

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

ESTRÉS Y NOMOFOBIA

(Estudio realizado con los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepequez)

TESIS DE GRADO

DAYANA FABIOLA BENITEZ OLA
CARNET 16738-12

QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO

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

ESTRÉS Y NOMOFOBIA

(Estudio realizado con los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepequez)

TESIS DE GRADO

**TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES**

**POR
DAYANA FABIOLA BENITEZ OLA**

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

**QUETZALTENANGO, ENERO DE 2018
CAMPUS DE QUETZALTENANGO**

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. MARCO TULIO MARTINEZ SALAZAR, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANO: MGTR. HÉCTOR ANTONIO ESTRELLA LÓPEZ, S. J.
VICEDECANO: DR. JUAN PABLO ESCOBAR GALO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN
MGTR. LESVIA MARITZA RODRÍGUEZ PANIAGUA

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN
MGTR. NILMO RENÉ LÓPEZ ESCOBAR

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, 12 de noviembre de 2017

Ingeniera Nivia Calderón
Coordinadora Académica
Universidad Rafael Landívar
Campus Quetzaltenango

Estimada Ingeniera, por este medio me permito informarle que he seguido el desarrollo de la tesis titulada: "Estrés y Nomofobia" (Estudio realizado con los estudiantes del último grado de diversificado del colegio privado mixto Perpetuo Socorro, de la cabecera departamental de Suchitepéquez), realizada por la estudiante **Dayana Fabiola Benitez Ola**, quien se identifica con el carné número **1673812**, de la carrera de Licenciatura en Psicología Plan fin de semana, de la Facultad de Humanidades, la cual a mi criterio llena todos los requisitos de un trabajo científico-académico. Por lo que atentamente le pido se nombre el revisor de fondo correspondiente.

Atentamente,



Mgtr. Lesvia Maritza Rodríguez Paniagua
Asesora de Tesis



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 052404-2018

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante DAYANA FABIOLA BENITEZ OLA, Carnet 16738-12 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA (FDS), del Campus de Quetzaltenango, que consta en el Acta No. 051615-2018 de fecha 6 de enero de 2018, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

ESTRÉS Y NOMOFOBIA

(Estudio realizado con los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepequez)

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

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 8 días del mes de enero del año 2018.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

Agradecimientos

A Dios: Por ser la fuente divina en mi vida, por darme la fe y la esperanza para que mis sueños se volvieran realidad.

A la Universidad

Rafael Landívar: Por acogerme durante los años de estudio en los cuales adquirí los conocimientos científicos para poder desempeñarme en un mundo competitivo y poder finalizar con éxito mi proyecto de Tesis.

A mi Familia: Por su apoyo incondicional durante mi vida universitaria en especial durante la investigación del trabajo que hoy presento.

Al Colegio Privado

Mixto Perpetuo

Socorro: Centro de estudio que me abrió las puertas para poder realizar la investigación de campo y así obtener los datos necesarios para hacer valiosa la investigación.

A los Docentes: Que a lo largo de la carrera universitaria me inculcaron la ambición al aprendizaje y a esforzarme por lograr dar cada vez más lo mejor de mí.

A mis Amigos: Por su apoyo incondicional durante mi carrera universitaria.

Dedicatoria

A Dios: Por ser la fuente de toda la sabiduría y quien me guía en el camino profesional y personal demostrándome que la humildad y el servicio a los demás es lo que hace grande a un profesional.

A mis Padres: Roberto René Benitez Monzón y Fabiola Emperatriz Ola Barrios, que con su perseverancia, amor, humildad, esfuerzo y apoyo siempre han estado ahí en los buenos y malos momentos, quienes con su ejemplo me han permitido ser el ser humano que hoy soy y por a ver inculcado el deseo de superación y perfeccionamiento a través de la entrega a la familia.

A mi Esposo: Manfredo Rafael de León Carranza, por todo su apoyo de manera incondicional y estar conmigo en todo momento.

A mi hijo: Manfredo Roberto De León Benitez siendo el motivo e inspiración por quien luchar y ser mejor día con día.

A mis Hermanos: Silvana y Roberto Benitez por enseñarme con hechos el significado de la unión familiar y el contar con ellos en todo momento.

A mis Sobrino: Carlos Francisco por compartir conmigo todos los momentos especiales.

A mi Familia: Tíos, tías, primos, primas y abuelos, en especial Mircy Ola por su acompañamiento en cada una de las actividades de mi carrera universitaria y por alegrarse de los logros que he obtenido.

Suegros y Cuñada: Jorge de León, Hania Carranza y Mónica de León, por su acompañamiento y apoyo incondicional.

En especial: María Bounicontri, por su apoyo y cariño a lo largo de mi carrera.

**A los Catedráticos
de la URL, Campus**

Quetzaltenango: En especial a mis asesores por dejar huellas imborrables en mi vida profesional y llenarme de conocimientos teórico-prácticos que estoy seguro harán de mí un buen profesional Landivariano.

A mis Amigos

y Amigas: Daniela Domínguez, Lesly Escobar, Jaime Martínez, Jeremías Ocaña, por todos los momentos compartidos a lo largo de mi carrera.

Índice

	Pág.
I. INTRODUCCIÓN.....	1
1.1 Estrés.....	8
1.1.1. Definición.....	8
1.1.2. Causas.....	9
1.1.3. Consecuencias.....	11
1.1.4. Síntomas.....	14
1.1.5. Tipos de estrés.....	15
1.1.6. Trastornos relacionados.....	17
1.1.7. Prevención del estrés.....	18
1.1.8. Tratamiento.....	19
1.2 Nomofobia.....	21
1.2.1 Definición.....	21
1.2.2 Causas.....	22
1.2.3 Síntomas.....	23
1.2.4 Como evitar la nomofobia.....	24
1.2.5 Oportunidades, retos y uso sin abuso del teléfono móvil.....	26
1.2.6 Las tecnologías de la información y la comunicación.....	28
1.2.7 Entre la adicción a internet y el efecto del teléfono móvil.....	28
1.2.8 Nomofobia en adolescentes.....	32
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	38
2.1 Objetivos.....	39

2.1.1	Objetivo general.....	39
2.1.2	Objetivo específicos.....	39
2.2	Variables o elementos de estudio.....	40
2.3	Definición de variables.....	40
2.3.1	Definición conceptual.....	40
2.3.2	Definición operacional.....	41
2.4	Alcances y límites.....	41
2.5	Aporte.....	41
III	MÉTODO.....	43
3.1	Sujetos.....	43
3.2	Instrumento.....	43
3.3	Procedimiento.....	44
3.4	Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.....	45
IV	PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	47
V	DISCUSIÓN.....	53
VI	CONCLUSIONES.....	57
VII	RECOMENDACIONES.....	58
VIII	REFERENCIAS.....	59
	ANEXOS.....	62

Resumen

El estrés y la nomofobia son dos patologías que en la sociedad puede generar ciertos problemas como inestabilidad del ambiente de una persona (estresores internos o externos) y pueden ser ocasionados por los avances tecnológicos, como los teléfonos móviles, ya que hoy en día tienen mayor relevancia e importancia en el diario vivir de las personas, por lo que se ha convertido en una necesidad que facilita la comunicación y acorta distancias, día a día la tecnología avanza y crea modelos y diseños exclusivos llamados teléfonos inteligentes, su función es realizar llamadas y mantener conexión a internet lo cual puede provocar adicción al uso del mismo. El objetivo de esta investigación es identificar el nivel de estrés y nomofobia en los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez.

Se trabajó con una muestra de 94 sujetos, el estudio es con enfoque cuantitativo, alcance descriptivo, con un diseño no experimental, se aplicó un test de Escala de apreciación de estrés (AE) creado por J.L. Fernández y Mielgo Robles, y una escala de likert en la cual los jóvenes respondieron de manera individual, se investigó sobre el nivel de nomofobia en los estudiantes. El objetivo general 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, por lo que se concluye de acuerdo a los datos obtenidos según la investigación realizada que los sujetos evaluados se encuentran en un parámetro bajo de estrés y en un nivel medio de nomofobia, por lo que se recomienda establecer medidas para poder hacer uso adecuado del teléfono móvil y realizar actividades de relajamiento para evitar el estrés.

Palabras claves: Nomofobia, estrés, adicción, adolescentes, teléfono móvil.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad los seres humanos pueden encontrarse con diferentes cambios en la vida cotidiana, los cuales generan efectos negativos en la salud, como el estrés y ser provocados por distintos factores, como el trabajo, la sociedad, estudios, economía, otro factor que causa estrés en la vida del ser humano, es el síndrome llamado nomofobia, que se define así por la capacidad de afectar a personas que de alguna manera muestran cierta dependencia al teléfono móvil, esto se debe a que la humanidad puede verse influenciada por diferentes factores de crecimiento, cambios y avances tecnológicos, por lo que es inevitable que los seres humanos se adapten rápidamente y derivado de esto padezcan deterioro en la salud física y mental.

El permanecer siempre conectado al teléfono móvil impide que se llegue a una buena concentración para tener tranquilidad sobre los pensamientos o decisiones, ya que la tecnología llega apoderarse de todos los espacios y áreas de la vida cotidiana. La adquisición de un teléfono celular está al alcance de cualquier persona sin importar edades, otro factor que aporta al abuso del teléfono móvil es el internet y las redes sociales que fueron creadas con la finalidad de acercar a las personas y generar comunicación entre sí.

Existen estrategias que recomiendan realizar, para disminuir el uso inadecuado del teléfono móvil; entre las que se encuentran: salir a caminar sin el celular, utilizar otro medio de comunicación, hacer ejercicio, practicar algún deporte, leer o realizar tareas sin estar cerca del teléfono móvil, efectuar técnicas de respiración y relajación. Actualmente los jóvenes se ven afectados por la mala utilización del teléfono móvil por lo que podrían obtener de ello un bajo rendimiento académico o lograr cambios de humor repentinos y llegar al grado de sentirse estresados al momento de no tener cerca el mismo.

Por consiguiente se define el objetivo general de esta investigación: identificar el nivel de estrés y nomofobia en los estudiantes del último grado de diversificado del colegio Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez.

Los estudiantes son parte fundamental del país, ya que son el futuro de Guatemala, es importante que la juventud modere el uso del teléfono móvil, para no presentar estrés y nomofobia.

Por lo expuesto con anterioridad, es de gran beneficio el estudio de ambas variables para así determinar el nivel de estrés en los estudiantes del último grado de diversificado antes mencionados.

A continuación se establecen algunos criterios de autores sobre la temática a tratar:

Torreblanca (2010) en el artículo titulado estrés un análisis asentado en estudiantes de psicología, que aparece en la revista ¿Cómo ves? de la Universidad Autónoma de México, indica que el estrés es un proceso fundamental en la interacción que mantenemos con nuestro entorno, y es un proceso que comprende diversas dimensiones, por lo cual su estudio tiene que ser necesariamente integral e interdisciplinario. Estudios confirman que los individuos ante las situaciones estresantes van más allá que la simple sobre activación biológica del organismo, y que son muy variados los mecanismos que se emplean para tratar de manejar el estrés. Incide tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral y académico de la persona, en donde provoca preocupación, angustia y que conduce a trastornos personales.

Vásquez (2012) en la tesis titulada Factores desencadenantes del estrés en jóvenes talleristas, indica que dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra qué factores desencadenan el estrés en los jóvenes talleristas de escuelas abiertas y cómo influye en la ejecución de sus labores y su participación en el programa, se contó con una muestra de 22

estudiantes de ambos sexos de la escuela abierta del municipio el Asintal, del departamento de Retalhuleu. Se utilizó el instrumento Escala de apreciación del estrés (test EAE), y el cuestionario de estrés laboral elaborado por la investigadora del tema, la investigación siguió un modelo descriptivo. Por lo que se llega a la conclusión de que el factor más relevante que afecta a los jóvenes, son las condiciones de trabajo, en las que sobresale el irrespeto a los horarios de trabajo, malas condiciones del mismo, carencia de equipo tecnológico, inconsistencias en la asignaturas de trabajo, por lo que se recomienda un programa de cohesión social, tener un presupuesto establecido el cual sea ejecutado de forma transparente, en las inversiones de los diferentes talleres, con el propósito de que los recursos físicos no falten y que los ejecutores tanto a nivel administrativo como operativo no cubran o incurran en gastos que son de responsabilidad del programa en sí.

Cruz (2013) en su tesis titulada Principales factores de estrés en padres jóvenes adultos que estudian y laboran al mismo tiempo, dentro de los objetivos de dicha investigación se encuentra identificar los principales factores de estrés que afectan a los padres jóvenes adultos que laboran y estudian al mismo tiempo, mismos que fueron objeto de una muestra comprendidos entre las edades de 20 a 35 años, de ambos géneros, de todas las facultades de la Universidad Rafael Landívar. Se utilizó un cuestionario de auto aplicación diseñado propiamente para la investigación, el cual constaba de 20 indicadores con un tiempo estimado de 15 minutos, el diseño de la investigación fue descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que las personas no mostraron diferencia estadísticamente significativa entre el área laboral y educativa. Lo que más produce estrés es el factor laboral. Por lo que se recomienda poder convivir con el estrés en la vida de los padres jóvenes adultos que estudian y laboran, es importante establecer estrategias personales para encontrar el balance tanto a nivel familiar como económico, escolar y laboral,

para esto se recomiendan actividades familiares, y crear una rutina de estudio y no exceder los horarios laborales.

Badre (2008) en el artículo titulado Usar el celular en exceso causa mucho estrés y fatiga en los jóvenes, que aparece en la página de internet titulado EFE|Washintong EEUU, establece que el uso de celulares afecta el sueño de los jóvenes, también incide en que se presenten trastornos como el estrés y la fatiga, el estudio se realizó en Estados Unidos, donde se planteó a los participantes un cuestionario enfocado en sus hábitos de sueño y estilo de vida diaria, se notó que distintos adolescentes que hacen uso exagerado del celular, determinaron un estilo de vida inadecuado, el consumo de bebidas estimulantes, presentan una serie de problemas para dormir bien y tener una mejor suspicacia al estrés y fatiga en sus actividades cotidianas. La adicción al teléfono móvil se hace cada vez más común. Los adolescentes se ven obligados a estar conectados durante todo el tiempo. Por lo que es de suma importancia sensibilizar a los adolescentes acerca de los efectos que surgen por el uso excesivo de los móviles en sus esquemas de sueño y demostrar los peligros para su salud y no generar más adelante problemas cognitivos y de atención.

Choliz (2007) en el artículo titulado Ellas, ellos y su móvil, uso, abuso ¿y dependencia? del teléfono móvil en la adolescencia, que aparece en la revista de Psicología básica, Universidad de Valencia establece, que el móvil tiene una serie de atributos que lo hacen singularmente atractivo a los adolescentes, pues mejora la comunicación con las amistades, ampliación y mantenimiento de las relaciones interpersonales, el autor expresa que se realizó un estudio con 2486 adolescentes entre los 4 y 18 años en el cual se examinaron los primeros parámetros de uso del móvil. Los objetivos se enfocaron en la descripción del patrón utilizado del teléfono móvil por parte de los adolescentes, así como el consumo y actitudes hacia el mismo, o funciones que

se llevan a cabo, obteniéndose diferencias estadísticamente significativas entre mujeres y hombres en los principales parámetros del uso del mismo.

Ribas (2012) en el artículo titulado ¿Padeces nomofobia? El miedo irracional a salir sin el teléfono puede ocasionar inestabilidad y agresividad, que aparece en la página de internet titulada revista Dominical, indica que las nuevas adicciones pasan más inadvertidas porque son procesos de uso habitual e incluso necesario en los niveles laborales, por lo que son más aceptadas socialmente respecto a las nuevas tecnologías y al uso con medida que se les da, el adicto no logra controlar el tiempo. En los estudios realizados se concluye que los usuarios de los móviles presentan un cuadro de nomofobia alterado, en donde afecta tanto a hombres como mujeres, por lo que generan ansiedad, inestabilidad, irritabilidad y falta de concentración a la hora que olvidan este en casa, pierden señal, les queda poca batería o su dispositivo se ha quedado completamente sin batería.

Sánchez (2015) en la tesis titulada Nomofobia y relación con la adicción a las redes sociales, indica dentro de los objetivos esta determinar el nivel de nomofobia y adicción a las redes sociales existentes, se contó con una muestra de 135 estudiantes de ambos sexos de la escuela normal privada y colegio integral Sololateco del departamento y municipio de Sololá. Se utilizó un cuestionario elaborado específicamente para el estudio de tesis, el diseño de la investigación fue descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que los jóvenes en la actualidad se adaptan a los nuevos cambios tecnológicos por lo que no miden consecuencias y le dan uso inadecuado a los teléfonos inteligentes en consecuencia se vuelven adictos. Por lo que se recomienda el promover un taller de sensibilización y uso racional del móvil y las redes sociales desde el enfoque psico-educativo con los integrantes de la entidad con el fin de beneficiar al estudiante y disminuir la aparición de estas patologías, de tal manera crear campañas de

prevención para la población juvenil, sobre el uso correcto de la tecnología y así crear en los jóvenes conciencia sobre la importancia o de promover la necesidad y utilidad de estos adelantos y darles una mejor orientación sobre el uso adecuado.

Muñoz (2016) en el artículo titulado Atados al celular, modernidad que trajo a la nomofobia, aparece en la página de internet titulada Prensa libre, indica que si usted es una de las personas que consulta el teléfono móvil cada cierto tiempo y si lo olvida o se queda sin batería experimenta una serie de sensaciones como ansiedad, angustia, mal humor, falta de concentración e incluso malestar físico, puede que padezca de nomofobia. La cual se refiere a una adicción que incluso puede representar un problema psicológico, que genera dependencia al teléfono móvil de manera que los seres humanos se hacen esclavos de la tecnología, ya que cada vez hay más personas adictas al mismo, e incluso llegan a padecer un particular tipo de fobia, se puede crear en ellos el miedo irracional a un objeto, actividad o situación que ofrece poco o ningún peligro real.

