estudio es de tipo **exploratorio**, *“los estudios exploratorios se efectúan normalmente, cuando el objetivo es examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, del cual se tiene muchas dudas o que no ha sido abordado antes”*. (Hernández, S.R., Fernández, C.C. y Baptista, L.P., 2003). Porque es un tema nuevo que está surgiendo y, como ya se dijo anteriormente son pocas las investigaciones que existen y las que hay son a nivel internacional, además que en nuestro entorno social es un tema relativamente desconocido es por esto que es de tipo exploratorio.

Por otra parte, también el estudio es de tipo **descriptivo**; es decir, mediremos de forma separada las diferentes características como ser autoestima, ansiedad y relaciones interpersonales de las personas nomofóbicas.

La investigación es **teórica** ya que el objetivo es de aportar nuevos conocimientos acerca de la ansiedad, autoestima, rasgos de personalidad y relaciones interpersonales que tienen y caracteriza a las personas que presentan tendencias nomofóbicas. De esta forma la información nos ayudará a comprender de mejor manera este trastorno o enfermedad que está surgiendo en la actualidad y que son pocos los que están al tanto de este novedoso tema.

El estudio que se plantea es de tipo **cuantitativo**, porque se hace una recolección de información y posterior a esto una medición y el tratamiento respectivo de los datos estadísticos de las diferentes variables que se exponen en el

trabajo. Asimismo, comprende a un estudio **cualitativo**, porque se describen teóricamente los resultados encontrados.

4.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

4.2.1. Población

La población de estudio estuvo compuesta por estudiantes de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S. de la provincia Cercado – Tarija, Según el Departamento de UNADA la facultad tiene un total de 1.135 estudiantes.

Inicialmente, se realizó un estudio estadístico para posteriormente hacer la aplicación de cuestionario que identificó a los estudiantes con tendencias nomofóbicas.

4.2.2. Muestra

El tipo de muestra corresponde a la elección intencional, una vez aplicado el cuestionario, se determinó que existen 100 personas que tienen tendencias nomofóbicas.

Muestreo intencional: *“El muestreo intencional es un procedimiento que permite seleccionar los casos característicos de la población limitando la muestra a estos casos. Se utiliza en situaciones en las que la población es muy variable y consecuentemente la muestra es muy pequeña”.*

(www.eumed.net/libros/2006/203/21.htm)

Criterio muestral

Los tipos de variables que se tienen son:

Sexo: hombres y mujeres

Edad: comprendidos entre 18 y 25 años de edad.

4.3. MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

4.3.1. Métodos

Los métodos empleados en el trabajo de investigación son:

Método teórico: Hace referencia a la relación de los diferentes hechos que permitieron construir el marco teórico del presente trabajo.

Método estadístico: Porque se lleva a cabo la recolección, análisis e interpretación de los datos con la intención de comprobar una parte de las hipótesis.

4.3.2. Técnicas

Las técnicas utilizadas en esta investigación son:

✓ **Cuestionarios:**

“Un cuestionario consiste en un conjunto de preguntas respecto a una o más variables a medir” (Hernández, Fernández, Baptista. 1998:276)

✓ **Inventarios:**

Los inventarios se construyen a partir de un listado de ítems en forma de conjunto de frases que representan situaciones, conductas o respuestas a las que el sujeto tiene que contestar con qué frecuencia le ocurren.

4.2.3. Instrumentos

Los instrumentos que se emplearon para responder a cada uno de los objetivos específicos son los siguientes:

✓ **Test de la personalidad (16 PF)**

Nombre del test: Inventario de los 16 factores de la personalidad (16 PF)

Autores: Raymond B. Cattell y Eber.

Objetivo: Es conocer los rasgos de personalidad que les caracteriza a las personas.

Nos ayuda a contribuir al objetivo número 1. Determinar los rasgos de la personalidad de los sujetos que sufren de nomofobia.

Materiales: Cuadernillo de preguntas, hojas de respuestas, plantillas de corrección, perfil personal y el manual.

Procedimiento de aplicación y corrección: Es de forma individual o colectiva, para la corrección se necesita de una hoja de respuestas a la plantilla de corrección que contiene la clave de valoración.

Descripción: El inventario consta de 187 ítems, que examinan 16 factores bipolares de la personalidad, señalados con las letras:

Factor A: Sizotimia – Afectotimia

Factor B: Inteligencia baja – Inteligencia alta

Factor C: Poca fuerza del yo – Mucha fuerza del yo

Factor E: Sumisión – Dominancia

Factor F: Desurgencia – Surgencia

Factor G: Poca fuerza del superyó – Mucha fuerza del superyó

Factor H: Timidez - Audacia

Factor I: Dureza- Ternura

Factor L: Confiable - Suspica

Factor M: Practicidad - Imaginatividad

Factor N: Sencillez – Audacia

Factor O: Seguridad – Inseguridad

Factor Q1: Conservadurismo - Radicalismo

Factor Q2: Adhesión al grupo – Autosuficiencia

Factor Q3: Baja integración – Mucho control

Factor Q4: Poca tensión – Mucha tensión

✓ **Test de Rojas**

Nombre: Cuestionario de Rojas

Autor: Enrique Rojas

Nos ayuda a contribuir al objetivo 2. Identificar el nivel de ansiedad de los sujetos que sufren de nomofobia.

Descripción: Según Rojas los síntomas de ansiedad son físicos, psicológicos, conductual, intelectuales, asertivos; cada uno de estos consta de 20 preguntas haciendo un total de 100, a las cuales el sujeto debe responder con una afirmación o negación y si en caso de que marque con una afirmación debe colocar la intensidad de 1 al 4.

