

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE CRIANZA Y NOMOFOBIA EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN  
DE LITERATURA  
TESIS DE GRADO

**JULIA NICOLASA YAC SIQUINÁ**  
CARNET 15448-15

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**  
FACULTAD DE HUMANIDADES  
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS)

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE CRIANZA Y NOMOFOBIA EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN  
DE LITERATURA  
TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE  
HUMANIDADES

POR  
**JULIA NICOLASA YAC SIQUINÁ**

PREVIO A CONFERÍRSELE  
EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

QUETZALTENANGO, MARZO DE 2021  
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR**

RECTOR: P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS, S. J.  
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTHA ROMELIA PÉREZ CONTRERAS DE CHEN  
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: LIC. JOSÉ ALEJANDRO ARÉVALO ALBUREZ  
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: MGTR. MYNOR RODOLFO PINTO SOLÍS  
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: MGTR. JOSÉ FEDERICO LINARES MARTÍNEZ  
SECRETARIO GENERAL: DR. LARRY AMILCAR ANDRADE - ABULARACH

**AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES**

DECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO  
SECRETARIA: MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ

**NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN**  
LIC. MÓNICA KARINA EMPERATRIZ GARCÍA RECINOS DE TOC

**REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN**  
MGTR. ELENA FABIOLA HURTADO BONATTO

## **AUTORIDADES DEL CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

DIRECTOR DE CAMPUS:	P. MYNOR RODOLFO PINTO SOLIS, S.J.
SUBDIRECTORA ACADÉMICA:	MGTR. NIVIA DEL ROSARIO CALDERÓN
SUBDIRECTORA DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA:	MGTR. MAGALY MARIA SAENZ GUTIERREZ
SUBDIRECTOR ADMINISTRATIVO:	MGTR. ALBERTO AXT RODRÍGUEZ
SUBDIRECTOR DE GESTIÓN GENERAL:	MGTR. CÉSAR RICARDO BARRERA LÓPEZ

Quetzaltenango, 11 de noviembre de 2020

Ingeniera  
Nivia Calderón  
Subdirectora Académica  
Universidad Rafael Landívar  
Campus Quetzaltenango

Estimada Inga. Calderón:

Por este medio hago de su conocimiento que he revisado la investigación: **Relación entre Estilos de Crianza y Nomofobia en adolescentes: una revisión de literatura**, elaborada por la estudiante Julia Nicolasa Yac Siquiná, quien se identifica con carné 1544815, de la carrera de Licenciatura en Psicología (FS); la cual considero cumple con los lineamientos requeridos por la universidad.

Por lo anteriormente expuesto emito dictamen favorable, para que dicho trabajo continúe el trámite administrativo previo a la defensa del mismo.

Sin otro particular me suscribo.

Atentamente,

  
Licda. Mónica Karina Emperatriz García Reinos  
Colegiado activo No. 2432  
Mónica Karina García de Joo  
Psicóloga  
Col. 2432



Universidad  
Rafael Landívar

Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES

No. 054592-2021

### Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante JULIA NICOLASA YAC SIQUINÁ, Carnet 15448-15 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 053089-2021 de fecha 1 de marzo de 2021, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

RELACIÓN ENTRE ESTILOS DE CRIANZA Y NOMOFOBIA EN ADOLESCENTES: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

Previo a conferírsele el título de PSICÓLOGA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 17 días del mes de marzo del año 2021.



MGTR. ANA ISABEL LUCAS CORADO DE MARTÍNEZ, SECRETARIA  
HUMANIDADES

Universidad Rafael Landívar

## AGRADECIMIENTOS

**A Dios**, por encaminar mis pasos hacia nuevos caminos y retos, superados bajo su dirección con la fortaleza y sabiduría que me ha brindado a lo largo de mi vida.

**A mis padres** Juan Miguel y Juana Catarina, por ser el pilar de mi vida y de mi educación al encaminarme desde mis primeros años hacia la formación académica; por todos los esfuerzos, sacrificios y apoyo en momentos difíciles que me impulsaron a alcanzar a la meta.

**A mis hermanos y hermanas**, por el acompañamiento, apoyo moral y económico que me brindaron y sirvieron como motivación para continuar con mis estudios.

**A mi pareja** Mariano Gómez, por ser el compañero ideal en momentos de tensión y estrés y acompañarme durante todo el proceso con amor, comprensión, paciencia y apoyo incondicional.

**A mis amistades**, que me acompañaron durante los años de estudios y aportaron aprendizajes, nuevas experiencias y cosas positivas para mi vida, principalmente a mi amiga Laura Ramos, por alentarme a perseverar y alcanzar la meta juntas además del apoyo recibido en las distintas áreas de mi vida.

**A Padre Victoriano Castillo S.J.** que en conjunto con la **Asociación Qajb'al Q'ij** me brindaron la oportunidad de continuar con mi formación universitaria a través de la beca que me fue facilitada y la sensibilización a través de los talleres de formación para ser mejor persona y una profesional humanista con visión sobre la realidad social.

**A Becas Landívar**, por los años de acompañamiento y la oportunidad de optar por una beca para concluir mis años de estudio con éxito.

A todas y todos aquellos que no pudieron ser mencionados, pero que también han sido aliados y compañeros durante el trayecto a este triunfo.

## **DEDICATORIA**

A mis padres, hermanos y pareja que forman parte de este logro tan anhelado, cada uno aportó grandes cosas a mi vida personal y profesional y formaron parte del motor que sirvió para impulsarme y superar las adversidades que se presentaron durante el proceso de cierre de un ciclo más de mi formación profesional, sin duda alguna este logro no sería posible sin el apoyo que bien recibí de todos y fueron la fuerza para subir los peldaños hacia el éxito. Este logro esta dedicado a todos ustedes que me nutrieron de distintas formas y ahora comparten conmigo la alegría de culminar mi etapa de formación.



## INDICE

	<b>Pág.</b>
<b>I. INTRODUCCIÓN</b>	<b>1</b>
1.1 Estilos de crianza	6
1.1.1 Definición	6
1.1.2 Clasificación de estilos de crianza	7
1.1.3 Estilos de crianza y desarrollo Emocional	10
1.1.4 Desafíos de la crianza	11
1.1.5 Estrategias para afrontar la crianza en la adolescencia	13
1.1.6 Relaciones familiares en la adolescencia	16
1.2 Nomofobia	17
1.2.1 Definición	17
1.2.2 Factores de Riesgo	17
1.2.3 Síntomas	19
1.2.4 Prevención	20
1.2.5 Perspectiva Social	21
1.2.6 Nomofobia y su relación con otras patologías	22
1.2.7 Tratamiento	24
<b>II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</b>	<b>26</b>
2.1 Objetivos	26
2.1.1 Objetivo General	26
2.1.2 Objetivos específicos:	27
2.2 Variables	27
2.3 Definición de variables	27

2.3.1	Definición conceptual de las variables	27
2.4	Alcances y límites	28
2.5	Aportes	28
<b>III.</b>	<b>MATERIAL Y MÉTODO</b>	<b>29</b>
3.1	Sujetos	29
3.2	Procedimiento	29
3.3	Tipo de investigación, diseño y metodología	30
<b>IV.</b>	<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS</b>	<b>32</b>
<b>V.</b>	<b>DISCUSIÓN</b>	<b>35</b>
<b>VI.</b>	<b>CONCLUSIONES.</b>	<b>42</b>
<b>VII.</b>	<b>REFERENCIAS</b>	<b>43</b>

## **RESUMEN**

Los avances tecnológicos han traído consigo muchos cambios dentro del comportamiento social, entre ellos la nomofobia considerada como la enfermedad del Siglo XXI, existen muchas teorías acerca de las causas o factores influyentes de esta patología, entre ellas se ha observado el involucramiento de los padres con sus hijos en la facilitación de recursos tecnológicos entre otros; se ha estudiado antecedentes para conocer el estado de la problemática además de consultar la literatura correspondiente para sustentar las variables de estudio. El objetivo principal de esta investigación es recopilar información para establecer la relación entre estilos de crianza y nomofobia en jóvenes y adolescentes del municipio de Almolonga, Quetzaltenango, los sujetos de estudio son elegidos al azar con la única condición de poseer un dispositivo móvil. Dicha tarea se llevará a cabo con una investigación de tipo cuantitativo y diseño correlacional apoyado en el proceso estadístico de análisis correlación de Pearson para el análisis de datos.

Palabras clave: teléfono móvil, adolescentes, padres, crianza, salud mental.

## I. INTRODUCCIÓN

La nomofobia es un padecimiento que nace a partir del uso excesivo del celular y desata una serie de síntomas que afectan la vida en estado normal del sujeto, debido a que se crea una dependencia inconsciente que impide alejarse de él y despierta la necesidad de revisar varias veces al día las aplicaciones, redes sociales o cualquier plataforma con la finalidad de compensar la ansiedad y sentirse seguro. Los estilos de crianza son las formas en que los padres de familia dirigen a los miembros bajo las propias reglas, métodos y objetivos con el cual se crea el ambiente en el hogar que puede ser autoritario, autoritativo, negligente o indulgente.

La inquietud de investigar los temas que se presentan a continuación nace de la observación del estado actual de los adolescentes con relación al uso de la tecnología, se sabe que en las últimas décadas los aparatos móviles y las redes sociales han tenido su mayor auge. Los *smartphones* se han posicionado como un objeto de primera necesidad para la población Guatemalteca, la accesibilidad de precios y las ofertas de planes para estar más tiempo conectado a la red de internet propicia el consumo que, en cierto punto, llega a ser excesivo e incontrolable y que afecta varias áreas de la vida del cliente o consumidor dentro de las que destacan las relaciones interpersonales, economía, bienestar mental y emocional entre otros, mismas situaciones que son alarmantes para los profesionales de la salud y también para muchos padres de familia que expresan preocupación e inconformidad con los sucesos y buscan explicaciones sobre las causas y alternativas para moderar el uso del dispositivo.

La preocupación de los padres y encargados sobre el fenómeno que se observa en los adolescentes ha abierto debates y discusiones acerca del papel que ellos juegan en el desarrollo de las adicciones a la tecnología por el control que se ejerce en los hogares (excesivo o inexistente) pues también se ha observado que los niños están propensos a engancharse a los dispositivos debido a que los progenitores, ante las demandas laborales u ocupacionales en momentos que no pueden atenderlos, usan los videos o juegos para entretenerlos adentrándolos al mundo tecnológico. Por lo expuesto surge la inquietud de realizar el estudio sobre la relación entre estilos de crianza y nomofobia a través de la exploración documental y ofrecer alternativas de prevención para las futuras generaciones; así como aportar nuevos conocimientos a los

profesionales e interesados para profundizar el estudio y proponer puntos de mejora y cambios positivos con nuevas investigaciones en distintos contextos. Se presenta a continuación una serie de investigaciones que lo respaldan.

Lemus (2019) En la tesis Estilos de crianza y agresividad impulsiva, de la Universidad Rafael Landívar que tuvo como objetivo determinar los estilos de crianza y el nivel de agresividad impulsiva en los estudiantes del Instituto Nacional Experimental Doctor Werner Ovalle López en Quetzaltenango, con una muestra de 36 adolescentes comprendidos en las edades de 13 y 16 años que viven en hogares conformados por ambos padres. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño descriptivo en el que se utilizó el test de socialización parental ESPA29 y el método estadístico de fiabilidad y significación para el análisis de los datos con los que se concluyó que los estilos crianza mayormente utilizados son el autoritativo, autorizativo, negligente e indulgente y que la mayoría de adolescentes perciben en sus padres el autorizativo que se califica como el adecuado y flexible para fomentar las relaciones familiares, la autonomía y autoconcepto en los hijos por lo que se recomendó a los padres mejorar las relaciones familiares a través de la comunicación y buscar herramientas para mejorar las habilidades de crianza.

Ramos (2019) en la tesis titulada Correlación entre estilos de crianza y motivación escolar de estudiantes de primero básico de un centro escolar de la zona 3, de la Universidad Rafael Landívar, que tuvo como objetivo determinar si existe correlación entre los estilos de crianza y la motivación escolar en estudiantes de primero básico de un centro escolar de la zona 3, ciudad de Guatemala, con una muestra de 46 alumnas de primero básico. La investigación fue de tipo cuantitativo, no experimental y de diseño transaccional con alcance correlacional en el que se utilizó la Escala de Estilos de Crianza y Motivación de Logro Académico (MLA) para la recolección de datos que llevaron a la conclusión que efectivamente existe correlación a 0.05 entre los estilos de crianza y la motivación escolar por lo que se recomendó ampliar la investigación para la identificación de alumnas bajo el estilo de crianza negligente y ofrecer asesoría para mejorar la motivación escolar.

