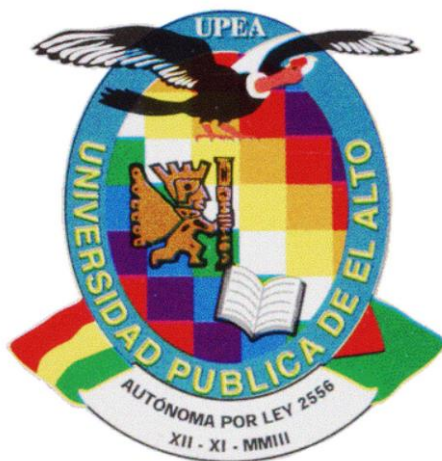


UNIVERSIDAD PÚBLICA Y AUTÓNOMA DE EL ALTO

ÁREA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



MONOGRAFÍA:

**PRESENTADA PARA OPTAR AL GRADO TÉCNICO
UNIVERSITARIO SUPERIOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

TEMA:

“LA NOMOFOBIA Y SU ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES”

POSTULANTES:

Univ.: Rosemary Verónica Tinta Conde

Univ.: Cinthya Viviana Mamani Valencia

Univ.: Anai Huaquisaca Quisocala

TUTOR: Dr. Piter Escobar Callejas Ph. D

EL ALTO - BOLIVIA

2017

DEDICATORIA:

El presente trabajo va dedicado a todas las personas que con su trabajo honesto hacen que Bolivia crezca cada día un poco más, buscando un nuevo porvenir y un mejor futuro para sus hijos aportando con un granito de arena al desarrollo de nuestra querida patria.

AGRADECIMIENTOS:

- En primer lugar, a Dios nuestro creador por ser la luz que nos guía todos los días de nuestras vidas.
- A nuestros padres a quienes debemos agradecer el apoyo incondicional que nos brindan en el aspecto económico como moral.
- Al Dr. Piter Escobar Callejas Ph. D. por su orientación a lo largo de la construcción del presente trabajo.

INDICE

	Pág.
DEDICATORIA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
RESUMEN.....	III
CAPITULO I	
INTRODUCCION.....	1
1. Planteamiento del Problema.....	2
1.1 Formulación del Problema.....	2
1.2 Objetivos	2
1.2.1 Objetivo General.....	2
1.2.2 Objetivo Específico.....	3
1.3 Justificación.....	3
1.4 Marco Metodológico.....	4
1.4.1 Tipo de Investigación.....	4
1.4.2 Método de Investigación.....	5
CAPITULO II	
2. Marco Teórico.....	6
2.1 Nomofobia.....	6
2.1.1 Definición	6
2.1.2 Adicciones Comportamentales y Tecnológicas.....	7
2.1.3 Causas.....	8
2.1.4 Sintomatología.....	10
2.1.5 Tratamiento.....	14
2.1.6 Nomofobia y Familia.....	15
2.1.7 Abordaje Social.....	16
2.1.8 Estrategias que Adoptan los Docentes para Evitar la Nomofobia.....	18
2.1.9 Estrategias Preventivas en el Medio Educativo y el Ámbito Familiar....	19
2.2 Redes Sociales.....	20
2.2.1 Definición.....	20

2.2.2	Características de las Redes Sociales.....	23
2.2.2.1	Interacción	24
2.2.2.2	Personalización	24
2.2.2.3	Vínculos y Conectividad.....	24
2.2.2.4	Tiempo Real.....	24
2.2.2.5	Viralidad.....	24
2.2.2.6	Lenguaje Multimedia e Hipertextual.....	24
2.2.3	Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales.....	25
2.2.3.1	Ventajas.....	25
2.2.3.2	Desventajas.....	25
2.2.4	Peligro de las Redes Sociales.....	26
2.2.4.1	Problemas de Privacidad.....	26
2.2.4.2	El acoso en Línea.....	26
2.2.4.3	Incitación al Odio.....	26
2.2.4.4	Rechazo Laboral.....	26
2.2.4.5	El Phishing.....	27
2.2.4.6	Perdida de Privacidad.....	27
2.2.5	Tipos de Redes Sociales.....	27
2.2.6	Adicción a las Redes Sociales.....	37

CAPITULO III

3.1.	Conclusiones.....	39
3.2.	Recomendaciones.....	40

BIBLIOGRAFÍA

WEBGRAFÍA

ANEXOS

RESUMEN

En el presente trabajo se realiza una descripción de un problema de la actualidad que se reporta en diversos medios de información y comunicación que las redes sociales crecen a ritmos acelerados en distintos ámbitos como ser: educativos, culturales, sociales y de negocios.