Niveles de la ansiedad:

0 a 20 Ansiedad ausente

21 a 30 Ansiedad ligera

31 a 40 Ansiedad moderada

41 a 50 Ansiedad grave

51 en adelante Ansiedad muy grave

✓ **Test de la autoestima**

Nombre: Inventario de Autoestima 35 B

Autor: De los Ríos Jaqueline (1999)

Este inventario nos ayuda a contribuir al objetivo número 3: Determinar el nivel de autoestima de los sujetos que sufren de nomofobia.

Descripción: Mide el nivel de autoestima actual del sujeto dando un puntaje específico. Consta de 50 ítems, a los que el individuo responde con cuatro alternativas: 0 a 3; donde 0 es falso y 1= es algo cierto, 2= Creo que es cierto, 3= Estoy convencido que es cierto. Para realizar la obtención del indicador de

autoestima, se realiza la sumatoria de los resultados individuales de todos los ítems con números pares, de este total se resta la sumatoria de los resultados individuales de todos los ítems con números pares.

Escala de autoestima:

61 a 75	Óptimo
46 a 60	Excelente
31 a 45	Muy buena
16 a 30	Buena
0 a 15	Regular
-1 a -15	Baja
-16 a -30	Deficiente
-31 a -45	Muy baja
-46 a -60	Extrema
-61 a -75	Nula

✓ **Test de las relaciones interpersonales**

Nombre: CEDIA cuestionario de evaluación de las dificultades interpersonales.

Este cuestionario nos ayuda a contribuir al objetivo número 5. Conocer las relaciones interpersonales de los sujetos que sufren de nomofobia.

Descripción: El cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA) está compuesto por 36 ítems distribuidos en cinco factores: aserción, relaciones con el otro sexo, relaciones con iguales, hablar en público y relaciones familiares.

Este cuestionario evalúa las dificultades interpersonales en los siguientes niveles

0= Ninguna dificultad

1= Poca dificultad

2= Mediana dificultad

3= Bastante dificultad

4= Máxima dificultad

4.4. PROCEDIMIENTO

Para una mejor sistematización del trabajo de investigación, éste se realizó de acuerdo a las siguientes fases:

- 1. Revisión bibliográfica:** En esta etapa se revisaron los diferentes textos, tesis elaboradas, para recoger información sobre personalidad, autoestima, ansiedad y relaciones interpersonales. Asimismo, también se procedió a buscar información de fuentes de internet debido, a que este tema todavía no existen en libros.
- 2. Selección de los instrumentos:** Se procedió a seleccionar instrumentos para luego evaluar las diferentes variables ya anteriormente mencionadas.
- 3. Prueba piloto:** Se realizó la prueba piloto a 4 universitarios de la “U.A.J.M.S.” donde se aplicó las siguientes pruebas: primero identificar si el sujeto es nomofóbico con un cuestionario, luego el inventario de 16 PF, cuestionario de ansiedad, inventario de autoestima, y el cuestionario de CEDIA, en la aplicación se pudo identificar que el 16PF es un tanto moroso de llenar.
- 4. Selección de la muestra:** Se realizó en la Facultad de Humanidades de forma intencional identificando a los sujetos con tendencias nomofóbicas a través de un cuestionario, donde se llegó a encontrar una muestra representativa de 100 estudiantes.
- 5. Recojo de información:** Los instrumentos se aplicaron de forma ordenada a los estudiantes, con los mismos de la prueba piloto: inventario de 16 PF, cuestionario de ansiedad, inventario de autoestima y el cuestionario de CEDIA.

6. ***Procesamiento de datos:*** Los cuestionarios e inventarios ya aplicados fueron recogidos y tabulados, posteriormente se procedió a analizar e interpretar los resultados.
7. ***Redacción del informe final:*** Una vez culminado con todos los pasos ya anteriormente descritos se procedió a hacer la redacción de todo el informe final.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En el presente capítulo se realiza la presentación, análisis e interpretación de los resultados obtenidos a través de los instrumentos utilizados como ser: cuestionarios e inventarios, los mismos que fueron aplicados a los estudiantes de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S los mismos seleccionados intencionalmente.

A continuación, la información que se presenta es en función de cada variable de estudio que se presentó en principio de la presente investigación, dando lugar a análisis e interpretación de cada uno de los datos que se encuentran.

En primer lugar, se procede al análisis de los rasgos de personalidad que predominan en los estudiantes, a través del Inventario de los 16 factores de la personalidad de Cattell, continuando con la identificación de los niveles de ansiedad y sus sintomatologías utilizando el Test de ansiedad de Rojas. Determinar el nivel de autoestima con el Inventario de autoestima 35B y finalmente el análisis de las posibles dificultades interpersonales (CEDIA) que presentarían los estudiantes.