Morales (2012) En la tesis titulada Estilos de crianza que promueven el asertividad en adolescentes de 14 a 18 años, de la Universidad Rafael Landívar cuyo objetivo principal fue

identificar los estilos de crianza presentes en la educación de jóvenes de 14 a 18 años de edad que han sido calificados como asertivos, con una muestra de 50 adolescentes comprendidos en las edades indicadas. La investigación fue cuantitativa no experimental de tipo interrelacional y se utilizó la prueba psicométrica ESPA29 para conocer las relaciones entre padres e hijos y para la evaluación de asertividad se utilizó el inventario de Asertividad de Rathus con los que se evidenció que el estilo de crianza que prevalece en los padres y madres evaluados es el indulgente, por lo que se recomienda ampliar el estudio para la determinación de patrones de crianza y su influencia en los adolescentes.

Soares (2017) en el artículo sobre Estilos de crianza en la adolescencia y la relación con la salud mental publicada en la página electrónica del diario El Mostrador del mes de agosto, explica que la forma en que los padres educan a sus hijos tiene gran influencia en la salud mental y el riesgo de presentar trastornos; según las investigaciones aquellos que han sido criados en un ambiente democrático muestran menor probabilidad de abuso de sustancias, cometer actos delictivos y actividad sexual temprana además presentan mejor autoestima, control sobre sus comportamientos y eficiencia en el rendimiento escolar. El apoyo emocional dentro de la familia es crucial en situaciones de estrés ya que a través de la misma se pueden disminuir los efectos negativos en el comportamiento como ansiedad y depresión, asimismo los padres democráticos logran entablar relaciones sanas en el hogar y crear acuerdos sin caer en la permisividad.

Torres y Villavicencio (2017) en el artículo titulado Estilos de Crianza en adolescentes con conductas agresivas, realizado en la ciudad de Machala, Ecuador; publicado en la página electrónica de la revista Conference Proceedings del mes de mayo habla sobre los estilos de crianza y la forma en que lo perciben los adolescentes en el hogar, lo cual produce cambios en el comportamiento y las relaciones afectivas, se describe los estilos de crianza autoritarios como aquellos en los que existen jerarquías de autoridad muy marcadas que crea un ambiente de poca calidez, falta de comunicación entre los miembros en el hogar y desajustes emocionales en los adolescentes que afectan la percepción del ambiente y de manera general crea malestar en la familia. El resultado concluyó en que todo lo anteriormente descrito influye sobre las habilidades sociales y propicia el desarrollo de comportamientos agresivos que afectan las relaciones interpersonales y el estado emocional.

Segura (2019) en la tesis titulada Nomofobia y rasgos de personalidad, de Universidad Rafael Landívar cuyo objetivo fue determinar el nivel de nomofobia y los rasgos de personalidad que prevalecen en estudiantes de segundo y tercero básico del Colegio Evangélico el Redentor del municipio de San Felipe, Retalhuleu. Con una muestra de 59 estudiantes de los grados de segundo y tercero básico de ambos sexos entre las edades de 13 y 17 años. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño no experimental, se utilizó una escala de Likert para la medición de nomofobia y cuestionario K-72 para evaluar los rasgos de personalidad los cuales concluyeron que los sujetos poseen un nivel medio de nomofobia, o sea que aún se puede prevenir el establecimiento de la patología pues solo un 9% presentan malestar, 47% han experimentado los síntomas y el 44% no presenta rasgos ni síntomas por lo que se recomendó capacitar a los padres y comunidad educativa sobre el tema para evitar el aumento en los niveles detectados y crear métodos de prevención en el hogar.

Banda y Padilla (2019) en la tesis titulada Adicción al celular y clima social familiar en adolescentes de educación secundaria en un colegio estatal – Cajamarca, de la Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la adicción al teléfono móvil y clima social familiar en estudiantes de secundaria de un colegio estatal de la ciudad de Cajamarca, Perú. La muestra que se utilizó fue de 175 estudiantes entre 12 a 17 años, varones y mujeres del primer al quinto grado de secundaria. La investigación fue de tipo cuantitativo con diseño no experimental, se utilizó el Test de dependencia al móvil (TDM) y el Test FES Escala de clima social familiar, con los cuales se concluyó que existe una correlación significativa y negativa entre las variables, clima social familiar y adicción al móvil; por lo que se recomendó promover investigaciones que engloben el tema de adolescencia, entorno familiar y posibles adicciones móviles en esta etapa del ser humano.

Benítez (2018) en la tesis titulada Estrés y nomofobia, de la Universidad Rafael Landívar cuyo objetivo fue identificar el nivel de estrés y nomofobia que presentan los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro, de la cabecera departamental de Suchitepéquez. La muestra que se utilizó fue de 94 estudiantes del último grado de diversificado, de ambos sexos de ambas jornadas, comprendidos entre las edades de 18 a 23 años; entre indígenas, ladinos y mestizos. La investigación fue de tipo cuantitativo y diseño

descriptivo, se utilizó la prueba psicométrica AE (escala de apreciación del estrés) para medir los niveles de estrés y para la segunda variable se utilizó una escala de Likert con 16 ítems los cuales identificaron los niveles de nomofobia. Los resultados indicaron que el nivel de estrés en los sujetos es bajo y no está relacionado con el uso del teléfono, el análisis en la segunda variable, indica que los sujetos presentan altos índices de nomofobia debido a que los estudiantes expresaron que sienten seguridad al permanecer con su móvil cerca y que además duermen con el teléfono encendido, por lo que se recomendó crear talleres de concientización y establecer medidas preventivas sobre el uso adecuado del teléfono móvil.

García y Fabila (2014) en el artículo titulado Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. un tema pendiente para los estudios en comunicación, que aparece en la revista electrónica Razón y Palabra No. 86 de los meses abril-junio explican que el teléfono móvil se ha vuelto un aparato indispensable con mayor incidencia en los jóvenes de los cuales el 90% manifiesta que no puede vivir sin el dispositivo; se han realizado investigaciones sobre repercusiones en la salud auditiva y otras patologías como sentir vibraciones o creer que se ha recibido mensajes inexistentes. También se ha relacionado el uso del celular con otros fenómenos como el ciberbullying o el sexting con mayor implicación en adolescentes como generadores de adicciones tecnológicas que producen dependencia, abuso y actividades comportamentales no saludables. Por otro lado, se evalúan los beneficios que este artefacto puede tener con relación a la seguridad que sienten los padres de localizar rápidamente a sus hijos en caso de emergencias y en el ámbito escolar como promotor de aprendizajes y el desarrollo de habilidades cognitivas.

Sánchez (2013) en la tesis titulada Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales de la Universidad Rafael Landívar cuyo objetivo fue determinar el nivel de Nomofobia y adicción a las redes sociales existente en los estudiantes de la Escuela Normal Privada Sololá y el Colegio Integral Sololateco. La muestra que se utilizó fue de 135 adolescentes y jóvenes de 15 a 20 años procedentes de la cabecera departamental de Sololá y lugares aledaños, de sexo femenino y masculino. La investigación fue de diseño descriptivo, se utilizó el método de significación y fiabilidad y método de proporciones para validar el estudio con lo que se concluyó que los jóvenes presentan altos índices de nomofobia y adicción a las redes sociales debido al uso



desmedido del celular por lo cual se recomienda la realización de campañas de sensibilización y prevención para los jóvenes y adolescentes y se hizo un llamado a los padres de familia a conocer y distinguir la conducta de sus hijos para saber hasta qué punto su comportamiento es normal y poder establecer límites.

## **1.1 Estilos de crianza**

### **1.1.1 Definición**

Pérez (2019) define la crianza, como la forma que tienen los padres de transferir normas de comportamiento adecuado a los hijos como aprendices de lo correcto e incorrecto, los adolescentes están sometidos a la orientación de los padres. Cada familia tiene un estilo diferente derivado de la aplicación de modelos aprendidos en el seno familiar de cada progenitor que se combinan entre sí y se crea una nueva forma de crianza familiar. El autor resalta que los estilos de crianza tienen gran influencia en los adolescentes debido al nivel de control y atención que reciben de los padres, ya que ellos son los responsables y quienes mayor autoridad ejercen sobre los menores, pero, que el comportamiento de los mismos también puede verse afectado por factores externos al hogar.

Zapata (2019) Define la crianza como la capacidad que tienen los padres de instruir y acompañar el proceso de crecimiento de los hijos bajo estímulos que buscan el desarrollo efectivo de los integrantes con base a ciertos lineamientos sociales, que incluye el aprendizaje de comportamientos considerados como adecuados para cada lugar y ocasión. La responsabilidad recae directamente sobre los progenitores que en cada núcleo efectúan diversas formas de educar que consideran las más adecuadas desde las experiencias propias. Criar básicamente consiste en la búsqueda de alternativas para crear vías de comunicación que favorezcan las relaciones entre padres e hijos para formar y moldear a los menores a través de técnicas propias de los cuidadores que crean el clima familiar y adoptan un estilo particular de dirigir a la familia.

### 1.1.2 Clasificación de estilos de crianza

Melendo (2010) explica que no existe un estilo de crianza puro, se debe a que los padres tienden a aplicar distintos elementos de experiencias de cada uno en el nuevo núcleo familiar que se forma; el autor clasifica cuatro estilos de crianza, cada uno se diferencia por la existencia en mayor o menor cantidad de elementos claves en la educación que son la autoridad y el cariño que se expresa en el medio familiar, a continuación se presentan cada estilo con las descripciones sobre la combinación y equilibrio entre los elementos ya mencionados.

**Autoritativo:** existe equilibrio entre el afecto y la autoridad en conjunto con el establecimiento de reglas, los padres se muestran flexibles sobre las normas en situaciones que ameriten modificaciones bien evaluadas. La comunicación es de doble vía ya que existe disponibilidad de ambas partes de expresar lo que sucede; y como consecuencia surge la obediencia del hijo de manera voluntaria y no como una imposición de los padres, se refuerzan valores familiares como la responsabilidad, esfuerzo, expresión de afecto y compromiso.

**Autoritario:** la rigidez y la imposición sobresale en la interacción familiar, el padre actúa conforme a lo que considera adecuado y la comunicación es únicamente del padre hacia el hijo, sin mayor oportunidad de expresar emociones y pensamientos que generan sentimiento de incompreensión en la familia y la demostración de afecto no está permitido porque se cree que es una muestra de debilidad en la autoridad. Durante la infancia el modelo en mención suele ser de ayuda y efectiva en el establecimiento de disciplina y orden en los niños, pero durante la adolescencia es contraproducente ya que genera rebeldía y baja estima.

**Permisivo:** el afecto es evidente, pero existe poco control y autoridad sobre el comportamiento del hijo, los padres tienden a aprobar actitudes indebidas o a acceder a todos los deseos del niño que ante la carente corrección logra inclinar a los padres hacia la satisfacción de las propias necesidades egocentristas alejado de la realidad objetiva. Este estilo no se enfoca en el bien del hijo, se basa en la suposición de lo que el adulto considera bueno, pero no se centra en la realidad ni ayuda al desarrollo de capacidades; la falta de corrección obstruye el reconocimiento de las faltas y debilidades del menor.

Indiferente/abandónico: no existen demostraciones de afecto en ninguna dirección y la autoridad es nula, se caracteriza por el abandono total por parte de los progenitores que se centran de forma egoísta en el propio bienestar y conveniencia, hay ausencia de comunicación y de reglas. Todo lo descrito lleva al hijo a la vulnerabilidad y desprotección que son factores de riesgo claves en la iniciación de consumo de sustancias adictivas y en la adopción de actitudes delictivas. A continuación, se presenta una tabla en la que se observa las características de los diferentes estilos de crianza.