Además, las redes sociales son medios de comunicación masivos que han sido atractivas para muchas personas ya que han ganado gran cantidad de seguidores a nivel nacional e internacional. Esa gran libertad con la que se logra la comunicación con alguien que se encuentre muy lejos por medios electrónicos como los ordenadores llama la atención a muchas personas, más que todos los dispositivos móviles porque ven la facilidad que ofrece este equipo al conectarse al internet y a través de ellas a las redes sociales.

Sin embargo, el atractivo uso que poseen los dispositivos móviles por el uso del Facebook, You Tube, WhatsApp y otra causa a algunas personas llevar a límites extremos y elevados al uso inadecuado de estos dispositivos móviles, a tal punto de llegar a ser considerado una conducta adictiva y /o patológica llamada la Nomofobia.

La nomofobia es la dependencia a los dispositivos móviles y la adicción que genera al estar conectados con las redes sociales lo cual es un problema nuevo latente de nuestra sociedad lo cual muchos lo desconocen que quizás muchos lo podrían ignorar pero afecta de manera significativa a muchas personas, alterando las relaciones interpersonales , entre otras, pues si algo es cierto, los dispositivos móviles (Smartphone) se han posesionado contundentemente en la sociedad, algunas personas no le dan el uso apropiado y dejan de lado sus labores cotidianas por atender un mensaje del WhatsApp de su teléfono celular.

CAPITULO I

INTRODUCCIÓN

Las redes sociales se han convertido, en una parte importante de nuestra vida cotidiana por el avance de la tecnología y que gracias a ella podemos hacer innumerables cosas, como comunicarnos y estar informados de forma global.

Las nuevas tecnologías brindan un sin fin de oportunidades y facilidad en el quehacer diario. Se ha creado un miedo irracional cuando las personas y en especial los jóvenes no tienen celular, las personas empiezan a sentir ansiedad, intranquilidad cuando se encuentran en lugares donde no tienen señal o el peor de los casos cuando han perdido su dispositivo móvil y pierden información como también recuerdos sentimentales.

A pesar de todos los beneficios que ofrece hoy en día el internet y los dispositivos móviles, las personas han dedicado a pasar mayor del tiempo frente a estos aparatos, han hecho ver a las redes sociales y dispositivos como armas de doble filo.

“Las Redes sociales influyen de manera positiva, cuando se usan con recato y moderación, ya que es un medio por el cual te puedes comunicar, no solo charlar y planear eventos sociales, sino también hacer tareas y trabajos.”. Según (Rial A, Gómez P. (2014): pág.15)

En este punto el autor Morales hace énfasis al uso adecuado y moderado de las redes sociales que se debe tener y no hacer el uso excesivo de las redes sociales porque genera la adicción y los más propensos a ellos son los jóvenes y adolescentes.

En el presente trabajo se hace un abordaje teórico sobre el concepto de la nomofobia y se realiza una aclaración del concepto de adicción al uso de las redes sociales, internet, enfatizando en la definición y la relación con la nomofobia ya que es un problema nuevo en nuestra sociedad que muchos lo desconocen.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Las tecnologías de la información y de la comunicación han traído un avance muy grande a nuestro país porque gracias a ello podemos informarnos y comunicarnos como ejemplo esta la televisión, la radio, el celular, la computadora, tablets entre otros.

A partir de la aparición de las nuevas tecnologías como el teléfono digital se ha ido modernizando notablemente en la forma de vida de las personas en los últimos años, donde los más vulnerables a estos cambios son los adolescentes y jóvenes que constantemente están en la actividad de búsqueda de información de temas de mucho interés.

Hoy en día nadie puede ignorar las nuevas tecnologías de comunicación como el internet que nos facilita comunicarnos e informarnos mediante las diferentes redes sociales.

