



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES IZTACALA  
Sistema de Universidad Abierta y Educación a  
Distancia

Manuscrito Recepcional  
Programa de Profundización en Procesos de  
Psicología Clínica

## Nomofobia: Adicción al celular

Reporte de Investigación Teórico

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A :

Miriam Galván Chávez

Presidente: Mtro. J. Jesús Becerra Ramírez  
Vocal: Lic. Evelin Alejandra Galicia Gómez  
Secretario: Dra. Esperanza Guarneros Reyes



Los Reyes Iztacala, Tlalnepantla, Estado de México,  
Mayo 2020



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

## Índice

Resumen

Introducción

Adicción.....	6
Factores para desarrollar adicción al celular.....	8
Objetivo general.....	10
Objetivos particulares.....	10
Desarrollo.....	11
Beneficios del teléfono celular.....	13
Riesgos del mal uso del celular.....	15
Redes sociales.....	19
Facebook.....	21
Características del Facebook.....	21
Ventajas y desventajas del Facebook.....	22
Videojuegos.....	24
Ventajas y desventajas de los videojuegos.....	26
Criterios para dependencia de videojuegos.....	28
Señales de alarma.....	28
Estrategias de prevención.....	29
Escalas para medir la adicción al celular.....	31
Discusión.....	40
Bibliografía.....	42

## **Resumen**

Este trabajo es de tipo teórico, sobre la adicción que se ha desarrollado acerca del teléfono celular y las consecuencias que este puede llegar a ocasionar, ya que con el desarrollo de los teléfonos celulares se ha desarrollado también su uso desmoderado, al grado de que ha llegado a definirse como una adicción. El objetivo de dicho estudio es aportar más información del tema, de las consecuencias que puede ocasionar este tipo de adicción y en lo posible dar algunas estrategias de tratamiento. Así mismo, en estudios realizados hasta el momento se ha detectado un incremento en el uso inadecuado de este dispositivo, poniendo en la mesa cuales son las afectaciones en ámbitos tanto físicos, familiares, escolares, laborales, psicológicas y sociales.

Palabras clave: teléfonos celulares, adicción, jóvenes, consecuencias

## **Summary**

This work is theoretical, about the addiction that has developed about the cell phone and the consequences that this can cause, since with the development of cell phones its excessive use has also developed, to the extent that it has come to be defined as an addiction. The objective of this study is to provide more information on the subject, the consequences that this type of addiction can cause and, if possible, give some treatment strategies. Likewise, in studies carried out so far, an increase in the inappropriate use of this device has been detected, putting on the table what the effects are in physical, family, school, work, psychological and social settings.

Keywords: cell phones, addiction, young, consequences

## **Introducción**

Las tecnologías de información y comunicación (TIC), comprenden aplicaciones, sistemas, herramientas, técnicas y metodologías asociadas a la digitalización de señales analógicas, sonidos, texto e imágenes manejables en tiempo real. Se relaciona con equipos de computación, software, telecomunicaciones, redes y bases de datos. Las TIC se refieren a todos los instrumentos, procesos y soportes que están destinados a optimizar la comunicación humana. Se puede incluir a los medios de comunicación masiva (radio, prensa, televisión), ya que son instrumentos que facilitan y mejoran el proceso comunicativo del hombre. (Caro, 2017)

A partir de la aparición de nuevas tecnologías de la información y comunicación (TIC) los seres humanos obtuvimos poco a poco y sin darnos cuenta un dispositivo que se convirtió en una herramienta indispensable en la vida cotidiana de la mayoría de las personas en el mundo, estamos hablando del teléfono móvil o celular, en la actualidad más conocidos como Smart phones los cuales nos sirve no solo para hablar con las personas cercanas como son la familia y los amigos, además con la aparición de este dispositivo se fueron desarrollando aplicaciones con las cuales podemos estar informado de lo que pasa en nuestro país y en el resto del mundo en segundos, compartir información acerca de nuestro día a día, nuestro estado de ánimo, hablar de cualquier tema y a cualquier hora, es decir, el teléfono celular se usa para todo en la actualidad, tanto para comunicarnos, como para un sinnúmero de cosas por ejemplo, para alguna tarea de la escuela, buscar una receta, buscar para que sirve un medicamento, ver cómo va estar el clima, buscar pareja, etc.

Es importante mencionar que este tipo de tecnologías son de gran ayuda en diferentes áreas y se han desarrollado profesiones que no existían, por ello no podemos asumir que este tipo de tecnologías son malas, simplemente al hacer un buen uso de ellas pueden aportar grandes oportunidades de desarrollo para la humanidad, sin embargo si el uso es desmedido, no se puede dejar de usar o si

tiene algún efecto negativo en el usuario, entonces es cuando pueden aparecer problemas como lo son las denominadas “adicciones tecnológicas”.

## Adicción

Según la definición de la real academia española adicción es la dependencia de sustancias o actividades nocivas para la salud o el equilibrio psíquico (REA, 2019)

Sin embargo, no solo existen adicciones a sustancias o drogas ya sean lícitas como el alcohol y el cigarro o a sustancias ilícitas como son la cocaína, la marihuana, el cristal, etc. Dentro de las adicciones existen otras llamadas conductuales.

Las adicciones conductuales siguen aún en proceso de estudio, calificándolas más de un problema del control de impulsos que de una verdadera adicción. (Brugal et al., 2006, en García del Castillo 2013.).

En García del Castillo (2013) se mencionan algunas adicciones comportamentales, aunque menciona que estas se siguen estudiando pero las más representativas que tienden a ser reconocidos como adicciones conductuales, porque de hecho muchos autores así lo hacen:

- Adicción al juego.
- Adicción al sexo.
- Adicción a la comida.
- Adicción a las compras.
- Adicción al trabajo.
- Adicción al deporte.
- Adicciones tecnológicas.

Según Cholz (2017) podemos caracterizar a la adicción como un problema psicológico en el que concurren varios síntomas característicos que lo singularizan de otros problemas, trastornos psicológicos o psiquiátricos.

Otro concepto que se ha estudiado en los últimos años con el desarrollo de las TIC's son las adicciones tecnológicas, las cuales M. Griffiths, es el autor que más

ha aportado sobre este tema, sobre todo en la adicción a las redes sociales. Griffiths (1995) en Marco & Choliz (2013) habló por primera vez de “adicciones tecnológicas”, definiéndolas operacionalmente como adicciones no químicas, que implican una interacción excesiva hombre-máquina.

Las adicciones tecnológicas no aparecen en los principales manuales diagnósticos (como el DSM-IV-TR o la CIE-10) lo cual es explicable por el hecho de que la mayoría de las herramientas y muchas de las funciones de estas tecnologías no existía en el momento en el que se elaboraron. Sin embargo, en el breve periodo de tiempo en el que están entre nosotros, no solamente se han convertido en una parte fundamental y característica de las sociedades avanzadas, sino que también son causa de problemas, especialmente cuando la pauta de uso es inapropiada. (Marco & Choliz, 2013)

Cabe mencionar que, en estudios revisados para este trabajo, se habla más sobre adicción a video juegos, a las redes sociales y al internet, sin embargo quien posea un celular y tenga conexión a internet puede navegar por redes sociales como Facebook, Messenger, twitter, etc. Así mismo puede jugar video juegos en línea desde cualquier parte y a cualquier hora.

Young (1996) en García del Castillo (2013), define y acota el concepto de adicción a Internet como un deterioro centrado en el control de su uso, que tienen manifestaciones sintomáticas a nivel cognitivo, conductual y fisiológico. Se llega a hacer un uso excesivo de Internet que acarrea como consecuencias la distorsión de los objetivos personales, familiares y profesionales.

En García del Castillo (2013) es mencionado un modelo biopsicosocial desarrollado por Griffiths (2005), el cual se basa en comparar personas adictas a sustancias químicas (tabaco, alcohol y otras drogas) con personas que interactúan con nuevas tecnologías u otros comportamientos reforzantes, concluyendo que la sintomatología es similar en ambos casos. Esta sintomatología es la siguiente:



- Saliencia: Cuando una actividad particular se convierte en la más importante en la vida de la persona, dominando sus pensamientos, sentimientos y conductas.
- Cambios de humor: Experiencia subjetiva que relatan las personas al implicarse en una actividad particular. Se puede expresar como “sentir un subidón”, sentimientos desestresantes o tranquilizante de escape, disforia.
- Tolerancia: aumento necesario de cualquier cosa, para llegar a sentir los mismos efectos que al principio.
- Síndrome de abstinencia: Sentimientos de incomodidad o estado físico, psicológico, social desagradable cuando una actividad se reduce de forma súbita.
- Conflicto: Conflictos interpersonales o consigo mismo (intra psíquico). Son conscientes de que tienen un problema, pero no pueden controlar (experiencia subjetiva de pérdida de control).
- Recaída: Tendencia a volver a los patrones originales de la actividad después de un periodo de abstinencia

Como hemos visto hasta el momento la adicción a las tecnologías es un término relativamente nuevo, sin embargo, aunque todavía no está clasificado en el DSM-V es importante revisar literatura realizada hasta el momento y conocer que se ha hecho, cuáles han sido los resultados y darle seguimiento para conocer cuáles son las consecuencias tanto, psicológicas, sociales, académicas, físicas que provoca este tipo de adicciones sin sustancias, en donde los usuarios de los teléfonos celulares no son conscientes que pueden llegar a desarrollar y por lo tanto afectar en aspectos de su vida cotidiana.