Tabla núm. 1  
Características de los estilos de crianza

<b>Estilos</b>	<b>Comportamiento de padres</b>	<b>Afirmaciones</b>	<b>Consecuencia en los hijos</b>
<b>Autoritario</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad</li> <li>• Inflexibilidad</li> <li>• Control excesivo</li> <li>• Violar la privacidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se puede confiar en los hijos.</li> <li>• Los hijos son demasiado tercos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rebeldía</li> <li>• Obediencia por temor</li> <li>• Descontento</li> <li>• Mal humor</li> </ul>
<b>Permisivo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indiferencia</li> <li>• Libertad excesiva</li> <li>• Desinterés en lo que el hijo realiza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El comportamiento no tiene importancia.</li> <li>• Cambiará con el tiempo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Baja estima</li> <li>• Desinterés</li> <li>• Irresponsabilidad</li> </ul>
<b>Sobreprotector</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Control excesivo</li> <li>• Intromisión para resolver problemas</li> <li>• Poca exigencia</li> <li>• Obstrucción de la independencia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Los hijos son incapaces de actuar por sí solos o tomar decisiones</li> <li>• Los menores son demasiado inocentes y desconocen mucho de la vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimiento de incapacidad</li> <li>• Inseguridad</li> <li>• Descontento con los padres</li> </ul>
<b>Autoritativo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Establecimiento de normas</li> <li>• Congruencia</li> <li>• Contacto afectivo</li> <li>• Claridad sobre las decisiones</li> <li>• Flexibilidad</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se puede confiar en los hijos y sus habilidades</li> <li>• Los hijos tienen buenas intenciones y necesitan apoyo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Independencia</li> <li>• Centrado en la realidad</li> <li>• Sociabilidad</li> <li>• Autoconfianza</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en Álvarez (2013) pp. 27-30.

### **1.1.3 Estilos de crianza y desarrollo Emocional**

Pascual (2010) define a la familia como un contexto de aprendizaje donde el niño bajo el ejemplo de los adultos imita y actúa conforme a lo que observa, dicha acción tiene influencia en el ámbito de socialización, pues el afecto, los sentimientos y las relaciones entre los integrantes propician el desarrollo psicológico. Los adultos son los responsables de crear un ambiente familiar agradable que favorezca el fortalecimiento de autoestima y confianza hacia los otros integrantes del grupo e incidir de forma positiva en el desarrollo afectivo y cognitivo al establecer vínculos de apego que fortalecen la relación. Las relaciones favorables van más allá del tiempo que se le dedica al niño, pues más que compañía necesita interés y convivencia de calidad. El afecto y calidez del cuidador también se proyecta en la atención moldeada a las necesidades del pequeño y la reciprocidad de afecto entre ambos, así el hijo será más receptivo con sus padres y se reduce la desobediencia ya que los lazos de comunicación se han fortalecido.

Las familias que ofrecen apoyo mutuo, utilizan la verbalización para atender las necesidades de los hijos, de esta forma se promueve la sensibilidad y calidez emocional en ellos, por el contrario, aquellas familias en las que no se brinda atención y que únicamente ofrecen respuestas dicotómicas provocan un clima emocional de tensión y enojo en los adolescentes a causa de las discusiones y desacuerdos. Las actitudes de los hijos están influenciadas por el sistema educativo familiar que se transforma en el contexto y afecta a nivel interpersonal y posteriormente intrapersonal, de esta forma se expresa en la realidad circundante del menor las capacidades socioemocionales adquiridas en casa.

Zapata (2019) expresa que la crianza positiva es la mejor alternativa para fomentar el desarrollo psicológico de niños y adolescentes ya que se basa en el afecto y respeto que fortalecen los vínculos familiares y garantiza el desarrollo psicoafectivo que se traduce en jóvenes emocionalmente estables a futuro. Hace uso de distintas formas y estrategias que cumplen con el fin de reestructurar las relaciones parentales para beneficio del hogar, que permite la visión del mundo de los integrantes desde la propia perspectiva y se apoya principalmente en el diálogo antes que las reacciones negativas para la corrección del comportamiento no deseado. Al buscar alternativas de respuesta a las situaciones estresantes o malos comportamientos se logra

fortalecer los vínculos emocionales y fomentar la empatía ya que las actitudes negativas que el adolescente adopta pueden ser manifestaciones de incomodidad con el estado de ánimo; además que al entablar conversaciones sobre lo mal que se portó se logra ejercitar autocontrol y autoconocimiento emocional y practicar para la gestión de emociones negativas, de esta forma los hijos comprenderán cómo funciona el mundo y cómo las acciones afectan a los demás.

#### **1.1.4 Desafíos de la crianza**

Pérez (2019) explica que la mayoría de padres cuestionan las capacidades que tienen como educadores y se torna difícil el desarrollo de competencias que equilibren la flexibilidad y rigidez, de manera que la crianza no vaya hacia un sólo extremo. Se resalta que dentro de las habilidades de enseñanza indispensables para los progenitores está el inculcar el valor de la responsabilidad que inicia con acciones en casa como asumir los errores que se cometan por muy pequeñas que parezcan, en ese momento se considera necesario que el adulto oriente al menor a identificar dichos errores, comprenderlos como aprendizaje y no como fracaso, además de entender que todo es parte de la formación y evitar el pensamiento de muchos cuidadores acerca de que la única tarea del hijo es estudiar. Agrega que el desafío de educar se encuentra en encaminar al niño hacia la realidad y que comprenda que los actos tienen consecuencias, de igual forma para el adulto, no basta sólo quererlo para brindarle una buena crianza.

Lee (2012) considera que muchos padres dudan de las capacidades que tienen para educar e incluso llegan a frustrarse ante situaciones adversas que enfrentan con los hijos. Los sentimientos que experimentan despiertan el deseo de parecerse o imitar la forma de criar de otros a quienes se consideran un modelo y se pierde la autenticidad en la búsqueda de la regla de oro, sin embargo el autor explica que tal regla no existe ya que cada padre es capaz de atender las necesidades de los hijos de distinta manera y pese a que la paternidad no incluye una guía, sí es posible adaptar nuevas ideas al propio contexto e identificar indicadores de que se está educando bien. “No existe una manera correcta de educar a los hijos; lo que hay son muchos padres que hacen todo lo posible por realizar dicha tarea suficientemente bien” (p. 16), por tal motivo exhorta que, si un padre no se siente cómodo con los resultados de la crianza, debe evitar sentir inseguridad y dudar

de las habilidades que posee como criador y en cambio busque formas y métodos que le ayuden a mejorar lo que considera necesario para garantizar un crecimiento y desarrollo afectivo y efectivo para la familia.

Melendo (2010) expresa que para educar no hay reglas o lineamientos establecidos que los padres deban seguir, sin embargo, existe un factor fundamental que sugiere evaluar, para mejorar las capacidades de crianza y el equilibrio entre autoridad y demostraciones de afecto que son habilidades necesarias que los progenitores deben desarrollar para moderar las acciones en el establecimiento de reglas sin dejar de lado el amor ni exceder límites, pues la ausencia o presencia en mayor o menor frecuencia de dichos elementos crea dificultades en la comunicación familiar, repercute en el comportamiento de los hijos y abre paso a un estilo de crianza poco favorable que obstaculiza el fortalecimiento de la autoestima y autocontrol de los miembros del hogar.

Beyebach y Herrero (2015) expresan que instruir no es fácil porque no se puede anticipar la conducta del hijo y tampoco el efecto del actuar adulto. En muchas ocasiones al controlar un berrinche, con la mejor intención, se cede a los caprichos o se muestra disciplina conforme al contexto en que se desemboca, en estos escenarios las situaciones arrastran a los padres a reproducir patrones contraproducentes de disciplina. Es bien sabido que la infancia es la etapa en la que se forjan actitudes, valores, hábitos y las capacidades de relacionarse con el entorno, todo esto influye en la adolescencia y adultez del ser humano; por eso es importante conducir al niño hacia un camino de relaciones sanas que fortalece el área emocional para gestionar las reacciones y comportamientos ante diversas situaciones. Se resalta la importancia de elegir un estilo de crianza favorable que propicie la relación estable dentro del hogar.

En contrariedad, por diversos motivos los padres por ignorancia o falta de voluntad e interés en los hijos, cometen el error de aplicar estilos de crianza desfavorables con técnicas y métodos que, lejos de tener un resultado positivo perjudican la interacción familiar. Se presenta a continuación una lista de actitudes de crianza que muchos cuidadores adoptan o ejercen en los hogares y las consecuencias que estas tienen sobre el comportamiento y respuesta de los hijos.

- Ceder a los deseos de los hijos como forma de evitar un mal momento público los vuelve intolerantes a la frustración.
- Hacer creer al niño que puede tomar decisiones por encima de los adultos y que es el único importante al cumplirle los deseos por encima de los deberes; crea una personalidad egocentrista en la que se vuelve incapaz de sentir empatía.
- Facilitarle la vida al privarlo de responsabilidades y pocas exigencias, así como justificar los malos comportamientos hace que se sienta victimizado aun cuando él sea victimario y lo vuelve capaz de exigir a terceras personas que le satisfagan cada deseo.
- Sobre exigirle y ordenar que haga cosas que están por encima de las capacidades que posee, provoca respuestas agresivas e inestabilidad emocional.
- Ofrecer sanciones por mal comportamiento y no cumplirlas sólo logra reforzar conductas tiranas.
- Castigar de forma desmedida comportamientos menores y además mostrar inestabilidad en el cumplimiento de las mismas como por ejemplo, levantar el castigo antes de lo dicho o aplicar un castigo muy severo por romper un plato, suelen ser factores que desestabilizan la autoridad y credibilidad de los progenitores.
- Criticar los comportamientos con la utilización de las palabras “siempre o nunca” como un reproche de eventos que en realidad han sido poco frecuentes genera sentimientos de baja estima y en algunos casos refuerza la conducta no deseada.
- Descalificar la autoridad de la pareja ante el hijo o crear discusiones que desacrediten la decisión que ha tomado el otro. Por ejemplo, que la madre haya prohibido al niño comerse un dulce como castigo por decir una grosería y el padre con un guiño le entrega uno a escondidas. Acciones tan pequeñas como las descritas promueven ideas de victoria por encima de la autoridad y fomentan el sentimiento de superioridad.

### **1.1.5 Estrategias para afrontar la crianza en la adolescencia**

García (2015) explica que los cambios físicos, mentales y emocionales que se experimentan en la adolescencia transforman a los jóvenes y eso representa un reto mayor para los padres quienes necesitan encontrar nuevas formas de relacionarse por medio de la flexibilización y la



comunicación. Las tensiones en la relación aumentan en la medida que se les trata como niños, puesto que ellos están creando una nueva identidad; según el autor, la clave está en dedicar tiempo e interés a la familia para encontrar puntos en común y compartir intereses. Los adolescentes requieren de mucha información acerca de lo que les sucede y es importante que los padres puedan aportarles lo suficiente y exigir que los comportamientos sean adecuados sin perder la capacidad de toma de decisión de los hijos. Para afrontar la crianza durante la adolescencia se sugiere poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Establecer un clima familiar basado en la comunicación y confianza.
- Exigir sin perturbar, que los comportamientos y actitudes no se desvíen de los valores familiares.
- Vigilar que en las mayores ocasiones reciba consecuencias apropiadas a los actos, ya sean positivos o negativos y de forma consciente.
- Preguntar y respetar la opinión para llegar a acuerdos que lleven al adolescente a asumir responsabilidades.
- Establecer y respetar reglas básicas, razonables y consensuadas en diálogo.
- Resolver problemas sin que el comportamiento de los padres aumente el conflicto.
- Reconocer las capacidades y elogiar los comportamientos y actitudes positivas.
- Comprender que el hijo necesita independizarse.
- Cumplir los compromisos y acuerdos de ambas partes.
- Retirar el apoyo gradualmente para fomentar la independencia y autonomía.
- Dedicar tiempo a la familia.

Álvarez (2013) dice que la comunicación efectiva permite la transmisión de palabras, gestos y sentimientos de manera que el receptor comprenda y acepte lo dicho con el conocimiento de que se pueden plantear distintos puntos de vista que fomentan la confianza de exponer los acuerdos y desacuerdos familiares siempre con respeto. Por lo tanto, propone tres actitudes básicas como recomendaciones para una educación saludable y estas son:

- Asumir las responsabilidades y consecuencias: significa enfrentar los problemas de manera asertiva sin minimizarlos ni evadirlos pues los padres son el ejemplo de los hijos y ellos adoptarán las actitudes que observan en ellos, así que, si el adulto es consecuente de las acciones el niño aprenderá que todo lo que haga tiene un resultado que debe asumirse.
- Apego a la verdad: que se refiere en esencia a la congruencia de lo que se piensa, se dice y se hace, ser honestos con lo que se quiere lograr en el establecimiento de normas y reglas, respetarlas y hacerlas valer en las situaciones que se requiera. Ante una falta a las normas se aplica una consecuencia o castigo y en esta situación el padre debe mantenerse firme en lo prometido sin exagerar y a la vez evitar caer en sobreprotección o dejar pasar la falta cometida sin actuar por temor a los prejuicios que se tienen acerca de los resultados.
- El equilibrio: es otra más de las actitudes necesarias pues no sólo se trata de enseñar sino de demostrar afecto; existe una falsa creencia de que una muestra de amor y afecto hacia los hijos debilita la autoridad del padre; en realidad, las muestras de cariño fortalecen las relaciones. Se invita a los cuidadores a emplear el sentido del humor como una habilidad emocional y no como burla, claro está, pues lo que se pretende es que los hijos sean capaces de reírse de sus propios errores y reconocerlos como parte de la vida que ofrece un aprendizaje y experiencia y no como algo trágico, todo esto con el objetivo de mejorar la capacidad de autocrítica y fortalecer la autoestima.