Las redes sociales como Facebook, WhatsApp, Messenger, Twiter, You Tube Instagram entre otros, resultan tan atractivas y fáciles de usar para muchos jóvenes, que se registran a una cuenta y acceden con facilidad, pero son pocos los que salen de la misma.

Los jóvenes y adolescentes son los principales usuarios que acceden a estas redes sociales con mayor frecuencia, lo cual genera adicción a las tecnologías móviles (**Nomofobia**).

1.1. FORMULACION DEL PROBLEMA

¿Cómo influye la nomofobia y su adicción de las redes sociales?

1.2_OBJETIVOS

1.2.1 Objetivo General

- Describir la influencia de la nomofobia y su adicción de las redes sociales.

1.2.2 Objetivos Específicos

- Conocer los aspectos positivos y negativos de la nomofobia y las Redes Sociales.
- Describir estrategias educativas para prevenir la nomofobia.
- Identificar las redes sociales más utilizadas por los estudiantes.

1.3 JUSTIFICACIÓN

Las redes sociales se han transformado en un medio de comunicación entre jóvenes adolescentes y adultos, ya que estos sitios permiten que las personas puedan intercambiar información personal, compartir fotos, videos y mensajes para comunicarse.

Más allá de las ventajas que puedan tener estas redes para la difusión de información entraña por su propia naturaleza, algunos peligros ante los cuales conviene estar prevenidos.

Las redes sociales no son negativas en sí mismas y son una potente herramienta que ayuda a todos los jóvenes a poder sacar información y comunicarse, sin embargo, existe el uso descontrolado de las mismas que pueden provocar la nomofobia.

Como hoy en día vemos el gran avance tecnológico que se está dando en nuestro país, muchos lo usamos por diversos motivos ya sea por trabajo, estudios o por necesidad que lo utilizan, y no solo nos ayuda a comunicarnos con facilidad , sino que nos sirve en la búsqueda rápida de todo tipo de información así como la sociedad también lo está implementando en cada uno de ellos, sobre todo el uso de (WhatsApp, Messenger, Facebook y otros)

Hoy en día muchos lo manejan, y utilizan consigo mismos como las laptops y los teléfonos celulares, que pueden llevarlos con ellos a todos lados. Ya que su uso es con normalidad, con todo esto nos podemos dar cuenta que la tecnología está al alcance de cualquier persona en cualquier lugar.

Pero uno de los casos más importantes que se da y que llama la atención es la llamada nomofobia (es el miedo irracional a estar sin teléfono móvil) donde hay jóvenes que no pueden vivir sin su celular o dejar de estar conectados constantemente.

Es por esto y muchas razones más que el uso tecnológico puede ser perjudicial, cuando estamos conectados constantemente, ya que incluso puede llegarnos a provocar algún tipo de ansiedad al no querer dejar de utilizar el celular.

Y este caso se da mayormente en jóvenes que siempre están en la mano con el celular, para acceder a las diferentes redes sociales, ya que son los jóvenes quienes están más actualizados y al alcance tecnológico.

Pero como grandes consecuencias pueden llegar; a tener el uso inadecuado que puede generar la adicción a las redes sociales y a la vez la llamada nomofobia.

Las aportaciones al mundo educativo, de las redes sociales pueden ser extraordinarias siempre que sepan utilizar adecuadamente. Las redes sociales es un espacio ideal para compartir conocimientos que resultan atractivos y motivadores para los estudiantes, así mismo para los profesores es un medio que les permite compartir conocimientos sobre una determinada disciplina, muestran sus trabajos y plantean preguntas que les garantiza una atención más individualizada por lo que el estudiante tiene un papel activo en su aprendizaje.

1.4. MARCO METODOLÓGICO

1.4.1. Tipo de Investigación

La metodología que se utilizó en el presente documento es de nivel **descriptivo**, *“Busca especificar propiedades, características, rasgos importantes de cualquier fenómeno que se analicen adecuadamente un problema lo cual implica recopilación y presentación sistemática de datos para dar una idea clara de una determinada situación”* (Hernández, Collado, Baptista (2006). pág.: 103).