### **Factores para desarrollar adicción al celular**

Se sabe que no todas las personas están predispuestas a desarrollar una adicción, sin embargo, es preciso mencionar cuales son los factores de riesgo

para ser propenso a la adicción al celular, Villanueva (2012), en su tesis doctoral refiere algunos de estos factores:

- ❖ Los *factores individuales* se refieren a determinadas variables de personalidad, estados emocionales, procesos motivacionales, valores y actitudes, variables sociodemográficas e incluso a la mayor o menor vulnerabilidad biológica.
- ❖ Los *factores interpersonales* juegan un papel primordial en el inicio y el mantenimiento de las conductas adictivas, tienen que ver con el ámbito escolar, el grupo de amigos y la familia.
- ❖ Los *factores contextuales o ambientales* serían las regulaciones legales sobre uso del teléfono móvil en diferentes contextos, los factores culturales, políticos, geográficos y económicos, la influencia de los medios de comunicación y los factores de tipo comunitario.
- ❖ Además, existen *otro tipo de factores* como son las características inherentes al propio aparato (múltiples componentes estimulares, funciones y aplicaciones, etc.) que pueden influir tanto en la adquisición como en el uso excesivo del móvil.

En el trabajo realizado por Arias, et. al. (2012) también se hace énfasis en estos factores de riesgo que pueden influir en caer en la adicción al celular, la primera de ellas es la búsqueda de sensaciones ya que el individuo busca sentirse feliz al entrar a internet, al interactuar con amigos o pareja, otros factores mencionados en este artículo se basan más en los condicionamientos tanto operante como clásico, ya que hace mención de las conductas reforzantes, como reforzamiento positivo se puede ver que la publicidad que se hace de los teléfonos celulares siempre se muestra a personas felices conviviendo y compartiendo por lo que se refuerza el contexto social, al hacer creer al consumidor la sensación de pertenencia a un grupo. Este mismo contexto social se ve en el refuerzo negativo que se inculca al consumidor, ya que, si no se obtiene un teléfono celular para estar comunicados con pares, no se estará en un grupo socialmente aceptado,

teniendo consecuencias negativas como podrían ser ansiedad, depresión y/o malestar emocional. Otra consecuencia que se observa al ser adicto al teléfono celular es la privación del sueño, ya que el individuo está conectado hasta altas horas de la noche trayéndole como consecuencias fatiga, debilitamiento que puede afectar su vida social, familiar, académica o laboral.

Un factor que se ha visto recurrente en la revisión de la literatura es el aislamiento social de las personas adictas al celular, esto pudiera ser contradictorio, ya que hemos estado hablando que el teléfono celular lo que hace es tener comunicados a las personas por medio de mensajes o llamadas, sin embargo, cuando se trata de estar frente a frente con otras personas la comunicación se trunca por estar “pegados” al celular, es decir, no se entabla comunicación alguna de persona a persona cuando se están juntas físicamente, y si bien se da es escasa, ya que se tratan temas de lo que vieron en el celular, en las redes sociales o en el internet.

Es importante mencionar que, aunque influyen estos factores en el desarrollo de la adicción no es una regla hasta el momento de que quien presente estos factores caiga en una adicción tecnológica. En este mismo artículo de Villanueva (2012), hace mención que hasta el momento no se ha investigado lo suficiente sobre el tema para ser concluyente.

### **Objetivo General**

Informar acerca de las consecuencias del uso desmedido del teléfono celular en jóvenes.

### **Objetivos particulares**

Conocer cuáles son las consecuencias psicológicas del uso desmedido del teléfono celular en jóvenes.

Conocer cuáles son las consecuencias físicas y sociales del uso desmedido del teléfono celular en jóvenes.

La información recabada se realizó vía internet en páginas especializadas sobre el tema. La búsqueda se hizo en artículos realizados en países como Estados Unidos, países de Latinoamérica, Asia y Europa, encontrando algunos estudios hechos en Asia, en específico China y Japón. Pero los más son los realizados en España, en donde si han realizado una gran investigación acerca del tema, realizando estudios en personas sobre todo jóvenes en edad escolar tanto nivel básico, medio superior y superior. Aportando una visión acerca del problema que están viviendo los jóvenes de ese país, el cual no es exclusivo de España, cada vez más jóvenes en todo el mundo puede desarrollar este tipo de adicción.

## **Desarrollo**

La Nomofobia es el desorden psicológico muy común en nuestros días, y consiste en la dependencia desmedida al teléfono móvil; llamado de esta forma por sus siglas en inglés *“no-mobile-phone-phobia”* o traducido al español *“nomofobia”*. Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular. (Osio. et. al., 2014)

El teléfono se ha convertido en un accesorio imprescindible en todo el orbe, a tal grado que la empresa británica SecurEnvoy en 2011, tras la realización de un estudio sobre el tema en el Reino Unido, acuña el término *nomofobia* para definir el miedo irracional a salir de casa sin un teléfono móvil. (García, et. al. 2014)

Un teléfono celular es un dispositivo inalámbrico electrónico que permite tener acceso a la red de telefonía celular o móvil. Se denomina celular debido a las antenas repetidoras que conforman la red, cada una de las cuales es una célula, si bien existen redes telefónicas móviles satelitales. Su principal característica es su portabilidad, que permite comunicarse desde casi cualquier lugar. Aunque su principal función es la comunicación de voz, como el teléfono convencional, su rápido desarrollo ha incorporado otras funciones como son cámara fotográfica, agenda, acceso a internet, reproducción de video e incluso GPS y reproductor mp3. (EcuRed, s/f)

Tanto los teléfonos tradicionales como los modernos teléfonos inteligentes se usan para comunicarse. Como las llamadas, sms y WhatsApp se intercambian con

personas cuya identidad se conoce, no hay comunicación alterada de identidad y, por lo tanto, el riesgo de uso adictivo es, desde esta perspectiva, muy bajo. Ello sin olvidar que el móvil es una plataforma en constante renovación y que el exceso se sitúa en el uso de alguna de sus aplicaciones y no en la plataforma en sí, de la misma forma que “*computer addiction*” es un término que ha quedado obsoleto porque se centraba en el dispositivo y no en lo que podemos hacer en el mismo. (Carbonell, et. al., 2012)

En un estudio realizado por García et. al, (2014) menciona que en México tan solo en el 2009 el 60% de la población poseía un teléfono móvil y más de la tercera parte de la población (37%) contaba con acceso a Internet desde su celular o Smartphone (AMPICI, 2010). Ling (2007) en García et. al. (2014), afirma que el móvil es un eslabón de seguridad para los adolescentes, y que a menudo hace de cordón umbilical con los padres y se constituye en un artefacto central de la imagen de sí mismo, su poder de sintetizar las funciones de la radio, televisión, video e Internet en un solo medio así como su ubicuidad, lo han hecho el preferido de los usuarios jóvenes.

Flores, et. al. (2016), mencionan que en la investigación realizada en mayo del 2016 por el INEGI titulado “Estadísticas a propósito del día mundial de Internet”, indica que:

- ❖ 40% de los hogares tienen acceso a Internet.
- ❖ 70.5% de los cibernautas mexicanos son menores de 35 años.
- ❖ 73% de los adolescentes (de entre 12 a 17 años) navegan en Internet.
- ❖ 46.1% son estudiantes de educación básica.
- ❖ 83% son de educación media superior.
- ❖ 94.5% corresponde finalmente al nivel superior (INEGI, 2016).

Se puede observar que la minoría de los hogares tienen acceso a internet, sin embargo, en este mismo estudio de Flores et. al (2016) se menciona que si bien en México algunas tecnologías muestran rezagos importantes porque sólo dos de cada cinco hogares cuentan con acceso a la súper carretera de la información

(Internet), en cambio, el servicio telefónico por línea fija o celular está disponible en nueve de cada diez hogares y las computadoras se encuentran en cinco de cada nueve (INEGI, 2015), es decir la telefonía celular está en un noventa por ciento de la población, haciendo a los jóvenes los que más navegan en internet por este medio.

Pese a todas las oportunidades positivas que nos brinda, su uso puede crear en algunas personas conductas desadaptativas debido a su facilidad de generar sentimientos agradables, como son: la seguridad, la libertad, la independencia, la conexión con el resto de personas, el poder (estatus social), etc. Estas características que le son propias al dispositivo, son condicionantes perfectos para su uso abusivo, dependiente o problemático. (Simo, et. at, 2017)

### **Beneficios del teléfono celular**

Como ya hemos mencionado las TIC tienen muchos beneficios algunos de estos se presenta en la dimensión personal hablando específicamente de la seguridad, puesto que no solo los usuarios adolescentes, sino también sus padres, se sienten seguros por la portación del móvil, ya que éste se relaciona con la posibilidad de ubicar rápidamente a los sujetos, avisar sobre las decisiones que toman en último momento, pedir y dar permisos, utilizarlo en caso de emergencia, solicitar ayuda a familia o amigos en situaciones difíciles, etc. Sin embargo, esto apareja el control o dominio de los padres hacia los hijos (Inzaurrealde, Isi, & Garderes, s.f., en García et. al, 2014).

Otro beneficio es el que hace Ling (2007), en García, et. al. (2014), refiriendo cierto número de estudios desarrollados en diferentes países de Europa y Asia Oriental que indican existe suficiente evidencia que apunta a creer que el móvil fortalece los lazos de amistad y afecto entre las personas, lo cual es reiterativo en diversos estudios que se han desarrollado a lo largo del tiempo (Ling, 2004; García, 2008; Yau-hau, 2012), de modo que se da sentido al concepto de “hermandad virtual”. La “hermandad virtual” es la fraternidad que surge con otros

jóvenes no hermanos de sangre, tanto en el caso de hijos únicos, como en de quienes no tienen hermanos de su mismo sexo.

Para los adolescentes el uso de las TIC cumple una serie de funciones que son esenciales para su desarrollo, esto lo menciona Choliz (2017), entre estas están:

**Necesidad de autonomía.** El adolescente busca independencia y autonomía de sus padres, y las TIC, en sus diferentes funciones, son herramientas que satisfacen esta necesidad.