5.1. PRIMER OBJETIVO

- ✓ Determinar los rasgos de personalidad de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

CUADRO N° 1
RASGOS DE PERSONALIDAD

TOTAL					
FACTOR		BAJO	MEDIO	ALTO	TOTAL
A	SIZOTIMIA - AFECTOMIA	66	30	4	100
		66%	30%	4%	100%
B	INTELIGENCIA BAJA - INTELIGENCIA ALTA	13	45	42	100
		13%	45%	42%	100%
C	POCA FUERZA DEL YO - MUCHA FUERZA DEL YO	45	52	3	100
		45%	52%	3%	100%
E	SUMISIÓN - DOMINANCIA	8	38	54	100
		8%	38%	54%	100%
F	DESURGENCIA - SURGENCIA	5	22	73	100
		5%	22%	73%	100%
G	POCA FUERZA SUPERYO - MUCHA FUERZA SUPERYO	36	59	5	100
		36%	59%	5%	100%
H	TIMIDEZ - AUDACIA	42	54	4	100
		42%	54%	4%	100%
I	DUREZA - TERNURA	9	23	68	100
		9%	23%	68%	100%
L	CONFIABLE- SUSPICAZ	14	46	40	100
		14%	46%	40%	100%

M	PRACTICIDAD IMAGINATIVIDAD	- 9	25	66	100
		9%	25%	66%	100%
N	SENCILLEZ ASTUCIA	- 13	27	60	100
		13%	27%	60%	100%
O	SEGURIDAD- INSEGURIDAD	4	22	74	100
		4%	22%	74%	100%
Q	CONSERVADURISMO RADICALISMO	- 5	21	74	100
		5%	21%	74%	100%
Q1	ADHESIÓN AL GRUPO AUTOSUFICIENCIA	- 9	30	61	100
		9%	30%	61%	100%
Q2	BAJA INTEGRACIÓN - MUCHO CONTROL	59	36	5	100
		59%	36%	5%	100%
Q3	POCA TENSIÓN - MUCHA TENSIÓN	2	18	80	100
		2%	18%	80%	100%

“La personalidad es la que representa tendencias generales e indica características del sujeto que son relativamente permanentes, las que demuestran que hará una persona cuando se encuentre en una situación determinada. El rasgo es una tendencia a reaccionar, de manera relativa, amplia y permanentemente ante una situación” (Cattell, 1972:30)

A continuación se analizan los rasgos de personalidad más predominantes en los estudiantes de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S, en primer lugar se toman en cuenta los puntajes bajos y posteriormente se continuaran con los puntajes altos.

Existe el rasgo de **sizotimia** con un **66%** que corresponde al factor A, estas personas tienden a ser estirados, fríos, reservados. Les gusta trabajar solos o en compañía de personas que ellos consideran intelectuales. Les agrada las cosas materiales y la discusión cuando se exponen puntos de vistas diferentes. Son personas precisas y rígidas en la manera de hacer las cosas y con relación a la generosidad de las gentes, algunas veces pueden ser críticos, obstructivos y excluyentes.

Otro rasgo de personalidad relevante que se presenta con un puntaje bajo es el de **baja integración** representado por el **59%** que corresponde al factor Q2. Estas personas presentan los siguientes rasgos que los caracterizan: poco controlado, con un carácter disparejo, es un tanto impetuoso con las personas de su entorno, descuidado de las reglas sociales.

Para dar continuidad al análisis de los rasgos de personalidad se procedió con los puntajes altos que predominan más en los estudiantes.

El rasgo de **dominancia** existe en un **54%** de los estudiantes, correspondiendo este al factor E. Estos se caracterizan por ser personas que aspiran más a lo que es el progreso, tienden a ser optimistas y positivos, seguros de sí mismos. Por otro lado, tienden a ser agresivos, polémicos, a veces pueden llegar a ser solmnes y estrictos.

Con un alto puntaje el **73%** presenta el rasgo de **surgencia**, que corresponde al factor F. Estas personas tienden a ser muy alegres, se les da por ser sinceros, mantienen el ánimo alto, con muchas energías, estos llegan a ser elegidos por las personas de su grupo como representante líder por su buen humor e ingenio.

El **68%** tienen rasgos de ternura correspondiente al factor I, estos estudiantes tienden a ser muy tiernos e imaginativos, tienen dotes artísticos, personas soñadoras. También por otro lado son inmaduros, pueden llegar a ser un tanto exigentes y muy prácticos en sus actividades, no les gusta relacionarse con personas ordinarias y

tampoco los trabajos pesados que se les presenta, tienden a desmoralizar a sus grupos de trabajo con comentarios negativos, suelen pasar por situaciones de angustias.

Existe un **66%** de estudiantes que se caracteriza por rasgos de **imaginatividad** correspondiente al factor M, con tendencias a ser poco convencional y pareciera no importarle las personas que se encuentran en su entorno, pueden llegar a tener ciertos grados de irresponsabilidad, tienden a ser también individuos bohemios.

El **60%** de los individuos califica dentro de las personas con rasgos de **astucia**. Este corresponde al factor N; ellos se caracterizan por ser más cuidadosos, un tanto frívolos, le gusta ser más desafiantes en las diferentes situaciones. Intelectualmente son calculadores, predispuestos a encontrar soluciones a las situaciones difíciles, son analíticos y caracterizados por su terquedad.

Un dato relevante que se encuentra en el cuadro de rasgos de personalidad es que un **74%** de los estudiantes presenta un alto grado **de inseguridad**, lo que les caracteriza es que tienden a padecer depresiones, pasan por momentos de preocupación, se comportan de forma evitativa, se preocupan por sus cambios de estados anímicos, atraviesan momentos de ansiedad, no sienten ser aceptados por los demás, tampoco sienten esa motivación por querer participar con los grupos.

Igualmente se encuentra un dato de **74%** donde se aprecia que predomina el rasgo de **radicalismo**, donde el sujeto denota los intereses intelectuales que tiene, defiende las nuevas ideas que van surgiendo. Siempre está bien informado y predispuesto a experimentar nuevas situaciones, es tolerable cuando se presentan cosas que no están perfectamente bien hechas.