“Comprende la descripción, registro análisis e interpretación de la naturaleza actual, y la composición o proceso de fenómenos. El cual enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre grupo o cosas, se conduce o funciona en presente.” (Según Tamayo y Tamayo M.: pág. 35)

“La investigación de tipo descriptiva trabaja sobre las realidades de hechos y su característica fundamental es la de presentar una interpretación correcta. Para la investigación descriptiva, su preocupación primordial radica en descubrir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos utilizando criterios sistemáticos que permitan poner manifiesto su estructura o comportamiento. De esta forma se pueden obtener las notas que caracterizan a la realidad estudiada.” (Sabino (1986): pag.51).

1.4.2. Método de Investigación.

En el presente trabajo el método que se utilizo es la recopilación y revisión de información bibliográfica donde nos permitirá la construcción de la investigación, lo cual garantiza la calidad de los fundamentos teóricos de la investigación.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Nomofobia

2.1.1. Definición

“La Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, es conceptualizada como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Su nombre proviene de la expresión inglesa “no-mobie-phone phobia” que significa “sin móvil o celular”. Según (Ponce (2011) pág. 27)

El autor la define la nomofobia como la ansiedad y miedo a quedarse sin teléfono celular, cuando se agota la batería, el saldo o no tienen cobertura en la red; también mencionamos que es problema latente en nuestra sociedad en el uso constante de las tecnologías.

“El uso de la telefonía móvil se ha convertido en parte de la vida cotidiana de las personas en el mundo llamado civilizado, este medio de comunicación permite que el flujo de información entre los seres humanos sea más rápido y fácil, pues solo se requiere estar en una zona que tenga la cobertura necesaria y el crédito suficiente, para no solo tener acceso telefónico o de mensajes de texto con otros, sino también acceder a internet, tomar fotografías o videos de excelente calidad, escuchar radio, tener en aparato la agenda del día o utilizar paquetería de cómputo, todo en un simple y diminuto artefacto. Entre más ofrece el móvil se ve marcado directamente proporcionales al nivel de adicción en las personas, entre más ofrece el móvil más dependiente se es de él, lo que a corto plazo se manifiesta en trastornos muy peculiares”. (Valencia (2011): pág. 5)

Como el autor menciona uno de los aspectos que se ve perjudicado en la aparición de esta patología comportamental es la afección en los procesos de

comunicación interpersonal entre las personas, porque es un aparato tan necesitado por el nomofóbico que no le presta atención a todo lo que está a su alrededor familia, amigos, trabajo, y otros y esto hace que el sujeto no comparta ni conviva con los que le rodean. En otros casos se ha comprobado que en reuniones de trabajo están las personas con los teléfonos móviles en la mano esperando a que les ingrese un mensaje de texto y continuar con la plática que tienen con sus amigos, otra circunstancia es también cuando los jóvenes en horarios de clase no prestan atención al docente que anda explicando el tema a causa de que están en plena concentración a las redes sociales pero ya es una relación más dependiente del aparato que de las mismas ganas de querer estar comunicado, ello perjudica el contexto en el que se presenta y en un área de trabajo será falta de respeto hacia las personas que se tienen alrededor.

2.1.2. Adicciones Comportamentales y Tecnológicas

“La adicción consiste en una pérdida de control de la persona ante cierto tipo de conductas que tienen como características producir dependencias, síndrome de abstinencia, tolerancia, vivir para y en función de esa conducta y otros.” (Becoña y Cortés (2010): 54)

Como el autor menciona que toda adicción siempre provoca un malestar significativo en la mayoría de las áreas en donde se desenvuelve el individuo incluso se cambia de conducta y existe una dependencia en este caso sería a los dispositivos móviles.

La adolescencia y la juventud es una etapa que merece una atención especial con respecto a las relaciones con las tecnologías de información y la comunicación sobre todo porque es un colectivo muy sensible al momento y al entorno social en el que vive, también porque estas tecnologías están especialmente presentes en la vida, dentro de las fascinaciones o adicciones tecnológicas más marcadas por los adolescentes esta el internet, el móvil y los videojuegos argumentando que sirve para saciar ocio, satisfacer la curiosidad y por diversión.