Ortiz (2016) en el artículo titulado Atado al celular que aparece en la página de internet titulado Liga guatemalteca de Higiene Mental, señaló que es natural tener miedo a algo, pero la fobia se convierte en algo más extenso y excesivo que genera ansiedad en relación con algún animal, cosa, objeto, situación e incluso personas. Toda dependencia tiene un punto de inicio, regularmente en la infancia, a veces son derivadas de alguna situación traumática, en el caso del celular se considera que es una situación confusa, ya que no se sabe dónde empieza este síndrome. Las nuevas tecnologías han logrado avanzar y crecer, y se pueden realizar comparaciones con el pasado, puesto que el teléfono se utilizaba únicamente para realizar llamadas y en la actualidad se ha transformado en un objeto que tiene que estar en el diario vivir de la humanidad, para facilitar la existencia, debido a que se le puede dar una variedad de usos.

Cada día se ve como avanzan y lanzan diferentes tipos de teléfonos móviles actualizados, día con día, donde logran obtener nuevas funciones de acuerdo al alcance tecnológico, esto influye de tal manera el ritmo de vida de la sociedad, porque se anhela estar más sofisticados en relación a la tecnología por lo que puede crearse una dependencia a los aparatos móviles, y sobre todo enfocarse en la adolescencia.

Castillo (2017) en la tesis titulada Nomofobia y agresividad, indica dentro de los objetivos de investigación determinar el nivel de nomofobia y agresividad en estudiantes, se contó con 48 sujetos del colegio para señoritas Encarnación Rosal, de la cabecera departamental de Quetzaltenango. Se utilizó una escala tipo cuestionario para diagnosticar a los estudiantes con nomofobia y un test que permitió medir el nivel de estrés de los estudiantes con nomofobia. La investigación fue de tipo descriptivo. La conclusión a la que se llegó es que existe un nivel alto de nomofobia, por lo que se recomienda impulsar investigaciones modernas que mantengan un control de datos y permitan recabar la información posible sobre las relaciones que desencadena la nomofobia (con la psique del ser humano), es importante hacerles ver la realidad a las personas que sufren dependencia al celular y puedan conocer de forma integral los riesgos, de igual manera crear programas de escuelas en donde se les eduque sobre la nueva tecnología y el uso apropiado que esta debe tener y así los padres serán los encargados de transmitir a los hijos conocimientos adecuados de la tecnología actual, ya que las personas con problemas de adicción a las nuevas tecnologías como lo es el teléfono móvil no son capaces de controlar el tiempo que le dedican, por lo que sacrifican otras obligaciones o compromisos que tengan, ya sea con la familia, en el trabajo y en el ámbito escolar, por lo que no llegan a medir el riesgo y consecuencias.

La nomofobia es el miedo irracional de salir a la calle sin el teléfono móvil, puede llegar a desencadenar diferentes comportamientos que en determinado momento altera la vida del ser humano, como estrés, ansiedad y malestares físicos, dificultad para dormir, dolor muscular, dolor de cabeza, molestias abdominales, presión en el pecho, mareo o fatiga, palpitaciones, temblores musculares y dificultad para respirar, dañar el rendimiento académico, la pérdida de interés por las actividades importantes, fatiga y cansancio.

1.1. Estrés

1.1.1 Definición

Gan y Triginé(2012) mencionan que el estrés puede ser un sentimiento de tensión tanto física como emocional, por lo que llega a hacer sentir a un ser humano con frustración, rabia o nerviosismo ante una situación o un pensamiento, también definen que el estrés se sistematiza en el plano de la fuerza, de la crisis, de las respuestas fisiológicas del organismo que llevan a ser psicosomáticas y afectan por ello tanto a la mente como al cuerpo, se focalizan en amplios componentes y situaciones personales, sociales y profesionales.

Yanes (2008) menciona que los seres humanos suelen tener tensión a causa del estrés, la acumulación de estrés resulta dañino y podría llegar a ser peligroso debido a que en un momento determinado llega alterar el equilibrio físico y psicológico, el autor refiere que la clave para una vida sana y sin estrés es importante encontrar el equilibrio de modo que el estrés se controle.

Los autores mencionan que las actitudes y conductas de los seres humanos, se reconoce como concepto y realidad de la vida personal, y llegan a producir en las actitudes y conductas donde las personas invierten mucha más energía de la que son capaces de generar, por lo que no siempre afrontan las demandas del entorno y los hace sentirse con cansancio, agotamiento o sin

salidas y así generar cansancio físico y mental, por lo cual provoca que las personas no se sientan capaces o con ánimo a realizar sus actividades personales y sociales con normalidad .

1.1.2 Causas

AA.VV. (2012) establece diferentes causas que en determinado momento causan al ser humano algún tipo de estrés. Se identifica con diferentes tipos de estresores como los psicosociales.

- Los cambios mayores, es donde se enfocan todos los sucesos traumáticos que suelen alterar la vida del ser humano, obtienen clasificarse en guerras, terrorismos, cataclismos naturales, enfermedades mortales y migración. Los seres humanos suelen desarrollar estrés postraumático, cuando se asimilan los momentos de estrés y de necesidad de adaptación.
- En los cambios menores, la persona suele tener momentos de estrés y de necesidad de adaptación, que afecta en diferentes áreas como la vida conyugal, matrimonios, divorcios, muerte del cónyuge, la paternidad o maternidad, en el nacimiento de un hijo, enfermedades de los hijos o abandono del hogar paterno por parte de alguno de los padres. Las relaciones interpersonales suelen afectarse y crear conflictos en las relaciones laborales, escolares y con amistades, el ámbito económico o estatus económico, el desarrollo de menopausia, jubilación, proceso progresivo que suponen estrés.
- Estresores cotidianos o micro estresores, son sucesos de frustración e irritación puntual, que afectan con frecuencia a las hormonas sexuales esteroideas, enfocadas en diferentes funciones que llegan a provocar malestar emocional e irritación por lo implica cambios en la situación ambiental donde da dificultad para tomar decisiones por la falta de información y crear una incertidumbre y falta de habilidades y destrezas para afrontarlas.

- Estresores biogénicos, son los enfocados en lo ambiental y no logran ser estimados, ya que proceden rectamente en núcleos licitadores afectivos, con características bioquímicas y suelen producirse en el propio organismo, como los cambios hormonales en la pubertad, el síndrome premenstrual para mujeres, el postparto y parto hormonal (liberación de oxitocina que provoca contracciones). La ingesta de sustancias químicas como, anfetaminas, caféina, nicotina, teobromina, son factores físicos que puedan producir dolor, calor o frío y estrés alérgicos.

La duración, es importante diferenciarla pues se debe distinguir entre el estrés agudo y el estrés grave pero el más habitual suele ser el estrés grave, existen argumentos en donde los estresores suelen ser puntuales y con consecuencias a largo plazo, como ocurre en diferentes sucesos de la vida desde la muerte de un cónyuge, padres que son estudiantes, adolescentes, jóvenes que suelen tener respuestas anticipadas. Es significativo determinar que el estrés seguido en el tiempo puede producir mayores secuelas tanto en la salud física como mental. La intensidad es la que puede verificar la reacción de cada ser humano con estrés, cuyas respuestas hormonales se intensifican a mayor gravedad.

El estrés ocasiona estímulos que provocan desequilibrio, daños, alteraciones fisiológicas y psicológicas en los seres humanos debido a que activa la división simpática del sistema nervioso autónomo convirtiéndose en agente externo nocivo. Los estímulos estresantes son de dos tipos. Psicosociales y biogénicos que se convierten en estresantes por la interpretación que la persona haga de ellos, donde por su capacidad producen cambios electrónicos o bioquímicos, que desencadenan la respuesta de estrés a su vez internos-físicos como el dolor de una herida, cognitivos, como sentimientos de culpa y externos-físicos como el ruido, cognitivos como una mirada irónica.

1.1.3 Consecuencias

A.A.V.V. (2012) señala que para estudiar la respuesta fisiológica al estrés en sujetos normales, enfermos y en animales de experimentación, se han utilizado registros de actividad neurológica y cardiovascular (electroencefalograma, electrocardiograma, medidas de tensión arterial, frecuencia cardíaca, respiratoria y análisis bioquímicos complejos), niveles hormonales, neurotransmisores y otras moléculas. Resulta claro comprobar que el estrés afecta el funcionamiento del cerebro, nervios y médula espinal. A través de su impacto cerebral, afecta también a los sistemas endocrino e inmunológico.

Estudios epidemiológicos ejemplifican que el estrés y la aparición de determinadas enfermedades son escasas y difíciles de interpretar, es más sencillo de demostrar la asociación entre el estrés como factor que mejora o empeora el curso de una enfermedad y difícil de identificar como causa, es decir que sea el estrés el que produzca la enfermedad. El estrés se prolonga debido a que tiene dominio negativo sobre el eje hipofisario gonadal, produciéndose en el sexo masculino una separación hormonal sexual que causa infertilidad, y en la mujer crea alteración en el ciclo menstrual, en ambos sexos produce disminución del deseo sexual. El estrés afecta a los órganos del ser humano como a diferentes funciones y ser de riesgo ya que una persona llega a tener reducción en ciertas capacidades como concentración, reflexión y análisis, abandonar algunas actividades como aislamiento social, el no querer compartir con nadie, no sentir diversión por nada, tener pérdida de apetito. Si la amenaza es rígida y alargada, llega a producirse la muerte. La respuesta de estrés se da en tres niveles:

- Fisiológico.
- Cognitivo.
- Motor.

También hay efectos negativos de los corticoides sobre capacidades cognitivas como memoria y aprendizaje que es fundamental en el ser humano, se encuentran diferentes consecuencias sobre el estrés y se clasifican con respuestas y consecuencias de la siguiente manera:

Tabla Núm. 1

Respuestas y consecuencias del estrés

RESPUESTA	CONSECUENCIA
<ul style="list-style-type: none"> • Movilización de energía almacenada • Aumento de tono cardiovascular y respiratorio • Empeora la digestión • Disminuye el crecimiento • Empeora la reproducción • Empeora la respuesta inmune y antiinflamatoria 	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga, miopía • Hipertensión • Úlceras • Descalcificación ósea • Anovulación, impotencia, menos libido • Menor resistencia a la enfermedad

Fuente: Elaboración propia. 2017

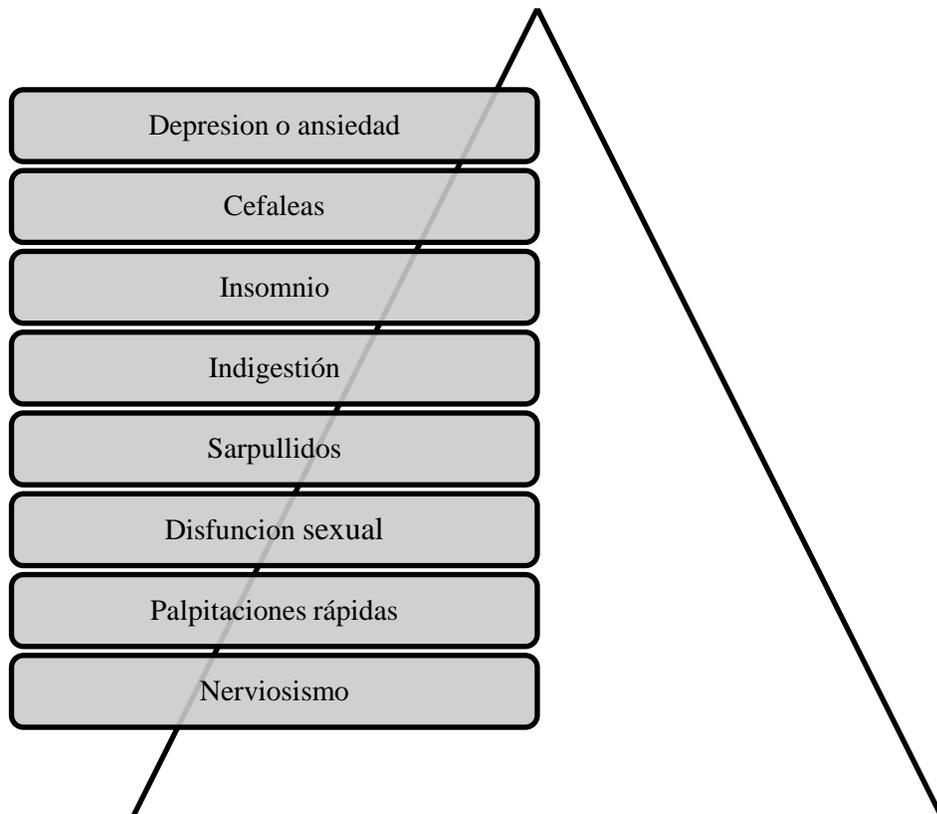
Rubio (2011) señala que el estrés es multifactorial por lo que sus síntomas también son variados, cuando el ser humano se encuentra en distintas situaciones que llegan a provocar estrés, presenta diferentes síntomas que afectan en variados niveles, ya sea físico del proceso orgánico,

el estrés se activa con el sistema nervioso central, en el eje del hipotalámico hipofisario (HPA), en el sistema cardiovascular, el metabólico y el inmune.

Ante una tensión arterial se llega a producir un infarto, existen factores de riesgo, si se mantiene el organismo expuesto a las hormonas. Al existir una activación psicofisiológica de manera continuada, se produce un abuso funcional debido a que aparecen cuadros clínicos en personas con enfermedades crónicas o predisposición a ellas. Existe un desequilibrio, en la inadaptación del organismo, por lo que surgen diferentes trastornos como el asma, ulcera e infartos a los cuales se les denomina trastornos endocrinos, se menciona una clasificación de la siguiente manera.

Cuadro Núm. 1

Problemas y consecuencias del estrés



Fuente: Elaboración propia. 2017

1.1.4 Síntomas

Los síntomas característicos suponen una experimentación de diferentes acontecimientos traumáticos, basados en una disminución de distintas capacidades de respuesta frente al mundo exterior o una reducción de la implicación en él, unido a una complejidad de síntomas vegetativos, disfóricos o cognitivos: enfocados en recuerdos recurrentes e intrusivos del acontecimiento. Tales como sueños recurrentes del acontecimiento, comportamiento repentino o sentimientos también repentinos, como si el acontecimiento traumático estuviera presente, íntegro a una asociación con un estímulo ambiental o ideático. La persona también tiene una disminución notable del interés en una o más actividades significativas. Y sentimiento de separación o extrañeza respecto a los demás o a la constricción del afecto.

Cuadro Núm. 2

Señales del estrés.

Síntomas físicos	<ul style="list-style-type: none">•Elevación de la presión arterial•Gastritis y úlceras en el estómago y el intestino. Colom irritable•Disminución de la función renal•Problemas de sueño•Agotamiento
Síntomas psicológicos	<ul style="list-style-type: none">•Ansiedad•Irritabilidad•Miedo•Confusion
Síntomas conductuales	<ul style="list-style-type: none">•Reacciones impulsivas•Predisposicion a accidentes•Evitación•Trastorno del apetito y de sueño•Aumento de tendencia a consumo de sustancia.

Fuente: Elaboración Propia. 2017

1.1.5 Tipos de estrés

Villar (2015) indica que dentro de lo que se denomina estrés se pueden encontrar diversos tipos, con diferentes nombres, características, síntomas, duración y con distintos tratamientos. Por lo que se mencionan algunos tipos de estrés.

- Estrés agudo: es la forma de estrés más común, por proceder de demandas y obligaciones del pasado. Las personas de inmediato suelen adelantar las demandas y presiones del futuro próximo, como estimulante y excitante en pequeñas dosis, el cual se torna agotador, ya que generalmente es producto de una agresión física y emocional, limitada en el tiempo de acceso de la persona, y facilitar una respuesta también rápida, intensa e incluso violenta, ser un deslizamiento rápido por la mañana y ser estimulante por la tarde, por lo que alcanza producir tensión; un elevado nivel de estrés causa molestias psicológicas, cefaleas de tensión, dolor de estómago y otros síntomas. Puesto que es breve, el estrés agudo no tiene tiempo capaz para provocar diferentes lesiones asociadas con el estrés crónico.

Entre los frecuentes síntomas se incluye el desequilibrio emocional, y podría llegar a producir una composición de ira e irritabilidad, ansiedad y depresión, emociones que son comúnmente del estrés. También se encuentran diferentes problemas musculares o motores tales como dolor de cabeza tensional, dolor de espalda, dolor en la mandíbula y las tensiones musculares que pueden producir quebraduras o lesiones en nervios y ligamentos, también llegar a presentar problemas digestivos con diferentes inquietudes en el estómago o en el intestino, por lo que ocasiona acidez, flatulencia, diarrea, estreñimiento y síndrome del intestino irritable. Las expresiones generales temporales como elevación de la presión arterial, taquicardia, sudoración de las palmas de las manos, palpitaciones cardíacas, mareos, migrañas, manos o pies fríos,

dificultad respiratoria. El estrés agudo surge en cualquier instante de la vida, es fácilmente tratable en general tiene buena evolución al tratamiento.

- Estrés agudo episódico: se presenta en las personas que padecen de estrés agudo con repetición debido a que en su vivir son desordenados y padecer de crisis y caos. No poseen control alguno, e incluso suelen ser inexpertos de mantener una rutina como consecuencia, las presiones externas e internas que nacen del deseo de establecer el orden perdido reclaman toda la atención, se encuentran permanentes en la cresta del llamado estrés agudo. Con frecuencia, los seres humanos que sufren estrés agudo reaccionan de forma descontrolada o emocional. Son sujetos irritables, ansiosos y tensos, describiéndose a sí mismos como personas que poseen “mucha energía nerviosa”. Siempre tienen prisa, son bruscos y su irritabilidad se cristianiza en hostilidad, sus relaciones interpersonales son dañadas con facilidad al momento que las demás personas reaccionan con hostilidad real, el lugar de trabajo se convierte en un sitio estresante para ellos.