Minuchin (2013) propone aplicar dos estrategias que considera efectivas para mejorar el sistema familiar y encaminar la crianza hacia la protección de la integridad y autonomía de los miembros. En primer lugar, propone fomentar las negociaciones entre padres e hijos y llegar a acuerdos que favorezcan a ambas partes, de esta forma se propicia un ambiente democrático y de mutuo acuerdo donde se valora la palabra y opinión del niño y se atiende a las necesidades sin perder autoridad. En segundo lugar se encuentra el establecimiento de límites, que deben ser lo más claros posibles y detallados de tal manera que el hijo sea consciente de las propias decisiones y las consecuencias que pueden acarrear sean estas positivas o negativas, de esta forma se concede la libertad y autonomía con conciencia; los límites y reglas establecidos deben estar sujetos a cambios y modificaciones que promuevan la flexibilidad en conformidad a situaciones que lo ameriten bajo el análisis y consentimiento de los integrantes para evitar caer en un sistema rígido en el que el padre sea el único que toma decisiones. Se considera que después de la aplicación

de lo antes dicho, el sistema familiar comenzará a mejorar de manera significativa como consecuencia de lo establecido.

### **1.1.6 Relaciones familiares en la adolescencia**

Menéndez y Fernández (2014) explican que durante la adolescencia surgen cambios en las relaciones familiares, debido a que en la infancia los hijos suelen ser más obedientes y los padres conocen todo sobre ellos: gustos, comportamientos y la forma en que se divierten. En cambio, en la adolescencia todo eso se modifica y los hijos ya no disfrutan pasar tiempo con ellos y dejan de seguir las reglas establecidas en el hogar; prefieren compartir las experiencias personales con los amigos y pasar más tiempo con el nuevo grupo, de esta forma se sustituye la familia por los compañeros. Los autores agregan que la forma en que los adolescentes tratan de dar a entender que han dejado de ser niños son diferentes en cada caso, pero coinciden en que la pubertad es la etapa de mayor tensión para las relaciones familiares.

Durante el proceso de cambio, los adolescentes exigen e imponen los derechos que les corresponden, cuestionan las normas y son conscientes de la imperfección de los padres. Generalmente la comunicación se ve afectada con lo relacionado a la intimidad, pero gradualmente las relaciones mejoran y se reestablecen a medida que los progenitores comprenden que los hijos están en el camino a la adultez y en busca de independencia. Con frecuencia el núcleo familiar presenta la dificultad de comprender las diferencias que tienen entre sí y los menores suelen sentirse mal al darse cuenta que piensan diferente a los mayores, independientemente de que sean mejores o peores, simplemente se ven afectados por las discrepancias que presentan con los padres.

Cabrera (2016) explica que el período más crítico en la formación de los hijos es durante la adolescencia, que implica cambios físicos y emocionales y representa un desafío para los padres sobre el papel que deben desempeñar en la etapa de transición en la que el niño deja de serlo y adopta una nueva personalidad encaminada a la madurez en la que experimenta cambios para la formación de autoestima, sentimientos y desarrollo de personalidad que se impregnarán en la adultez. Las relaciones familiares juegan un papel importante durante la etapa de cambio, por

eso es importante que se demuestre apoyo, acompañamiento, consideración, respeto y amor a los hijos para reforzar la seguridad en el futuro. La maternidad y paternidad son responsabilidades a las que no se pueden renunciar, según el autor la clave está en el acompañamiento durante cada etapa de desarrollo.

## **1.2 Nomofobia**

### **1.2.1 Definición**

Vera (2015) define nomofobia como una adicción psicológica que se genera por el uso constante del celular. A diario es común ver a las personas entretenidas con diversas aplicaciones que se ofrecen desde las plataformas tecnológicas que tienen como finalidad facilitar la comunicación a distancia por medio de redes sociales o bien ofrecer juegos u otras opciones como pasatiempo a los usuarios. El uso constante de dichas aplicaciones produce dependencia y ansiedad, pues el sujeto siente deseos incontrolables de consultar las redes sociales y desata la necesidad impulsiva de usar el celular en cualquier lugar o situación sin importar el horario o con quienes se encuentre. Es muy común que se observen a personas en un restaurante, café, centro de estudios o cualquier espacio público con el teléfono en mano.

Osorio (2018) define la nomofobia como el miedo irracional a salir de casa sin celular y la necesidad de estar conectado las 24 horas del día a causa de la dependencia o pánico que la persona experimenta al estar sin celular lo cual produce sensación de ansiedad, necesidad de revisarlo infatigablemente y presenta síntomas similares a los que se muestran en las adicciones.

### **1.2.2 Factores de Riesgo**

De la Serna (2017) expresa que dentro de las causas de la nomofobia figura el uso habitual del teléfono móvil por parte de los jóvenes y adolescentes en momentos destinados para la recreación y distracción de las actividades cotidianas ante la situación el tiempo de ocio se traduce como inmersión en la tecnología y en cada espacio que se tenga, la programación mental es tal que

automáticamente se toma el dispositivo y se inicia la navegación o la revisión de aplicaciones o redes sociales. Otra de las situaciones que representa un factor de riesgo es la facilidad de obtención de la tecnología, cualquier persona tiene acceso a comprar un dispositivo y adentrarse en el mundo de internet, un dato aún más alarmante es el hecho de que cada vez son más niños los que cuentan con un celular y corren mayor riesgo de desarrollar nomofobia ante el uso inadecuado que pueden darle ya que muchos padres obsequian un teléfono para que se distraiga, con la variedad de juegos que ofrecen las plataformas el niño encuentra muchas opciones atractivas mediante la navegación y exploración de uso de redes sociales. Muy pocas veces se realizan las actividades con la supervisión de alguien mayor y en ocasiones no se establecen reglas o acuerdos para medir el tiempo de uso.

Gutiérrez (2015) explica que una de las causas de la nomofobia yace en el hecho de que se llena el celular de información personal e importante, las aplicaciones facilitan recordar y conectarse con el entorno sin mayor dificultad, todo está al alcance de la mano y si se pierde empieza a surgir un sentimiento de vacío y la experimentación de un estado de laguna mental. Otra causa puede ser el hecho de que la vida se comienza a resumir en los smartphones que con las múltiples opciones han llegado al punto de sustituir hasta la cartera, ya no es necesario disponer de efectivo porque se puede pagar desde el celular, se come, se duerme y se camina con el teléfono en mano.

El lazo que se ha creado con las personas es tan estrecho que no ha existido ningún otro artefacto que haya logrado tal impacto en la humanidad, las aplicaciones y redes sociales también son propulsores del trastorno, el autor destaca Facebook, Instagram y WhatsApp como una de las principales e indica que muchos usuarios prefieren abstenerse de los alimentos para ocupar más tiempo en el dispositivo. La revisión del celular se ha vuelto importante e imprescindible en la rutina que incluso es un medio para determinar y calificar a una persona con la cantidad de datos que guarda, registros de ubicación y movimientos que realiza, se considera casi como una huella digital. A continuación, se presentan algunos de los factores que inciden en la nomofobia.

Tabla núm. 2

Factores de riesgo de Nomofobia

Áreas	Factores de riesgo
<b>Familiar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permitir el acceso a niños</li> <li>• Ausencia de supervisión</li> <li>• Ausencia de reglas de uso</li> <li>• Comunicación con familiares lejanos</li> <li>• Sustituir los juguetes tradicionales por videojuegos</li> </ul>
<b>Social</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Facilidad de acceso tecnológico a todas las edades</li> <li>• Facilidad de comunicación en tiempo y espacio</li> <li>• Afiliación a redes sociales para crear grupos de amigos</li> <li>• Uso de aplicaciones y servicios modernos</li> </ul>
<b>Cultural</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Normalización de uso del celular durante el ocio y otras actividades</li> <li>• Adaptación del teléfono como elemento indispensable en la vida cotidiana</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en Gutiérrez (2015) págs. 2-15

### 1.2.3 Síntomas

De la Serna (2017) aclara que se cataloga una adicción si se presenta los siguientes síntomas: el comportamiento se vuelve repetitivo, el sujeto fomenta la búsqueda de nuevas experiencias con el fin de satisfacer la necesidad que siente, se aumenta el tiempo de práctica de dicha actividad hasta llegar al punto de afectar el desarrollo personal, social y laboral de quien lo padece y en muchos casos el área académica. De manera general, el autor expresa ciertos signos y síntomas que considera señales de alerta que se destacan dentro de las adicciones comportamentales de las cuales se deriva la nomofobia ya que aún no se encuentra catalogada como trastorno en el DSM-V por tanto no existe una lista específica de criterios diagnósticos y únicamente se expresan los siguientes indicios o síntomas de alerta:

- Ausencia de control o voluntad.
- Restar tiempo de trabajo o estudio para dedicarlo al uso del celular.
- El joven o adolescente tiende a aislarse para ocupar el dispositivo sin distracción.
- Repercusiones económicas o gastos elevados para el consumo de datos.
- Altos niveles de ansiedad cuando no se tiene acceso al objeto de dependencia.
- Bajo rendimiento académico o incumplimiento de tareas.
- Descuido personal como: no atender el arreglo e higiene propia.
- Sentimiento de aburrimiento al no estar conectado.
- Inversión excesiva de tiempo en el uso del celular.
- Miedo a perderse las últimas noticias en redes sociales.
- Deseo de estar conectado a las redes sociales.
- Estar actualizado en el último lanzamiento de celular.
- Miedo al verse desconectado o tener el dispositivo fuera del alcance, de quedarse sin batería o no contar con conexión a internet por ningún medio.
- Ideas irracionales o catastróficas acerca de no volver a conectarse.

#### **1.2.4 Prevención**

López y Müller (2019) consideran que el mayor medio de prevención proviene de los cuidadores, puesto que el uso del celular, computadoras y tablets es cada vez más común en los adolescentes y niños por los aportes de entretenimiento, comunicación e información que los vuelve vulnerables y los riesgos son cada vez mayores por lo que se recomienda control sobre los contenidos virtuales con la ayuda de aplicaciones de control parental, que tienen la función de inspeccionar el uso que se le dan a los dispositivos durante la navegación a internet. Es responsabilidad de los adultos conocer los hábitos y pasatiempos de los hijos para reconocer cuándo se presentan comportamientos de alerta y buscar la ayuda correspondiente o brindar orientación para evitar el desarrollo de la patología.

Además explica que existen herramientas de prevención no sólo para el uso excesivo del celular sino también para evitar otras afecciones como *ciberbulling*, *sexting* entre otros, y los divide

como automatizadas que son en esencia herramientas electrónicas y aplicaciones que tienen la finalidad de vigilar los datos de navegaciones en la web a través de la selección de contenido por parte del adulto y la restricción de páginas que se consideran dañinas, existen aplicaciones de autobloqueo que miden el tiempo de uso del dispositivo y lo inhabilita cuando se ha excedido lo estipulado para evitar la dependencia y crear normas de uso.

También existen herramientas para el bloqueo de aplicaciones que impiden la salida de información, lo cual significa que el niño o adolescente no puede crear perfiles en redes sociales o inscribirse a ninguna plataforma con la que pueda engancharse; la segunda herramienta que denomina no automatizada, es la prevención a través de la sensibilización e información acerca de los riesgos del mal uso de los recursos tecnológicos, para que se conozca las consecuencias emocionales, psicológicas y en algunos casos físicas que se generan, además del establecimiento de lineamientos y reglas para la regulación en el hogar.

### **1.2.5 Perspectiva Social**

De la Serna (2017) explica que la nomofobia o uso excesivo del celular dentro de la sociedad actual se ha normalizado, es indiferente para los sujetos observar a alguien que come, camina, estudia, duerme y realiza todas las actividades con el teléfono en mano, toda acción asociada al móvil cuenta con aceptación social a causa del alto porcentaje de usuarios de teléfonos inteligentes que han normalizado las acciones de quienes lo padecen porque todos tienen celulares y además la perspectiva es reforzada por la misma sociedad que promueve el envío de notificaciones a sus afiliados o amigos para que todos vean y se enteren de las nuevas actualizaciones y estados en redes sociales como una obligación voluntaria de todos los usuarios que además se vuelve un patrón de comportamiento al ser imitado por los seguidores de las páginas y promovido como una acción ejemplar que todos realizan.