“Las tecnologías inteligentes ocupan un espacio importante en el desarrollo de la actividad humana cotidiana que incluye a cada una de ellas en el diario vivir y ya no simplemente como un lujo o un aspecto importante sino como una necesidad para el desarrollo de las actividades que se desarrollan a diario, esta misma actitud genera una estructura psicológica y social, que no necesariamente se lleva a cabo en el plano de lo real; sino más bien comienza a ocupar un espacio virtual.” (Trovilla, Trujano y Dorantes (2009): pag.83)

Como el autor menciona nos indica que los medios tecnológicos son una necesidad para el desarrollo de las diferentes actividades que realizamos a diario.

2.1.3. Causas

“El móvil tiene una serie de atributos que lo hacen singularmente atractivo a los adolescentes; autonomía respecto de los padres, optimización de la comunicación con las amistades, o ampliación y mantenimiento de las relaciones interpersonales. Como el celular no solamente es un instrumento para hablar a la distancia, que es lo que etimológicamente significa, sino que dispone de un amplio elenco de funciones relacionadas con las innovaciones tecnológicas que son extraordinariamente atractivas para los jóvenes, esta multifuncionalidad, añade al hecho de la significación que adquiere para los adolescentes puede explicar no solo la fascinación que provoca en ellos, sino el hecho de que los adolescentes utilicen el móvil de distinta manera y puede que con diferente frecuencia” (Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009): pag.65)

Como el autor define que la adicción se provoca al dedicarle más tiempo a los dispositivos móviles, es el momento donde se empieza la afición por el aparato y puedan utilizarlo con más frecuencia.

Entre las causas más características se pueden diferenciar las siguientes:

- **Autonomía:** el móvil es un instrumento que permite definir el propio espacio personal y que les provee autonomía respecto a los padres de familia, no obstante, al mismo tiempo que preserva la intimidad y favorece una esfera de autonomía, crea otra dimensión de control paternal ya que para los padres el móvil es una fórmula de control de los hijos, una auténtica correa digital que les permite conectar con ellos cualquier momento o lugar.
- **Identidad y Prestigio:** más que la propia posesión del móvil, el tipo de aparato significa status, estilos de conducta o actitudes, en definitiva, moda. Para muchos adolescentes el móvil se convierte en un objeto personalizable y personalizado, que refleja actitudes y valores un auténtico símbolo de identidad y prestigio.
- **Aplicaciones Tecnológicas:** las innovaciones tecnológicas asociadas con la computación y electrónica ejercen una fascinación especial en los adolescentes, quienes no solo están dispuestos a dedicar tiempo y esfuerzo en aprender a utilizar las numerosas funciones que les brindan los desarrollos tecnológicos, sino que también suelen adquirir las destrezas implicadas en dichas aplicaciones con mayor rapidez que los adultos.
- **Actividades de Ocio:** las innovaciones tecnológicas del móvil no solo están al servicio de la optimización del proceso de comunicación, sino que en muchos casos son esencialmente una forma de disfrutar del tiempo libre y convierte una fuente de ocio especialmente atractiva para los adolescentes ya que poseen las características esenciales de las conductas motivadas intrínsecamente, tales como reto óptimo o autodeterminación.
- **Fomento y Establecimiento de Relaciones Interpersonales:** las diferentes aplicaciones del móvil favorecen el establecimiento y mantenimiento de las relaciones interpersonales, entre otras funciones las llamadas perdidas sirven para manifestar a otra persona que se recuerdan de ella mientras que los mensajes cortos mantienen activos los vínculos afectivos o de amistad.

- **Instrumentalidad:** los servicios que el móvil ofrece son los aspectos más elementales por lo que los buscan y prefieren quien lo adquiere, entre más instrumentos útiles posee el móvil mayor será la adicción que éste pueda provocar. Se puede adquirir un teléfono móvil por el simple hecho de poseer alarma e incluso vienen equipados para personalizar el sonido que se desee agregar, puede servir también como reloj de bolsillo, grabadora, agenda electrónica, agenda telefónica (que provoca la poca memorización de números telefónicos), plataforma de juegos e incluso como aparato reproductor de música o reproductor de radio.

- **Uso y trabajo:**

Escobar (2012), comenta que en la entrevista presentada en CNN por la doctora Sanjay Dixit informa que los trabajadores que tienen en su poder por más de tres horas seguidas el móvil son más propensos a padecer esta enfermedad tecnológica y que pueden presentar el cuadro sintomático de la Nomofobia por la misma predisposición a poseer en todo momento el móvil y contar con todos sus servicios sabiendo adecuadamente que es únicamente por trabajo que ellos lo adquieren.