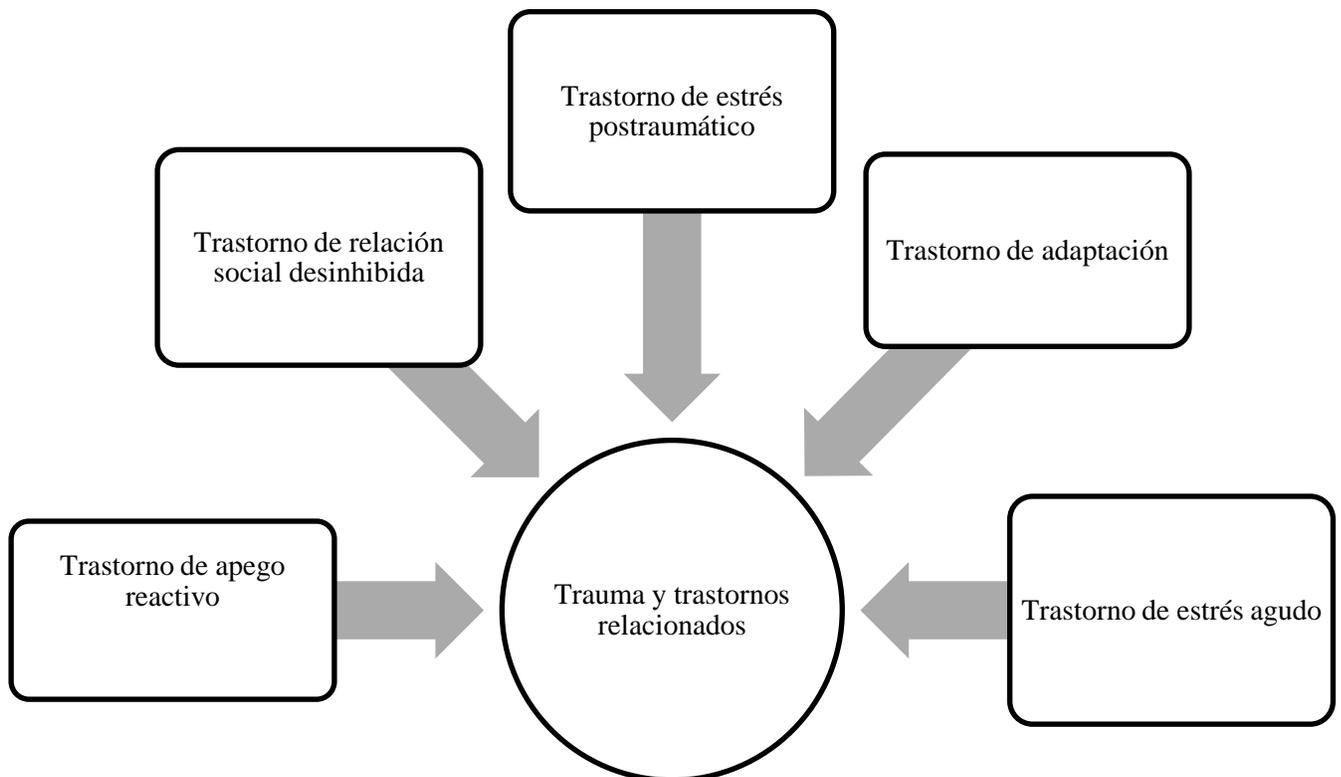
- Estrés crónico: se presenta extenso en el tiempo, es continuo, no necesariamente intenso, pero con exigencia a la adaptación permanente, sobrepasa el acceso de resistencia de la persona para provocar las llamadas “enfermedades de adaptación”. Ya que es el que se identifica cuando el organismo se encuentra sobre estimulado y llega a agotar las normas fisiológicas, el estrés crónico se exhibe por una exposición prolongada y continua a factores estresantes externos. Todas las personas que padecen de estrés crónico arriesgan las hormonas del estrés que se enfoca en determinadas categorías como: (catecolaminas, que son neurotransmisores que se vierten al torrente sanguíneo, adrenalina que es la encargada de activarla por el sistema nervioso simpático, y los glucocorticoides).

1.1.6 Trastornos relacionados

La Asociación Americana de Psiquiatría (APA 2013) señala que los traumas relacionados con factores de estrés son trastornos en los que la exposición a un evento traumático o estresante aparece, de manera explícita, como un criterio diagnóstico, y que estos son malestares psicológicos tras la exposición a un evento traumático o estresante de distintas variables. Existen seres humanos que se han encontrado expuestos a sucesos traumáticos o estresantes donde exhiben un fenotipo que muestra como la característica clínica más importante o en lugar de síntomas fundamentados en el miedo y la ansiedad por lo que se clasifican en diferentes criterios, causas o traumas de la siguiente manera:

Cuadro Núm. 3

Clasificación de trastornos relacionados con traumas y factores de estrés.



Fuente: Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSMV.

1.1.7 Prevención del estrés

A.A.V.V. (2012) indica que existen diferentes técnicas y reestructuraciones en los hábitos y formas de afrontar situaciones difíciles como el estrés, por lo que es recomendable prevenirlas y de esta manera evitarlas. Se dice que los hábitos higiénicos son de ayuda para fortalecer al individuo, a recuperar, batallar y evitar que el estrés sea mayor. A continuación se presentan algunas sugerencias para prevenir el estrés:

- La alimentación: Permite una reacción biológica al organismo, y neutraliza los desequilibrios metabólicos inducidos por la ingestión, comer con moderación e incluir alimentos variados en cada comida mantiene un peso aceptable.
- Los ritmos biológicos: la inobservancia de estos genera estrés pues presenta modificaciones fisiológicas, como alteraciones el estilo de vida, los horarios que vienen impuestos por el trabajo o estudios.
- El ejercicio. La práctica del ejercicio es necesario para la reducción de estrés porque genera diferentes beneficios como: fortalecer el corazón y disminuir el ritmo cardiaco, aumenta la capacidad respiratoria, estimula el funcionamiento glandular, elimina dolores de espalda y articulares, previene el insomnio, facilita la digestión, relaja los nervios y modera las emociones, refuerza la voluntad y reduce los procesos cancerosos haciéndolos más lentos. Por lo que ayuda a optimizar la calidad de vida y prevenir cualquier tipo de estrés.

Santos (2005) señala que existen diversas técnicas para no caer en estados estresantes, indica algunas técnicas para evitar todo lo que sobre lleva a inestabilidades emocionales, como estar bajo presión o aumentar el trabajo o responsabilidades que no se pueden cumplir, para prevenir los síntomas agudos ocasionados por el estrés, cada individuo, debe dar solución a distintas situaciones que generan problemas en la salud física como mental, por lo que las

personas deben incorporar nuevos hábitos alimenticios, debido a que es importante comer saludable y lo necesario para el cuerpo, de igual manera es importante evitar caer en círculos viciosos, como el alcoholismo, la drogadicción el uso inadecuado a las redes sociales, entre otros para evitar algún tipo de estrés.

1.1.8. Tratamiento

A.A.V.V. (2012) Expresa que existen diferentes técnicas para prevenir o tratar el estrés de una manera efectiva, para realizar diferentes actividades de intervención orientadas para cada individuo, para un grupo social o una organización laboral, es importante enfocar a nivel personal o individual, como mejorar algunos de los recursos de ayuda o de firmeza hacia un afrontamiento de manera eficiente y potenciar una percepción de control o auto eficacia personal. Existen diferentes técnicas y las más utilizadas son las técnicas cognitivo-conductual, que se encargan de hacer frente a las intervenciones erróneas o desadaptadas como lo son las expectativas irreales o las falsas esperanzas.

De igual manera se hace uso de técnicas de relajación, autorregulación, control y gestión de tiempo, para obtener mejoras en habilidades sociales, entre otras. Es importante establecer un diseño óptimo de las diferentes funciones y responsabilidades propias para reducir el estrés. Y así promover buena salud y mejorar la calidad de las relaciones interpersonales, familiares y extra familiares con un buen soporte social, y lograr calidad de sueño, existen diferentes técnicas o tratamientos como:

- La técnica de respiración natural es principal para la vida de todo ser humano, aunque todos la practiquemos, pocas personas son las que conservan el hábito de una respiración natural completa, los correctos hábitos de la respiración son importantes para prevenir situaciones de estrés y así lograr buena salud física y buen equilibrio mental, reducimiento de ansiedad,

irritabilidad, fatiga, decaimiento, tensión muscular, apnea, hiperventilación y la frialdad de manos o pies.

- La hipnosis, que es una técnica que sirve para controlar o prevenir el estrés en la vida de todo ser humano desde tiempos primitivos, la hipnosis se ha encontrado siempre con una dificultad o un prejuicio mantenido por médicos porque se caracteriza como un estado disociativo controlado en el que se combina la relajación fisiológica, con alguna pérdida del sentido crítico, de la consciencia del ser humano. Algunos de los estados son: consciente en donde predomina, un estado inconsciente como el sueño, la anestesia, o hipnótico en la que desaparece el sentido crítico. El estado hipnótico inductivo, es el que alcanza niveles profundos y puede permitir o crear modificaciones en la mente de las personas.

La hipnosis puede clasificarse por diferentes grados de profundidad, relacionados con la liquidación del sentido crítico y puede ser llamado superficial debido a que no expresa ningún signo específico del sueño. Durante la hipnosis se producen diferentes fenómenos que consisten en alteraciones motoras de algunos tendones voluntarios, involuntarios o parálisis en movimientos automáticos y mejoría de la eficacia muscular. Existen afectaciones de musculatura involuntaria de órganos y glándulas del corazón y grandes vasos como el sistema de la coagulación o de la respuesta inmunológica.

- Técnicas cognitivo-conductual la más utilizada son: técnicas de identificación, reestructuración cognitiva y resolución de problemas que consisten en aprender y evaluar de forma realista los problemas que enfrentan las personas, de manera sencilla y lograr control emocional para dar atención emocional de la respuesta del estrés. Algunas técnicas efectivas y utilizadas son: la relajación progresiva, la respiración controlada, yoga o meditación.

1.2 Nomofobia

1.2.1 Definición

Armayones (2011) define que la nomofobia es una patología tecnológica moderna y se refiere al miedo irracional de quedarse sin el teléfono móvil, ya sea olvidándolo en casa, o perdiéndolo para siempre. Es la idea irracional de salir a la calle sin el móvil o sin estar cerca de él, expresa que las nuevas tecnologías hacen la vida más fácil, pero también generan adicción, debido a los avances tecnológicos, las redes sociales y la presencia de internet, los síntomas se presentan cuando las personas sienten miedo excesivo e irracional a estar sin el teléfono móvil. La nomofobia, es reconocida como la nueva enfermedad del siglo XXI, los sujetos con este síndrome, sienten ansiedad cuando se agota la batería del móvil, lo pierden o se quedan sin cobertura.

Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro y Obsert (2008) afirman que las nuevas tecnologías de la comunicación como lo es el teléfono móvil en la sociedad es el progreso, ya que promueve nuevos estilos para crear una relación entre personas, sea con amigos, familia o conocidos. El teléfono móvil se ha convertido en un objeto dominante y personal al cual se le dan diferentes usos como hacer llamadas, enviar mensajes de texto, escuchar y descargar música y filmar en contextos tanto profesionales, culturales, relacionales y recreativos. Por lo que la sociedad le da uso excesivo que crea adicción y padecer el síndrome de nomofobia.

Los autores señalan que este es un trastorno que se encuentra en la actualidad como una epidemia, es muy común hablar sobre el tema, por el motivo que algunas de las personas al encontrarse mucho tiempo sin el teléfono móvil por ejemplo, si una determinada persona se va a dirigir a un viaje largo y se da cuenta que no lleva su teléfono móvil, llega a sentir escalofríos, desesperación, ansiedad, estrés y miedo excesivo al no tenerlo en la mano.

1.2.2 Causas

Existen dos diferencias, una se enfoca en la fobia, que se presenta al instante que la persona de no portar el móvil o al no tenerlo cerca o directamente en la mano, y en donde el ser humano sufre durante el lapso de darse cuenta que lo ha olvidado y va en un viaje largo, sin tener un retorno el sentirse incómodo al instante de pedir regresar por el, debido que no imagina como reaccionaría o que pensaría la persona a la que le pidiera volver por el. Cuando se padecen estos síntomas y los escalofríos antes mencionados, o imagine que va a perder la vida por no tener cerca el móvil, indica que ésta persona padece el síndrome llamado nomofobia.

La primera diferencia de hablar sobre la nomofobia como un síndrome que es asociada con la actualidad debido a que es muy escuchada y provocan diferentes tipos de desesperación al estar pensando en las personas que padecen del síndrome el cual se enfoca en el miedo que provocar que el teléfono móvil pierda su batería o carga o no tenga la suficiente para todo lo que se quiere realizar.

La segunda diferencia sobre la nomofobia es la ansiedad que se genera al momento de no tener batería, cobertura o señal; es decir estar en ausencia de algún dispositivo. Anteriormente no se obtenía un móvil tan avanzado como en la actualidad, debido a que cada vez más se dan actualizaciones, con miles de aplicaciones y en años anteriores todo era totalmente diferente ya que para realizar una llamada se debía hacer uso de cabinas urbanas, al igual se utilizaban tarjetas para los contactos, con números de teléfono, datos personales, números de cuentas, facturas y papeles, actualmente en los teléfonos móviles se puede realizar actividades que en el pasado no se realizaran.

1.2.3 Síntomas

Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) expresan que el teléfono móvil se ha convertido en objeto personal y que permite ser desplazado de un lugar a otro, exclusivo e íntimo para los seres humanos utilizándolo diariamente, desde que despiertan hasta que se duermen, existen personas que duermen con su móvil debajo de la almohada o en la mesita junto a la cama, y le dan diversos usos como, cámara, grabadora, reloj de bolsillo y agenda electrónica. El teléfono móvil en la actualidad es tomado como un accesorio de uso personal; paso a ser común en la vida del hombre como portar su billetera, cartera.

Los estudios de nomofobia y otras adicciones señalan que las nuevas tecnologías se han apoderado y convertido en algo tan importante en la vida que al modificar tantas áreas de personalidad y llegar a demostrar comportamientos obsesivos y emocionales. Dentro de los síntomas más comunes se pueden enlistar.

- Incapacidad para controlar o interrumpir el uso: Se presenta en la persona que no puede controlar sus actitudes y la necesidad de hacer uso de su teléfono móvil.
- Perseverancia en la conducta negativa: La persona con nomofobia no se da cuenta de la conducta negativa que ha tomado y hace uso fuera de lo normal de su móvil, debido que lo único que le satisface es seguir con el móvil.
- Infracciones por el uso del móvil: Es donde se prohíbe el uso al teléfono móvil ya sea cuando se conduce o incluso en el salón de clases y a pesar que es una infracción el nomofóbico hace uso de elen el momento de tener conocimiento que no puede utilizarlo.
- Pérdida de la noción del tiempo: Se enfoca en la persona que sufre de nomofobia que no controla el tiempo que le dedica al dispositivo.

- Pérdida de tiempo laboral, académico debido al teléfono móvil: La persona con nomofobia no evita el uso del teléfono móvil y no respetar reglamentos o lineamientos impuestos por autoridades por lo que hace uso de su móvil en cualquier momento sin medir consecuencias.
- Uso sin control: La nomofobia le dedica más tiempo al teléfono móvil que a otras actividades.
- Malestar Somático: Sentir dolor en los dedos pulgares o en los dedos que más utilice para explorar el teléfono móvil.
- Alteraciones en el sueño: la persona con nomofobia puede estar propensa a sufrir alteraciones de sueño ya que por estar siempre conectadas pasan la noche y parte de la madrugada con el móvil.
- Miedo irracional: los nomofobicos sufren de miedo o temor a quedarse sin el teléfono móvil, salir de casa y olvidarlo, o si pierde toda la carga y no tiene un conector.
- Engaño o hurto: Adolescentes que sufren de nomofobia suelen engañar a los padres para conseguir tarjetas post pago para ingresar saldo al móvil y poder seguir conectados.
- Problemas en el ámbito familiar, social y escolar: La nomofobia tiene disminución en las relaciones interpersonales ya que prefiere estar siempre con el teléfono móvil que relacionarse o compartir con los que le rodean.

1.2.4 Como evitar la nomofobia

Armayones (2017) comenta que si se tiene un problema de nomofobia, o si se le da un lugar relevante al mismo en la vida del ser humano, puede llegar a padecer de diferentes patologías como la ansiedad o el estrés con tan solo pensar en el no tener cerca el dispositivo, si tiene batería, cobertura que pueda impedir tener comunicación.

Como seres pensantes es importante poder analizar, y reflexionar sobre el uso que se da al este, para no padecer de nomofobia, el autor señala que para reducir el riesgo de padecer nomofobia es importante dejar o llevar sin batería el teléfono móvil, debido a que ayuda a darse cuenta que el móvil no es tan imprescindible, o importante y que el mundo no se va detener a la hora de estar sin conexión o sin batería.

En los entornos tanto laborales como personales, el no responder un mensaje, una llamada, trae problemas de convertirse en humanoides, que significa estar atados con una correa corta, digital, pero a la vez controladora. También es importante y recomendable, el obligarse a salir de casa sin el móvil de vez en cuando, el ir de compras, el hacer ejercicio, el realizar tareas. O de igual manera ser útil tomar conciencia y apagar el móvil totalmente por las noches. De igual manera se evita el ver las anotaciones una tarde anterior, para saber que actividad se va realizar al día siguiente, y tratar de no revisar correos por la mañana, ni ingresar a alguna red social.