Autoeficiencia este rasgo predomina en **un 61%** de los estudiantes, son aquellas personas que tienden a hacer las cosas como les parece que deberían hacerse, son más independientes, toman decisiones personales por su propia cuenta, de la

misma forma actúan por sí mismos. Sin embargo, no son una personas dominantes con las personas que lo rodean.

El puntaje más alto entre los rasgos anteriores, es el de ***mucha tensión***, representada el **80%** de las personas. Estos llegan a ser excitables, es decir, tensiones nerviosas, con comportamientos irritables, impacientes, constantemente se sienten fatigados, incapaces de mantenerse inactivos debido a que les gusta mantenerse realizando actividades, no tienen una visión positiva por los grupos.

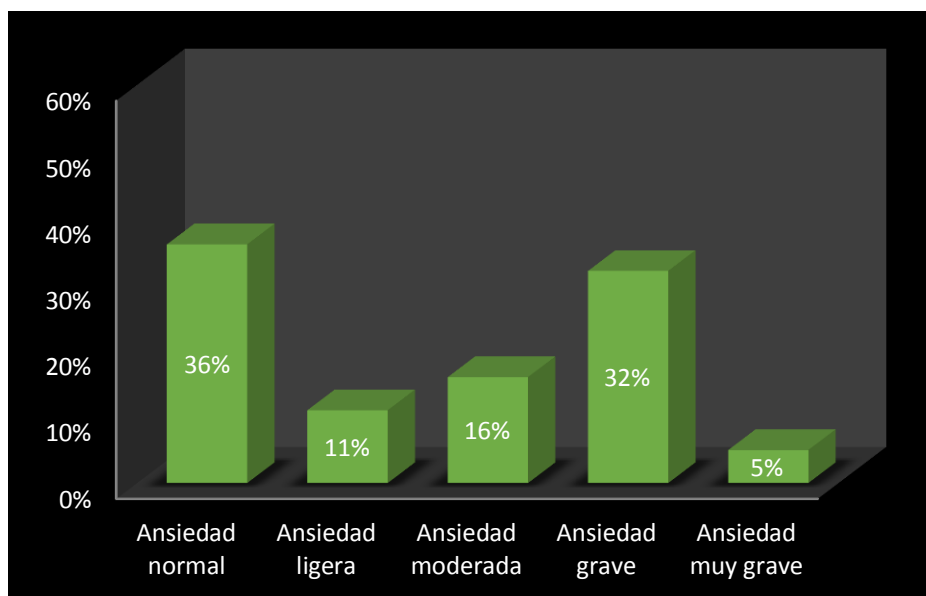
5.2. SEGUNDO OBJETIVO

- ✓ Identificar el nivel de ansiedad de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

CUADRO N° 2
NIVEL DE ANSIEDAD

TOTAL		
NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Ansiedad normal	36	36%
Ansiedad ligera	11	11%
Ansiedad moderada	16	16%
Ansiedad grave	32	32%
Ansiedad muy grave	5	5%
TOTAL	100	100%

GRÁFICA N° 2
NIVEL DE ANSIEDAD



En el cuadro y gráfica N°2 se observa el nivel de ansiedad que presentan los estudiantes universitarios de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S. Los datos

indican que el **36%** muestra una **ansiedad normal**, esto significa que los estudiantes se encuentran dentro de los parámetros normales, saben cómo controlar esto para no sobrecargarse e intentan gestionar su ansiedad cuando ya sienten que sus niveles empiezan a ser elevados.

Rojas (1996) conceptualiza la ansiedad como *“Un estado subjetivo de temor que se caracteriza por un sentimiento de alerta, de estar en guardia, que se vive como anticipación de lo peor”*.

Entonces estos estudiantes posiblemente no estén sintiendo o experimentando estas situaciones de ansiedad a perder su dispositivo móvil, es decir, que esto es positivo para ellos debido a que saben cómo afrontar esas situaciones como las de estar sin señal, internet, que se les agote la batería, etc.

Pero por otro lado, se encuentra que un **32%** de los jóvenes estudiantes atraviesa por un nivel de **ansiedad grave**, porcentaje elevado ya que se encuentran en un estado subjetivo de miedo caracterizado por un sentimiento de alerta anticipando a algo malo que podría sucederles, esto podría deberse probablemente a aquel temor de poder estar sin su medio de comunicación que sería su dispositivo móvil, el cual es todo para ellos debido a que se angustian si llegan a perderlo, porque en el aparato celular se encuentran muchos datos personales.

Generalmente las personas nomofóbicas presentan ese temor que los lleva a presentar síntomas de ansiedad en las diferentes situaciones como cuando se olvidan su celular en casa y hacen lo posible para volver a recogerlo, ellos prevén y llevan los cargadores de sus teléfonos en caso de que se les acabe la batería, están constantemente esperando o revisando las llamadas y mensajes, presentan síntomas de alteraciones de sueño debido a que se quedan hasta altas horas de la noche, otra característica de ellos es que temen a estar desconectados o asilados de su indispensable compañero.

Estas personas consideradas como nomofóbicas sienten que su teléfono y las conversaciones mantenidas con sus amistades les generan de cierto modo tranquilidad.

El **16%** de las personas presenta una ***ansiedad moderada*** esto significa que comenzarían a manifestarse los síntomas de ansiedad provocándole disminución en algunas áreas, como tener poca atención, síntomas fisiológicos manifestándose a través de un aumento de la frecuencia cardiaca.