- **Disponibilidad y/o amplia frecuencia:**

Mientras más señal se tenga con el dispositivo móvil mayor será el nivel de adicción porque se tiene más capacidad para enviar y recibir SMS, llamadas, entre otros servicios que éste pueda ofrecer.

- **Servicio de Redes Sociales:** este es un paquete que ofrecen ciertas compañías telefónicas y consta de tener en el dispositivo la facilidad de acceso a las redes sociales que el internet ofrece, hacer comentarios, publicaciones y otras acciones en cualquier parte y a cualquier momento, no esperando tener una conexión a internet o acceso a un servidor especial. Son acciones que están precargadas desde la compañía que las ofrezca y esto provoca el querer tener en todo

momento el celular y así poder hacer cualquier tipo de publicación en las redes sociales que se deseen.

2.1.4. Sintomatología

“El celular es un dispositivo técnico que permite ser desplazado de un lugar a otro y que se convirtió en objeto personal, propio, exclusivo e íntimo presente en muchos aspectos de la vida utilizándolo en su mayoría en aspectos de la vida diaria, tal es el caso de despertador, incluso hay personas que duermen con el celular bajo la almohada o en la mesita de noche, otros más lo usan como reloj de bolsillo, cámara fotográfica, grabadora, agenda electrónica”. Según (Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007) pag.45).

Como el autor indica los dispositivos móviles como el celular, tablets, etc. En estos tiempos es tomado como un accesorio más de la vestimenta personal, integrándose a la llamada Esfera Personal; que es todo lo que se relaciona con los artículos de primera mano que sirven en la vida diaria, es tan común esto en nuestros días que llevar el celular en la mano es similar a portar la billetera, cartera o algunas fotos.

Estas adicciones demuestran que nunca un aparato tecnológico se había convertido en un aspecto tan importante en la vida diaria de las personas determinando el poder de la identidad individual, llegan a modificar tantas áreas de la personalidad demostrando comportamientos obsesivos, aspectos emocionales entre otras áreas de importancia.

Dentro de los síntomas más comunes podemos enlistar:

- **Incapacidad para controlar o interrumpir el uso:** el nomofóbico ya no controla sus actos y la necesidad de estar conectado o en uso del celular. Los actos en los cuales no tiene control de sí mismo y por más que lo desee no puede interrumpir el uso máximo cuando está en una sala de chat con los contactos. No puede

entablar una conversación directa con los semejantes por la misma incapacidad de controlar el deseo de uso.

- **Perseverancia en la conducta negativa:** la persona que padece Nomofobia reconoce que es una conducta indebida y anormal la adicción de poseer en todo momento el móvil y esto genera un clima de incomodidad psicológico ya que desea seguir chateando, mensajeando entre otras funciones a pesar de saber que el uso desmedido puede desarrollar en él la patología denominada Nomofobia. Hay un malestar clínico significativo por el desequilibrio que esto provoca y pese a ello sigue la conducta y acrecienta la adicción.

- **Infracciones por el uso del móvil:** es común que en la actualidad los encargados del ordenamiento vehicular infraccionen a los choferes por el uso del celular mientras conducen ya sea por realizar o contestar llamadas o también enviar o recibir mensajes mientras conducen, situación que puede provocar percances automovilísticos al saber que el reglamento de tránsito prohíbe tal conducta. Otra de las infracciones puede ser en un salón de clases en donde se prohíbe el uso de celulares y pese a ello el nomofóbico lo hace y porta el móvil al hacer uso de él en lugares donde sabe que no lo puede realizar.

- **Perdida de la noción del tiempo:** el nomofóbico no sabe controlar el tiempo que navega dentro de las funciones del móvil, no es consciente del tiempo que emplea en el dispositivo y puede completar una cantidad alta de uso sin darse cuenta dejando a un lado todo lo que está al alrededor.

- **Pérdida de tiempo laboral/académico debido al móvil:** para el individuo no es indispensable dedicarle tiempo al trabajo o estudio como al móvil y lo llegan a usar en cualquier momento y ante cualquier situación en la que se encuentren no respetando reglamentos o lineamientos impuestos por autoridades.