Existen algunas intervenciones o terapias que ayudan a la hora de tener el síndrome de nomofobia, para algunos es fácil el realizar pequeños cambios de hábitos, como igual guiarse de algún consejo. El síndrome de nomofobia se clasifica como una abstinencia, ante la imposibilidad de estar conectados o simplemente el sentir miedo a hacerlo. Existen técnicas cognitivas, el profesional trabaja con ideas y creencias distorsionadas, que son importantes para algunas personas, a otras hace ser útil las humanistas, como las reflexiones de ellos mismos. La nomofobia tiene solución, ya que nunca hay que dejar la conexión con uno mismo, esa conexión es la única que no falla, y es la única donde no se necesitan otros dispositivos.

1.2.5 Oportunidades, retos y uso sin abuso del teléfono móvil.

Laespada y Flores (2013) al respecto, señalan que se desarrollaron diferentes estrategias que se enfocan en uso seguro y sin abuso del teléfono móvil, para transversar las acciones con otros aspectos educativos con igualdad y desarrollo sostenible, ayuda a la humanidad a utilizar metodologías innovadoras con nuevos recursos didácticos, se buscan estrategias de comunicación educativa, adecuadas para una generación de código audiovisual y ayudar al fomento de valores universales y de cooperación, solidaridad y respeto. Ayudar a desarrollar las habilidades para la vida como competencias imprescindibles para el disfrute de una vida digital sana.

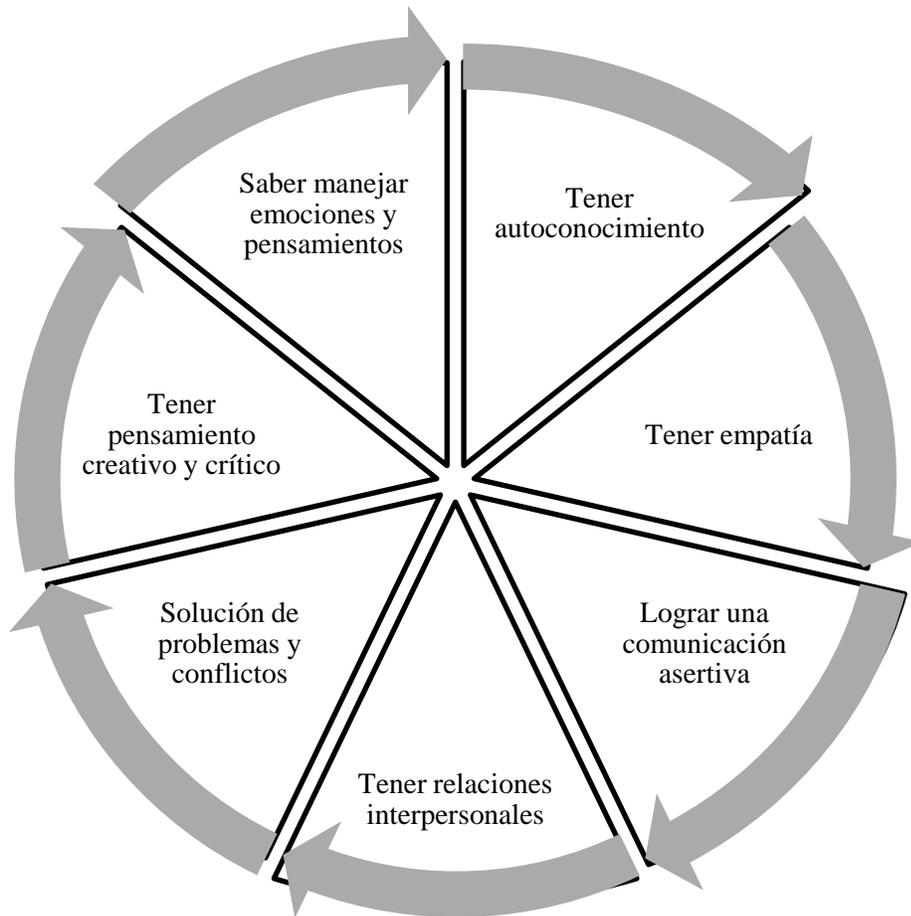
Los autores anteriores señalan que el uso del teléfono móvil atiende necesidades que presentan las personas como la autorrealización, reconocimiento, afiliación, seguridad y las fisiológicas, de manera que realizan diferentes acciones que se realizan con el ocio, la cultura, la distracción y el aprendizaje, mencionan que aportar retos como dejar de pasar situaciones de exclusión social a la inclusión de liderazgo. Clasifican diferentes riesgos como:

- Hacer uso inconsciente de contenidos nocivos, ya sean ilegales o legales.
- Poner en riesgo la propia vida, por acción de otras personas como el acoso sexual o el ciberbullying.
- Riesgos económicos como de estafas o fraudes.
- Riesgos de comisión de un acto ilegal como imprudencia negligencia o por las acciones combinadas por otras personas.
- Riesgo por uso exagerado puede crear consecuencias físicas como músculos esqueléticos o visuales, psicosociales como estrés, falta de desarrollo de habilidades sociales.

Es importante que los jóvenes desarrollen y conozcan bien sus destrezas y así superar con éxitos todas las situaciones críticas que llegan a sufrir en el entorno, como se ve a continuación: .

Cuadro Núm.4

Destrezas para no padecer nomofobia



Fuente: Laespada y Flores (2013).*Retos sin abuso del teléfono móvil* p. 118

Se debe diferenciar el uso y abuso del teléfono celular mismo que conlleva a una adicción por la utilización diaria del mismo, lo que a su vez se vuelve una necesidad en el ambiente social y laboral, convierte y genera adicción no satisfactoria lo cual afecta la comunicación personal.

1.2.6 Las tecnologías de la información y la comunicación (TIC)

González (2008) señala que cada día el ser humano se debe enfrentar a nuevos retos, a nuevas urgencias; el proceso marca huellas y exigencias, existen diferentes acontecimientos que han permitido avanzar y servir para alcanzar cotas de desarrollo, redefine los patrones de conductas de cada individuo en diferentes aspectos, el contorno de las comunicaciones y capacidades para interrelacionarse en el entorno, las sociedades modernas necesitan estar informadas, tener conocimiento y aprender a desarrollar un nivel de bienestar. Los conceptos pueden llevar a un lugar común que apunta hacia un mismo objetivo, ya que las tecnologías de la información y la comunicación suelen ser un conjunto de productos y procesos que se elaboran con herramientas de última generación surgidas del ámbito de la informática, mismas que soportes de información y son como canales de la comunicación, y se relacionan con el almacenamiento, procesamiento y transmisión digital de información.

El impacto que las nuevas tecnologías ha sido trascendental para la sociedad, por lo que es importante reflexionar sobre los medios de comunicación. Debido a que el desarrollo tecnológico da un cambio al mundo, y la humanidad debe asumir una transformación diferente y establecer límites para que regulen el uso de las tecnologías como indica González (2008) “Son necesarios los contenidos educativos digitales: que contribuyan una sociedad del conocimiento” (pág. 85), las tecnologías se contemplan como conjunto de habilidades y competencias, que permiten lo de siempre pero de una forma más fácil, y económica. Los seres humanos estamos preparados para las nuevas tecnologías para facilitar determinadas tareas.

1.2.7 Entre la adicción a internet y el efecto del teléfono móvil

Armayones (2016) señala que las nuevas tecnologías son un tema que en la actualidad es muy común escuchar que son adictivas y se caracterizan por ser apasionantes debido a que la

adicción a las redes sociales es bastante amplia, por lo que se considera que es una pandemia de dimensiones bíblicas que terminará en convertir a los humanos en una especie de humanoides, cuando se habla de las nuevas tecnologías, hace referencia a: el internet, los teléfonos móviles y todo lo que tiene conexión a una red wifi. Por ello surge la pregunta si las nuevas tecnologías crean algún tipo de adicción, por esta razón se realizaron estudios e investigaciones sobre describir algún trastorno mental con la adicción a este y se dedujo que uno de los síntomas que se producía era el pasar más tiempo conectado que el consultar continuamente el correo electrónico. Por medio de investigaciones se concluyó que los adictos dedican más tiempo al mismo y que empiezan a tener problemas familiares y sociales.

La adicción a este se consolida como trastorno porque esta ante la hipotética situación de pandemia mundial, ya que existen millones de móviles en el mundo debido a que la epidemia es grande y ya está en planes de la Organización Mundial de la Salud, que se encarga de tratar a personas que necesitan ayuda y a aquellos que piensan localizar una variedad de resistencia al cambio tecnológico y movilización de los miedos, que provocan situaciones que van rápido y exigen una adaptación a cambios. La dependencia de la tecnología no es novedad, debido que la mayoría en el mundo hacen uso del móvil en todos los ámbitos de la vida, los adaptan al trabajo, a la vida personal, relaciones familiares y sociales, con la salud, la formación, la educación y la información.

Los seres humanos que hacen uso de los mismos se encuentran agrupados en colectivos, que desarrollan trastornos que se derivan del uso de las nuevas tecnologías, aunque no consigan expresar o tener alguna dificultad o problema. El empleo abusivo de ellas se pueden identificar al encontrarse directamente relacionado con los dispositivos ya sea por el uso que se le hace o por la frecuencia en que se utilice. Esto provoca que se vean afectadas las dimensiones de la vida

como el trabajo, el cuidado de la familia, las relaciones sociales fuera de las redes sociales, y la relación con la pareja.

Al referirse a la adicción hacia la tecnología, surgen determinados términos como la tolerancia, la dependencia o la abstinencia, se debe de tratar si se sitúa en el polo opuesto, en lugar de decir que la adicción es tan absurdo como hablar del vicio de la televisión, ya que estudios comprueban que un ser humano pasa una media de cuatro horas frente a un televisor, y que esas cuatro horas las personas las pasan en un chat, es por lo cual nadie habla sobre esa adicción, la mayoría de las personas nació utilizándola, sin embargo no se ha escuchado hablar sobre esa adicción, lo probable puede ser que muchas personas coincidan en que se consume demasiado al aparato, en lugar de leer más.

Los tiempos van con cambios y evolución, se ven diferentes avances e innovaciones, este tema fue superado, ya que se llegó a un momento en el que las líneas se separan de un ordenador inteligente.

Existen otros dispositivos como las tabletas que adoptan en muchos casos las mismas funciones y características, en la actualidad las personas sufren más allá sobre adicción a internet, ya que las personas parecen no dejar de prestar atención a las diferentes funciones que realizan en su móvil como lo es ver a cada momento los correos electrónicos, alarmas, avisos, música y estar al pendiente de las vibraciones con las que los móviles dan una exigencia para que se les preste la atención y vivir al pendiente del porque vibra, o hasta por que no lo hace, es por ello que se determina con dependencia. El teléfono móvil hace un enlace con los mundos tanto en el ámbito laboral como personal, educativo, social sanitario y cualquier otro en el que se habite el día, día debido a que se lee y responde a los correos electrónicos y poder estar alerta con las noticias del sector profesional como de la vida cultural y social.

En definitiva, se trata de un dispositivo que ayuda a organizar como a desorganizar actividades, pero de la misma manera crea diferentes preguntas: ¿Es bueno el tener un móvil?, ¿Si el móvil puede lograr hacer dependiente a una persona por el uso en exceso que se le da? ¿A la hora de no llevarlo o tirarlo por accidente o se caiga en agua como en el inodoro, puede llegar a complicar el día de alguna persona?, ¿realmente tiene algún efecto el teléfono móvil en la vida de las personas?, sí las respuestas son positivas será a nivel cerebral debido a que es el cerebro el que se establece las conexiones neuronales y se inscriben físicamente cada uno de los sucesos que las personas llegan a vivir.

Las personas suelen enamorarse y apasionarse por las nuevas tecnologías debido a los avances que se han tenido día con día y hacen las labores del hombre más fácil gracias a la elaboración de diferentes maquinarias que cubren parte importante del trabajo. Por lo tanto la tecnología se apodera con mayor fluidez del mundo porque cada día presenta nuevos proyectos y beneficios. El móvil es un efecto que continuamente se encuentre en dos posiciones antagónicas que se refiere a una incompatibilidad o contrario a algo, e irreconciliables que quiere decir que no es armonizado con lo opuesto, ambas son conocidas en el ámbito del estudio hacia las tecnologías y ser consideradas aplicables al hecho de estar en algo presente del móvil.

La dependencia del dispositivo móvil es una adicción real y concreta, que sí existiera la posibilidad de incorporarle un chip en el cerebro a las personas para no tener que cargar un móvil, estarían dispuestas a realizarlo. Uno de los lados más anti-tecnológicos, sería como referencia el movimiento neoludita, que es una versión moderna del movimiento ludismo que es el encargado de desarrollar la tecnología y aplica a las personas que tienen fobia a la tecnología. Los neoluditas creen que las nuevas tecnologías hacen perder gran parte de los avances

conseguidos por la humanidad y que atribuyen a deshumanizarlos, forzar a las personas a actuar de una manera alejada de los patrones naturales del comportamiento.

De igual manera se expone sobre otro grupo ideológico como lo son los transhumanistas, ya que su movimiento cultural y fisiológico tiene como objetivos el poder contribuir a la evolución del ser humano, creen que las tecnologías permiten y podrán permitir en el futuro mejorar las capacidades humanas, enfocadas tanto en el nivel físico como psicológico e intelectual. También consideran que el ser humano evolucionará y se convertirá en un posthumano con más y mejores capacidades. Muchas personas disfrutan de los teléfonos móviles inteligentes por lo que llegan a padecer o caer en el síndrome de nomofobia, debido a que forma una tensión entre las energías opuestas que se originan al entrar en conflicto con la fascinación, los miedos y preocupaciones que generan aspectos relativos en la privacidad, ya que tiene la sensación de ser controlados.

El uso del teléfono móvil es un objeto de una medición seria y rigurosa, es cambiante, de un día para otro, la utilización de las nuevas tecnologías como lo son la telefonía celular no se especifica como buenos ni malos, ni que esclavizan o liberan a los seres humanos, no hacen a las personas peores ni mejores, ya que el ser mejor o peor depende de cada persona y no de la tecnología.

“No culpes al karma de lo que te pasa por inculto, ni pues tampoco deberías de culpar a los teléfonos móviles y a las tecnologías de todo aquello que pasa por sufrir el efecto de nomofobia y no saber gestionarlo.” (Armayones, 2016, p, 38)

1.2.8 Nomofobia en adolescentes

Cuando el teléfono móvil salió a la venta, nadie imaginó que la nueva forma del estar en comunicación daría un impacto grande en las relaciones personales y sociales, al igual que no se

imaginaba que los adolescentes, como niños llegarían a utilizar intensamente esta nueva tecnología y que esta llegaría a formar parte fundamental en la vida cotidiana. Es extraordinario como la nueva tecnología vino a dar un giro rotundo a la vida de los seres humanos.

Las nuevas tecnologías de comunicación e información han desarrollado una velocidad sin precedentes en la sociedad actual, y han traído una serie de cambios y consecuencias de carácter multidimensional. Es importante que los padres reflexionen y establezcan límites que los hijos deben tener sobre el uso del teléfono móvil para no exceder su uso y padezcan de nomofobia.

En la actualidad la sociedad se encuentra en la generación de lo inmediato porque el teléfono móvil ha logrado consagrarla, esto se debe a que si se necesita llamar se puede hacer de forma inmediata; o si se necesitan ver imágenes de algún acontecimiento, no importa cuál sea o el lugar donde se originó. El uso de los teléfonos móviles por parte de los adolescentes y niños no se reduce o enfoca únicamente a la ejecución de llamadas o envío de mensajes, y que día a día realizan avances y se ha logrado crear por medio del móvil: fotografías, videos, descargas, el conectarse a internet o de ver televisión en una pequeña pantalla,

Las nuevas tecnologías llegan a edades tempranas porque la población ha experimentado consolidación definida en la sociedad actual, es importante el plantear nuevas aproximaciones de carácter teórico y analítico al fenómeno que avistan las dimensiones personales y sociales implicadas en los nuevos usos, especialmente por parte de los niños y adolescentes.

Los estímulos consumistas de diferentes tipos conectados con el uso del teléfono móvil, transmiten sus oportunos medios de comunicación, existen diferentes formas de publicidad que hacen invitación a los más jóvenes a descargar melodías, contenidos musicales o incluso imágenes, videos desde diferentes páginas de internet, cuyo contenidos se consideran

inapropiados. Por otro lado también existen otros medios y la propia red, realiza diferentes ofertas que ofrecen dar posibilidades a los adolescentes el convertirse en emisores o difusores de información, y utilizar el móvil como principal herramienta de grabación de acontecimientos.

García y Monferrer (2009) al respecto señalan “El nuevo contexto social emergente, el uso y desarrollo de estas nuevas tecnologías por más jóvenes, implica nuevas potencialidades para su crecimiento, desarrollo, autonomía y formación personal, pero también la posible aparición de renovados riesgos asociados. Así pues, se abre paso a la necesidad de seguir y profundizar en el conocimiento y uso que esta franja que la población realiza de la telefonía móvil, encargado a la tarea a prevenir sus posibles usos disfuncionales” un estudio mejor y más completo. (p. 85).

Los teléfonos móviles se han convertido en cámara testigo que les permite a los usuarios el hacer uso de grabaciones y difundir las escenas de todo tipo, desde las cosas positivas, negativas o violentas, las tecnologías de comunicación como la televisión es de uso activo al igual que los teléfonos inteligentes debido a que transmiten, la sensación de participación activa, de control de la realidad y de implicación directa con algún programa y con todo lo que ahí sucede.