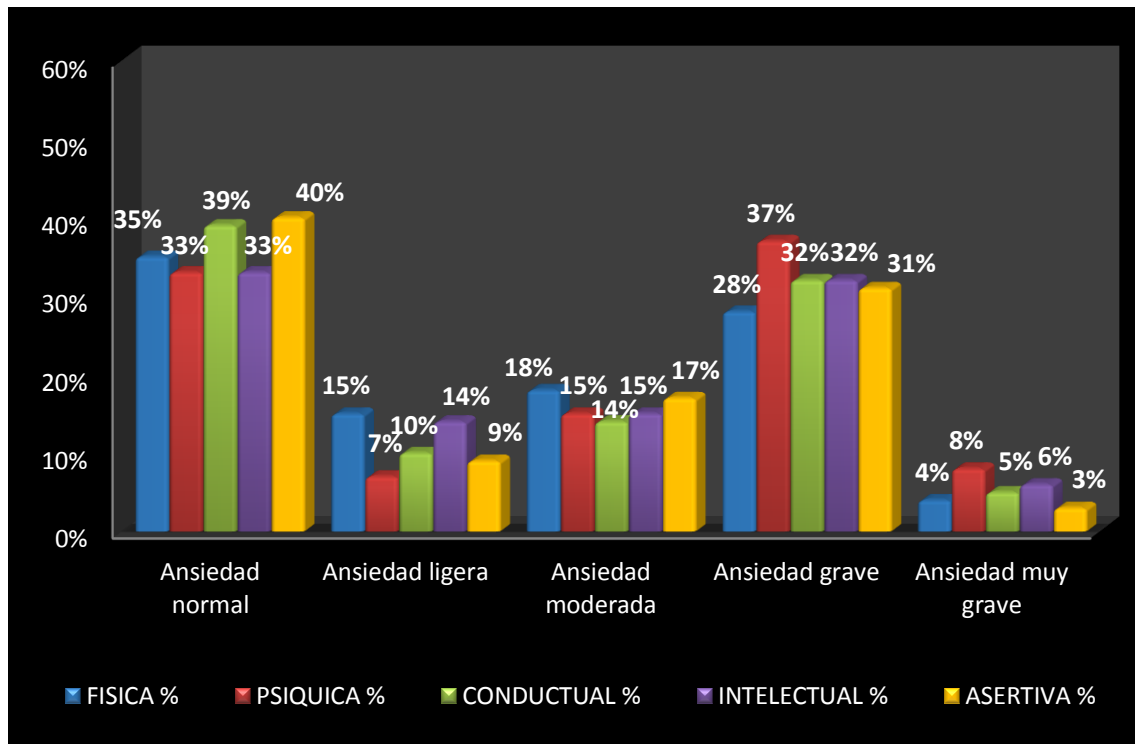
Por otro lado, existe un **11%** que presenta una ***ligera ansiedad***, a pesar de que el nivel no es alto, podrían presentar algunos síntomas pero puede sobrellevar los problemas y confrontarlos; Hay situaciones en las que puede llegar a sentir agotamiento físico y psicológico.

Finalmente un **5%** de los estudiantes se encuentran en un ***nivel de ansiedad muy grave*** aunque el dato es menor pero relevante debido a que manifiestan el miedo más intenso, sentimientos de alerta anticipado, como si algo malo fuera a pasar en el futuro, hipervigilancia.

CUADRO N° 3
NIVEL DE ANSIEDAD (SINTOMATOLOGÍAS)

ESCALA \ FACTOR	FISICA		PSIQUICA		CONDUCTUAL		INTELECTUAL		ASERTIVA	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ansiedad normal	35	35%	33	33%	39	39%	33	33%	40	40%
Ansiedad ligera	15	15%	7	7%	10	10%	14	14%	9	9%
Ansiedad moderada	18	18%	15	15%	14	14%	15	15%	17	17%
Ansiedad grave	28	28%	37	37%	32	32%	32	32%	31	31%
Ansiedad muy grave	4	4%	8	8%	5	5%	6	6%	3	3%
TOTAL	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

GRÁFICA N° 3
NIVEL DE ANSIEDAD (SINTOMATOLOGÍAS)



A continuación se presentan los resultados más sobresalientes de las diferentes sintomatologías que corresponden a la ansiedad que se manifiesta en los estudiantes que pertenecen a la muestra del presente trabajo.

Un **28%** de los estudiantes presentan **sintomatologías físicas** situadas en un nivel de **ansiedad grave**, los síntomas que aparecen con más frecuencia son los siguientes: taquicardia, palpitaciones, temblores en mano, pies y cuerpo en general, hipersudoración, boca seca, tics localizados, inquietud, náuseas, vómitos, moverse de un lado para el otro, tocar con las manos continuamente, hiperactividad global, insomnio por las noches.

Por otro lado, un **37%** de las personas presentan una **ansiedad grave** con **síntomas psíquicos**, esto se manifiesta con las siguientes sintomatologías de inquietud (estar nervioso), vivencias de amenaza, experiencias de lucha y huida, inseguridades, miedos diversos, sensación de vacío interior, presentimiento de la nada, disminución de la atención, etc.

Un **32%** de estudiantes se encuentran en un nivel de **ansiedad grave** con presencia de **síntomas conductuales** esto implica las siguientes manifestaciones que posiblemente presenten los estudiantes, comportamientos de alerta, estar en guardia, hipervigilancia, estado de atención expectante, bloqueos afectivos, dificultad para llevar a cabo tareas simples, inquietud, etc.

Los **síntomas intelectuales** abarcan todo lo que son los conocimientos, comprendiendo lo que es la sensación, percepción, memoria, pensamientos, ideas, juicios, aprendizaje, etc. Es en esta área otro **32%** se encuentra afectada por una **ansiedad grave** en el área intelectual presentando los siguientes síntomas: errores en el procesamiento de la información, expectativas negativas generalizadas, pensamientos preocupantes, tendencia de sentirse afectado negativamente, dificultad para concentrarse, etc.