Márquez (2018) expresa que el teléfono móvil se ha adentrado tanto a la vida del ser humano que se ha vuelto difícil pasar un día sin este, describe que se ha vuelto parte del cuerpo que no puede desprenderse y es común observar cada vez a más personas concentradas en la pantalla en



cualquier lugar o actividad, incluso cuando están al volante sin importar que represente el riesgo de sufrir algún accidente y perder la vida; observar escenarios como el descrito no es alarmante para los demás. Todo lo expresado se percibe dentro de la sociedad como un logro, pues cuando no se le tiene a la mano se busca la forma inmediata de recuperarlo o repararlo; las personas se sienten limitadas y vacías si no tienen celular, se sienten excluidos de los grupos y las tendencias sociales por lo que buscan los medios para obtenerlo aún a costa de un préstamo de efectivo para adquirirlo porque representa un objeto que adentra a una vida normal, actualmente es el medio de interacción y conexión mundial a través del cual se conoce y se da a conocer. El móvil ha acelerado al mundo y la sociedad, ahora es muy difícil desconectarse y descansar, porque requiere entera disponibilidad durante las 24 horas.

Agrega que las personas esperan recibir la misma disponibilidad de otros en los diversos contextos y por estas razones se enlazan en las plataformas o redes sociales para comunicarse, subir *selfies*, actualizar estados y muchas otras funciones con las que se pretende obtener una respuesta inmediata como *likes retuis*, *emojis*, comentarios entre otros, que si tardan en llegar despiertan sentimientos de ansiedad e impaciencia por saber por qué no se ha obtenido una respuesta y cuando llegan producen un sentimiento gratificante.

### **1.2.6 Nomofobia y su relación con otras patologías**

Gordo, et. al. (2018) explica que el mal uso de la tecnología digital tiene repercusiones físicas y sociales dentro de las que destaca trastornos del sueño debido al uso prolongado del dispositivo no sólo de día sino también de noche, la mayoría de jóvenes y adolescentes duermen con el celular en la almohada y la revisión del mismo resulta ser la primer actividad del día y el último durante la noche razón por la cual los usuarios se desvelan y alteran los estados de sueño regulares y esta situación propicia la aparición de insomnio; problemas de atención que se generan a partir de la concentración en la pantalla, la persona se desconecta de su entorno y se conecta al artefacto y el mundo dentro él, en algunos casos los conduce a sufrir accidentes al caminar o cruzar la calle con la vista en el móvil, además de afectar directamente las relaciones interpersonales del sujeto

ya que deja de prestar atención a los que le rodean y se corta la comunicación directa, la introversión abarca terreno y se pierde la interacción y convivencia presencial.

Agrega que el desarrollo de nomofobia puede relacionarse con otras adicciones que el individuo ya tenía con anterioridad como por ejemplo la pornografía que anteriormente se distribuía a través de revistas o materiales exclusivos para adultos y ahora se ha transferido dichos contenidos a plataformas en la red que facilitan el acceso a los contenidos lo cual genera el deseo de revisar el celular para visualizar contenidos en cualquier momento y se origina la nueva dependencia derivada de la anterior. La adicción a los juegos surte el mismo efecto, el sujeto ya los tenía y solamente se traslada a otro espacio con mayores facilidades de adentrarse en cualquier lugar y se atrapan a los jugadores con interacciones en línea que puede durar muchas horas o todo el día. El vínculo existente entre las adicciones mencionadas con nomofobia es el hecho de que los objetos de dependencia se han digitalizado y que actualmente existen plataformas que ofrecen los contenidos mencionados de forma ilimitada y de fácil acceso lo cual implica que el adicto recurra a los artefactos electrónicos para seguir con la satisfacción de las necesidades patológicas desde otros medios.

Márquez (2018) habla de un nuevo tipo de insomnio denominado insomnio tecnológico provocado por el uso extendido del celular antes de acostarse que puede desencadenar parasomnia o episodios breves de despertar durante la noche posiblemente asociado con la revisión de notificaciones y recibir mensajes durante el descanso que se vuelve una adaptación. Argumenta que desde la neurofisiología se considera que este tipo de insomnio duplica la adicción al móvil y se vuelve causa de otras adicciones como al consumo de fármacos para dormir; además de la alteración de melatonina conocida como la hormona encargada de conciliar el sueño por la exposición a la luz de la pantalla. También se asocia el uso del celular con la aparición de Fotomanía compulsiva ya que los dispositivos actuales enfatizan la integración de cámaras que promueven el deseo compulsivo de tomarse fotos en cualquier lugar y retratar cualquier cosa para subirla a las redes, recibir *likes*, ser compartidas y comentadas hasta llegar al punto de fotografiar incluso la comida en un restaurante, se disfruta más de la fotografía que de los alimentos mismos, también se captura cualquier momento aunque este sea irrelevante o insignificante. La Selfimanía es una patología producto del uso desmedido de estos artefactos,

que desarrolla el deseo narcisista e irrefrenable de auto fotografiarse y exhibirse en redes sociales para obtener la aprobación de los demás a través de *likes* para alimentar el sentimiento de supremacía en la persona.

### **1.2.7 Tratamiento**

De la Serna (2017) el primer paso para combatir una adicción es que la persona reconozca que es dependiente y tome conciencia de los daños que le causa en las distintas áreas de la vida, explica que este paso por ser el principal, es el más difícil de lograr por la resistencia y negación que son las primeras respuestas que se obtienen seguido de la justificación del sujeto al decir que no existe tal problema o la minimización con el pretexto de que todas las actividades que realiza con el móvil no están fuera de lo normal y tiene la creencia de tenerlo todo bajo control cuando en realidad él o ella es el controlado. Una vez que se haya logrado la aceptación del problema se puede iniciar el tratamiento psicológico con el empleo de técnicas adecuadas a la situación que respondan a las necesidades presentadas para minimizar y/o extinguir los síntomas para regular la conducta. Dentro de la diversidad de técnicas y enfoques psicológicos el autor propone la utilización de tres métodos principales para el tratamiento:

Técnicas de relajación y respiración: orientadas al control de emociones y manejo del deseo y ansiedad por no estar conectado, con estas técnicas se logra moderar la frustración y la persona experimenta un estado de tranquilidad que puede expandirse con el tiempo siempre que se realice adecuadamente.

Terapia cognitiva: para la eliminación de pensamientos catastróficos relacionados a la ausencia del celular, la persona comienza a analizar y comprender los pensamientos que genera para discernir con la realidad y promover la voluntad de alejarse de los dispositivos móviles o tablets. Modificación de conductas: que busca minimizar o moderar las conductas no deseadas apoyadas de diferentes técnicas como la premiación a la resistencia de no utilizar el dispositivo o de no conectarse a las redes o internet.

Clark y Clark (2012) indica que la terapia cognitiva es un tratamiento que se aplica en las conductas desadaptativas que contribuyen en la aparición de la ansiedad basada en la identificación del pensamiento y valoraciones ansiosas automáticas, que tienen como finalidad reducir el nivel de riesgo y peligro que el paciente percibe y reducirlos al mínimo hasta que sean normalizadas o aceptables y la persona logre afrontarlo. Para ello propone las siguientes acciones:

- Cambiar el foco de amenaza: guiar al cliente a reconocer que los estímulos situacionales que se percibe como amenaza, en realidad las posibilidades que percibe como terribles no son en sí la causa de la ansiedad, sino que en realidad está en la mente.
- Centrar la atención en las valoraciones y creencia: para reconocer que el origen de la ansiedad yace en las creencias irracionales, la catastrofización y valoraciones exageradas de la gravedad de la amenaza.
- Modificar las amenazas y sesgos de percepción: el principal objetivo es cambiar las valoraciones exageradas centradas en las estimaciones de probabilidad, estimaciones de gravedad, estimación de la vulnerabilidad y estimación de la seguridad.
- Normalizar el miedo y la ansiedad con la finalidad de producir una actitud más optimista y reforzar la capacidad del cliente de afrontar los estímulos.
- Fortalecer la eficacia personal al derribar las falsas vulnerabilidades.
- Promover la adaptación hacia la seguridad, a medida que la persona reestructura las creencias desadaptativas se irá sustituyendo por actitudes y actividades positivas. Se busca demostrar al sujeto que los problemas y fenómenos que experimentan son universales.

## **II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El uso de la tecnología en la actualidad es cada vez más común, se observa a las nuevas generaciones sumergidas en el teléfono móvil como objeto de entretenimiento a través de aplicaciones y/o redes sociales que facilitan la interacción con otras personas que se encuentran a distancia o por medio de juegos grupales. A raíz del uso desmedido del teléfono celular surgen diversas patologías y síndromes que afectan la salud física y psicológica de los individuos dentro de los que destaca la nomofobia que es el miedo irracional que experimentan las personas adictas al desprenderse del celular, olvidarlo en casa, quedarse sin batería o cobertura e incluso a perderlo de forma definitiva.

La crianza es definida como la forma que tienen los padres de transmitir valores familiares a los hijos, mediante los cuales se rige la educación y reglas dentro del hogar; existen diferentes estilos de crianza: autoritario, autoritativo, sobreprotector y negligente, que tienen diversos efectos en la interacción familiar. Los progenitores tienen la opción de elegir el que mejor les convenga, y aplicarlos en casa, cada estilo tiene consecuencias positivas y negativas en el comportamiento y las emociones de los hijos. El estudio sobre estilos de crianza y nomofobia es de gran importancia para la psicología en el sentido de que el uso excesivo del celular afecta el bienestar emocional y desarrollo psicosocial de los adolescentes que se consideran dependientes de los artefactos tecnológicos y los modelos familiares pueden afectar en el comportamiento de los hijos hacia dicha dependencia. La investigación buscó hacer una revisión en documentos científicos a fin de establecer si existe una relación entre los estilos de crianza y nomofobia. A razón de lo expuesto surge la interrogante ¿Cuál es la relación reportada entre los estilos de crianza y la nomofobia en adolescentes?

### **2.1 Objetivos**

#### **2.1.1 Objetivo General**

Identificar la relación que existe entre los estilos de crianza y la nomofobia en adolescentes.

### **2.1.2 Objetivos específicos:**

- Seleccionar información científica que respalde las variables de estudio.
- Analizar la relación entre las variables con base a la investigación documental.
- Comparar la prevalencia de nomofobia entre hombres y mujeres, sujetos de estudio.
- Señalar los estilos de crianza reportados con mayor influencia sobre la nomofobia.

## **2.2 Variables**

- Estilos de crianza
- Nomofobia

## **2.3 Definición de variables**

### **2.3.1 Definición conceptual de las variables**

#### Crianza

León (2015) define la crianza como una condición natural en el ser humano, de cuidado y protección hacia los hijos, que tiene como principal objetivo entender y atender las necesidades emocionales y hacer lo posible para que el niño reciba la mejor instrucción, sobre comportamientos y reglas establecidas dentro del hogar. La crianza generalmente surge de las experiencias previas de los padres como hijos, consiste básicamente en buscar los medios y estrategias para ofrecer una educación efectiva, misma situación que conduce a los cuidadores a aplicar diversas formas de disciplinar mayormente copiados de las experiencias de la infancia; la autora resalta dentro de sus escritos que de manera general no existe una sola forma de hacer familia y que cada una aplica las propias maneras de guiar y educar conforme a los valores de ambos padres.

#### Nomofobia

Gutiérrez (2015) define la nomofobia como un trastorno que consiste en el temor irracional de la persona al no tener su celular consigo o peor aún de perderlo por lo cual se desarrolla la necesidad

de revisarlo constantemente sin importar la situación o lugar en el que se encuentre. Para profundizar sobre el origen de la palabra y el significado de la misma el autor explica que nomofobia es una abreviatura derivada de las palabras en inglés *no-mobile-phone-phobia*, traducido como miedo a no tener teléfono.

## **2.4 Alcances y límites**

La investigación se realizó con base en documentos científicos comprendidos entre el 2010 y 2020 tanto nacionales e internacionales que tratan sobre las variables, el estudio tomó en cuenta adolescentes entre las edades de 13 a 18 años que presentan signos de nomofobia, también se estudiaron los estilos de crianza reportados en los documentos para establecer la relación de las variables y ofrecer un estudio sustentable. Se descartaron documentos e investigaciones que se realizaron con cualquier otro perfil de sujetos o variables.