**Búsqueda de la propia identidad.** Los adolescentes están en búsqueda constante de su propia identidad. Mediante las TIC, el adolescente puede crearse una identidad propia en una red social o un videojuego, en los cuales desarrolla habilidades o plasma sus inquietudes.

**Incremento de las relaciones interpersonales.** Cualquiera de las tres tecnologías resultan fascinantes al adolescente (internet, redes sociales o videojuegos virtuales) en la medida en que posibilitan, facilitan y amplían la relación con otras personas con independencia de la presencia física. El grupo de amigos, tan importante en la formación de la identidad del adolescente, puede ejercer un efecto decisivo a través de las TIC.

**Expresión de emociones.** Las posibilidades que ofrecen las distintas herramientas tecnológicas encajan con el deseo de búsqueda de sensaciones, de experimentación y de desinhibición de los adolescentes. Son medios a través de los cuales pueden y tienden a expresarse de forma más abierta, rápida y con menor cautela.

**Disfrute y entretenimiento.** Con un ordenador o dispositivo móvil con conexión a la Red podemos escuchar música o la radio, ver películas, dibujar, ver fotos y retocarlas, leer la prensa, jugar al ajedrez, jugar a videojuegos *online* y, prácticamente, cualquier cosa que se nos ocurra.

**Relaciones afectivas.** Si algo caracteriza también a la adolescencia es el establecimiento de las primeras relaciones íntimas y amorosas. Las TIC

proporcionan un medio propicio para la interacción, que resulta especialmente útil para los jóvenes tímidos o con baja confianza en sí mismos, ya que pueden llegar a realizar acciones que no llevarían a cabo en las relaciones cara a cara.

**Ámbito escolar.** Se orienta a su utilización como instrumento de promoción de los aprendizajes; existe la creencia que la transferencia de conocimiento a través del móvil induce el desarrollo de habilidades cognitivas tanto básicas como de orden superior (Ramos, Herrera, & Ramírez, 2010). Entre esas habilidades está la de aprendizaje del idioma Inglés o cualquier otro dentro de un ambiente informal y de manera autogestiva, usando la tecnología móvil (Bahrani, 2011) También representa una herramienta para la realización de trabajos escolares, los estudiantes universitarios colocan en tercer lugar de importancia el beneficio del celular para ponerse de acuerdo en la realización de tareas escolares. (García, et. al., 2014)

### **Riesgos del mal uso del teléfono celular**

Sin embargo, así como existen beneficios del uso adecuado del teléfono celular, también existen riesgos si se hace mal uso, en la literatura revisada para este estudio mencionan consecuencias tanto psicológicas, físicas, sociales y académicas, como las que se afirma Rodríguez A., (2012) en García, et. al (2014) en donde se ha descubierto que el uso del teléfono celular por más de 10 minutos puede aumentar en un 71 por ciento la probabilidad de padecer tinnitus, enfermedad conocida por generar un zumbido en el oído que causa molestias y disminuye la capacidad de escuchar. El sistema nervioso, parece también afectarse, en un estudio realizado en Australia, el 68% de las personas encuestadas sobre el móvil manifestó haber sentido vibraciones de mensajes que nunca llegaron; el 87% de ellas experimentan las sensaciones una vez por semana y el 13% a diario (La Razón, 2012). También hace mención acerca de las consecuencias de ir viendo el celular mientras se conduce, ya que esto aumenta la probabilidad de tener un accidente automovilístico aun mayor que si se maneja bajo los influjos del alcohol.



En la dimensión social, las principales afectaciones que se han detectado es sobre el mal uso del medio, y la predominancia de las relaciones virtuales a las relaciones físicas; Ling (2004) llama desconectarse mentalmente a la condición que adquiere una persona cuando está presente físicamente en un lugar y con otra u otras, pero su atención se centra en alguien ausente y está más pendiente del teléfono que de la conversación. Esta situación da lugar a otra que muestra mayor descortesía y consiste en interrumpir las interacciones físicas por responder el teléfono o estar contestando mensajes de texto la vez que se le ignora al interlocutor de un diálogo abierto en un espacio público.

En Arias, et. al. (2012) se mencionan otros problemas que pueden surgir de la adicción al teléfono celular, algunas consecuencias fisiológicas que se debe tener en cuenta en el momento de la evaluación del uso abusivo de las tecnologías, estos problemas pueden ser, el sedentarismo, cansancio, sueño, desnutrición, cefaleas, fatiga ocular, problemas musculares, agotamiento mental, epilepsias, convulsiones, retraso en el desarrollo y alteraciones del sistema inmune.

También cabe destacar las consecuencias psicológicas como las de mayor peso que afectan sobre la persona, se puede decir que parte de estos efectos psicológicos son muy comunes como son la depresión e inestabilidad emocional (romper a llorar) y ansiedad por realizar de forma abusiva su adicción, otros efectos negativos de la adicción a las nuevas tecnologías también son el empobrecimiento afectivo, agresividad, confusión entre el mundo real-imaginario, infantilismo social, inmadurez, fantasía extrema y falta de habilidades de afrontamiento. Por último, se deben mencionar las consecuencias psicosociales o sociales como el aislamiento social, conflictos familiares, escolares o laborales, incumplimiento de las actividades de la vida rutinaria (pérdida de los hábitos normales de higiene), problemas económicos como legales (delitos, robos, agresiones...).

Cabe destacar que Internet tiene tres usos diferenciados: información (ya sea relacionado con el trabajo, la formación o el ocio), comunicación (por ejemplo,

redes, sociales, correo electrónico, etc.) y alteración de identidad (por ejemplo, videojuegos en línea y algunos chats).

La adicción al celular se adquiere como cualquier otro tipo de adicción, pues su uso se convierte en adicción cuando pasa a ser una conducta irreprimible, incontrolable, repetitiva, persistente y exagerada, que produce placer y genera una pérdida del control en el sujeto (Criado, 2005, en Gamero, et. al, 2016)

Sin embargo se ha visto que muchos jóvenes que olvidan su celular en casa han referido que prefieren regresar por el que estar incomunicados, esto a pesar de llegar tarde a alguna reunión, a clases, al trabajo, es decir, aun sabiendo que tendrá alguna repercusión negativa.

En un estudio realizado por Gamero et. al (2016) a 1044 estudiantes de la Universidad Nacional San Agustín y 356 estudiantes de la Universidad Católica San Pablo; donde se utilizaron como criterios de evaluación el que sean estudiantes universitarios matriculados de primero a décimo segundo ciclo de estudios de las diferentes carreras profesionales de cada universidad y que cuenten con celular. Las edades de los estudiantes fluctúan entre los 16 y los 33 años, con una media de 20,7 años. Se utilizó como instrumento de investigación el Test de Dependencia al Móvil (TDM), cuyo autor es Mariano Chóliz Montañés (Chóliz, 2012; Chóliz y Villanueva, 2010; Chóliz, Villanueva, y Chóliz, 2009). Dando como resultados los baremos con los respectivos percentiles para los valores obtenidos. Estos baremos generaron tres rangos de respuestas para la dependencia al celular un nivel bajo del Test de Dependencia al Móvil o Celular se ubica entre los percentiles 0 y 25; un nivel moderado, entre los percentiles 30 y 70; un nivel alto, entre los percentiles 75 y 95.

Otro estudio realizado por Marco y Choliz (2013), donde se intervino a un joven con terapia cognitivo-conductual para una adicción a los videojuegos y a internet. El sujeto es un hombre de 22 años, soltero y sin hijos. Nunca ha estado en tratamiento psicológico ni psiquiátrico, siendo ésta la primera vez que realiza una consulta a un profesional por el problema que presenta con el uso del ordenador,

videojuegos e Internet. Se realizó una evaluación multimétodos, se llevaron a cabo dos entrevistas clínicas semi-estructuradas y, paralelamente, se le administró una batería de pruebas con los siguientes elementos: *Cuestionario de Autoevaluación de Ansiedad Estado-Rasgo* (STAI); Spielberger, Gorsuch y Lushene (1970), adaptación Española de Seisdedos (1988). *Test de Dependencia de Videojuegos* (TDV); Chóliz y Marco (2011). *Inventario de Depresión de Beck* (BDI); Beck, Kovacs y Weissman (1979); Beck, Steer y Brown (1996), versión adaptada a la población española de Sanz, Navarro y Vázquez (2003). *Escala de Impulsividad* (UPPS; Whiteside y Lynam, 2001), traducción al español de la versión abreviada de Keye, Wilhelm y Oberauer (2009). *Inventario de Alianza Terapéutica y Teoría del Cambio* (WATOCI); versión española de Corbella y Botella (2004). Para el registro del uso de videojuegos y el ordenador se empleó un autorregistro. La intervención fue individual y se realizó durante 19 sesiones (además de las dedicadas al seguimiento), con una periodicidad de una vez por semana las sesiones tuvieron una duración aproximada de 50 minutos. El tratamiento se estructuró en las siguientes fases: Fase 1, fase motivacional y de valoración psicosocial. Fase 2, fase de superación del deseo y síndrome de abstinencia. Fase 3, fase de cambios conductuales y actitudinales. Fase 4, fase de consolidación y prevención de recaídas y fase 5, fase de seguimientos. En los resultados de la intervención se pudieron apreciar de forma clara las diferencias en la frecuencia de situaciones de uso excesivo y pérdida de control respecto a Internet y los videojuegos, así como las diferencias de las puntuaciones en los auto-informes antes y después del tratamiento. Además de éstas, el cliente expresó su percepción de mejoría subjetiva y su satisfacción con la terapia. Desde el principio de la intervención se produjo una reducción del número de días (por semana) en que el paciente perdía el control sobre el uso de aplicaciones de Internet y juegos, así como la duración o cantidad de tiempo que se mantenía en esa situación cada vez que esto le sucedía.