La participación como las audiencias son consumidoras de distintos productos que conlleva en ocasiones un gasto familiar que resulta difícil de asumir, ya que tanto los jóvenes como niños no están conscientes del verdadero gasto asociado al uso del teléfono móvil y su impacto real en las economías familiares, por lo que exigen a sus padres que compren los mismos para poder estar actualizados y a la moda, en la actualidad los teléfonos día a día son más inteligentes por lo que ellos quieren actualizarlos cuando las empresas los lanzan al mercado, por lo que los padres gastan y si no tienen llegan al punto de endeudarse por obtener las compras, al igual el mantenimiento de recargas o tarjetas para poder hacer uso de llamadas y de redes sociales es lo que genera más gasto.

Los niños de edades entre siete y once años uno de cada tres niños posee ya un móvil y cinco de cada siete lo utilizan para enviar mensajes de texto, estar en redes sociales, lo que revela que los niños preadolescentes se han convertido en avanzados usuarios de esta tecnología, como se ve a continuación:

Tabla Núm. 2

Propuesta de análisis teórico sobre el uso del teléfono móvil en adolescentes

- Puede fomentar conductas de uso adictivas y compulsivas asociadas, además a un elevado gasto económico como resultado de este uso exacerbado.
- Facilita la grabación y distribución de imágenes susceptibles de ser empleadas en el contexto del acoso escolar (bullying).
- Permite el acceso sin restricción a contenidos audiovisuales no adecuados para la infancia, tales como pornografía, actos vandálicos o violencia extrema.
- Posibilita nuevas vías temáticas de acceso para facilitar la ubicación exacta de potenciales víctimas mediante el rastreo por medio de GPS o SBL (Sistemas basados en la localización).
- Posibilita el acceso sin autorización a los datos del terminal. Mediante la intrusión de códigos maliciosos los cuales pueden enviar mensajes fraudulentos.

Fuente: Elaboración propia.2017

Los teléfonos móviles promueven comunicación rápida, sencilla y directa, pero el desarrollo de esta ha obligado a la ingeniería de la telecomunicación a dar respuesta rápida a las demanda de los consumidores, como el caso de la mensajería de texto SMS, de los últimos años, en la actualidad contienen esquemas de redes celulares nuevos y modelos de aparatos, servicios,

diligencias y esquemas tarifarios. Los niños y adolescentes son fieles usuarios de los nuevos productos en el ámbito de las nuevas tecnologías, en los últimos años el uso del mismo y el internet ha experimentado diferentes hechos como crecimiento sin precedentes, los jóvenes han sido los usuarios más activos, por lo que se definen como usuarios intensivos, que no solo hacen uso sino que lo manejan constantemente.

Existe un amplio desarrollo entre los más jóvenes basándose en los conceptos sociológicos, y de relaciones primarias que provocan entre adolescentes dos necesidades. La primera es de identidad porque se necesita definir y sentir quienes son; jóvenes entre jóvenes, en un área propia exclusiva. La necesidad de comunicación va encaminada a construir su entramado social de valores, normas y comportamientos, en su subcultura. Es importante que los adolescentes construyan su identidad con una mirada endogámica, relacionándose y comunicándose en su micro-mundo juvenil, ya que representa una congruencia de mercado en nuestra sociedad de consumo.

Actualmente la juventud y la niñez se prepara para utilizar todas las nuevas potencialidades de las tecnologías, para adaptarse a los diferentes cambios, y de la misma manera afrontar el futuro sin prejuicios y aversión tecnológica de sus progenitores. Para atender al hecho que en la actualidad los niños y adolescentes son la primera etapa de los seres humanos que ha sido educada en la sociedad digital, y así representar el grupo de edad con mayor acceso a ordenadores e internet, la mayor parte de sus integrantes viven rodeados de bites, chats, e-mail, webs. La adolescencia es el período del ciclo vital, en el cual el niño aprende un nuevo conocimiento en función del modo de actuar como actor social dependiente. Esto es una adquisición de varios tipos de conocimientos tanto teóricos, prácticos y técnicos, con una exigencia a que empiece a desarrollar el rol correspondiente para ser considerado un adulto.

Los conocimientos van específicamente acompañados por una socialización temprana, que va contenida desde el núcleo familiar y la escuela por lo que deben incluir formación con respeto a los derechos y libertades, de la misma manera que el respeto a la pluralidad, el aprecio a los valores básico que rigen la vida, la adquisición de habilidades que permitan desenvolverse con libertad en el ámbito social y familiar, el desarrollo del sentido crítico, el comportamiento con espíritu de cooperación, responsabilidad moral y solidaridad, y respetar la no discriminación. La valoración a diferentes hábitos sociales, la comprensión de la economía familiar y personal.

Es en la adolescencia cuando el niño debe ensayar la autonomía a través de las amistades y tratar de construir el propio estilo de vida, es por lo que los adolescentes adquieren un protagonismo central y transcendental.

Por lo tanto se concluye que la nomofobia es un síndrome que afecta a los seres humanos desde edades pequeñas a edades mayores por el uso inadecuado que se le da al teléfono móvil, ya que las personas lo han convertido en parte de la vida cotidiana al utilizar sin medida y a cualquier hora, tanto que si notan que el móvil no tiene la carga completa y no tienen como conectarlo, comienzan a sufrir desesperación, sudoración, inquietud, o si salen de paseo y lo olvidan en casa, no dejan de pensar en el y sufren los mismos síntomas, es importante saber establecer límites y reglas para el uso del mismo y no volverse cada día más adicto, al no establecer los límites en su uso, los seres humanos están en riesgo por lo que llegan a presentar diferentes dificultades en la vida y llegar a sufrir de estrés. En los jóvenes sufrir de estrés llega a perjudicar la vida cotidiana, rendimiento académico y la relacion con la sociedad.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El estrés y la nomofobia son temas sobre los cuales, los seres humanos deben estar orientados, debido a las consecuencias que se derivan de ellos, puesto que afectan la vida personal, laboral y social. Por lo que llega a crear un problema de relevancia, que genera dependencias y obsesiones, el estrés se experimenta por cualquier situación en la vida, en distintas personas de edades diferentes, de alguna manera ser ocasional o del diario vivir, donde la persona se ve afectada de manera física y mental, la nomofobia es un síndrome que actualmente ataca a los seres humanos y es el miedo irracional de salir de casa sin el teléfono móvil, o no tenerlo cerca por lo que llega a crear auto desconfianza, baja autoestima e irritabilidad, por lo que afecta las habilidades sociales y resolución de conflictos.

El estudio de ambas variables, es de gran importancia debido a que esta situación se ha convertido en una problemática latente, puesto que en la sociedad se han identificado varias adicciones al mismo, principalmente en la juventud, observándose en ambos sexos, por lo que en el diario vivir el mundo moderno esta cada vez más acostumbrado al uso, esto genera obsesiones, ansiedad e irritabilidad y llegar a dañar la salud física, emocional, social, generar bajo rendimiento escolar y malas relaciones interpersonales.

Por lo tanto Guatemala no es ajeno a las nuevas tecnologías, ya que es un país que por situaciones propias del desarrollo humano y por su ubicación geográfica aumenta el riesgo de sufrir adicciones por el uso excesivo de la tecnología, la población de Suchitepéquez especialmente en la cabecera departamental, sus habitantes se ven afectados por el uso inadecuado y por lo que llegan a derivar dependencia hacia la telefonía celular, al momento de perder carga, o no tener ninguna red, y perder cercanía con él, crea impactos negativos de la

nueva cultura llamada estar “siempre encendido”, hace que la mente nunca descanse, por lo que llega a generar cansancio.

Por consiguiente la psicología como ciencia busca armonizar la vida de las personas, es de suma importancia el estudio de estrés y nomofobia, especialmente en los jóvenes estudiantes. De modo que se realiza una investigación profunda sobre esta problemática que se ha desarrollado en los centros educativos.

Por esta razón surge el interés de investigar sobre el estrés y la nomofobia que manifiestan los jóvenes estudiantes del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro. A través de la investigación se identificó el nivel de estrés y nomofobia en los estudiantes, para permitir buscar diferentes soluciones y estrategias sobre la problemática planteada. Por lo fundamentado anteriormente surge la siguiente interrogante ¿Cuál es 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?

2.1. Objetivos

2.1.1. Objetivo general

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.

2.1.2 Objetivos específicos.

- Comparar el nivel de estrés y nomofobia de los estudiantes
- Evaluar el nivel de estrés de los estudiantes del último grado de diversificado
- Determinar el índice de porcentaje de los estudiantes con nomofobia.

- Crear una propuesta que contribuya al manejo de estrés y nomofobia en los estudiantes.

2.2. Variables o elementos de estudio

- Estrés
- Nomofobia

2.3. Definición de variables

2.3.1 Definición conceptual

Estrés.

Gan y Triginé(2012) mencionan que el estrés puede ser un sentimiento de tensión tanto física como emocional, por lo que llegan a hacer sentir a un ser humano con frustración, rabia o nerviosismo ante una situación o un pensamiento, también definen que el estrés se sistematiza en el plano de la fuerza, de la crisis, de las respuestas fisiológicas del organismo que llevan a ser psicósomáticas y afectan por ello tanto a la mente como al cuerpo, se focalizan en amplios componentes y situaciones personales, sociales y profesionales.

Armayones (2011) define que la nomofobia es una patología tecnológica moderna y se refiere al miedo irracional de quedarse sin el teléfono móvil, ya sea olvidándolo en casa, o perdiéndolo para siempre. Es la idea irracional de salir a la calle sin el móvil o sin estar cerca de él, expresa que las nuevas tecnologías hacen la vida más fácil, pero también generan adicción, debido a los avances tecnológicos, las redes sociales y la presencia de internet, los síntomas se presentan cuando las personas sienten miedo excesivo e irracional a estar sin el teléfono móvil. La nomofobia, es reconocida como la nueva enfermedad del siglo XXI, los sujetos con este síndrome, sienten ansiedad cuando se agota la batería del móvil, lo pierden o se quedan sin cobertura.

2.3.2. Definición Operacional

Las variables de estudio se operacionalizaron a través de dos instrumentos de medición, para el estrés se utilizó la prueba AE que mide tres aspectos, estrés general, sucesos estresantes en ancianos, estrés socio laboral y estrés en la conducción, la aplicación es de forma individual y colectiva; para adolescentes y adultos de nivel académico y cultural bajo y alto, el tiempo de duración es de 20 minutos por escala y para nomofobia se utilizó una escala de likert, la aplicación es de forma individual.

2.4. Alcances y límites

La investigación orientó a evaluar como se manifiesta el estrés y la nomofobia en 94 jóvenes de ambos sexos, entre los 18 a 23 años de edad, todos los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez, debido a que es, un foco de la población poco estudiado lo cual denota importancia en el campo de la psicología.

Una de las limitantes fue la comprensión del alumnado al momento de aplicar el instrumento, el factor tiempo, por ser graduandos tenían que realizar las prácticas por lo que se les aplicaron los instrumentos en la semana de evaluaciones.

2.5. Aporte

Los beneficios de generar conocimiento y nuevas teorías, recaen sobre Guatemala, Mazatenango, la Universidad Rafael Landívar, la Facultad de Humanidades; los niños, adolescentes, adultos, personas de la tercera edad, hombres y mujeres, que son el objeto de estudio de la psicología, se favorece en particular a los profesionales y estudiantes de esta disciplina, para utilizar la teoría generada en estudios posteriores que busquen profundizar en la temática en cuestión, como posible medida de tratamiento psicoterapéutico en la prevención y

promoción de la salud integral, a las personas en particular al tener en cuenta que el estrés y la nomofobia son dos aspectos que entran en juego a diario y de ello depende tomar buenas decisiones, enfrentar y resolver cualquier situación cotidiana.

III. MÉTODO

3.1 Sujetos

El estudio se realizó con una muestra de 94 estudiantes último grado de diversificado, del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez. De ambos sexos de ambas jornadas, comprendidos entre las edades de 18 a 23 años; entre indígenas, ladinos y mestizos.

3.2 Instrumento

Para la realización del estudio se utilizaron dos instrumentos:

En la primera variable se utilizó la prueba AE (Escala de Apreciación del Estrés), creado por J.L. Fernández Seara y M. Mielgo Robles, con adaptación a Guatemala del Instituto de Psicología y Antropología, entre los objetivos principales generales se encuentran: 1. Conocer el número de acontecimientos estresantes, que han estado presentes en la vida del sujeto, 2. Apreciar la intensidad con que cada uno vive o ha vivido esos sucesos vitales. Y 3. Conocer si ciertos acontecimientos estresantes han dejado de afectarle o todavía se ve afectado, está compuesta por cinco escalas que son, escala general del estrés (G), escala de acontecimientos estresantes de ancianos (A), escala del estrés socio-laboral (S), escala del estrés en la conducción de vehículos (C), factores de la escala de interpretación de las mismas, específicamente se trabajo con la escala del estrés general (G) dicha escala tiene como función principal el estudio del estrés, consta con 53 elementos divididos en cuatro temáticas. Tiene como objetivo conocer los niveles de estrés.

En la segunda variable se utilizó una escala de likert, que contiene 16 ítems donde los adolescentes respondieron de manera individual a diferentes preguntas que contiene cuatro

opciones de respuesta (Siempre, casi siempre, muy pocas veces, nunca). Las cuales identificaron los niveles de nomofobia.

3.3 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 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.
- Descripción del método: por medio del proceso estadístico para desarrollar el procedimiento más adecuado.
- Aplicación de instrumentos: Escala de likert y test AE.
- Tabulación de proceso estadístico para la conformación de resultados e interpretación de los mismos.
- Análisis y discusión de resultados.
- Elaboración de conclusiones.
- Realización de recomendaciones.
- Elaboración de propuesta.
- Referencias bibliográficas: mediante los lineamientos de las normas APA.

- Anexos.
- Entrega de informe final.

3.4 Tipo de investigación, diseño y metodología estadística.

Hernández, Fernández y Baptista (2014) señalan que una investigación descriptiva debe buscar y especificar diferentes características que puedan ser relevantes de cualquier suceso, procesos, perfiles de personas, comunidades que motive a la realización de algún estudio planteado. La investigación es de corte cuantitativo ya que es complemento para una investigación científica.

El enfoque es de tipo cuantitativo de alcance descriptivo, diseño no experimental, por lo que se busca demostrar la importancia y necesidad de estudiar el problema que se plantea.

Significación de la media aritmética

✓ Nivel de confianza NC = 99% entonces Z = 2.58

✓ Error típico de la media aritmética $\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}}$

✓ Hallar la razón crítica $RC = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}}$

✓ Comparación de la razón crítica con el nivel de confianza.

Si $RC > Z$ entonces es significativa

Si $RC < Z$ entonces no es significativa

Fiabilidad

$$E = \sigma_{\bar{x}} * z$$

✓ Calcular el error muestral máximo

✓ Calcular el intervalo confidencial

$$I.C. = x + E$$

$$I.C. = x - E$$

También se aplicó el **método compuesto de proporciones**, el cual analiza el porcentaje y situación de algún fenómeno específico y se aplicaron los siguientes pasos.

Significación y fiabilidad

✓ Adoptar el nivel de confianza al 5% (1.96)

✓ Encontrar el error típico de la $\sigma_p = \sqrt{\frac{p \cdot q}{N}}$ proporción

✓ Hallar el error muestral $E = 95\% (1.96) \times \sigma_p$

✓ Encontrar la razón crítica Intervalo confidencial $RC = \frac{p}{\sigma_p}$

$$I. C = p + E$$

$$I. C = p - E$$

✓ Comparar la razón crítica con su nivel de confianza

Si $RC > 1.96$ entonces es significativa

Si $RC < 1.96$ entonces no es significativa

IV. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

A continuación se presentan los resultados estadísticos obtenidos de la aplicación de la prueba psicométrica AE (Autoevaluación del estrés) la cual se administro a 94 estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez. Para la interpretación de los datos obtenidos se utilizó el método de significación y fiabilidad de la media aritmética simple.