## **2.5 Aportes**

La investigación es un aporte para Guatemala y para la sociedad, al crear conciencia en los padres de familia sobre el control y la moderación del uso de dispositivos móviles que utilizan los hijos, especialmente en la adolescencia, ya que es de gran importancia que se tenga conocimiento sobre las aplicaciones que usan y de las ventajas y desventajas que conlleva, ya que la falta de información y conocimiento sobre el tema puede tener consecuencias negativas.

A la Universidad Rafael Landívar como antecedente y sustento de tesis futuras que busquen profundizar sobre el tema. A la facultad de Humanidades al proponer nuevas teorías acerca de un tema poco estudiado en el área de psicología, que busca resolver y comprender los fenómenos que afectan el comportamiento humano y generar nuevas inquietudes de estudio del fenómeno en cuestión. Para los expertos y futuros profesionales como documento de actualización sobre los efectos del inadecuado uso de los dispositivos tecnológicos en la sociedad y como referente en el campo de estudio y conocimiento contextualizado de elementos poco estudiados en el territorio nacional.

### III. MATERIAL Y MÉTODO

#### 3.1 Sujetos

La presente investigación se realizó con literatura científica en la que figuraron estudios con adolescentes de 13 a 18 años que hacen uso del teléfono móvil o presentan signos de nomofobia, de diversa religión, ubicación geográfica, posición socioeconómica y nivel escolar.

#### 3.2 Procedimiento

- Selección de los temas: de acuerdo a los intereses del investigador.
- Elaboración y aprobación del sumario: de dos que fueron enviados para la revisión, se escogió uno para dicha investigación.
- Aprobación del tema a investigar: realización del perfil de investigación.
- Investigación de antecedentes: Mediante revistas, boletines, tesis, la utilización del internet, entre otros.
- Elaboración del índice: por medio de las dos variables de estudio.
- Realización de marco teórico: a través de lectura de libros, utilización del internet.
- Planteamiento del problema: enfocado según los estudios del Marco teórico y problemática observada.
- Elaboración de material y método: por medio de la investigación científica de la literatura, que permitan la operacionalización de variables y objetivos planteados
- Análisis de resultados: presentación organizada y sistemática del proceso de investigación.
- Discusión: análisis y confrontación de la información de autores y criterio del investigador para diseñar nuevas teorías.
- Conclusiones: sistematización de hallazgos y nuevos conocimientos adquiridos durante la investigación
- Referencias bibliográficas: por medio de los lineamientos de las normas APA.



### **3.3 Tipo de investigación, diseño y metodología**

Monje (2011) plantea que en la investigación cualitativa se da valor a las expresiones subjetivas, verbales y escritas, el investigador refiere información objetiva y precisa de hechos en el mundo real, que se obtiene a través de la observación como método de recolección de información, se toma en cuenta las experiencias de los sujetos, forma de vida y opiniones como fuente de conocimiento sobre el fenómeno de estudio, también echa mano de otras técnicas y medios de recopilación como entrevistas, estudio de casos y la investigación documental.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) explican que la investigación exploratoria tiene como objetivo estudiar un tema poco tratado desde nuevas perspectivas por medio de la exploración de literatura como medio de recolección de información. Generalmente estudia tendencias, contextos, ambientes y relaciones entre variables que dependen principalmente del conocimiento del tema que se evidencia en material científico y de la perspectiva que se desea dar al estudio.

Bernal (2010) indica que el enfoque descriptivo selecciona todas las características relacionadas al objeto de estudio, no pretende dar explicación del fenómeno sino describir detalladamente todos los rasgos y aspectos relacionados al hecho. Se apoya principalmente en encuestas, observación, entrevista y revisión documental para la recolección de información.

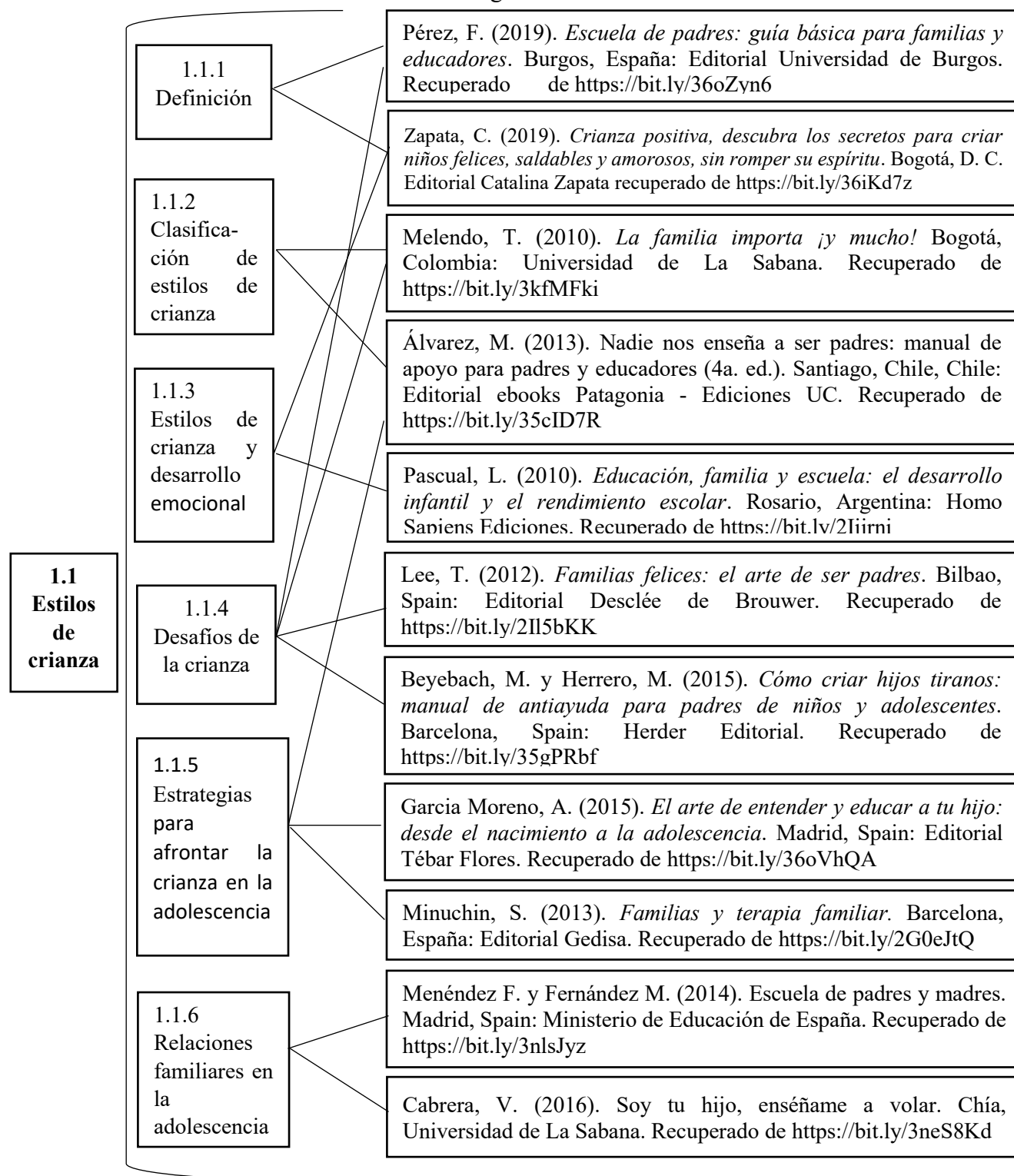
Páramo (2020) define la revisión sistemática como un método de descripción de teorías destacadas, para identificar conceptos claves que respondan a la pregunta de investigación o encontrar vacíos dentro del tema de interés, se basa principalmente en la revisión de literatura como sustento mediante el cual se explora y analiza de forma crítica la información documental para la creación de nuevas teorías y ampliación del conocimiento sobre tendencias y datos de interés del investigador.

Temporalidad de ejecución (10 años): para efecto de la investigación se utilizó una temporalidad de 10 años comprendidas del 2010 al 2020, documentos tanto nacionales como internacionales.

Documentos: se utilizaron tesis, artículos y documentos de origen nacional e internacional con características de ser científicas que responden a la naturaleza de los objetivos de la investigación.

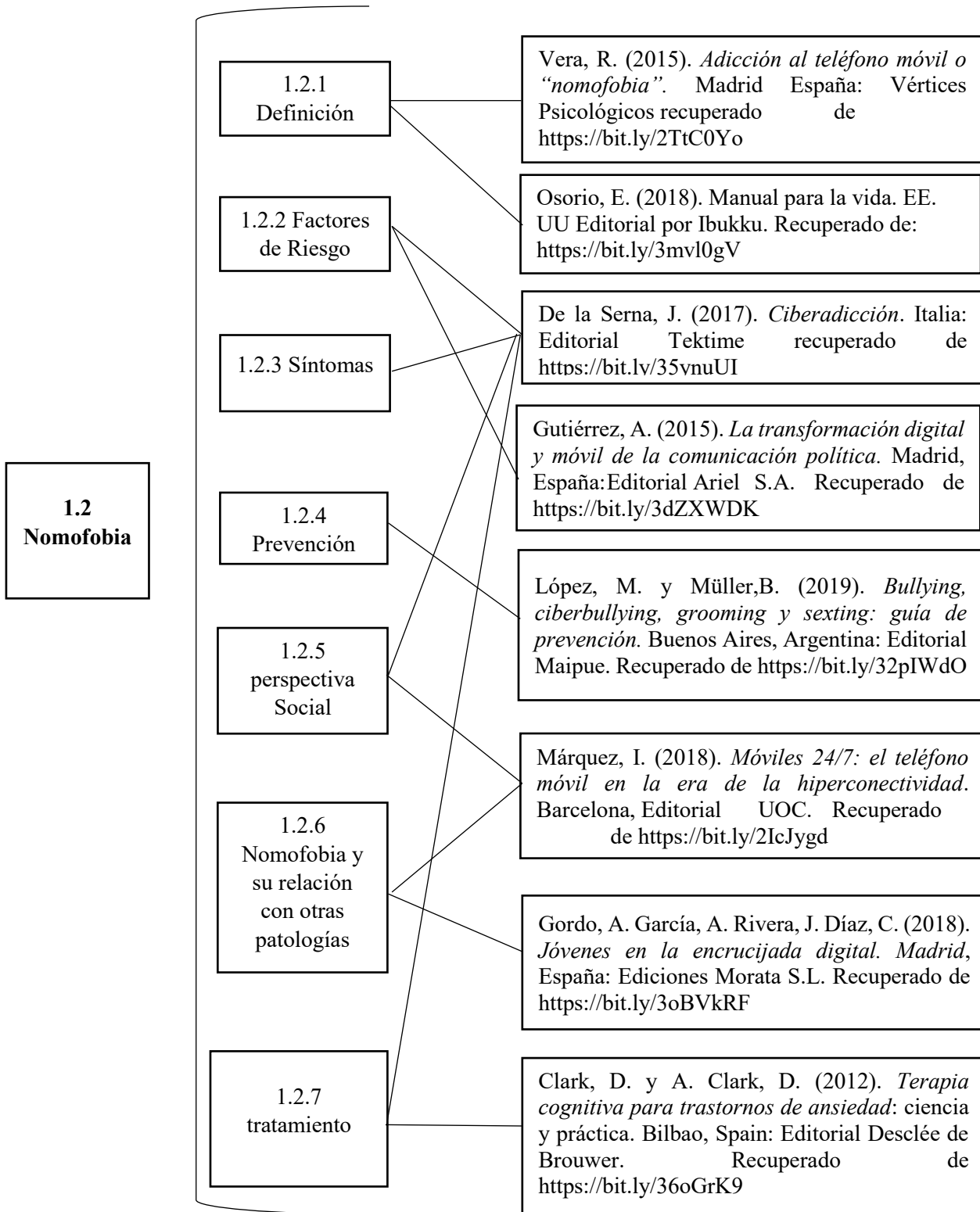
## IV. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Figura núm. 1