Estos son algunos de los estudios que se han realizado acerca del tema que se está abordando en este trabajo sobre todo en países europeos, en específico

España, en México son pocos los estudios que se han hecho tomando como base los realizados en España.

Como hemos visto hasta este momento la adicción al celular es un problema que se debe estudiar más por las consecuencias negativas que pueden acarrear si no se atiende oportunamente. Además de esto las redes sociales y los videojuegos en línea son unas de las TIC más socorridas por los usuarios, ya que los usuarios de estas al no tener un control de las mismas puede ser más susceptible a ser blanco de algún delito, producir alteración de la identidad, cyberbullyng, entre otras.

### **Redes sociales**

El concepto de “red social” se remonta cerca de un siglo atrás para designar un conjunto complejo de relaciones entre miembros de un sistema social a diferentes dimensiones. En la sociología, por ejemplo, la red social se ha utilizado para analizar interacciones entre individuos, grupos, organizaciones o hasta sociedades enteras desde el final del siglo XIX. (Grapsas, 2019)

En Araujo (2016), el término redes sociales online, redes sociales virtuales o simplemente, redes sociales, se halla actualmente vinculado, según Kuss y Griffiths (2011), a aquellos espacios virtuales donde los usuarios pueden crear un perfil, interactuar con amigos reales y conocer personas con quienes compartir determinados intereses. El más conocido y utilizado de dichos espacios es Facebook, el cual, para el 2015 ya tenía más de 1300 millones de usuarios (Arnaboldi, Passarella, Conti & Dunbar, 2015).

El objetivo de las redes sociales es crear un espacio en el que las personas registradas puedan comunicarse, compartir opiniones, emociones o experiencias y, en suma, interactuar. Las redes sociales son espacios virtuales creados para las relaciones interpersonales, pero habitualmente operan como medios para articular relaciones reales, o al menos se orientan con esa expectativa. (Echeburua, et. al., 2012).

Actualmente las redes sociales son consideradas la principal actividad de Internet en México, utilizado por el 83% de internautas mexicanos (Jasso, et. al, 2017)

Echeburua et. al (2010) menciona que los riesgos más importantes del abuso de las TIC son, además de la adicción, el acceso a contenidos inapropiados, el acoso o la pérdida de intimidad. Así, en las redes se puede acceder a contenidos pornográficos o violentos o transmitir mensajes racistas, proclives a la anorexia, incitadores al suicidio o a la comisión de delitos. Asimismo existe el riesgo de crear una identidad ficticia, potenciada por un factor de engaño, autoengaño o fantasía. Así, por ejemplo, se liga bastante virtualmente porque el adolescente *se corta* menos. Sin embargo, se facilita la confusión entre lo íntimo, lo privado y lo público (que puede favorecer el mal uso de información privada por parte de personas desconocidas) y se fomentan conductas histriónicas. El adicto sopesa los beneficios de la gratificación inmediata, pero no repara en las posibles consecuencias negativas a largo plazo. Por ello, el abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento, el desinterés por otros temas, los trastornos de conducta y el quebranto económico (los videojuegos), así como el sedentarismo y la obesidad.

Los principales factores que parecen fomentar las cualidades adictivas de Internet y a las redes sociales son: la facilidad de acceso, la disponibilidad (la Red está siempre disponible y sin demora de la gratificación), la falta de límites (no hay principio ni fin), la experiencia de la distorsión del tiempo mientras se está conectado (lo cual produce una sensación de disociación y una alteración de la conciencia), la percepción de anonimato y un sentimiento de desinhibición (la capacidad de representar diferentes roles o de revelar aspectos incómodos u ocultos de uno mismo), así como un coste relativamente bajo. El abuso de las redes sociales virtuales puede facilitar el aislamiento, el bajo rendimiento académico o laboral, el desinterés por otros temas y por el ocio activo, los trastornos de conducta y el quebranto económico (por ejemplo, en el caso de los juegos de apuestas), así como el sedentarismo y la obesidad. En realidad, hay un efecto *bola de nieve*: los problemas se extienden a todas las parcelas de la vida de

la persona afectada (salud, familia, escuela y relaciones sociales). (Echeburua, et. al, 2012)

La red más utilizada por los jóvenes, que en la actualidad encabeza la lista de redes sociales es Facebook.

## **Facebook**

Facebook fue creado por Mark Zuckerberg, cuando era un estudiante de la Universidad de Harvard. En el 2006, Facebook ya no era un sitio web solo para estudiantes de universidades de Estados Unidos, ahora estaba disponible para todas las personas que podían compartir sus gustos, preferencias con sus amigos, familiares o personas que tuvieran los mismos intereses. En febrero del 2007, Zuckerberg anunciaba que Facebook había llegado a 19 millones de usuarios en todo el mundo, que hasta ese momento, era el sitio web con mayor cantidad de usuarios. Facebook en el 2008 se convierte en una plataforma polígala, pues ya no solo era inglés, sino que ahora se había traducido al alemán, español y francés. Ahora, Facebook está presente en más de 130 países del mundo, pero aún falta conquistar nuevos mercados. Algunos países como China han prohibido de esta red social como de otras. (Salinas, 2017)

## **Características de Facebook**

- **Interactiva:** Brinda facilidades al usuario de interactuar con personas de esta red social, de estar comunicados por medio de su servicio de mensajería, de reaccionar a las publicaciones de sus amigos, de intercambiar opiniones, entre otras actividades que hace que esta sea una de las redes sociales más usadas en el mundo.
- **Accesible:** Se puede acceder a Facebook desde cualquier dispositivo móvil o desde la computadora, y brinda las mismas opciones de navegación por esta red social.
- **Bidireccional:** Para las marcas, esta es una característica importante porque pueden tener la interacción entre clientes y marca, convirtiéndose a

los receptores en emisores y difusores de mensajes que más llamaron su atención.

- **Masiva:** Según datos de Facebook cuenta con más de 1300 millones de usuarios alrededor del mundo, lo que hace que se convierta en la red social favorita de miles de personas por las ventajas que ofrece.
- **Inmediata:** Esta red social permite a sus usuarios que puedan tener las noticias en tiempo real.
- **Gratuita:** Esta red social no tiene costo alguno para los usuarios, ya que puede acceder a ella todo el día.
- **Plataforma transmedia:** Facebook permite publicar diferentes formatos de contenido, por ejemplo, se puede usar imágenes, gifs, vídeos, textos, links para captar la atención de los usuarios de esta red social.
- **Medible:** Para las marcas, se ha convertido en una red social favorita porque te muestra estadísticas sobre el éxito de tus campañas publicitarias, y conocer si llegó a tu audiencia.

### **Ventajas y desventajas de Facebook**

Es importante conocer cuáles son algunas de las ventajas y desventajas de esta red social.

#### **Ventajas**

- Estar conectado con amigos, familiares y conocidos.
- Ser un medio de intercambio de información entre tus contactos.
- Encontrar personas que no tenías relación por mucho tiempo.
- Ser un medio de entretenimiento a través de sus aplicaciones y juegos en línea.
- Crear relación con personas que tengan intereses personales o profesionales.
- Ser una red gratuita.

- Tener una amplia gama de formatos de publicaciones, es decir, se puede publicar fotos, vídeos, imágenes, textos o incluso puede colocar links.

### **Desventajas**

- Aceptar personas con perfiles falsos para propósitos delictivos o maliciosos.
- Revelar tu información personal, lo que provoca que tu privacidad sea visible.
- En adolescentes, puede convertirse en una adicción por los juegos y aplicaciones que hay en línea.
- Suplantar identidades para dañar la imagen de una persona.
- Ser víctimas de cyberbullying (en caso de escolares).
- Estar etiquetado en una fotografía que no te agrada.
- Ser víctima de un hacker que prive o robe tu perfil en esta red social.
- Otras personas pueden usar tus imágenes sin tu autorización.
- Deshabilitar la comunicación cara a cara.

Se deben tomar en cuenta las ventajas y desventajas de esta red social arriba mencionadas, ya que como hemos visto hasta el momento, la adicción a este tipo de redes sociales nos pueden hacer posibles víctimas de personas que solo están al acecho para cometer algún delito, esto porque muchos usuarios no tienen ningún tipo de cuidado y publican su día a día, desde su dirección, el número de miembros de la familia, sus horarios, sus actividades, sus ingresos, suben fotos, entre otros datos que los hace vulnerables a delincuentes digitales.

Algunos consejos de seguridad básicos que menciona Echeburua (2012), son los siguientes:

- ❖ No *colgar* fotos ni comentarios comprometedores.
- ❖ No *agregar* a nuevos contactos desconocidos.
- ❖ No dar muchos datos personales, como dirección, teléfono, correo electrónico, ni mandar información personal a personas desconocidas.
- ❖ No descargar programas o archivos de los que se desconozca su procedencia.



Estos para evitar problemas como el ciberbullyng, trata de menores, pornografía infantil, robo de identidad, entre otros.

También hay que recalcar que la mayoría de los usuarios de estas redes sociales son jóvenes, que se sienten atraídos por pertenecer a un grupo de amigos que están conectados vía internet, que comparten gustos similares, sin embargo, la mayoría de estos jóvenes no son supervisados por sus padre, quienes los dejan navegar libremente y sin restricciones por los contenidos que en estas redes sociales difunden que muchas veces no es acorde a la edad del menor.

En algunos estudios revisados se habla sobre los factores que pueden llevar a un joven a caer más fácilmente a una adicción a las redes sociales, estas ya se habían mencionado con anterioridad en la adicción al teléfono celular, las cuales son entre otras, una baja autoestima, pocas habilidades de socialización, depresión, poca comunicación familiar.