- **Uso sin control:** las personas que utilizan por más de tres horas diarias seguidas son más propensas a padecer Nomofobia porque tienen un contacto directo con el móvil durante mucho tiempo encontrándole cada vez mas funciones

que lo hacen atractivo no solo a la necesidad que se está saciando sino descubriendo mas áreas de interés.

- **Malestar somático:** dentro de las molestias somáticas puede aparecer el dolor inexplicable de los pulgares (dedos que son los más utilizados para explorar el móvil) y que generalmente se asocia a la recepción y envío excesivo de mensajes de texto, chat y otras operaciones que necesiten la utilización de esa parte de la mano.

- **Alteraciones en el sueño:** dentro de las manifestaciones psicosomáticas se puede encontrar las alteraciones en el sueño, ya que las personas que padecen Nomofobia crean grupos nocturnos de chat y estos se centran en ciertas horas de la noche y madrugada alterando así el proceso de sueño, lo que provoca que el sujeto no descanse lo normal y que el Ciclo del Sueño se vea interrumpido, disminuyendo así el rendimiento de la persona.

- **Miedo irracional:** el sujeto experimenta temor a quedarse sin el teléfono móvil o también es experimentado cuando la carga del mismo se está consumiendo y no se tiene cerca el alimentador de energía, este temor o miedo se experimenta irracionalmente, el sujeto sabe que no tiene razón de ser, sin embargo, continua con la experiencia y se sacia hasta que el celular está con la carga completa o se encuentra un alimentador de energía cercano.

- **Engaño y/o hurto:** en los adolescentes es más común que aparezca esta conducta ante los padres ya que los engañan para conseguir tarjetas post-pago para ingresarle saldo al móvil y así seguir conectados con sus contactos y una conducta más grave se presenta cuando hurtan dinero para poder comprar saldo para mantener activo el dispositivo móvil.

- **Problemas en el ámbito familiar, social y escolar:** este es el síntoma más notorio de un nomofóbico, hay disminución en las relaciones interpersonales ya que por la necesidad de poseer el celular en las manos llamando, mensajeando, chateando, navegando en el internet o haciendo uso de las redes sociales; el

proceso de comunicación cara a cara se ve entorpecido porque el sujeto no es capaz de sostener una plática directa con sus semejantes sin utilizar el móvil como medio. Esto en un proceso de comunicación eficaz se toma como una comunicación deteriorada y falta de compromiso. En la familia puede llegar a provocar problemas muy serios e incluso hay reportajes en donde se ha tratado de evaluar la relación de divorcios o separación de parejas y la Nomofobia. En el ambiente escolar el uso desmedido de los móviles afecta el proceso enseñanza-aprendizaje ya que el estudiante no pone la atención adecuada a la explicación del docente por estar pendiente del celular en cualquier momento de la clase.

2.1.5. Tratamiento

“El tratamiento de la nomofobia debe adaptarse de acuerdo a cada caso y tomando análisis personal”. (López (2004): pag.91)

Según el autor describe que el tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciendo un tiempo de uso límite respetando el período transcurrido, es sabido que mucha gente pasa un tiempo exagerada con el móvil conectado o encendido para evitar pensar en todos los eventos estresores que tienen a su alrededor.

“Los procesos de prevención se deben establecer en cuanto a la aplicación adecuada y la correcta utilización del móvil, recordando los principios básicos bajo cuales fueron creados estos adelantos tecnológicos y promoviendo el uso correcto de todas las funciones a bien de disminuir los índices de adicción que provocan cada uno de los adelantos que los teléfonos van presentando según los modelos que crean las empresas productoras”. (Castellana, Sánchez, Graner y Beranuy (2007); pag.39).