Fuente: elaboración propia 2020

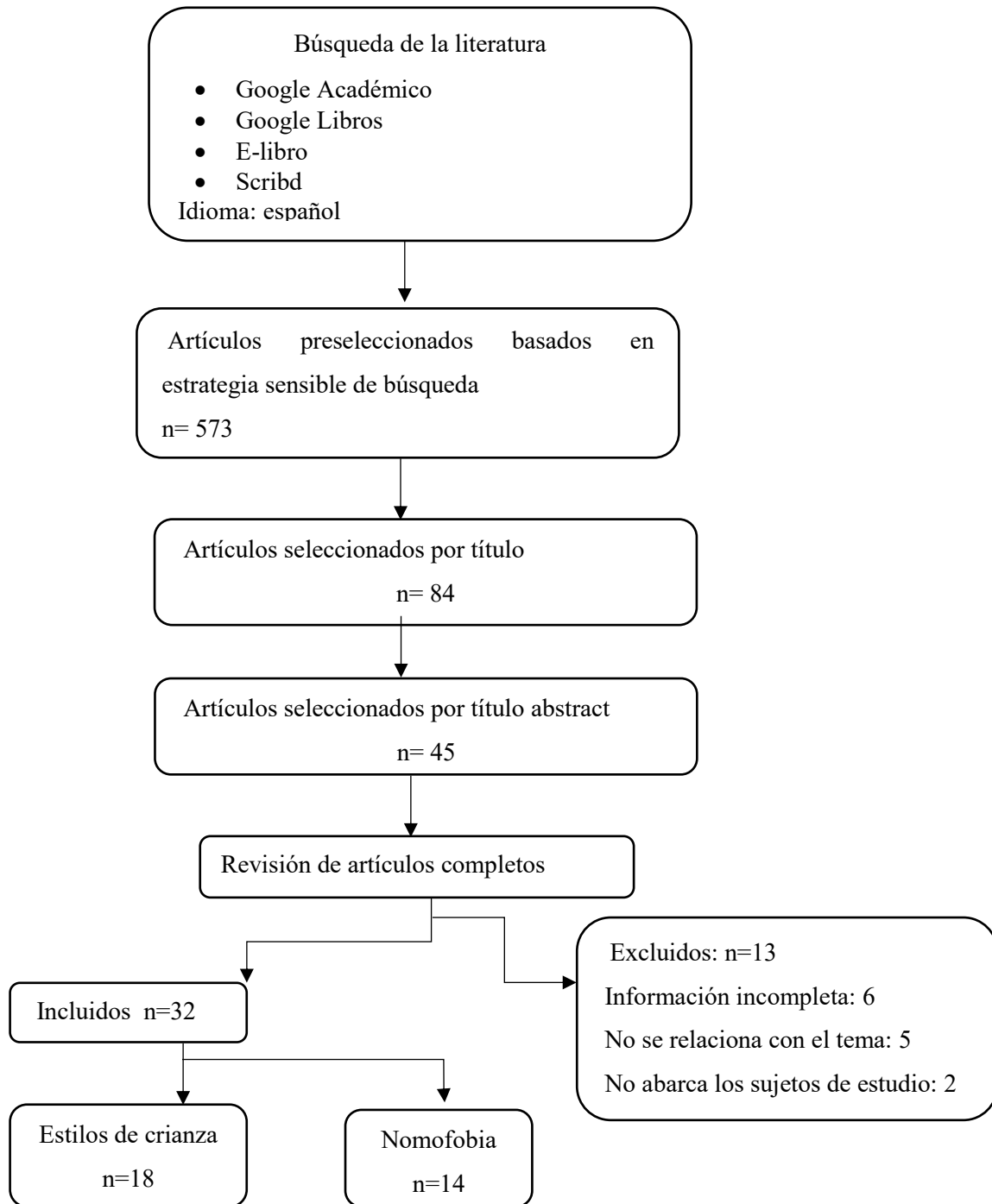
Figura núm. 2



Fuente: elaboración propia 2020

Figura núm. 3

Ruta de investigación de los documentos



Fuente: elaboración propia 2020

## V. DISCUSIÓN

La exploración parte de la inquietud de conocer la relación entre las variables planteadas y la profundización analítica de la literatura para responder a la pregunta de investigación sobre la relación y prevalencia entre estilos de crianza y nomofobia, con la finalidad de ampliar el conocimiento existente y encontrar nuevos temas de estudio que aporten a la prevención de la patología desde las diferentes perspectivas de distintos autores, basado en la investigación y análisis exhaustivo de documentos fiables para enriquecer el planteamiento.

La adolescencia es un proceso de cambios físicos, emocionales y mentales en las que los adolescentes experimentan nuevas formas de relacionarse con el entorno y vivir nuevas experiencias en busca de la propia identidad e intereses personales, Menendez y Fernandez (2014) explican que dichos cambios afectan las relaciones familiares y por ende es importante identificar cuando estos se presentan, con regularidad el adolescente desarrolla una mayor preferencia por los amigos de la misma edad con quienes crea nuevas afiliaciones e intercambia gustos y preferencias, adopta nuevos comportamientos para pertenecer a un grupo social.

García (2015) coincide con el hecho de que los adolescentes experimentan cambios significativos en cuanto a las preferencias y se transforman para dejar de ser niños y abrirse a la adultez, por lo tanto, los padres están obligados a formarse y proveer información acerca de la transición como inducción a la adultez, sin perder de vista las reglas y normas establecidas en el hogar porque en dicha etapa se exige mayor atención en relación al cumplimiento de los acuerdos y lineamientos establecidos en el hogar.

En referencia al término nomofobia como variable de estudio, se define por los documentos de investigación, como miedo a alejarse del celular o dejarlo en algún lugar fuera del alcance del sujeto, lo que genera sentimientos de ansiedad como la necesidad de usarlo en cualquier momento y espacio, es una patología que afecta psicológicamente a los sujetos que dan uso a los artefactos tecnológicos como medio de distracción, comunicación o trabajo, que desarrolla síntomas propios de la adicción.

Los jóvenes y adolescentes son identificados como la población más vulnerable, según Gordo et al. (2018), la mayoría de adolescentes presentan dificultad para desprenderse del teléfono móvil, situación que los lleva a dormir con el celular en la almohada, por tal motivo la revisión del mismo se vuelve la primer y última actividad del día. Los datos son alarmantes pese a que por diversas razones los padres se vuelven cómplices de la promoción y desarrollo de nomofobia en los hijos, De la Serna (2017) agrega que los propios padres son quienes les obsequian teléfonos móviles a los niños y no ofrecen ningún tipo de supervisión durante el uso porque se ve como un objeto de distracción para mantenerlos ocupados sin el establecimiento de reglas sobre el tiempo y la realización de otras actividades u obligaciones en el hogar antes de dedicar el espacio a los juegos y distracciones que ofrecen las plataformas digitales.

Se ha normalizado que durante el ocio y cualquier espacio de recreación se observe a las personas sumergidas en la pantalla hasta llegar al punto de no prestar atención a lo circundante y arriesgar la vida al cruzar la calle sin dejar de ver el celular. Los sujetos se vuelven presas de la tecnología por la normalización de la nomofobia, según De la Serna (2017) el uso desmedido se promueve a través de las redes sociales y plataformas de comunicación a distancia que crea patrones conductuales de atención permanente a los mensajes y notificaciones que es imitada por los demás.

El primer estudio realizado sobre nomofobia según Osorio (2018) data del 2011 y se llevó a cabo en el Reino Unido, los resultados expresan que el 53% de las personas sienten ansiedad al saber que el nivel de batería se está agotando, ante la amenaza de perderlo o quedarse sin cobertura; los datos son tan interesantes, porque aportan una mayor amplitud sobre el suceso de manera cuantificable y objetiva, también se aportan datos como la prevalencia entre hombres y mujeres con mayor porcentaje en el grupo masculino de 58% y 48% en las féminas. En cuanto a la edad se concluye que afecta más a jóvenes, a causa de la necesidad de aceptación y pertenencia a un grupo social, además de encontrarse mucho más familiarizados con la tecnología en comparación con los adultos de otras generaciones.

El mismo autor aporta otros datos interesantes para el análisis de estudio de nomofobia, según la investigación realizada por la empresa *Securenvoy* en Gran Bretaña, publicado en el diario el *Heraldo*, explica que un 66% del total de la población de ese país sufre nomofobia, nuevamente el

porcentaje de hombres es mayor al de las mujeres. Un dato adicional es que un 75% de las personas utiliza el celular en el baño, lo que se considera como un problema de salubridad que merece atención. En coincidencia con la investigación anterior se destaca a los jóvenes, que denomina nativos digitales, como el grupo más propenso a padecerlo.

Contrario a los datos de prevalencia de las investigaciones anteriores, la realizada por Banda y Padilla (2019) en Cajamarca, Perú, concluye que las mujeres obtuvieron un mayor porcentaje de adicción con un 14.02% y los hombres 10.37%. Es posible los niveles de afección respecto al sexo varíen en conformidad al contexto o ubicación geográfica, no se tiene evidencia del mismo, pero se sugiere la creación de nuevas investigaciones para ahondar y ampliar el tema. Un dato que apoya los resultados expuestos con anterioridad por otros autores, es el hecho que los adolescentes son quienes presentan niveles de adicción más elevados, se hace una comparación con base a las edades y se muestra que los adolescentes entre las edades de 14 a 16 años superan los índices de adicción sobre los de 12, 13 y 17 años, a lo cual se propone crear programas escolares que se enfoquen a la formación sobre las consecuencias de las nuevas tecnologías para atacar los factores desencadenantes de una posible adicción.

Entre otras investigaciones García y Fabila (2014) indican que el celular se ha vuelto un objeto indispensable para los jóvenes y adolescentes en un 90% y sienten que no pueden vivir sin él, los autores reflexionan sobre los beneficios que tiene el objeto en mención ya que aporta seguridad a los padres sobre la facilidad de comunicación y localización de los hijos y por esta razón les facilitan el acceso al mismo. En general el objeto en mención no es malo, pero puede tener consecuencias y desarrollar patologías si no se le da un uso adecuado o no se ofrece información para la concientización de la población vulnerable.

Para contextualizar el fenómeno, en la investigación realizada por Sánchez (2013) con adolescentes en el departamento de Sololá, Guatemala, los hallazgos fueron altos índices de nomofobia y adicción a redes sociales, el 66% de los encuestados duerme con el celular en la almohada, por lo que se hizo un llamado a padres de familia para conocer y distinguir la conducta de los hijos y establecer límites sobre el uso de la tecnología. Otra de las investigaciones realizadas por Benítez (2018) en jóvenes del departamento de Suchitepéquez, Guatemala se encontró altos



índices de nomofobia, además de que los sujetos expresaran que tener cerca el celular les proporciona un sentimiento de seguridad. Segura (2019) aporta datos del municipio de San Felipe, Retalhuleu, sobre la investigación con adolescentes, los resultados muestran que existe un nivel medio de nomofobia en la población, por lo que se recomendó la capacitación de los padres para crear métodos de prevención desde el hogar.

En las muestras anteriores se observa que después de los hallazgos se recomienda a los padres buscar alternativas de prevención e identificación de los síntomas para evitar o reducir los niveles indicados. La responsabilidad recae en los cuidadores como sujetos de orientación y corrección de los menores, Beyebach y Herrero (2015) afirman que no es posible anticipar las conductas de los hijos; sin embargo, las actitudes, valores y hábitos que se inculcan en la familia tienen mucha influencia en el actuar de los hijos y es el medio de prevención más factible porque se inicia desde la infancia con el establecimiento de reglas y desarrollo de responsabilidad que se adquiere al realizar cualquier actividad presencial o virtual.

Autores como Pérez (2019) y Melendo (2010) concuerdan en que la crianza es un factor clave en el desarrollo emocional y social del individuo, por tanto, el estilo que se ejerce en el seno familiar determina en gran parte el comportamiento futuro del menor. En el artículo de investigación de Soares (2017) se determina que la forma de educar influye en la salud mental y el riesgo de presentar trastornos, los hijos de hogares democráticos muestran menos probabilidades de padecer alguna adicción y denotan mayor control de comportamientos.

Como ya se ha explicado, la crianza afecta el comportamiento de los hijos ya sea de forma positiva o negativa. Existen diferentes tipos de crianza que son autoritativo, democrático, permisivo y negligente, en dependencia al estilo que la familia adopte, surgen diferentes efectos comportamentales. Lemus (2019) en la investigación realizada en adolescentes del departamento de Quetzaltenango resuelve que el estilo de crianza percibido por la mayoría de adolescentes es el autoritativo, que se conoce como el indicado o mayormente recomendado a los padres que buscan mejorar la crianza, Minuchin (2013) aclara que este estilo se basa en la creación de acuerdos y reglas consensuadas entre padres e hijos sin dañar la autonomía de ninguna de las partes y que además se basa en la creación de conciencia.