Griffiths, Kuss y Demetrovics (2014) en Araujo (2016), resumen los resultados de varios estudios acerca de los factores que inciden en el uso excesivo de las redes sociales. Por ejemplo, la frecuencia depende de la facilidad de uso percibida, menores preocupaciones respecto de la privacidad y ser más joven; en tanto que la cantidad de tiempo es predicha por factores como el uso de la red social como una manera de escape y la cantidad de experiencia previa con internet. En otros estudios se aprecia que la frecuencia y cantidad de tiempo dedicado a las redes sociales correlaciona con el sentimiento de soledad. Posibilidades como las de tener conversaciones on line y hacer muchos amigos predicen la adicción a las redes sociales.

### **Videojuegos en línea**

Estos son una de las tres actividades más usada por los usuarios a internet, sobre todo por jugarlos en línea con los pares.

El juego favorece la integración de las experiencias, desarrolla habilidades sociales, es una forma extraordinaria de entrenamiento en resistencia a la

frustración y permite llevar a cabo virtualmente acciones imposibles de realizar en la vida real (Chóliz, 2008).

La persona adicta a los videojuegos presenta problemas que se extienden a todas las parcelas de su vida –salud, familia, escuela y relaciones sociales- (Echeburua y Requesens, 2012).

La adicción a los videojuegos representa un problema real para algunas personas y, aunque los afectados son una minoría, representan a muchos adolescentes. A pesar de esto, no existen programas específicos para la prevención de la dependencia de los videojuegos. Y sin duda, el uso de las nuevas tecnologías por los adolescentes y jóvenes confirma la necesidad de dotar a estos y a los adultos de conocimientos básicos que les ayuden a educar y acompañar a los menores en su uso (Jiménez et al., 2012, en Choliz, 2017).

En un estudio realizado por Choliz & Marco (2011), mencionan que las motivaciones que inducen a los adolescentes a jugar son muy variadas esto según algunos autores son: que permiten vivir una aventura en primera persona donde el adolescente pone en práctica estrategias en un entorno virtual sin consecuencias en la vida real; inciden en valores como la tecnología, la informática y la novedad; son cómodos, accesibles y económicos y se pueden realizar en grupo o en solitario, en casa o en un *ciber*, influyen en la autoestima, la confianza en uno mismo y la capacidad de superación, y son emocionalmente estimulantes debido a su intensidad y rapidez.

Las principales propiedades motivacionales de los videojuegos son las siguientes (Chóliz, 2011):

- ❖ Presentan escenarios muy atractivos.
- ❖ Suministran *feedback* de ejecución de las acciones realizadas, lo que convierte a los videojuegos en actividades netamente *interactivas*.
- ❖ Se organizan en fases o niveles de *dificultad graduable*, lo cual permite que cualquiera sea un jugador potencial, ya que todos tienen un *nivel* al que

pueden aspirar si adquieren la habilidad necesaria, obviamente jugándolo bastante.

- ❖ La consecución de fases, niveles u objetivos produce sensaciones de *competencia*, todo lo cual induce a jugar cada vez más, ya que se trata de una actividad reforzante y motivada intrínsecamente.
- ❖ En muchos casos los propios *contenidos* son fascinantes, lo que unido a sensación de dominio y al hecho de que se trata de una actividad que se lleva a cabo libremente, puede favorecer una sensación de *autodeterminación*.
- ❖ Finalmente, la relación entre habilidad y dificultad, unido al interés de la tarea induce *absorción* de la realidad y dedicación de mucho tiempo en la actividad implicada en el juego.

Como lo hemos mencionado hasta el momento con las otras dos TIC, (Internet y redes sociales), todas tienen ventajas y desventajas y los videojuegos no son la excepción. Según Tejeiro, et. al., (2009) son las siguientes:

## **Ventajas y Desventajas de los videojuegos**

### **Ventajas**

- ❖ Entrenamiento y mejora de habilidades. En los últimos años, numerosas investigaciones han planteado la relación entre el uso de videojuegos y un mejor desempeño en diversas tareas cognitivas.
- ❖ Utilidades terapéuticas. Una línea de creciente importancia es la que plantea la utilidad de los videojuegos como tratamiento o como apoyo al tratamiento de diversos problemas médicos y/o psicológicos.
- ❖ Uso como medio didáctico. Los videojuegos poseen un notable potencial educativo.

## Desventajas

- ❖ Agresividad. Una de las principales críticas en contra de los videojuegos sostiene su elevado potencial como inductores de conductas violentas y agresivas entre los usuarios (p.ej., Anderson, Gentile y Buckley, 2006).
- ❖ Aislamiento social. Hay quien ha criticado el supuesto potencial de los videojuegos para convertir al jugador en un ser aislado.
- ❖ Rendimiento escolar. Otra de las principales críticas que se han realizado a los videojuegos consiste en sus presuntos efectos negativos sobre el rendimiento escolar del jugador, debidos al absentismo y a un posible desplazamiento del tiempo de estudio y de la realización de tareas escolares en el propio domicilio (p. ej., Hastings et al., 2009).
- ❖ Conductas delictivas o antisociales. La práctica de videojuegos es una actividad relativamente costosa, y el hecho de que los jugadores sean con frecuencia niños y adolescentes, que no disponen de suficientes recursos económicos propios, supone una circunstancia que puede resultar propiciatoria para la aparición de conductas delictivas o antisociales con el objetivo de financiar las partidas o la adquisición de juegos.
- ❖ Juego patológico. A nivel popular parece darse por cierta la relación entre los videojuegos y los juegos de azar.
- ❖ Consumo de sustancias. Algunos estudios que se basan en el paralelismo entre el uso de videojuegos y el juego patológico consideran que, si este último está estrechamente asociado a las dependencias tóxicas, cabe esperar que los videojuegos también lo estén.
- ❖ Trastornos médicos. Entre los trastornos informados se encuentran las alucinaciones auditivas provocadas por el uso de videojuegos en el contexto de la enfermedad psicótica, enuresis producida por el exceso de uso de videojuegos, encopresis producida por el mismo motivo, y efectos adversos como cefaleas, fatiga física y fatiga visual.
- ❖ Interferir con pautas de conductas higiénicas o saludables.
- ❖ Perturbar las relaciones familiares.

## **Criterios para dependencia de videojuegos (Choliz, 2011)**

- ❖ Tolerancia: cada vez se necesita jugar durante más tiempo, o a más juegos. No es suficiente con el patrón de juego de hace un tiempo
- ❖ Abstinencia: malestar emocional cuando se interrumpe el juego o cuando se lleva un tiempo sin jugar
- ❖ Se juega más de lo que se pretendía inicialmente
- ❖ Deseo por dejar de jugar, pero no poder dejarlo
- ❖ Emplear excesivo tiempo en actividades relacionadas con los videojuegos que le llegan a interferir con actividades cotidianas
- ❖ Dejar de hacer otras actividades por jugar más
- ❖ Seguir jugando a pesar de saber que le perjudica

La mayoría de estos criterios se presentan en personas que son adictas a los videojuegos, pero también a quienes son adictas a las redes sociales y al internet.

## **Señales de alarma**

En Echeburua et. al (2012) se mencionan algunas señales de alarma que se deben tomar en cuenta ya que denotan una dependencia a las TIC y que pueden ser un reflejo de la conversión de una afición en una adicción, estas son las siguientes:

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

- ❖ Mentir sobre el tiempo real que se está conectado o jugando a un videojuego.
- ❖ Aislarse socialmente, mostrarse irritable y bajar el rendimiento en los estudios.
- ❖ Sentir una euforia y activación anómalas cuando se está delante del ordenador.
- ❖ Está pendiente a cada momento de sus mensajes y mira en forma obsesiva el doble check del WhatsApp
- ❖ Revisa constantemente su teléfono celular para ver si ha llegado un mensaje y presenta vibraciones fantasmas
- ❖ Habitualmente lo primero y lo último que hace al despertar y al dormir, es revisar el teléfono

En definitiva, la dependencia al teléfono celular y las actividades que en este se pueden realizar (Internet, videojuegos o las redes sociales) está ya instalada cuando hay un uso excesivo con pérdida de control, aparecen síntomas de abstinencia (ansiedad, depresión, irritabilidad) ante la imposibilidad temporal de acceder a la Red, se establece la tolerancia (es decir, la necesidad creciente de aumentar el tiempo de conexión a Internet para sentirse satisfecho) y se producen repercusiones negativas en la vida cotidiana.

### **Estrategias de prevención**

Se entiende por prevención el conjunto de acciones dirigidas a evitar la aparición de riesgos para la salud del menor, de la familia y de la comunidad. La prevención implica la actuación antes de que el problema aparezca (*prevención primaria*), la intervención cuando el conflicto se encuentra en las fases iniciales (*prevención secundaria*) o la planificación para que, una vez resueltas las dificultades, se modifique el estilo de vida y no se produzcan recaídas indeseadas (*prevención terciaria*). (Echeburua, et. al. 2012)

En un estudio de Echeburua et. al. (2010) se proponen algunas estrategias de prevención para la adicción ya sea al celular, internet, videojuegos o redes

sociales. En donde se menciona que los padres deben de adentrarse a saber manejar las TIC para poder manejar mejor el problema, ya que como se ha mencionado la adicción al celular se da en mayor medida en jóvenes que en adultos. Las estrategias que proponen son las siguientes:

- ❖ Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del móvil.
- ❖ Fomentar la relación con otras personas.
- ❖ Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.
- ❖ Estimular el deporte y las actividades en equipo.
- ❖ Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.
- ❖ Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

Sin embargo también hay que tomar en cuenta que el principal problema que se presenta en los adictos, en este caso de las TIC, es la negación, es muy importante que el afectado se dé cuenta primero que tiene un problema, después que los inconvenientes son mayores si se sigue como hasta ahora en comparación de los beneficios que tendría si cambiara esa conducta adictiva.