Tabla Núm. 3

Estrés

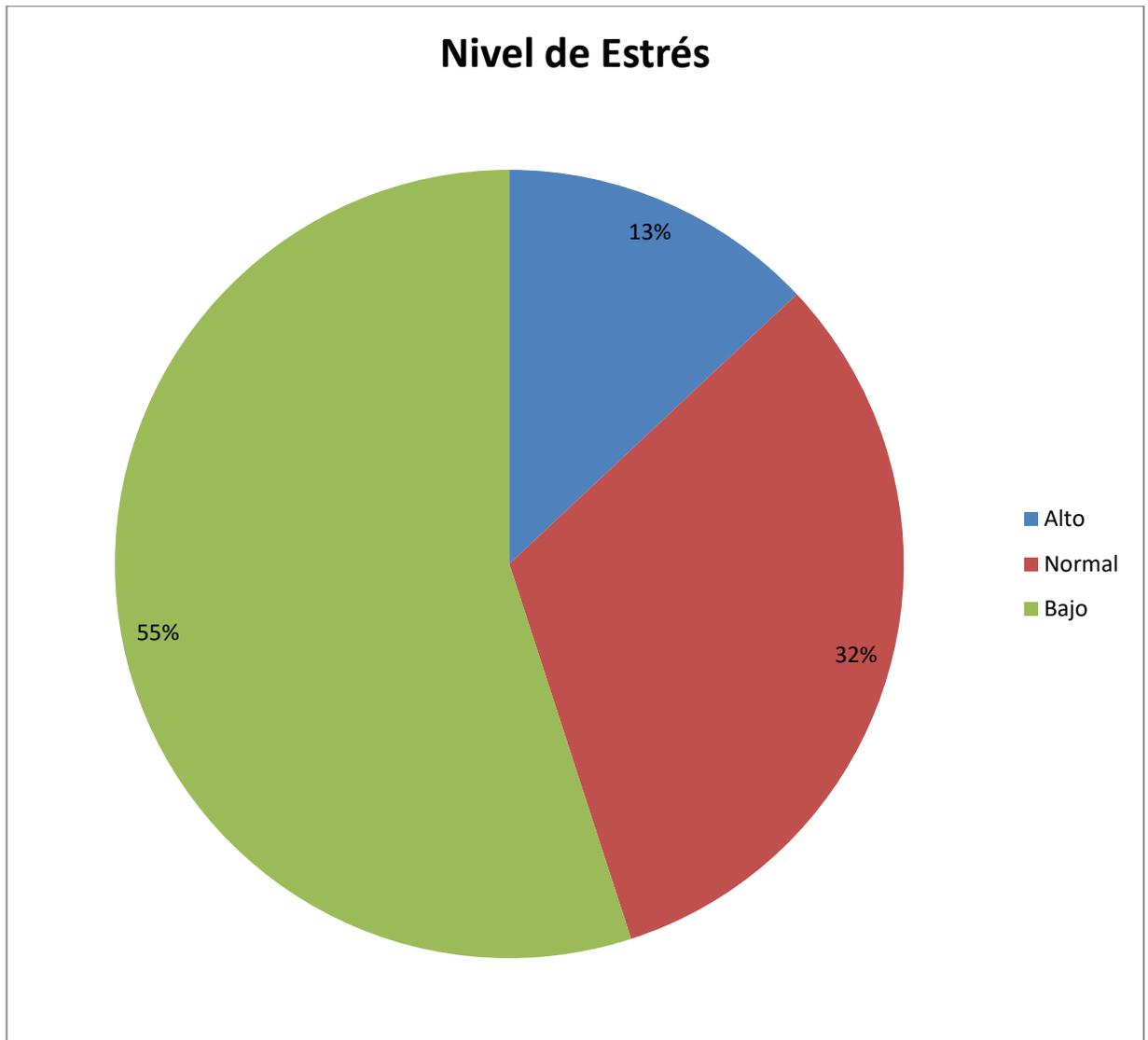
Variables	No	\bar{X}	σ	$\sigma \bar{X}$	E	IC		RC	Fiable	Significación
						+	-			
Estrés	94	31	24.20	2.52	6.50	37.5	24.5	12.30	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017

De acuerdo con los datos presentados en la tabla anterior se puede observar que los resultados de la media aritmética de los percentiles de la prueba AE evalúa, muestran que los limites mayor e inferior son mayores que los mínimos que se requieren para que el estudio sea aceptable y proporcione significación y fiabilidad.

Gráfica Núm. 1

Comparación de los niveles de estrés y nomofobia



Fuente: Trabajo de campo 2017

De la misma forma se adjunta la gráfica anterior que presenta los niveles de estrés por porcentajes donde se puede observar que el número de personas muestran porcentajes por nivel, un nivel bajo de estrés (55%), un nivel normal de (32%) y un alto de (13%).

A continuación se presentan los resultados de la escala de likert que midió la nomofobia por ítems en los que están expuestos a los sujetos de estudio. Con la tabla de proporciones, nivel de confianza del 95% (1.96).

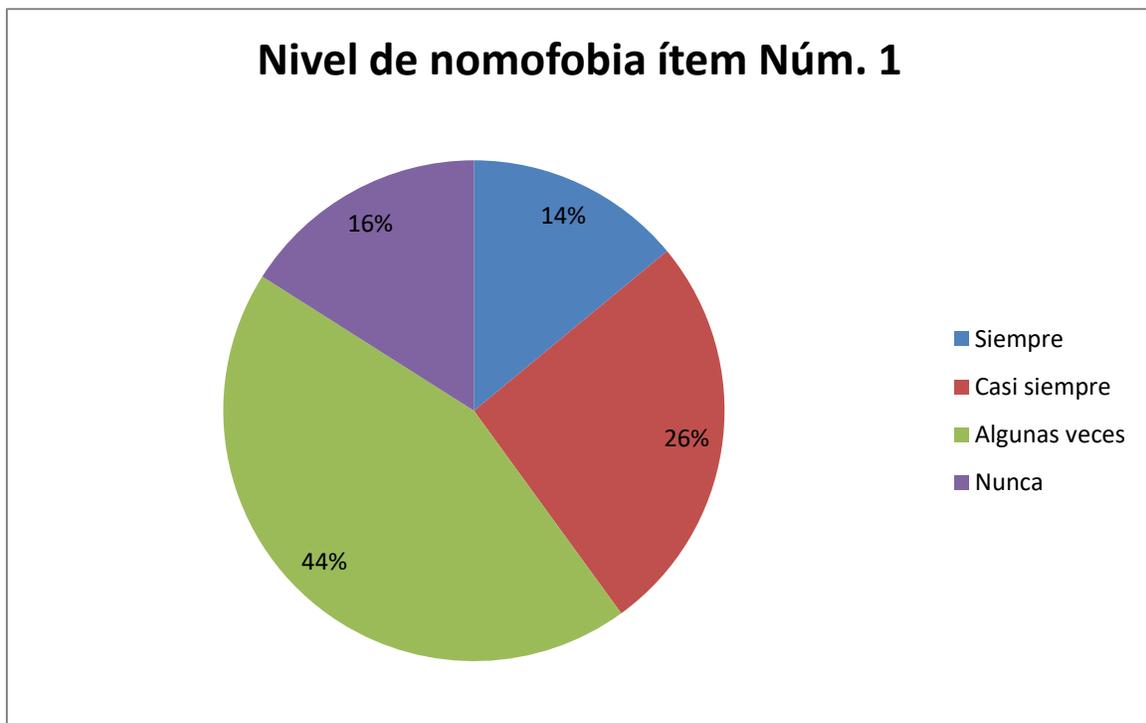
Tabla Núm. 4

Nivel de nomofobia ítem Núm. 1

No.	Respuesta	f	%	p	q	σ	€	Li	Ls	Rc	Sig.	Fia.
1	Siempre	13	14	.14	.86	.03	.06	.11	.2	4	Si	Si
	Casi siempre	25	26	.26	.74	.04	.08	.18	.34	6.5	Si	Si
	Algunas Veces	41	44	.44	.56	.05	.10	.34	.54	8.8	Si	Si
	Nunca	15	16	.16	.84	.03	.06	.10	.22	5.3	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017

Grafica Núm. 2.



Fuente: Trabajo de campo 2017

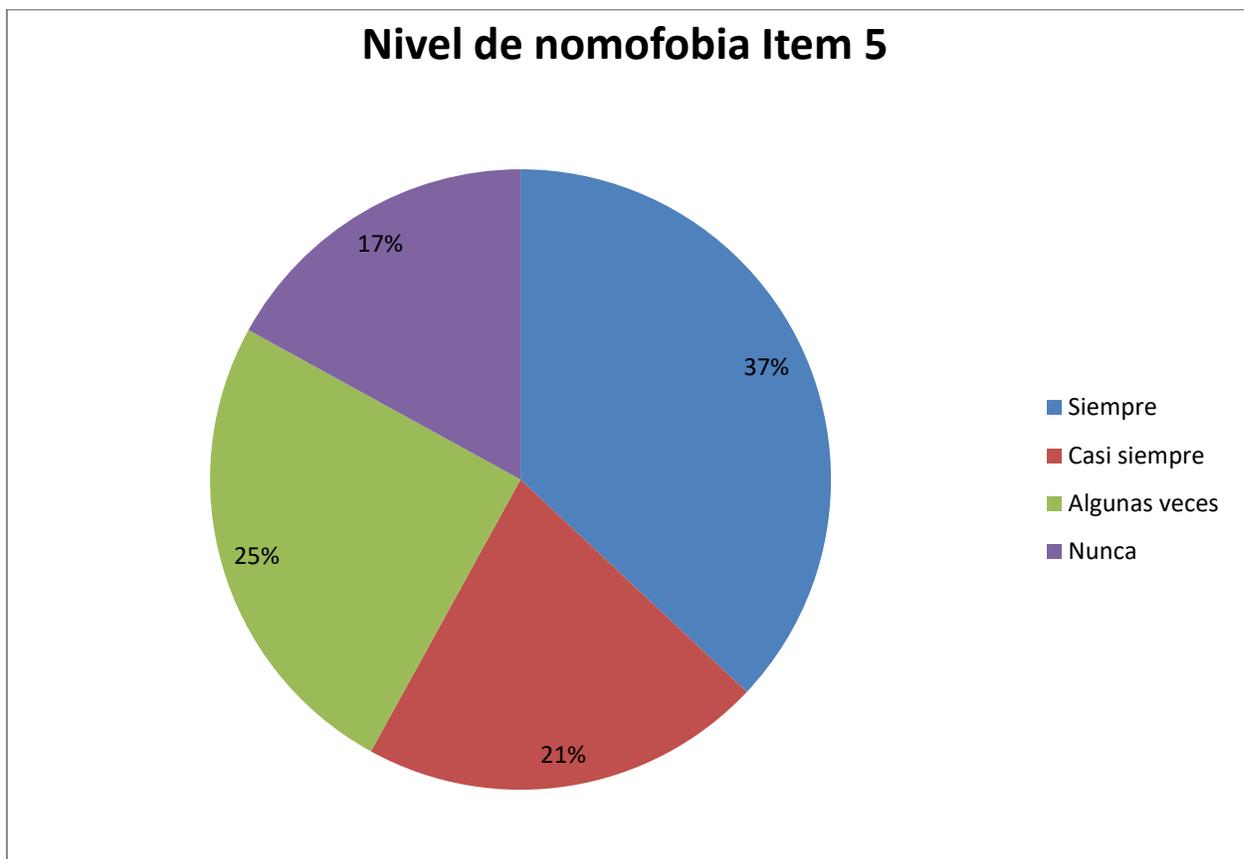
Tabla Núm.5

Nivel de nomofobia ítem núm. 4

No.	Respuesta	f	%	p	q	σ	€	Li	Ls	Rc	Sig.	Fia.
5	Siempre	35	37	.37	.63	.04	.08	.29	.45	9.2	Si	Si
	Casi siempre	20	21	.21	.79	.04	.08	.13	.29	5.2	Si	Si
	Algunas Veces	23	25	.25	.75	.04	.08	.17	.33	6.2	Si	Si
	Nunca	16	17	.17	.83	.03	.06	.11	.23	5.6	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017.

Grafica núm. 3



Fuente: Trabajo de campo 2017

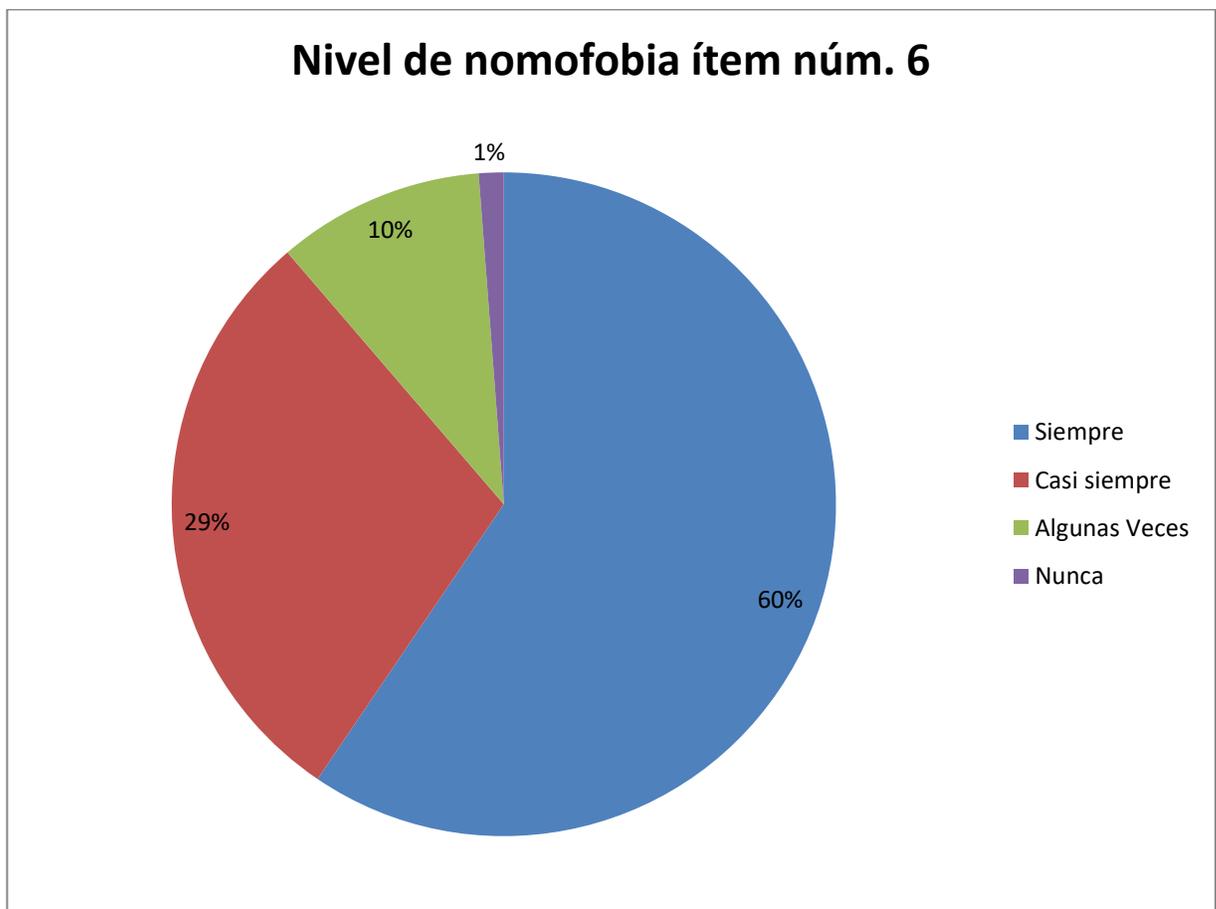
Tabla Núm. 6

Nivel de nomofobia ítem núm. 6

No.	Respuesta	f	%	p	q	σ	€	Li	Ls	Rc	Sig.	Fia.
6	Siempre	56	59	.59	.41	.05	.10	.49	.69	11.8	Si	Si
	Casi siempre	27	29	.29	.71	.04	.08	.21	.37	7.2	Si	Si
	Algunas Veces	9	10	.10	.9	.03	.06	.04	.16	3.3	Si	Si
	Nunca	2	2	.20	.80	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017

Grafica Núm. 4



Fuente: Trabajo de campo 2017

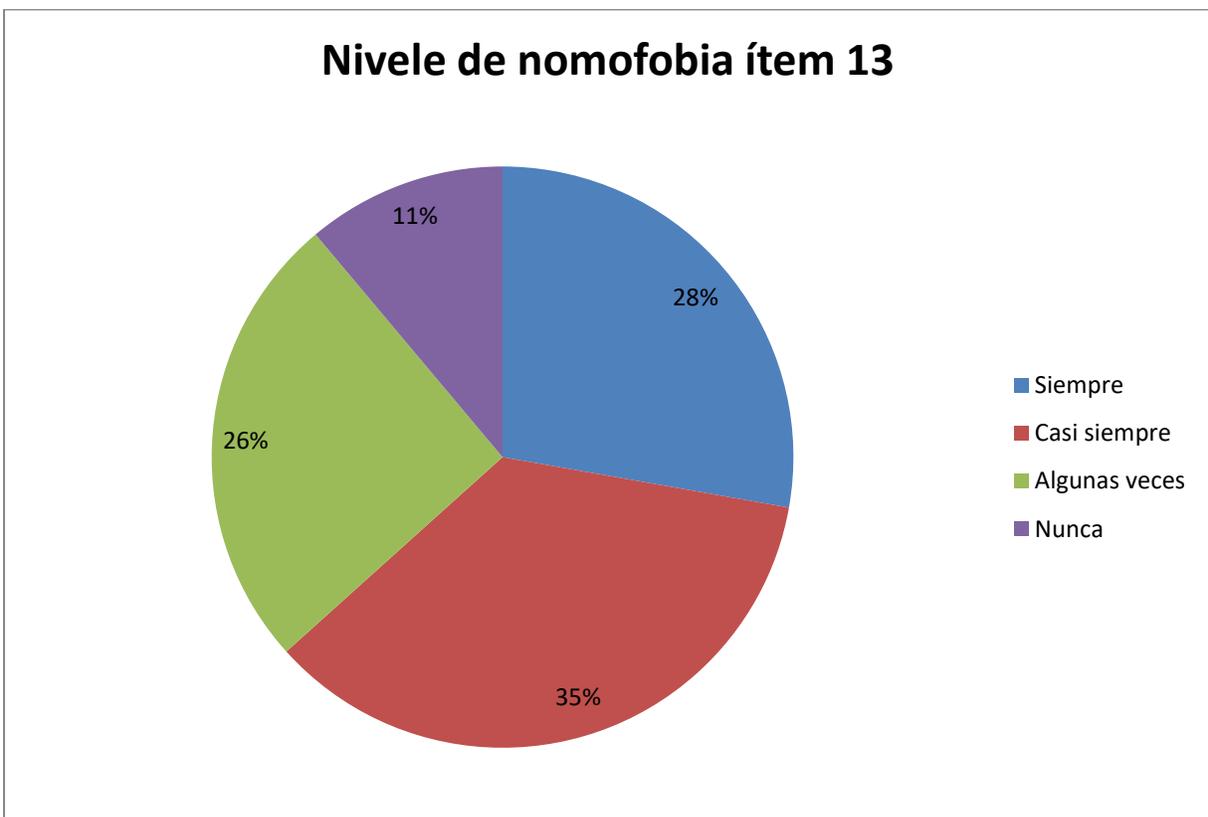
Tabla Núm. 7

Nivel de nomofobia ítem 13

No.	Respuesta	f	%	p	q	σ	€	Li	Ls	Rc	Sig.	Fia.
13	Siempre	33	25	.35	.65	.05	.10	.25	.45	7	Si	Si
	Casi siempre	30	32	.32	.68	.05	.10	.32	.42	3.2	Si	Si
	Algunas Veces	22	23	.23	.77	.05	.10	.13	.33	4.3	Si	Si
	Nunca	9	10	.10	.90	.03	.18	.08	.28	3.3	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017

Grafica Núm. 5



Fuente: Trabajo de campo 2017

V. DISCUSIÓN

Con base a los resultados obtenidos por medio de los instrumentos AE (Escala de Apreciación de estrés y escala de likert, aplicados durante el trabajo de campo realizado con estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez, se reflejaron datos que son consistentes con estudios previos. De esta manera con la finalidad de dar a conocer los resultados obtenidos, se procedió a realizar un análisis de dichos estudios.