Entre los estilos menos favorables se encuentran el estilo abandonico o negligente ya que carece de control y reglas acerca de aspectos básicos dentro de la convivencia familiar. Para Torres y Villavicencio (2017) el estilo autoritario genera desajustes emocionales en los adolescentes a causa de la falta de comunicación y desacuerdos que surgen ante la imposición de los progenitores y se crean barreras para que el hijo se aisle en su propio mundo.

La relación entre ambas variables yace en que, según López (2019) el mayor medio de prevención para la nomofobia proviene del hogar, cada día se vuelve más común el uso de los dispositivos en niños y adolescentes por los aportes de entretenimiento y comunicación a distancia que ofrecen, estos factores vuelven vulnerables a los menores, por tal situación se ofrecen alternativas de vigilancia y control con aplicaciones parentales para la inspección de contenido y el establecimiento de determinado tiempo de uso. Se considera responsabilidad del adulto conocer los hábitos y pasatiempos de los adolescentes para identificar los cambios y signos de alerta y solicitar ayuda profesional si es necesario.

El reconocimiento de los signos y síntomas se considera difícil en el estilo de crianza negligente, ya que el control e interés por las actividades de los menores es nula. El establecimiento de normas es indispensable para la regulación de uso del celular. No existe evidencia científica sobre la influencia directa de los estilos de crianza en el desarrollo de nomofobia, pero varios autores concuerdan en que son los padres quienes tienen el poder de ejercer control y aplicar reglas de regulación y control para la prevención desde la infancia mediante la concientización e información de los beneficios y efectos negativos que conlleva adentrar a los menores al mundo tecnológico.

La forma en que la crianza se involucra con la patología es por medio de la comunicación y concientización a través de la formación de hábitos que favorezcan la responsabilidad y el desarrollo de conductas adaptativas que no representen ningún riesgo físico, mental o emocional, de manera que en el futuro el adolescente tenga conciencia plena de los pros y contras sobre el dispositivo, así como el desarrollo de la habilidad de autorregulación y uso responsable y adecuado del mismo.

En la investigación realizada por Banda y Padilla (2019) en la ciudad de Cajamarca, Perú, se descubrió que existe una correlación significativa y negativa entre las variables clima social familiar y adicción al celular, la falta de atención y comunicación en el hogar predisponen a los adolescentes a adoptar conductas adictivas, refieren que las familias permisivas, donde no existe un establecimiento de reglas o sí las hay pero no se cumplen, propician el uso irresponsable del celular ya que no existen hábitos de planificación sobre el consumo de datos, los gastos que genera y el tiempo que se requiere. Se recomienda la profundización en el tema para determinar las posibles causas de adicciones móviles en las etapas de desarrollo de la adolescencia y juventud.

Pese a que no existe evidencia de la influencia directa de una variable sobre otra si existen factores de riesgo que implican la responsabilidad familiar como promotor de la patología con la facilitación del móvil o tabletas a niños, la sustitución de juguetes acorde a la edad del infante por artefactos tecnológicos, el desinterés en las actividades que realiza y la normalización de apego al celular en los distintos espacios de convivencia social y familiar.

Otros hallazgos de interés son el hecho de que la nomofobia puede estar relacionada a otras patologías o adicciones que se ha tenido con anterioridad como la pornografía o los juegos que conforme al avance de las nuevas tecnologías se han digitalizado y llevan al dependiente a recurrir al celular para seguir accediendo a la plataforma de interés, de esta forma se crea una dependencia a causa de otra como efecto secundario. También se asocia la nomofobia con el desarrollo de nuevas patologías como la *selfimania* que es la necesidad de fotografiarse para exhibirse en redes sociales y obtener *likes*, así como la *fotomanía* compulsiva que consiste en tomar fotografías de manera obsesiva para retratar las actividades o escenarios en que se encuentra el individuo para compartirlo con los amigos sin importar del espacio en el que se encuentre.

Al considerarse una adicción, el tratamiento de la nomofobia está encaminado al control de la ansiedad que genera como malestar principal, que se basa en el tratamiento cognitivo conductual para la modificación de conductas desadaptativas e ideas irracionales relacionadas al desprendimiento del teléfono móvil, el hallazgo se considera de interés general para padres y cuidadores, puesto que es necesaria la formación y desarrollo de conocimientos y habilidades de afrontamiento desde el núcleo familiar.

Es importante tomar acciones inmediatas para prevenir daños emocionales, físicos y cognitivos a futuro, más aún en niños de las nuevas generaciones que desde los primeros años de vida se ven expuestos a los artefactos tecnológicos y son más propensos a engancharse desde una edad temprana. Se recomienda no sustituir los juguetes convencionales por dispositivos como medida de precaución inicial, a pesar de que los padres son quienes adquieren la mayor parte de responsabilidad las instituciones educativas no son ajenas al fenómeno, por lo cual se considera que desde los centros educativos y espacios de formación se puedan tomar acciones para la formación de padres a través de escuela de padres o programas preventivos que accionen de inmediato y se comprometan a proveer espacios de concientización en niños, adolescentes y jóvenes para mejorar la calidad de vida a futuro.

## VI. CONCLUSIONES.

- La revisión exhaustiva de documentación científica concluye que la nomofobia no es un producto derivado de los estilos de crianza, pero sí existe un alto nivel de influencia en el desarrollo del padecimiento a causa de la falta de control parental sobre el tiempo de uso del celular.
- Los autores concuerdan que la familia es la encargada de crear hábitos de autocontrol y responsabilidad en el adolescente, puesto que en el hogar se desarrolla la personalidad del individuo y se adoptan actitudes y valores para la vida.
- Los estilos parentales no son fuente de desarrollo de la patología, pero se considera la crianza como un puente de información, prevención y regulación para los adolescentes a través del establecimiento de reglas y la identificación de actitudes y comportamientos de alerta.
- Según los datos de diversas investigaciones, la prevalencia de nomofobia es mayor en hombres que en mujeres, existe una única investigación que aporta datos contrarios, en la que las mujeres presentaron un mayor índice de adicción, se desconoce si esto se debe al contexto o la ubicación geográfica de los sujetos. Se invita a los nuevos investigadores a profundizar el estudio para ampliar el conocimiento y descubrir nuevos datos de interés sobre el fenómeno.
- La familiarización de los adolescentes con la tecnología los convierte en una población vulnerable por ser nativos digitales que tienen mayor facilidad de comprensión y acceso a los aparatos, por ser generaciones de la nueva era digital.

## VII. REFERENCIAS

- Álvarez, M. (2013). *Nadie nos enseña a ser padres: manual de apoyo para padres y educadores* (4a. ed.). Santiago, Chile, Chile: Editorial ebooks Patagonia - Ediciones UC. Recuperado de <https://bit.ly/2UjNr56>
- Banda X. y Padilla C. (2019). *Adicción al celular y Clima social familiar*. (tesis de licenciatura) Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo, Cajamarca, Perú. Recuperado de <https://bit.ly/2IdQzg3>
- Benítez, D. (2018). *Estrés y nomofobia*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango. Recuperado <https://bit.ly/2TYtsJd>
- Bernal C. (2010). *Metodología de la investigación* (3ª. ed.) Colombia: Pearson Educación.
- Beyebach, M. y Herrero, M. (2015). *Cómo criar hijos tiranos: manual de antiayuda para padres de niños y adolescentes*. Barcelona, Spain: Herder Editorial. Recuperado de <https://bit.ly/2GQqhjK>
- Cabrera V. (2016). *Soy tu hijo, enséñame a volar*. Chía, Universidad de La Sabana. Recuperado de <https://bit.ly/3eRI5HG>
- Clark, D. y Clark, D. (2012). *Terapia cognitiva para trastornos de ansiedad: ciencia y práctica*. Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://bit.ly/3eNOHH6>
- De la Serna, J. (2017). *Ciberadicción*. Italia: Editorial Tekttime recuperado de <https://bit.ly/35ynuUI>
- García Moreno, A. (2015). *El arte de entender y educar a tu hijo: desde el nacimiento a la adolescencia*. Madrid, Spain: Editorial Tébar Flores. Recuperado de <https://bit.ly/3kiq9HD>

- García, V. y Fabila, A. (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 disponible en <https://bit.ly/36oVhQA>
- Gordo, A. García, A. Rivera, J. Díaz, C. (2018). *Jóvenes en la encrucijada digital*. Madrid, España: Ediciones Morata S.L. Recuperado de <https://bit.ly/3oBVkRF>
- Gutiérrez, A. (2015). *La transformación digital y móvil de la comunicación política*. Madrid, España: Editorial Ariel S.A. Recuperado de <https://bit.ly/3koiHui>
- Hernández, S. Fernández, C. y Baptista M. (2014). *Metodología de la Investigación* (6ª edición) México D.F: Ediciones McGrawHill.
- Lee, T. (2012). *Familias felices: el arte de ser padres*. Bilbao, Spain: Editorial Desclée de Brouwer. Recuperado de <https://bit.ly/3kk6uXx>
- Lemus, J. (2019). *Estilos de crianza y Agresividad impulsiva*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar Campus Quetzaltenango. Recuperado de <https://bit.ly/38d5eTT>
- León, S. (2015). *Psicoterapia relacional y crianza respetuosa: notas improvisadas*. Santiago de Chile, Chile: RIL editores. Recuperado de <https://bit.ly/3ou6WWM>
- López, M. y Müller, B. (2019). *Bullying, cyberbullying, grooming y sexting: guía de prevención*. Buenos Aires, Argentina: Editorial Maipue. Recuperado de <https://bit.ly/32pIWdO>
- Márquez, I. (2018). *Móviles 24/7: el teléfono móvil en la era de la hiperconectividad*. Barcelona, Editorial UOC. Recuperado de <https://bit.ly/2IcJygd>
- Melendo, T. (2010). *La familia importa ¡y mucho!* Bogotá, Colombia: Universidad de La Sabana. Recuperado de <https://bit.ly/3kfMFki>

- Menéndez, F. y Fernández, M. (2014). *Escuela de padres y madres*. Madrid, Spain: Ministerio de Educación de España. Recuperado de <https://bit.ly/3nlsJyz>
- Minuchin, S. (2013). *Familias y terapia familiar*. Barcelona, España: Editorial Gedisa. Recuperado de <https://bit.ly/2G0eJtQ>
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación Cuantitativa y Cualitativa*. Neiva, Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Morales, M. (2012). *Estilos de crianza que promueven el asertividad en adolescentes de 14 a 18 años*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, Campus Central Guatemala. Recuperado de <https://bit.ly/362nigA>
- Osorio, E. (2018). *Manual para la vida*. EE. UU Editorial por Ibukku. Recuperado de <https://bit.ly/3mvl0gV>
- Páramo P. (2020) *Cómo elaborar una revisión sistemática*. Colombia. Universidad Pedagógica Nacional.
- Pascual, L. (2010). *Educación, familia y escuela: el desarrollo infantil y el rendimiento escolar*. Rosario, Argentina: Homo Sapiens Ediciones. Recuperado de <https://bit.ly/2Ijrnj>
- Pérez, F. (2019). *Escuela de padres: guía básica para familias y educadores*. Burgos, España: Editorial Universidad de Burgos. Recuperado de <https://bit.ly/36oZyn6>
- Ramos, A. (2019). *Correlación entre estilos de crianza y motivación escolar de estudiantes de primero básico de un centro escolar de la zona 3*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar, campus central Guatemala. Recuperado de <https://bit.ly/32kIgXf>



Sánchez, M. (2013). *Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar Campus Central. Recuperado de <https://bit.ly/3eIb5C1>

Segura, D. (2019). *Nomofobia y rasgos de personalidad*. (tesis de licenciatura) Universidad Rafael Landívar Campus de Quetzaltenango. Recuperado de <https://bit.ly/3k13jEg>

Soares, I. (24 de agosto de 2017). Estilos de Crianza en la adolescencia y la relación con la salud mental de los adolescentes. [Mensaje de blog.] Recuperado de <https://bit.ly/3lrRHeI>

Torres, E., Villavicencio C. (2017). Estilos de crianza en adolescentes con conductas agresivas. *Confereence proceedings*, volumen 1, num.1, diciembre, recuperado de <https://bit.ly/32kBcK3>

Vera, R. (2015). *Adicción al teléfono móvil o “nomofobia”*. Madrid España: Vértices Psicológicos recuperado de <https://bit.ly/2TtC0Yo>

Zapata, C. (2019). *Crianza positiva, descubra los secretos para criar niños felices, saludables y amorosos, sin romper su espíritu*. Bogotá, D. C. Editorial Catalina Zapata. Recuperado de <https://bit.ly/36iKd7z>