Por lo que se refiere al tratamiento, las vías de intervención postuladas son muy similares en todos los casos. A corto plazo, el tratamiento inicial de *choque* se centra, en una primera fase, en el aprendizaje de respuestas de afrontamiento adecuadas ante las situaciones de riesgo (*control de estímulos*); y en una segunda fase, en la exposición programada a las situaciones de riesgo (*exposición a los estímulos y situaciones relacionados con la conducta adictiva*). (Echeburua, et. al., 2010).

PrevTec 3.1 (Chóliz, 2011) es un programa de prevención de las adicciones tecnológicas (móvil, Internet y videojuegos) cuya eficacia se ha demostrado en diversos estudios (Marco, Chóliz y Martínez, 2012; Marco, Villanueva y Chóliz, 2010; Villanueva, Marco y Chóliz, 2010a, 2010b, 2012). Dicho programa trabaja la prevención de la dependencia de videojuegos, que se consigue estableciendo un patrón de juego apropiado. En principio no se pretende la abstinencia absoluta, puesto que la actividad no es perjudicial en sí misma y con el desarrollo de

algunas estrategias adecuadas es factible lograr un uso controlado de los videojuegos.

Sin embargo, en varios artículos revisados se menciona que no existe en concreto un tratamiento para este tipo de adicción, lo que sí es de resaltar es que se han adaptado terapias como la cognitivo-conductual para dar tratamiento a las personas que presentan este tipo de adicciones tecnológicas dando buenos resultados.

Es importante mencionar que en estos casos de adicción se debe llevar un seguimiento, ya que las recaídas son una parte que se tiene contemplada, sin embargo, el objetivo de la terapia es un reaprendizaje de la conducta controlada.

### **Escalas para medir la adicción al teléfono celular**

En cuanto a los instrumentos que se han desarrollado para medir la adicción al celular son vastos, para este trabajo se revisaron varios artículos acerca de estudios realizados en los cuales se hace mención de algunos test con el objetivo de saber más acerca de este fenómeno.

En un estudio realizado por Simo, et. al., (2017) en el cual engloba 20 escalas diferentes sobre el uso desmedido del celular, estas escalas pasaron un filtro que realizaron los autores en donde de 108 escalas tomaron en cuenta los basados en lengua inglesa o española, estas escalas son las siguientes:

**1-CPDQ/MPDQ: *Cellular/Mobile Phone Dependence Questionnaire*** (Toda, Monden, Kubo & Morimoto, 2006).

Esta escala fue elaborada para medir el grado de dependencia al teléfono móvil. Contiene 20 ítems, que se agrupan en seis factores: la preocupación por los servicios de conectividad móvil, la ansiedad cuando no se puede utilizar un teléfono, el uso excesivo de los servicios de llamadas, el uso del móvil en lugares públicos, el nivel de exigencia en que otras personas lleven el móvil y la prioridad que se le da al mismo. El coeficiente de fiabilidad, alfa de Cronbach, fue de 0,86 (Kawasaki et al., 2006)



**2-MPPUS: *Mobile Phone Problem Use Scale*** (Bianchi & Phillips, 2005).

La escala MPPUS se basó en la literatura existente sobre las adiciones, añadiendo 27 ítems relacionados con problemas sociales derivados del uso del teléfono móvil, tipo de uso, consumo y motivos. Los ítems relacionados con el uso problemático incluyeron las variables de tolerancia, retiro, pérdida de control, evasión, deseo y consecuencias negativas para la vida diaria. La escala MPPUS obtuvo un alfa de Cronbach de 0,93 demostrando un alto nivel de consistencia interna.

**3-CPDQ: *Cellular Phone Dependence Questionnaire*** (Kawasaki et al., 2006).

Se trata de la escala MPDQ creada por Toda et al., (2006) que fue desarrollada originalmente en Japón, para evaluar la dependencia el teléfono móvil entre los estudiantes universitarios japoneses. Pero que más tarde se tradujo al tailandés y se utilizó para estudiar la dependencia en estudiantes de secundaria y universitarios en Tailandia. Kawasaki et al., (2006) y sus colegas también publicaron una traducción al inglés de la CPDQ en el informe de su investigación. Constó de los mismos 20 ítems y seis factores que la CPDQ. A partir del análisis factorial por el método de componentes principales y rotación Varimax, se obtuvieron 4 factores para los estudiantes de secundaria de ambos sexos: la preocupación por los servicios de conectividad móvil, la ansiedad cuando no se puede utilizar un teléfono, el uso excesivo de los servicios de llamadas y el uso del móvil en lugares públicos, 5 factores para los estudiantes universitarios (los cuatro anteriores más la exigencia en que las otras personas lleven los móviles consigo) y 6 factores para las estudiantes universitarias (los cinco anteriores más la prioridad que se le da al móvil).La consistencia interna basada en el alfa de Cronbach obtenida para estudiantes universitarios y para estudiantes pre-universitarios fue de 0,808 y 0,930 respectivamente.

**4-SMS-PUDQ : *SMS Problem Use Diagnostic Questionnaire*** (Rutland, Sheets & Young, 2007).

El cuestionario SMS –PUDQ evalúa el uso problemático de los mensajes de texto. Este cuestionario consta de 8 ítems que han sido adaptados a partir del cuestionario de adicción a Internet de Young (1998) y que evalúan los seis componentes existentes en todas las adicciones según el modelo de Griffiths (2005): importancia, modificación del estado de ánimo, tolerancia, abstinencia, conflictos interpersonales y recaída. El análisis factorial realizado con el método de máxima verosimilitud y rotación Promax extrajo dos factores: uso patológico del SMS (6 ítems) y uso problemático (4 ítems). La consistencia interna del instrumento es adecuada, con un alfa de Cronbach de 0,84 para el factor uso patológico del SMS y 0,87 para el factor uso problemático.

**5- COS: *Cell-Phone Over- Use Scale*** (Jenaro, Flores, Gómez-Vela, González-Gil & Caballo, 2007).

La escala fue elaborada para determinar el tipo de uso del teléfono móvil (uso alto o uso bajo). Está formada por 4 secciones: datos sociodemográficos, datos cuantitativos (frecuencia y duración), datos cualitativos del uso del móvil y estilos de vida. Se establecieron como base los criterios diagnósticos de juego patológico según el DSM-IV excepto el criterio 6, 8 y 10. De manera que, la escala se conforma de 23 ítems: seis ítems relacionados con el criterio 3: “intentos repetidos sin éxito para controlar, reducir o parar el uso del teléfono móvil”; cinco con el criterio 1: “preocupación frecuente por usar el teléfono móvil” y 9: “arriesgar o perder una relación de importancia, trabajo, u oportunidad escolar o laboral a causa del teléfono móvil”; tres con el criterio 2: “existe la necesidad de aumentar la magnitud o la frecuencia de uso del teléfono móvil para conseguir la excitación deseada” ; dos con el criterio 5: “el uso del teléfono móvil como estrategia para escapar de problemas, o para mitigar un estado de ánimo deprimido o disfórico” y uno con el criterio 4 y 7 respectivamente: “intranquilidad o irritabilidad cuando se intenta reducir o parar el uso” y “mentiras a miembros de la familia, terapeutas u otros, para ocultar el grado de importancia del uso del teléfono móvil”. La fiabilidad se comprobó mediante el coeficiente de fiabilidad alfa de Cronbach de 0,87.

**6- PMPUQ: *Problematic Mobile Phone Use Questionnaire*** (Billieux, Van der Linden & Rochat, 2008).

Identifica los distintos tipos de uso problemático del teléfono móvil: uso peligroso, uso prohibido, uso que provoca problemas financieros y el uso que provoca síntomas relacionados con dependencia. Se basa en las distintas facetas de la impulsividad según Whiteside y Lynam, (2001). El cuestionario global utilizado, tiene una parte inicial en la que se les pregunta a los participantes si son dueños de un móvil, desde cuánto tiempo, cuántas llamadas realizan al día y su duración, el número de SMS que envían y si tienen carnet de conducir. Seguidamente, incluye los 30 ítems de la PMPUQ. Se realizó un análisis factorial confirmatorio con el fin de validar las propiedades psicométricas. El alfa de Cronbach para cada uno de los factores fue de 0,73 para uso peligroso; 0,65 para uso prohibido; 0,84 para uso dependiente y 0,85 para problemas económicos.

**7- TMDS: *Text-Message Dependency Scale*** (Igarashi, Motoyoshi, Takai & Yoshida, 2008).

Evalúa la percepción de dependencia al mensaje de texto. Se basa en los criterios del DSM-IV-TR para dependencia a drogas y en los rasgos de la personalidad según McCrae y John (1992). En ella, se aprecian tres subescalas: “relación de mantenimiento” (MR) que se caracteriza por sensación de miedo a perder las relaciones debido a la disminución de la comunicación cara a cara, “uso excesivo de los mensajes de texto” (EU) referido al tiempo invertido y “reacción emocional” (ER) como consecuencia de las respuestas a los mensajes. La escala original consta de 40 ítems, sin embargo, existe una versión abreviada de solo 15 que contiene los 5 ítems de cada subescala con la carga factorial más alta. La fiabilidad y validez de la TMDS de la versión abreviada se midió con el coeficiente alfa de Cronbach que fue de 0,81(ER), 0,85 (EU) y 0,78 (MR).

**8- MPAS: *Mobile Phone Addiction Scale*** (Leung, 2008).

Se trata de la versión reducida y adaptada de la MPPUS de Bianchi y Phillips. Su finalidad es evaluar el grado de adicción al uso del teléfono móvil. Contiene 17

ítems, que incluyen los 8 ítems revisados por el DSM-IV para juego patológico y los criterios diagnósticos de adicción a Internet de Young (Young, 1998).