Y finalmente, **el área asertiva o trastornos de las habilidades sociales**, que es toda aquella conducta que hace y dice lo que es más adecuado a cada situación, sin inhibiciones ni agresiones inadecuadas. En esta área se halla un **31%** en un nivel de

ansiedad grave, en esta área implica las siguientes sintomatologías: no saber que decir ante ciertas personas, no saber iniciar conversaciones, dificultad para presentarse a sí mismo, bloquearse al hacer preguntas o al tener que responder, no saber llevar una conversación de forma correcta, poca habilidad para llevar una conversación con más de dos personas, etc.

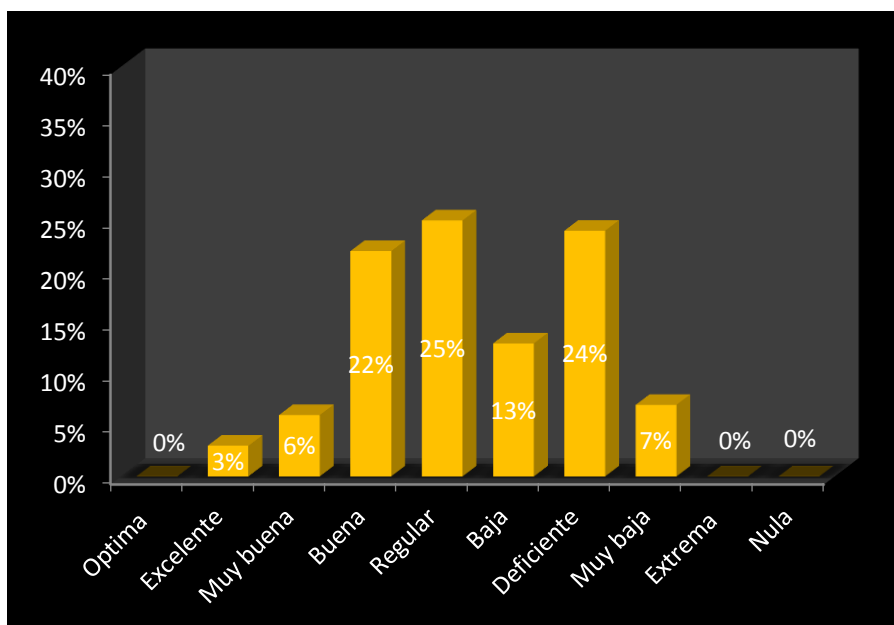
5.3. TERCER OBJETIVO

- ✓ Determinar el nivel de autoestima de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

CUADRO N° 4
NIVEL DE AUTOESTIMA

TOTAL		
NIVEL	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Optima	0	0%
Excelente	3	3%
Muy buena	6	6%
Buena	22	22%
Regular	25	25%
Baja	13	13%
Deficiente	24	24%
Muy baja	7	7%
Extrema	0	0%
Nula	0	0%
TOTAL	100	100%

GRÁFICA N° 4
NIVEL DE AUTOESTIMA



Carl Rogers (1971), en su libro “Libertad y creatividad en la educación” manifiesta que “la autoestima constituye el núcleo de la personalidad y que todo individuo tiene una tendencia dirigida a la actualización de sus potencialidades y es capaz de representar su experiencia de una forma correcta”.

Siendo también un aspecto que varía en cada uno de los individuos y esto depende de las relaciones y comunicación que mantiene con los otros ya sea con la familia y en los diferentes contextos sociales. También el concepto que tengan los demás hacia nuestra persona influirá en el desarrollo de la autoestima, que es aquel sentimiento valorativo de nuestro ser, de nuestra manera de ser, la manera de pensar, la aceptación de quien somos y ese amor propio que concibamos hacia nuestra persona.

Entonces con el fin de responder al objetivo referido a la autoestima propuesta en el presente trabajo de investigación, y de acuerdo a los datos obtenidos, se tiene que:

Un **25%** de los estudiantes de la Facultad de Humanidades de la U.A.J.M.S presenta una **autoestima regular**, es decir que, estas personas se aceptan tal cual son, existe el respeto y autovaloración hacia su persona.

Cabe destacar que estos individuos que son valorados, sienten confianza hacia ellos mismos, son capaces de pensar, sentir y enfrentar los retos que le imponga la vida y tienen la capacidad para resolver problemas, también están dispuestos a entablar relaciones positivas con las personas de su entorno social.

Se encuentra también un puntaje bajo de las personas que son caracterizadas por una **autoestima deficiente** representado por un **24%**, lo que indicaría que en ellos no existe tanto el valor a aceptación, el hecho de quererse a diferencia como lo hacen los sujetos que tienen una autoestima alta, tienen ciertos sentimientos de inferioridad,

no sienten esa estimación por los grupos con los que interactúa, no son tan activos socialmente, es decir, que tienen dificultades para el relacionamiento con los demás.

Por otro lado el **22%** de la muestra presenta una **autoestima buena**, lo cual indica que son individuos que se encuentran orgullosos, se sienten bien con su persona, en ellos existe un amor propio, aceptación elevada, valoración tanto por su parte, de amistades y de las personas que los rodean, manifestándose que se encuentran satisfechos consigo mismos.