Como resultado los estudiantes del último grado de diversificado representan un nivel de estrés bajo de 55% como se observa en la grafica 1, esto se da por el ambiente tranquilo que el estudiante vive y maneja, en el área educativa los docentes manejan y proporcionan diferentes cronogramas de tareas y actividades que se realizan durante la unidad y ciclo escolar, por lo que brindan un apoyo a los estudiantes lleguen a sentir atrapados y llegar a manifestar estrés.

El estudio reflejó un dato interesante como se observa en la grafica 5 que el mayor porcentaje de sujetos muestra un nivel bajo de estrés mientras que en la nomofobia la mayoría se encuentra en los niveles bajo y medio, por lo que se da a conocer que los estudiantes con ese síndrome están propensos a tener diferentes síntomas, como lo establece Ribas (2012) que el miedo irracional a salir sin el teléfono móvil puede ocasionar inestabilidad y agresividad, debido que las nuevas adicciones pasan inadvertidas por ser procesos de uso habitual donde se ven afectados hombres como mujeres por lo que genera ansiedad, estrés, inestabilidad, irritabilidad y falta de concentración.

Así mismo en la prueba de AE se describe que el estrés puede tener diferentes síntomas, con la prolongación en el tiempo variable, como indica Cruz (2013) que el estrés es el resultado de la interacción entre las características de la persona, son las respuestas automáticas de los

organismos a cualquier cambio, sean internos o externos, que permitan prepararse para enfrentar a las posibles demandas que se generan y recomendar diferentes actividades para un cambio de rutina.

De acuerdo a los resultados de los estudiantes mediante el test AE indica los niveles de estrés: alto 23%, un medio de 32% y un bajo de 55%. Torreblanca (2010) indica que el estrés es un proceso fundamental en la interacción que mantenemos en nuestro entorno, y es un proceso que comprende diversas dimensiones, por lo cual el estudio tiene que ser necesariamente integral e interdisciplinario los individuos ante las situaciones estresantes van más allá que la simple sobre activación biológica del organismo, y que son muy variados los mecanismos que se emplean para tratar de manejar el estrés ya que incide tanto en la salud física y mental, como en el rendimiento laboral, académico y llegar a provocar preocupación y angustia el cual podría llegar a conducir a trastornos personales.

Gan y Triginé (2012) que el estrés puede ser un sentimiento de frustración y poder llegar afectar la salud física y emocional. Los seres humanos suelen invertir más energía de la que son capaz de generar, ya que no afrontan las demandas del entorno y llegan a sentirse con cansancio, agotamiento o sin salidas y así generar cansancio físico y mental, por lo que provoca que la persona no se sienta capaz o con ánimo para realizar las actividades personales y sociales con normalidad.

Yanes (2008) menciona que los seres humanos suelen tener tensión a causa del estrés, la acumulación de estrés resulta dañino y llega a ser peligroso debido a que puede alterar el equilibrio físico y psicológico, el autor refiere que la clave para una vida sana y sin estrés es importante encontrar el equilibrio de modo que el estrés pueda estimularse y controlarse.

Durante la realización del trabajo de campo se puede observar que los estudiantes manejan una idea irracional hacia el teléfono móvil, esto se da por el contexto en el que se desenvuelven por las costumbres y tradiciones que se practican y prevalecen en las familias ya que todo depende de quién tiene el mejor móvil o el más reciente, por lo que se observo que el 90% de los jóvenes estudiantes portan un teléfono móvil.

Después de varios estudios realizados sobre la nomofobia, es factible que los resultados siempre dan a conocer las diversas situaciones que se generan como consecuencia del mal manejo o control, como se observa en la grafica Núm. 4 ítem 6 de la escala de nomofobia que el 59% de los estudiantes hacen uso del teléfono móvil para revisar las redes sociales. Armayones (2011) define que la nomofobia es una patología tecnológica moderna y se refiere al miedo irracional de quedarse sin el teléfono móvil, ya sea olvidándolo en casa, o perdiéndolo para siempre, salir a la calle sin el móvil o sin estar cerca de él, expresa que las nuevas tecnologías hacen la vida más fácil, pero también generan adicción, debido a los avances tecnológicos y las redes sociales, los síntomas se presentan cuando sienten miedo excesivo e insensato a estar sin el teléfono móvil.

En la grafica Núm. 3 del ítem 5 de escala de likert se observa que el 37% de los estudiantes dejan encendido el celular a la par mientras duermen. Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) expresan que el teléfono móvil se ha convertido en objeto personal y exclusivo, por el uso que diariamente hace de el, desde que despierta hasta que se duerme, por lo que el teléfono móvil en la actualidad se toma como un accesorio de uso personal.

Estudios realizados sobre el estrés y la nomofobia constituyen una respuesta habitual a situaciones cotidianas en la persona ante distintas circunstancias que tienen origen interno o externo, Badre (2008) establece que el uso de celulares afecta el sueño de los jóvenes, también

incide en que se presenten trastornos como el estrés y la fatiga, ya que distintos jóvenes hacen uso exagerado del celular, determinaron un estilo de vida inadecuado, el consumo de bebidas estimulantes, presentan una serie de problemas para dormir bien y tener una mejor suspensión al estrés y fatiga en sus actividades cotidianas. La adicción al teléfono móvil se hace cada vez más común. Los adolescentes se ven obligados a estar conectados durante todo el tiempo. Por lo que es de suma importancia sensibilizar a los adolescentes acerca de los efectos que surgen por el uso excesivo de los móviles en sus esquemas de sueño y demostrar los peligros para su salud y no generar más adelante problemas cognitivos y de atención. En la grafica núm. 5 se observa que el 33% de los estudiantes al momento de encontrarse aburrido/a encuentra en el celular la mejor compañía.

En el aspecto psicológico los jóvenes manifiestan niveles elevados de estrés y nomofobia por lo que se encuentran en riesgo a tener bajo rendimiento académico y en las diferentes actividades que realicen, llegan a padecer frustración, ser conflictivo, sufrir de desesperación y afectar al organismo.

En los datos presentados se afirma un nivel de confianza del 95%, lo anterior significa que las medidas aritméticas de los niveles son fiables y significativas; además se indica que el estrés se encuentra en un nivel bajo y la nomofobia en un nivel bajo y medio en los estudiantes del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez.

Por lo que si se cumplió con los objetivos ya que se logró identificar el nivel de estrés y de nomofobia, evaluar el nivel de estrés de los estudiantes, determinar el porcentaje de los estudiantes con nomofobia y crear una propuesta que contribuya al manejo de estrés y nomofobia del último grado de diversificado del Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro.

VI. CONCLUSIONES

- En los datos obtenidos según la investigación realizada se identifica que los sujetos evaluados se encuentran en un parámetro bajo de estrés con un porcentaje de (55%), un normal de (32%) y un alto de (13%) por lo que se concluye que el teléfono móvil no les produce estrés.
- Los jóvenes en la actualidad están muy propensos a desarrollar la patología denominada nomofobia por todos los adelantos tecnológicos que se tienen y por el uso desmedido que se le ha dado a cada uno de ellos. Se identifica que un (35%) de los estudiantes de ambos sexos del último grado de diversificado han respondido que siempre que duermen dejan encendido su teléfono móvil.
- Los estudiantes presentan altos índices de Nomofobia ya que el (24%) de los estudiantes respondieron que sienten seguridad al tener el teléfono móvil cerca. según la escala de likert aplicado a los integrantes de la muestra que se obtuviera.
- Dado que el síndrome de nomofobia día a día afecta a miles de jóvenes de diferentes edades es importante crear talleres de concientización que promuevan el buen uso del teléfono móvil como un medio de prevención.

VII. RECOMENDACIONES

- Es importante establecer a los estudiantes que presentaron índices elevados de estrés recibir diferentes talleres para concientizar el uso del teléfono móvil y así evitar que generen diferentes síntomas que afecten de manera física como mental.
- Se recomienda establecer medidas para el uso del teléfono móvil y actividades de relajación hacia el estrés y poder mantener los niveles de estrés y nomofobia bajos y aplicarse reglas para dejar apagado el teléfono móvil o en otro sitio mientras duerme.
- Dar a conocer a los estudiantes técnicas autoaplicables que reduzcan el estrés a causa del uso del móvil, que se presentan en distintas situaciones dentro de los horarios de clases y crear reglas para el uso adecuado al teléfono móvil.
- Es importante brindar capacitaciones para dar a conocer los síntomas, causas y consecuencias del uso inadecuado del teléfono móvil y así no sentir dependencia del mismo.
- Es de gran importancia crear talleres de concientización sobre el estrés y nomofobia a estudiantes, y dar a conocer los usos correctos de las nuevas tecnologías y de esta manera poder evitar que se llegue a padecer de estrés con el fin de evitar daños psicológicos y bajo rendimiento escolar.

VIII. REFERENCIA

- AA. VV. (2010). *Manual de control de estrés*. Editorial CEP, S.L.
- Armayones, M. (2016). *El efecto smarphone*. Editorial UOC. España.
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSMV*. 5° edición. Editorial panamericana.
- Badre, G. (2008). *Usar el celular en exceso causa estrés y fatiga en los jóvenes*. EEUU. Edición electrónica Recuperado de <http://www.eluniverso.com/2008/06/11/0001/1064/EEE1E88303F8457C856D5ECC74D985EF.html>
- Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación*. Editorial Echeburua, Coral.
- Castillo, A. (2017). *Nomofobia y agresividad, en estudiantes del Colegio para señoritas Encarnación Rosal del departamento de Quetzaltenango*. (Tesis inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango, Guatemala. Recuperada de <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/22/Castillo-Ana.pdf>
- Choliz, M. (2007). *Ellas, ellos y su móvil uso, abuso ¿y dependencia? Del teléfono móvil en la adolescencia*. Originales. Departamento de psicología básica, 21.46010 valencia. Recuperado de http://www.aesed.com/descargas/revistas/v34n1_6.pdf.
- Cruz, A. (2015). *Principales factores de estrés en padres jóvenes y adultos que estudian y laboran al mismo tiempo*. (Tesis de licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala. Recuperada de <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/57/Cruz-Andrea.pdf>
- Gan y Triginé J. (2012) *Gestión del estrés* Editorial Díaz Santos.

- González, J. (2008). *Nuevas perspectivas de la publicidad en el teléfono móvil en su relación con las audiencias y tecnologías*. Madrid, ES. ProQueesebrary.
- Hernández Sampieri R, Fernández C, y Baptista P, (2014). *Metodología de la investigación* (6^o Ed.). México D.F McGraw-Hill Educación.
- Laespada, Estevez y Flores (2013). *¿Existen las adicciones sin sustancia?* Editorial publicaciones de la Universidad de Deusto.
- Muñoz, G. (2016). *Atados al celular modernidad trajo la nomofobia*. Psicología. Prensa libre, edición electrónica, recuperado de <http://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/atados-al-celular>
- Ortiz, F. (2016). *Atado al celular*. Liga guatemalteca de Higiene Mental Edición electrónica recuperado de <https://www.pressreader.com/>
- Ribas, M. (2012). *¿Padece nomofobia?* El miedo irracional a salir sin el teléfono móvil puede ocasionar inestabilidad y agresividad. Salud, edición electrónica. Recuperado de <http://www.revistadominical.com.ve/noticias/salud-y-belleza/-padece-nomofobia-.aspx>
- Rubio (2011). *Manual de riesgos psicosociales Estrés y síndrome de Burnout*. Editorial CEP, SL.
- Sadin, B. (2003). *El estrés un análisis basado en el papel de los factores sociales*. Asociación española de psicología conductual. Edición electrónica. 3. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33730109>
- Sánchez, M. (2015). *Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales al rizada y colegio integral sololateco del departamento y municipio de Sololá*. (Tesis de inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala.

Recuperada

de

file:///C:/Users/usuario/Documents/TESIS%20NOMOFOBIA%20URL.pdf

Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Obsert, U. (2008). La adicción a internet y al móvil: ¿moda o trastorno? Facultad de Psicología, Universitat Ramon Llull. Ciències de l'Educació i de l'Esport Blanquerna. Barcelona. España.

Santos, (2005). *Manual estresores. Edición acción consultores Buenos aires Argentina.*

Torreblanca, O. (2010). *Revista ¿Cómo ves?* departamentos de medios audio visuales recuperado Universidad Autónoma de México (UAM).

Vásquez, Z. (2012). *Factores desencadenantes del estrés en jóvenes talleristas de la escuela abierta del municipio de el Asintal, departamento de Retalhuleu.* (Tesis de la licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Retalhuleu. Guatemala.

Recuperada

de

file:///C:/Users/usuario/Documents/TESIS%20ESTRES%20IIII.pdf

Villar B. (2015) *¿Es posible evitar el estrés?* Editorial SB editorial

Yanes J (2008) *El control del Estrés y el mecanismo del miedo.* Editorial EDAF.S.L

ANEXOS

Anexo I Propuesta

Talleres para promover el uso racional del teléfono celular y controlar el estrés

- **Introducción:**

El estrés dentro del ámbito de vida es un tema importante ya que tiene implicaciones en los seres humanos y afecta de manera física, social, laboral y emocional. La contradicción ocurre cuando la paciencia a los estresores es baja y a causa de ello existe la posibilidad que produzcan enfermedades que dañen al ser humano. La nomofobia es un tema que día a día se puede observar en la vida de las personas debido a que la tecnología avanza y se apodera en los seres humanos por el uso excesivo que le dan.

En la actualidad existen estudios que demuestran diferentes formas acerca de cómo la tecnología afecta a la salud mental, física y emocional del ser humano ya que se le ha dado usos desadaptativos, por lo que es fundamental que la psicología de su aporte y se creen programas de sensibilización y concientización de reducción a las adicciones comportamentales. Las diferentes adicciones deben reducirse para que el ser humano no adquiera patologías adictivas comportamentales.

Por lo que se presenta la siguiente propuesta de abordaje para la problemática del estrés y la nomofobia en los estudiantes, al tener en cuenta que una de las poblaciones más afectadas son los adolescentes y jóvenes por encontrarse psicológicamente en un estado demasiado voluble en cuanto a su entorno y a cómo este ejerce una presión irracional en el actuar, vestir, comer, disfrutar, entre otros aspectos de la vida diaria. Por ello se propone realizar un abordaje psicoeducativo donde se dé a conocer lo que en la actualidad esas conductas pueden llegar a generar.

- **Justificación:**

En el presente estudio se determinó que en el establecimiento donde se realizó el trabajo de campo, no se cuenta con programas para prevenir el estrés y nomofobia, por lo que es importante contar con programas, talleres, actividades recreativas y deportivas que sirvan para fortalecer y obtener mejor calidad de vida, rendimiento académico, se diseñó y presenta el siguiente programa para brindar talleres informativos con respecto a los temas de prevención de estrés y nomofobia para fortalecer la calidad de vida de las personas antes mencionadas.

- **Desarrollo de la Propuesta:**

El programa de talleres trabaja diferentes etapas y toma en cuenta a los integrantes de la comunidad educativa, personal técnico-administrativo, docentes, maestros, alumnos, padres de familia y personal operativo. Esto con el fin de que cada uno desde su posición se ocupe en observar y fortalecer las áreas de trabajo y disminución de las adicciones tecnológicas que recién aparecen pero toman fuerza de una manera incontrolable por lo que las poblaciones adolescentes y juveniles son las más volubles a estas patologías.

- **Objetivos**

Objetivo General:

Reducir los índices de adicción al teléfono móvil y estrés por medio de talleres para promover el uso racional del teléfono celular y no padecer de estrés.

Objetivos Específicos:

- Establecer estrategias de afrontamiento de estrés.
- Desarrollar talleres de sensibilización al uso racional del teléfono móvil en los estudiantes del último grado de diversificado del colegio privado mixto Perpetuo Socorro.
- Determinar el nivel de nomofobia de los estudiantes.

Por lo cual se describen a continuación los temas a trabajar.

1. Actividad: Técnicas de relajación:

Para la reducción de estrés es importante tomar en cuenta el poder trabajar sobre sí mismo, utilizar técnicas de relajación, recrearse, dormir las horas necesarias, realizar ejercicios físicos, alimentarse de manera correcta

2. Actividad (padres y maestros): Concienciar al estudiante sobre la reducción de estrés.

Poner en práctica las técnicas de reducción de estrés y fortalecer actividades recreativas y deportivas para prevención de diferentes patologías y poder crear seguridad a cada uno de los estudiantes.

3. Actividad (alumnos): ¿Sufro yo de Nomofobia y estrés?:

Es más importante que el estudiante identifique por él mismo si sufre de alguna de las adicciones tecnológicas a través de diferentes herramientas, donde deberá obtener sus propias conclusiones

4. Actividad: Uso correcto de la tecnología.

Identificar el uso correcto de la tecnología y establecer límites sobre el uso que se le da, para crear programas que induzcan a la población a darle uso correcto a cada avance tecnológico.