Su estructura contiene cuatro factores: la incapacidad para controlar el deseo, la ansiedad y sensación de pérdida, los síntomas de retirada y la pérdida de productividad. La fiabilidad de cada subescala es de 0,83, 0,76, 0,81 y 0,79 respectivamente y el coeficiente alfa de Cronbach total fue de 0,90.

**9-PCPU-Q: *Problematic Cellular Phone Use Questionnaire*** (Yang, Yen, Ko, Cheng & Yen, 2010).

Es un cuestionario basado en los criterios de dependencia a sustancias del DSM-IV-TR y elaborado con la finalidad de identificar la presencia de síntomas derivados del uso problemático del teléfono móvil y el deterioro funcional que ocasiona este uso. Contiene 12 ítems. Se pilotó el cuestionario con una muestra de 76 adolescentes en la que se incluyó a sus progenitores para demostrar la fiabilidad y validez mediante el coeficiente de concordancia Kappa. La fiabilidad test-retest a las dos semanas de la PCPU-Q osciló de 0,410 a 0,778 ( $p < 0,001$ ). El Kappa entre los autoinformes y de sus padres varió de 0,258 ( $p < 0,05$ ) a 0,441 ( $p < 0,001$ ). El alfa de Cronbach de los siete síntomas de la CPU problemática, es de 0,854. Los participantes que obtienen al menos una respuesta positiva a cualquiera de las cinco preguntas sobre deterioro funcional se les considera que tienen dicho deterioro.

**10- CERM: Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el móvil** (Fargues, Lusaar, Jordania & Sánchez, 2009).

Se pretende evaluar los conflictos relacionados con el abuso del móvil y los problemas debidos a su uso emocional y comunicacional. Se basa en el cuestionario PRI: cuestionario de Problemas Relacionadas con Internet, creado por Manuel de Gracia Blanco, Marc Vigo Anglada y Arbonès, (2002). También se basa en los criterios del DSM-IV para el abuso de sustancias y juego patológico. Está constituido por 10 ítems que se dividen en dos factores: conflictos (5 ítems) y su comunicacional/emocional (5 ítems). Evalúa variables como: la tolerancia,

efectos negativos sobre la familia, trabajo o relaciones, disminución de control de impulsos, uso del móvil como método de evitación, etc. Se realizó un análisis factorial exploratorio con el método de mínimos cuadrados generalizados con rotación Oblimin. Esta escala discrimina entre género y edad. La consistencia interna del total de la escala es de 0,80. El factor de “Conflictos” obtuvo un alfa de Cronbach de 0,81 y el “uso comunicacional /emocional” un alfa de Cronbach de 0,75.

**11-CPAS: *Cell Phone Addiction Scale*** (Koo, 2009).

Se trata de una escala que mide el grado de adicción de los adolescentes a su teléfono móvil. Contiene 20 ítems que evalúan tres factores: la retirada/tolerancia, el deterioro funcional y la compulsión/persistencia. La escala demostró una buena validez y fiabilidad para la población adolescente. El alfa de Cronbach de los 20 ítems es de 0,92.

**12-MPIQ: *Mobile Phone Involvement Questionnaire*** (Walsh, White & McD Young, 2010).

Mide el grado en que los jóvenes de manera cognitiva y conductual interactúan con su teléfono móvil. Se basó en los resultados de estudios anteriores de la propia autora y los componentes del comportamiento adictivo de Brown (1997): relevancia cognitiva y conductual, conflicto interpersonal o con actividades, alivio/euforia, pérdida de control, tolerancia, retiro y recaída/restablecimiento. La escala tiene 8 ítems y está constituida por dos factores: la autoestima y la validación respecto a terceras personas. El factor autoestima obtuvo un alfa de Cronbach de 0,78 y la validación por otros un alfa de Cronbach de 0,81. La escala MPIQ obtuvo una fiabilidad moderada con un alfa de Cronbach de 0,78.

**13-SPUQ: *The Smartphone Problematic Use Questionnaire*** (Rush, 2011).

Se basa en el “Mobile Phone Involvement Questionnaire” de Walsch y por tanto en los criterios de adicción comportamental de Brown (1993). El cuestionario consta de 44 ítems y 8 factores a analizar: indispensabilidad, retiro, conflictos

interpersonales y recaída, pérdida de control, percepción de éxito, conexión emocional, importancia conductual y disminución de la productividad. El cuestionario SPUQ obtuvo una consistencia interna alfa de Cronbach de 0,78.

**15-TMG: *Text Messaging Gratification scale*** (Grellhesl & Punyanunt-Carter, 2012).

Esta escala mide y explora el uso de los mensajes de texto y sus gratificaciones. Se trata de una adaptación del cuestionario Flanagin, (2005). Consta de 47 ítems del que se extraen 7 factores: socialización/ afecto, relajación / escape, accesibilidad / movilidad, status, entretenimiento, coordinación de los negocios y búsqueda de información. Se realizó un análisis factorial exploratorio con rotación Varimax. La consistencia de la escala obtuvo una alfa de Cronbach de 0,86.

**16-TDM: *Test de Abuso y Dependencia al Teléfono Móvil*** (Chóliz, 2012).

Evalúa el grado de dependencia al móvil en población adolescente. El cuestionario de 22 ítems se basa en los criterios de dependencia de sustancias según el DSM-IV-TR y mide tres factores: abstinencia, ausencia de control de problemas relacionados y tolerancia e interferencia con otras actividades. El TDM obtuvo una correlación positiva con el patrón de uso del teléfono móvil y con la percepción de dependencia a él. El índice de homogeneidad corregido de cada uno de los ítems fue superior a 0,5. La consistencia interna de la escala basada en el alfa de Cronbach fue de 0,94 y por tanto muy buena.

**17-SAS: *Smartphone Addiction Scale*** (Kwon et al., 2013).

Es una escala autodiagnóstica para discernir los adictos al *Smartphone* a partir del test "*Internet addiction test (Y-scale)*" de Young (1998) y las características del *Smartphone*. La escala SAS que contiene 33 ítems, se agrupa en seis subescalas: perturbación de la vida diaria, anticipación positiva, retiro, relaciones orientadas en el ciberespacio, sobreuso y tolerancia. El alfa de Cronbach fue superior a 0,80 para los seis factores. La consistencia interna de la escala fue de 0,97.

**18-SAS-SV: *Smartphone Addiction Scale-Short Versión*** (Kwon et al., 2013).

Se trata de una versión corta de la SAS, de solo 10 ítems. Permite un fácil cribado sobre el grado de adicción al *Smartphone* en los adolescentes. Se basa en criterios específicos del uso del *Smartphone*. Esta escala tiene un gran valor como herramienta de detección ya que las diferencias de género se pueden reflejar en los resultados, proporcionando un valor de corte para ambos sexos. La consistencia interna y validez de la escala fue medida a través del alfa de Cronbach con un valor de 0,911.

**19-PUMP Scale: *Problematic Use Mobile Phone*** (Merlo, Stone & Bibbey, 2013).

Escala que mide los síntomas del uso problemático del teléfono móvil, basándose en los criterios de adicción a sustancias del DSM-5. Tiene la peculiaridad de que no tiene en cuenta la alta frecuencia de uso como un síntoma de esta enfermedad a no ser que los propios usuarios lo manifiesten como un problema. La escala contiene 20 ítems de elaboración propia en la que se han tenido en cuenta: entrevistas personales con personas que se identificaban como adictas al móvil, revisiones literarias y los criterios de adicción a sustancias del DSM-5. Tiene diez factores de análisis: tolerancia, retiro, más tiempo de utilización de lo previsto, cantidad de tiempo perdido, actividades que se han visto reducidas, deseo, uso a pesar de los problemas físicos o psicológicos, incumplimiento de obligaciones, uso en situaciones que ponen en peligro físico y uso a pesar de los problemas sociales o interpersonales. La escala PUMP ha demostrado una elevada consistencia interna ( $\alpha = 0,94$ ). La validez se ha demostrado con fuertes correlaciones con la CPDQ de Kawasaki et al., (2006) ( $rr = 0.76$ ,  $PP < 0.001$ ), con ítems que miden la frecuencia e intensidad de los comportamientos celulares de uso del teléfono (CUQ) y los sentimientos de autoreporte de "adicción" al teléfono móvil.

**20-SAPS: *Smartphone Addiction Proneness Scale*** (Kim, Lee, Lee, Nam & Chung, 2014).

Se basa en escalas existentes sobre la adicción de internet y el *Smartphone*, pero diseñada para población adolescente. La escala consta de 15 ítems y cuatro factores: alteración de las funciones de adaptación, orientación de la vida virtual,

retiro y tolerancia. Todos los factores obtuvieron un alfa de Cronbach superior a 0,5 excepto para la orientación de la vida virtual. La fiabilidad de la escala completa fue determinada con un alfa de Cronbach de 0,880.

**21-SPAI: *Smartphone Addiction Inventory*** (Lin et al., 2014).

Escala específica para la detección de adicción al *Smartphone* que contiene 26 ítems. Se basa en las características de la adicción a Internet y del teléfono inteligente. Se elaboró a partir de la “*Chinese Internet Addiction Scale*” y el “*Phantom vibration and ringing syndrome questionnaire*”. En el análisis factorial exploratorio mediante el método de componentes principales con rotación Promax, se identificaron cuatro factores: el comportamiento compulsivo, deterioro funcional, abstinencia y tolerancia. Los factores de la escala demostraron una consistencia interna de 0,87, 0,88, 0,81 y 0,72 respectivamente. La consistencia interna se demostró con un alfa de Cronbach de 0,94.

Todos estos test tienen como objetivo dar cuenta de si existe una adicción al teléfono celular y con esto poder intervenir en los pacientes que lo requieran con el tratamiento adecuado.