Por otra parte, el **13%** de las personas tiene una **autoestima baja**, asimismo es importante señalar que el **7%** muestra que tienen **una autoestima muy baja**, indicando que éstas tienden a buscar compañeros de similares características, sienten miedo e inseguridad compartidos reafirman la autovaloración negativa hacia su persona, presentan sentimientos de incapacidad y desmerecimiento, intentan buscar la seguridad de ser independientes en sus actividades y decisiones.

Sin embargo, se encuentra un dato menor del **6%** de los estudiantes presentan un nivel de **muy buena autoestima**, son personas seguras de sí mismas, ante diferentes problemas responderán con confianza, sintiéndose orgullosos de sí mismos, asumiendo la responsabilidad de sus actos, logrando de esa manera enfrentar con éxito sus objetivos personales, laborales, sociales que toda persona se propone para la vida.

Todo ser humano que se acepte a sí mismo y tenga un buen concepto de sí mismo, obviamente tendrá un buen nivel de autoestima, implicando que se sentirá libre de los sentimientos de inferioridad o sentir rechazo de los demás.

5.4. CUARTO OBJETIVO

- ✓ Conocer las relaciones interpersonales de los sujetos con tendencias nomofóbicas.

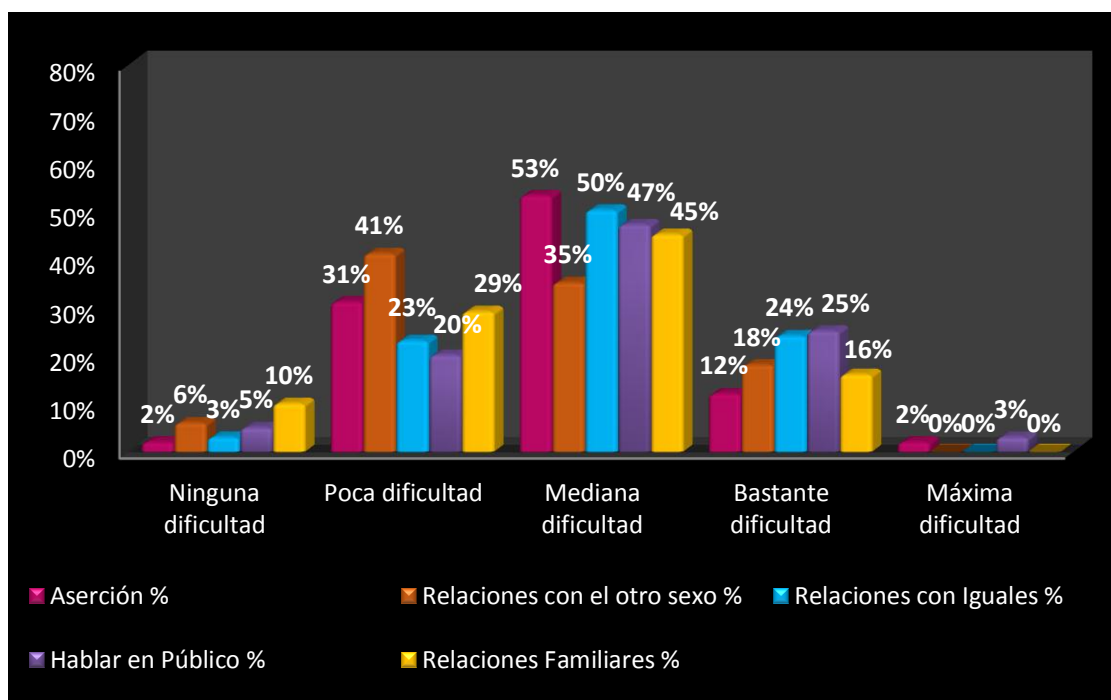
CUADRO N° 5

RELACIONES INTERPERSONALES (FACTORES)

ESCALA \ FACTOR	Aserción		Relaciones con el otro sexo		Relaciones con Iguales		Hablar en Público		Relaciones Familiares	
	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%	F.	%
Ninguna dificultad	2	2%	6	6%	3	3%	5	5%	10	10%
Poca dificultad	31	31%	41	41%	23	23%	20	20%	29	29%
Mediana dificultad	53	53%	35	35%	50	50%	47	47%	45	45%
Bastante dificultad	12	12%	18	18%	24	24%	25	25%	16	16%
Máxima dificultad	2	2%	0	0%	0	0%	3	3%	0	0%
TOTAL	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%	100	100%

GRÁFICA N° 5

RELACIONES INTERPERSONALES (FACTORES)



En el cuadro y gráfica N° 7 se observan las dificultades de las relaciones interpersonales que presentan los universitarios en sus cinco diferentes áreas: Aserción, relaciones con el otro sexo, relaciones con iguales, hablar en público y las relaciones familiares que mantienen.

A partir de los datos que se presentan, se encuentra que, el **53%** muestra una **mediana dificultad** en el factor de **aserción**, significando esto como “*la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás*” (Aliaga,1998), esto nos indica que los estudiantes tienen ciertas dificultades en expresarse de forma libre en cuanto a lo que sienten, piensan y lo que quieren, les es un tanto difícil relacionarse con las personas de su entorno.

Por otra parte se encuentra que el **41%** de los estudiantes expresan **poca dificultad** en el factor de **relaciones con el otro sexo**, es decir, que a los mismos no les cuesta relacionarse con alguien de su entorno que sea del otro sexo, estas relaciones son buenas debido a que se enseña y aprende a expresarse con otras personas, compartir sus opiniones, pensamientos, demostrar el respeto por los mismos, pueden llegar a prestar ayuda a las personas del sexo opuesto que lo necesite, la presencia de personas que se tornan amigos hacen que su mundo sea más agradable y que puede contar con compañía de los demás.