5. Actividad: La importancia de la tecnología:

En este tema es importante identificar los diferentes aspectos de los avances tecnológicos a manera de reconocer la importancia que tienen en nuestro medio y en la actualidad por tratarse de recursos útiles en el diario vivir, pero es necesario a su vez comprender correctamente el uso correcto de cada uno de ellos.

6. Actividad: Las adicciones tecnológicas y comportamentales frente al estrés de una manera racional e inteligente.

Determinar cuales son las adicciones tecnológicas y comportamentales por ello en este módulo se anhela que los integrantes de la comunidad educativa reconozcan los diferentes estudios desde sus inicios, como se desataca y de qué manera llegan a afectar al ser humano a tal grado de generar dependencia a los artículos tecnológicos y poder establecer prioridades que puedan actuar con independencia.

7. Actividad (padres y maestros): Concienciar al estudiante sobre el uso correcto de la nueva tecnología:

Los padres de familia y los docentes deben ser ejemplo y guiar a los estudiantes a que tienen una tarea inmensa en el caso de los avances tecnológicos ya que ellos deben actuar de forma directa y pueden indicar el uso correcto de cada uno de los aparatos tecnológicos.

5. Recursos:

- Mobiliario: mesas, sillas y escritorios.
- Materiales: cañonera, computadora, papelógrafo, cinta adhesiva y rotuladores.
- Humanos: alumnos y alumnas del último grado de diversificado, docentes, autoridades educativas, padres de familia y personal operativo de los establecimientos educativos, Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro
- Institucionales: edificio de los establecimientos educativos, salón de usos múltiples del centros educativo.
- Evaluación: se realizarán diferentes técnicas como: preguntas directas, boletas de evaluación del taller, evaluación de pre-test y post-test, PNI, puesta en común y escala de likert.

Tabla núm. 7
Cronograma:

No.	Tema	Objetivo	Actividades	Evaluación
1	Técnicas de relajación	Identificar las diferentes técnicas de relajación	Practicar las técnicas de relajación	Preguntas directas
2	Concienciar al estudiante sobre la reducción de estrés	Inducir a estudiantes, padres de familia y docentes al uso correcto de la tecnología.	Presentación audiovisual. Taller.	PNI
3	¿Sufro nomofobia y estrés?	Identificar si hay índices del apareamiento de las patologías tecnológicas.	Técnica del Baúl del Conocimiento.	Puesta en común
4	Uso correcto de la tecnología	Inducir a estudiantes, padres de familia y docentes al uso correcto de la tecnología.	Mesa redonda	Escala de Likert
5	La importancia de la tecnología	Reconocer los adelantos tecnológicos.	Lluvia de ideas	Boleta de evaluación del taller
6	Las adicciones tecnológicas y comportamentales frente el estrés de una manera racional e inteligente.	Identificar las consecuencias del uso inadecuado del teléfono móvil	Panel foro	Boleta de evaluación del Taller
7	Concienciar al estudiante sobre el uso correcto de la nueva tecnología:	Inducir a estudiantes, padres de familia y docentes al uso correcto de la tecnología.	Presentación audiovisual. Taller.	Evaluación de PRE-TEST Y POST-TEST

Anexo II: Instrumentos



**Universidad
Rafael Landívar**
Tradición Jesuita en Guatemala

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDIVAR
CAMPUS QUETZALTENANGO
LICENCIATURA EN PSICOLOGIA FDS

ESCALA DE VALORACIÓN DE NOMOFOBIA

Instrucciones: la siguiente escala tiene como fin identificar que tanto utiliza su teléfono móvil, los resultados serán confidenciales y serán utilizados con fines de estudios académicos. De acuerdo a lo que se le plantea marque con x en la casilla de cada columna según sea su opinión.

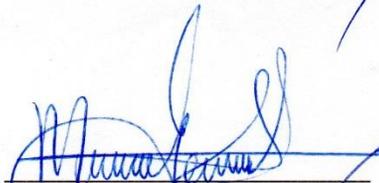
Se presenta la siguiente tabla de valores que le podrá orientar.

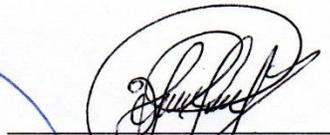
a. SIEMPRE	c. MUY POCAS VECES
b. CASI SIEMPRE	d. NUNCA

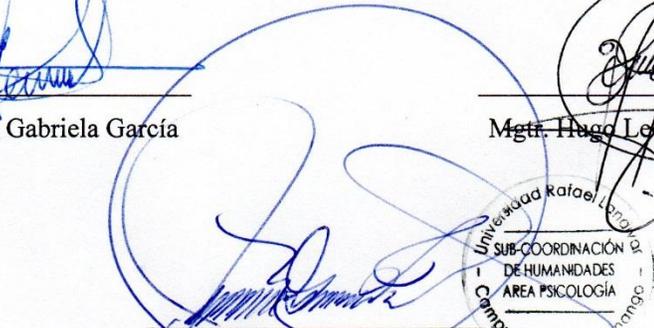
		a	b	c	d
1	Sientes desesperación cuando sales sin tu teléfono móvil.				
2	Haces uso de tu teléfono mientras ves televisión.				
3	Utilizas tu teléfono móvil cuando vas al sanitario.				
4	Utilizas tu teléfono mientras hablas con compañeros, familia, amigos o novio/a.				
5	Dejas encendido tu celular a la par tuya cuando duermes.				
6	Haces uso de tu teléfono móvil para revisar las redes sociales.				
7	Cuando ves que la batería se está agotando y no tienes tu cargador cerca te enojas y buscas un interruptor para recargar la batería.				
8	Haces uso de tu teléfono en el salón de clases para enviar mensajes de texto, mientras el maestro/a no observa.				
9	Tratas de conseguir saldo con desesperación sin importar la procedencia del mismos (robo, engaño)				
10	Sientes desesperación al momento de no recibir llamadas o mensajes de texto en un largo período.				
11	Revisas a cada instante tu celular para ver si tienes alguna notificación.				

12	Al momento de despertar revisas tu teléfono móvil para ver si tienes alguna notificación, mensaje de texto.				
13	Al momento de encontrarte aburrido/a encuentras en tu teléfono la mejor compañía				
14	Con que frecuencia revisas tus redes sociales en tus actividades				
15	Te perturbas al momento que tu teléfono móvil no tiene cobertura				
16	Sientes seguridad al tener tu teléfono móvil cerca de ti				


 Lic. Nilmo René López


 Mgtr. Mónica Gabriela García


 Mgtr. Hugo Leonel Pereira


 Co.Bo. Coordinación



TEST ESCALA DE APRECIACION DEL ESTRÉS. (AE)

Para quien será la aplicación del test:

A los estudiantes del último grado de diversificado.

Lugar de la aplicación del test:

El test se aplicará en el Colegio Privado Mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez.

Duración de la aplicación:

Tendrá un tiempo estimado de 30 minutos.

Estructura del test

El test consta de 4 escalas independientes:

G: Escala general del estrés

A: Escala de acontecimientos estresantes en ancianos

S: Escala de estrés socio laboral

C: Escala de estrés en el manejo de carros.

Tienen en común el objetivo de analizar la incidencia y el peso de los distintos acontecimientos en la vida de las personas, todas ellas presentan 3 categorías de análisis: Presencia (SI) o ausencia (NO) del acontecimiento estresante en la vida de la persona, Intensidad: con que se ha vivido o se viven esos sucesos estresantes (1,2,3), Vigencia: del acontecimiento estresante, si ha dejado de afectarle(P), o si todavía le afecta (A).

Obtención de Puntuaciones

De cada una de las escalas deben obtenerse de manera directa dos tipos de puntuaciones:

- Las que indican la intensidad con que se ha experimentado.
- Las que señalan la presencia de situaciones de estrés.

Para obtener estos valores es aconsejable proceder de la forma siguiente:

1. Comprobar sobre la hoja de respuestas que todas las contestaciones “si” vayan seguidas de las marcas correspondientes en la columna “tiempo” si no fuera así se trazara una raya roja.
2. Se obtendrán los valores parciales de intensidad en “A” y en “P”, se suman los puntos de intensidad (1, 2 y 3) con que se haya calificado cada respuesta positiva o bien multiplicado el número de respuestas de cada categoría por los valores medios.
3. La puntuación directa total es igual a la suma de ambos valores y podrá formarse en percentil.

Anexo No. III: Proceso estadístico.

Tabla núm. 8

Puntuaciones por ítems, percentiles, y puntuaciones de escala de likert de nomofobia

No.	Respuesta	f	%	p	Q	σ	€	Li	Ls	Rc	Sig.	Fia.
1	Siempre	13	14	.14	.86	.03	.06	.11	.2	4	Si	Si
	Casi siempre	25	26	.26	.74	.04	.08	.18	.34	6.5	Si	Si
	Algunas Veces	41	44	.44	.56	.05	.10	.34	.54	8.8	Si	Si
	Nunca	15	16	.16	.84	.03	.06	.10	.22	5.3	Si	Si
2	Siempre	18	19	.19	.81	.04	.08	.11	.27	4.75	Si	Si
	Casi siempre	39	41	.41	.59	.05	.10	.31	.51	8.2	Si	Si
	Algunas Veces	30	32	.32	.68	.04	.08	.24	.04	8	Si	Si
	Nunca	7	8	.8	.2	.04	.08	.72	.88	10	Si	Si
3	Siempre	16	17	.17	.83	.03	.06	.11	.23	5.6	Si	Si
	Casi siempre	15	16	.16	.84	.03	.06	.10	.19	5.3	Si	Si
	Algunas Veces	27	29	.29	.71	.04	.08	.21	.37	7.2	Si	Si
	Nunca	36	38	.38	.62	.05	.10	.28	.48	7.6	Si	Si
4	Siempre	19	20	.20	.80	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si
	Casi siempre	27	29	.29	.71	.04	.08	.21	.37	7.25	Si	Si
	Algunas Veces	31	33	.33	.67	.04	.08	.25	.41	8.25	Si	Si
	Nunca	17	18	.18	.82	.03	.06	.12	.24	6	Si	Si
5	Siempre	35	37	.37	.63	.04	.08	.29	.45	9.2	Si	Si
	Casi siempre	20	21	.21	.79	.04	.08	.13	.29	5.2	Si	Si
	Algunas Veces	23	25	.25	.75	.04	.08	.17	.33	6.2	Si	Si

	Nunca	16	17	.17	.83	.09.	.06	.11	.23	5.6	Si	Si
6	Siempre	56	59	.59	.41	.05	.10	.49	.69	11.8	Si	Si
	Casi siempre	27	29	.29	.71	.04	.08	.21	.37	7.2	Si	Si
	Algunas Veces	9	10	.10	.9	.03	.06	.04	.16	3.3	Si	Si
	Nunca	2	2	.20	.80	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si
7	Siempre	15	16	.16	.84	.03	.06	.10	.22	5.3	Si	Si
	Casi siempre	19	20	.20	.80	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si
	Algunas Veces	35	37	.37	.63	.04	.08	.29	.45	9.25	Si	Si
	Nunca	25	27	.27	.73	.04	.08	.19	.35	6.7	Si	Si
8	Siempre	15	16	.16	.84	.04	.08	.08	.24	4	Si	Si
	Casi siempre	25	27	.27	.73	.04	.08	.19	.35	6.7	Si	Si
	Algunas Veces	34	36	.36	.64	.05	.10	.26	.46	7.2	Si	Si
	Nunca	20	21	.21	.79	.04	.08	.13	.29	2.6	Si	Si
9	Siempre	1	1	.10	.90	.03	.02	.19	.21	3.3	Si	Si
	Casi siempre	5	6	.06	.94	.02	.04	.02	.10	3	Si	Si
	Algunas Veces	18	19	.19	.81	.04	.08	.11	.27	4.7	Si	Si
	Nunca	70	74	.74	.26	.04	.08	.66	.82	18.5	Si	Si
10	Siempre	3	3	.30	.70	.05	.06	.01	.07	6	Si	Si
	Casi siempre	15	16	.16	.84	.04	.08	.08	.24	4	Si	Si
	Algunas Veces	30	32	.32	.68	.05	.10	.22	.42	6.4	Si	Si
	Nunca	46	49	.49	.51	.05	.10	.39	.59	9.8	Si	Si
11	Siempre	13	14	.14	.86	.03	.06	.08	.20	4	Si	Si
	Casi siempre	27	29	.29	.71	.05	.10	.19	.39	4.6	Si	Si

	Algunas Veces	37	39	.39	.61	.05	.10	.29	.49	5.8	Si	Si
	Nunca	17	18	.18	.82	.04	.08	.01	.26	7.8	Si	Si
12	Siempre	20	21	.21	.79	.04	.08	.13	.29	4.5	Si	Si
	Casi siempre	21	23	.23	.77	.04	.08	.15	.31	5.2	Si	Si
	Algunas Veces	30	32	.32	.68	.05	.10	.22	.42	2.8	Si	Si
	Nunca	23	24	.24	.76	.04	.08	.16	.32	3.2	Si	Si
13	Siempre	33	35	.35	.65	.05	.10	.25	.45	6	Si	Si
	Casi siempre	30	32	.32	.68	.05	.10	.32	.42	3.2	Si	Si
	Algunas Veces	22	23	.23	.77	.05	.10	.13	.33	4.3	Si	Si
	Nunca	9	10	.10	.90	.03	.18	.08	.28	3.3	Si	Si
14	Siempre	18	19	.19	.81	.03	.06	.13	.25	6.3	Si	Si
	Casi siempre	30	32	.32	.68	.05	.10	.22	.42	3.2	Si	Si
	Algunas Veces	35	37	.37	.63	.10	.10	.17	.57	3.7	Si	Si
	Nunca	11	12	.12	.88	.03	.06	.06	.18	3	Si	Si
15	Siempre	8	9	.09	.91	.03	.06	.03	.15	3	Si	Si
	Casi siempre	19	20	.20	.80	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si
	Algunas Veces	30	32	.32	.68	.05	.10	.22	.42	6.5	Si	Si
	Nunca	37	39	.39	.61	.05	.10	.29	.49	7.8	Si	Si
16	Siempre	24	26	.26	.74	.04	.08	.18	.34	6.5	Si	Si
	Casi siempre	19	20	.20	.9	.04	.08	.12	.28	5	Si	Si
	Algunas Veces	12	13	.13	.87	.03	.06	.07	.10	4.3	Si	Si
	Nunca	39	41	.41	.59	.05	.10	.31	.51	8.2	Si	Si

Fuente: Trabajo de campo 2017

ESTRÉS

Datos ordenados de 94 sujetos:

3	3	5	5	5	5	5	5	5	5
5	5	5	5	5	10	10	10	10	10
10	10	10	10	15	15	15	15	15	15
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
15	20	20	20	25	25	25	25	25	25
25	25	30	30	30	30	30	30	35	35
35	35	40	40	40	40	40	40	40	45
50	50	50	50	50	50	55	55	55	55
55	55	65	65	75	75	75	75	80	90
90	90	90	90						

Cuadro estadístico de Estrés.

Intervalo		F	Fa	X m	$\Sigma f \cdot X$	Li	Ls	/d'	$\Sigma f./d'$	$\Sigma f./d'^2$
3	11	25	25	7	175	2.5	11.5	24	600	14400
12	20	19	44	16	304	11.5	20.5	15	285	4275
21	29	8	52	25	200	20.5	29.5	6	48	288
30	38	10	62	34	340	29.5	38.5	3	30	90
39	47	8	70	43	344	38.5	47.5	12	96	1152
48	56	12	82	52	624	47.5	56.5	21	252	5292
57	65	2	84	61	122	56.5	65.5	30	60	1800
66	74	0	84	70	0	65.5	74.5	39	0	0
75	83	5	89	79	395	74.5	83.5	48	240	11520
84	92	5	94	88	440	83.5	92.5	57	285	16245
		94			2994				1896	55062

Fuente: Trabajo de campo

Amplitud del intervalo

$$A = \frac{X_s - X_i + 1}{10} = \frac{90 - 3 + 1}{10} = 8.8 = \mathbf{9}$$

Media aritmética

–

$$X = \frac{\sum f. X_m}{N} = \frac{2944}{94} = 31.32 = \mathbf{31}$$

Desviación típica

$$\sigma = \frac{\sqrt{\sum f. / d'^2}}{N} = \frac{\sqrt{55062}}{94} = 585.76 = \mathbf{24.20}$$

Significación de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Significación

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{24.20}{\sqrt{94}-1} = \frac{24.20}{9.61} = 2.52 = \mathbf{3}$$

Encontrar la razón crítica

$$R_c = \frac{\bar{x}}{\sigma_{\bar{x}}} = \frac{31}{3} = \mathbf{10.33}$$

Comprobar la razón crítica con el nivel de confianza

$$\begin{aligned} \text{RC} &= 10.33 \\ &> 2.58 \quad \text{Es significativa} \\ \text{RC} &= 10.33 \end{aligned}$$

Fiabilidad de la media aritmética simple

Nivel de confianza 99% entonces $Z = 2.58$

Hallar el error típico de la media

$$\sigma_{\bar{x}} = \frac{\sigma}{\sqrt{N-1}} = \frac{24.20}{\sqrt{94-1}} = \frac{24.20}{9.61} = 2.52 = 3$$

Calcular el error muestral máximo

$$\Sigma = Z_{99\%} (2.58) * \sigma_{\bar{X}} = 2.58 * 3 = 7.74 = 8$$

Calcular el intervalo confidencial:

$$\text{IC } \bar{x} + \Sigma = 31 + 8 = 39$$

$$\text{IC } \bar{x} - \Sigma = 31 - 8 = 23 \quad \text{Si es fiable}$$