En lo que respecta a los test anteriores, hay que resaltar el Test de Dependencia del Teléfono Móvil (TDM) desarrollado por M. Chóliz, V. Villanueva y C. Marco, en España, el cual es el más utilizado en países de habla hispana entre ellos México. *El Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM)* es un instrumento de diagnóstico de la dependencia del teléfono móvil. Consta de 22 ítems, los 10 primeros ítems se responden mediante una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “nunca”; 1 “rara vez”; 2 “a veces”; 3 “con frecuencia” y 4 “casi siempre”) y en los 12 ítems restantes se pregunta por el grado de acuerdo o desacuerdo, a través de una escala tipo Likert que oscila entre 0 y 4 (0 “totalmente en desacuerdo”; 1 “un poco en desacuerdo”; 2 “neutral”; 3 “un poco de acuerdo” y 4 “totalmente de acuerdo”), sobre un conjunto de afirmaciones relacionadas con el teléfono móvil. La principal finalidad de la construcción del TDM fue la de disponer de un instrumento de



diagnóstico la dependencia del teléfono móvil útil en la práctica clínica dado que la aplicación puede ser tanto individual como colectiva. (Villanueva, 2012)

## **Discusión**

Como vimos las TIC son de utilidad en muchos ámbitos de la vida cotidiana de las personas, con muchos beneficios en lo escolar, lo social, familiar, laboral, sin embargo la adicción al celular es un concepto relativamente nuevo, lo cual ha dejado al descubierto que esta nueva adicción “nomofobia” es desarrollada por personas jóvenes que en ocasiones se presenta desde que son niños, ya que estos nacieron con estas tecnologías ya adaptadas a la sociedad actual.

En algunos estudios que se mencionaron en el desarrollo de este trabajo refieren que en menos de la mitad de los hogares en México cuenta con conexión a internet, sin embargo, nueve de cada diez personas cuenta con teléfono celular las cuales están conectadas a internet por medio de este aparato.

La adicción al celular o nomofobia, trae como consecuencias negativas en ámbitos como lo físico ya que se desarrolla obesidad, sedentarismo, tinitus. En lo social, aislamiento social. En lo académico, bajo rendimiento escolar. En lo psicológico, depresión, ansiedad, identidad alterada, entre otros, por lo que hay que poner atención en este tipo de nuevas adicciones y en las estrategias que se pueden desarrollar, sobre todo en niños y adolescentes, sin dejar a un lado a los padres, ya que son estos los que pueden ayudar a la persona adicta a poner límites, claro que primero la persona afectada debe ser consciente del problema que presenta.

En la actualidad existe una serie de test que se pueden aplicar a poblaciones escolares para evaluar si presentan un problema con el uso del teléfono celular, sin embargo, el TDM desarrollado por Choliz et., al. Es el más adecuado para identificar si existe o no una adicción al móvil por parte de los jóvenes. Así que la recomendación de la autora es hacer un estudio práctico para aportar datos cuantificables que den certeza de lo investigado en este trabajo teórico y con esto desarrollar algún plan de acción de acorde a los resultados del estudio práctico. Además de que se puede tratar este tipo de adicción con el modelo cognitivo-

conductual mediante técnica de control de estímulos, donde el paciente aprenderá a controlar ese impulso que lo lleva a estar mucho tiempo frente al teléfono celular, haciendo que tenga horarios específicos para su uso, además de la realización de actividades que le agraden, para que su mente se ocupe y no caiga en la conducta adictiva.

## Bibliografía

- Araujo, R., E., D. (2016). Indicadores de adicción a las redes sociales en universitarios de Lima. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, vol. 10 no. 2 Lima. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S222325162016000200005&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S222325162016000200005&script=sci_arttext)
- Arias, R., O.; Gallego, P., V.; Rodríguez, N., Ma.; Del Pozo, L., Ma., A., (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Revista Psicología de las Adicciones*. Vol. 1, pp 2-6. Universidad de Oviedo. Disponible en: <https://www.unioviado.es/gca/uploads/pdf/Psicologia%20de%20las%20Adicciones,%20vol.1,%202012.pdf>
- Carbonell, X. (2014). La adicción a los videojuegos en el DMS-5. Vol. 26, núm. 2, pp. 91-95 Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías Palma de Mallorca, España Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289131590001>
- Carbonell, X.; Fúster, H.; Chamarro, A.; Oberst, U. (2012). Adicción a internet y móvil: una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, vol. 33, núm. 2, pp. 82-89. Consejo General de Colegios Oficiales de Psicólogos Madrid, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=77823407001>
- Caro, M., Ma., M. (2017). Adicciones tecnológicas: ¿Enfermedad o conducta adaptativa? *MediSur*, vol. 15, núm. 2, pp. 251-260. Universidad de Ciencias Médicas de Cienfuegos, Cuba. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=180050962014>
- Choliz, M., M. (2017). Prevención de las adicciones tecnológicas en la adolescencia

- Chóliz, M.; Marco, C. (2011). Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia. *Anales de Psicología*, vol. 27, núm. 2, mayo, pp. 418-426. Universidad de Murcia. Murcia, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051019>
- Chóliz, M.; Marco, C. (2017). Eficacia de las técnicas de control de la impulsividad en la prevención de la adicción a videojuegos. *Terapia Psicológica*. Vol. 35, Nº 1, 57-69. Departamento de Psicología Básica. Facultad de Psicología. Universidad de Valencia. España. Disponible en: <https://scielo.conucyt.cl/pdf/terpsicol/v35n1/art06.pdf>
- Echeburúa, E.; de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto *Adicciones*. Vol. 22, núm. 2, pp. 91-95. Sociedad Científica Española de Estudios sobre el Alcohol, el Alcoholismo y las otras Toxicomanías. Palma de Mallorca, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=289122889001>
- Echeburua, E.; Requesens, Ana. (2012). adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en niños y adolescentes. Editorial Pirámide. Disponible en: [www.omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducador.es.pdf](http://www.omextad.salud.gob.mx/contenidos/investigaciones/Guiaparaeducador.es.pdf)
- Flores, S., O: Jiménez, R., M.; González, N., Ma., G.; Aragón, R., E., K.; Gazpar, C., J., L. (2016). Hábitos de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales: caso de estudio en secundarias públicas. *Revista Digital Universitaria*, UNAM, vol. 17, núm. 10. Disponible en: (<http://www.revista.unam.mx/vol.17/num10/art74/>)
- Gamero, K.; Flores, C.; Arias, W., L.; Ceballos, K., D.; Román, A.; Marquina, E. (2016) Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. Pp. 179-200. Disponible en: <http://revistas.ulima.edu.pe/index.php/Persona/article/viewFile/979/940>

- García del Castillo, J., A. (2013). Adicciones tecnológicas: el auge de las redes sociales. *Salud y drogas*, vol. 13, núm. 1, pp. 5-13. Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83928046001>
- García, M., V.; Fabila, E., A., Ma. (2014). Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes, un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y Palabra*, núm. 86. Universidad de los Hemisferios. Quito, Ecuador. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=199530728048>.
- Grapsas, T. (2019). Blog, Para saciar la curiosidad: ¡conoce la historia de las redes sociales! Disponible en: <https://rockcontent.com/es/blog/historia-de-las-redes-sociales/>
- Marco, C.; Chóliz, M. (2013). Tratamiento cognitivo-conductual en un caso de adicción a Internet y videojuegos. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, vol. 13, núm. 3, pp. 125-141. Universidad de Almería, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=56028282009>
- Osio, F., A., M.; Yucra, M., G., D.; Arroyo, D., K.; Berduguez P.; Ramírez R., V.; Reinaga H., Y.; Ferrel, T., M.; Janco, C., O; Montenegro, L., H.; Morales A., C.; Villa, C., J., M.; López Paravicini M., E. (2014) ¿Es la nomofobia, un problema del siglo xxi?. *Revistas Bolivianas*, vol. 22, núm. 90. Pp. 56-63. Disponible en: [www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/abm/v22n90/v22n90a10.pdf](http://www.revistasbolivianas.org.bo/pdf/abm/v22n90/v22n90a10.pdf)
- Real Academia Española: Diccionario de la lengua española, 23ª ed. Extraído de: <https://dle.rae.es> (2019)

- Salinas, A. (2017). La historia real del éxito de la red social Facebook. Disponible en: <https://mott.marketing/la-historia-real-del-exito-de-la-red-social-facebook/>
- Simó, S., C.; Martínez, S., A.; Ballester, T., M<sup>a</sup>, L.; Domínguez, R., A. (2017). Instrumentos de evaluación del uso problemático del teléfono móvil/smart phone. *Salud y drogas*, vol. 17, núm. 1, pp. 5-14. Instituto de Investigación de Drogodependencias Alicante, España. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83949782001>
- Tejeiro, S., R.; Pelegrina, M. (2009). Efectos psicosociales de los videojuegos. *Comunicación*, N<sup>o</sup> 7, Vol. 1, PP. 235-250. Disponible en: [www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a16\\_Efectos\\_psicosociales\\_de\\_los\\_videojuegos.pdf](http://www.revistacomunicacion.org/pdf/n7/articulos/a16_Efectos_psicosociales_de_los_videojuegos.pdf)
- Villanueva, S., V. (2012). Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente. Tesis doctoral. Disponible en: [https://www.academia.edu/7730876/Programa\\_de\\_prevencci%C3%B3n\\_del\\_abuso\\_y\\_la\\_dependencia\\_del\\_tel%C3%A9fono\\_m%C3%B3vil\\_en\\_poblaci%C3%B3n\\_adolescente](https://www.academia.edu/7730876/Programa_de_prevencci%C3%B3n_del_abuso_y_la_dependencia_del_tel%C3%A9fono_m%C3%B3vil_en_poblaci%C3%B3n_adolescente)