La mitad de los estudiantes representado por el **50%** tienen **medianas dificultades** en el aspecto de **la relaciones con iguales**, esto posiblemente se deba a que existe ciertas diferencias entre pensamientos e intereses entre los mismos, también se vive algunos inconvenientes en cuanto, a saber de cómo actuar con los demás y como controlar su propia conducta social.

El **47%** de estas personas presenta **medianas dificultades** en el factor de **hablar en público**; “*Todas las personas en algún momento de su vida se han visto en*

la situación de tener que hablar en público” (Ramos y otros, 2011), este dato demuestra que tienen problemas al presentar algo o hablar en público, esto se nota cuando expresan la incomodidad de exponer algún tema en alguna situación ya sea tanto en la universidad como en otros grupos.

Finalmente, el **45%** de los estudiantes presenta ***mediana dificultad*** en el aspecto de ***relaciones familiares***, a medida que las personas van creciendo y al desarrollar nuevas capacidades, éstas les permiten percibir y vivir la vida en familia de forma diferente. Estas personas sufren problemas en las relaciones entre padres e hijos.

Una gran mayoría de los estudiantes presentan medianas dificultades en los diferentes factores, es decir que empiezan ciertos inconvenientes en las relaciones interpersonales posiblemente afectadas por las tecnologías del celular.

Es común ver, en nuestro entorno, a personas, no importa la edad, pendientes del teléfono celular. Esto, sumando al uso de internet, a través de las redes sociales, promueve un discurso diferente, volviendo obsoleta aquella definición clásica de comunicación interpersonal que se establece, en forma directa, entre dos o más personas que se hallan físicamente próximas y construyen significados por medio de los mensajes que reciben. (Rocha, 2011)

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1. CONCLUSIONES

A continuación, se detallan las conclusiones a las que se llegó en el presente trabajo de investigación, las que llegan a surgir una vez hecho el análisis de resultados y en respuesta a los objetivos que fueron planteados.

- Con respecto a nuestro objetivo que corresponde a los rasgos de personalidad de los estudiantes que presentan tendencias nomofóbicas, se concluye que, en ellos predominan rasgos de personalidad de ***mucha tensión***, los que se caracterizan por atravesar tensiones nerviosas, conductas irritables, un tanto impacientes. Por otro lado, predomina el rasgo de ***inseguridad*** estas personas tienden a ser preocupadas, un tanto evitativas, atraviesan por momentos de ansiedad. También existe el rasgo de ***sizotimia***, éstos son caracterizados por ser personas a quienes les gusta trabajar solos o escogen a personas intelectuales para trabajar con ellos. Son personas precisas y rígidas en la manera de hacer las cosas, suelen ser criticones y excluyente. Otro rasgo predominante es el ***radicalismo***, estos tienden a defender las nuevas ideas que surgen, les gusta estar bien informados, predispuestos a experimentar nuevas situaciones. Por último, cabe resaltar que el rasgo de ***poca fuerza del yo*** no se presenta en los estudiantes.

La primera hipótesis planteada fue ***“rasgos de personalidad caracterizados por poca fuerza del yo, sizotimia e inseguridad”***, según los resultados encontrados, dicha hipótesis se CONFIRMA PARCIALEMTE, debido a que se confirman los rasgos de sizotimia e inseguridad a excepción de poca fuerza del yo.

- En lo que concierne a la ansiedad de los estudiantes, se concluye que presentan un nivel de ***ansiedad normal***, encontrándose dentro de los parámetros normales.

La hipótesis para este objetivo fue “**presentan nivel de ansiedad moderada**”. Al respecto, se menciona que la misma se RECHAZA, por la misma razón que los estudiantes puntuaron en el nivel de ansiedad normal.

- Con respecto a la autoestima de los estudiantes se concluye que presentan un nivel de **autoestima regular**, siendo personas que se aceptan tal cual son, existiendo el respeto y autovaloración hacia sí mismas.

La hipótesis planteada para este objetivo fue “**presentan un nivel de autoestima baja**”; la misma que se RECHAZA, ya que los estudiantes demostraron tener una autoestima regular.

- Finalmente, el aspecto de las dificultades interpersonales de los estudiantes. Se concluye que los estudiantes universitarios presentan **mediana dificultad** en los factores de **aserción** y en las **relaciones con iguales**.

Esta última hipótesis planteada para este objetivo fue “**presentan mediana dificultad en lo interpersonal, debido a la incapacidad de poder comunicarse con su entorno social**”. La misma que se CONFIRMA, debido a que presentan mediana dificultad a nivel interpersonal.

6.2. RECOMENDACIONES

- A los futuros estudiantes investigadores, que profundicen más sobre el tema y sobre los rasgos psicológicos de las personas con tendencias nomofóbicas. Sin dejar de tomar en cuenta que los jóvenes son los más vulnerables para sumergirse cada vez más dentro de lo que es el mundo tecnológico.
- Se recomienda a futuros investigadores, no remitirse solo a las pruebas psicológicas, sino que también usen las entrevistas clínicas para un mejor y profundo análisis psicológico de las personas apegadas a su dispositivo móvil.
- A los profesionales de la carrera, entendidos en la materia de psicología, buscar estrategias y realizar talleres de concientización para hacer el uso correcto de los dispositivos móviles.
- Y por último, se recomienda a los estudiantes que fueron partícipes de la investigación y presentan niveles altos de ansiedad y autoestima baja; puedan recurrir a un profesional psicólogo para poder seguir una intervención. Cabe destacar que los mismos son un menor porcentaje pero no de menos importancia.