Según el autor nos indica que se deben promover hábitos saludables de uso como también el uso racional del móvil y de los paquetes de servicio que presenta de acuerdo a la edad, trabajo y otros aspectos donde se requiera un servicio especial

por la necesidad del consumidor. Dentro de las actuaciones preventivas que mejoran el uso correcto del móvil son las siguientes:

- Retardar al máximo la edad de posesión del móvil ya que muchas veces los padres de familia le proporcionan un aparato celular a niños de muy temprana edad, lo que provoca en ellos conductas de adicción obedeciendo un patrón con el cual crecerá y será muy difícil de romper más adelante.
- Asumir la responsabilidad del costo de las llamadas estableciendo semanadas, trabajos alternativos y otros medios para conseguir los fondos y así sufragar la deuda.
- El adolescente debe tener claro donde no puede usar el móvil, es el adulto quien ha de poner los límites desde el respeto y el diálogo y debe actuar, si es preciso, como elemento de autoridad.

2.1.6. Nomofobia y Familia

“El móvil es un objeto deseable en la adolescencia y de hecho, prácticamente todos los adolescentes disponen de uno, en cifras, el 95% de los adolescentes poseen ya un dispositivo móvil entre las edades de 17 y 28 años. La mayoría de ellos lo tienen continuamente encendido también durante la noche, lo cual favorece e induce no sólo a llamar sino también a recibir llamadas o mensajes modificando no solo el patrón de comunicación social, sino la disponibilidad y hasta la propia privacidad personal”. Según (Chóliz, Villanueva y Chóliz (2009): Pág. 78.).

Esto es reflejo de una sociedad en la que los ciudadanos son ante todo consumidores, pero ya se sabe que, si no se desarrollan estrategias apropiadas, el consumo excesivo es precursor de abuso y éste de la dependencia. Para los adolescentes al contrario el móvil es un elemento en el progresivo curso hacia la autonomía personal al disponer de un instrumento con el que establecer procesos de comunicación con otras personas.

Se pueden observar conductas desadaptativas alrededor del uso del móvil que modifican la vida diaria de los adolescentes y son indicadores de riesgo y este riesgo aparece cuando los adolescentes no son capaces de desprenderse del móvil en situaciones técnicamente dificultosas e incluso en las relaciones familiares, por ejemplo, es dificultoso entablar una conversación sana con la familia ya que el sujeto no se es capaz de dejar el móvil en algún lugar mientras se comparte en familia, reuniones familiares, convivios, pasatiempos y otras acciones en familia y en su mayoría el nomofóbico mantiene una conversación a través del dispositivo móvil incluso cuando está comiendo en un contexto familiar.

2.1.7. Abordaje Social

“Comentan que la construcción social de las adicciones tecnológicas podría compararse a lo ocurrido con la aparición de la televisión, el teléfono o incluso de la radio, y que el psicólogo Gordon Allport estaba preocupado por la forma en que las personas usaban la radio en los años treinta, es cierto que en la sociedad moderna la familia accede en gran medida su papel de agente socializador a los medios de comunicación, un proceso que empezó en los años treinta con la radio y en los cincuenta con la televisión.”
(Sánchez, Beranuy, Castellana, Chamarro y Obsert (2008); pág. 49)

El uso de las nuevas tecnologías introduce formas de comunicación menos controladas, más frías, solitarias y distantes. Es posible que sea necesario un periodo de adaptación a la nueva tecnología tanto para los nuevos usuarios como para los no practicantes que también necesitan incorporar las nuevas actitudes y comportamientos que el uso de la misma conlleva, los medios de comunicación capitalizan la inevitable suspicacia que acompaña cualquier nuevo desarrollo tecnológico como internet y publican noticias sensacionalistas sobre la adicción a internet o al móvil.

Según un autor:

“Define cinco señales de alerta en la sociedad y así poder disminuir esta conducta, la primera de ellas es la perdida de la noción del tiempo cuando se está usando el móvil en cualquiera de sus servicios, llamadas, mensajes, chat, internet, entre otros. Otra señal puede ser el tener problemas a la hora de realizar o cumplir con las tareas en cualquiera de las áreas de la vida del individuo.” (López (2004); pág. 234).

Aislamiento de la familia y amigos es otra señal característica del nomofóbico que hace hasta lo imposible para utilizar el móvil dejando a un lado todo tipo de contacto interpersonal con los que le rodeen. Luego de todas las acciones anteriores empiezan los sentimientos de culpa por no compartir sanamente con los semejantes, pero a la vez sentimiento de culpa por el uso excesivo y desmedido del móvil en acciones que no tiene mayor importancia y relevancia. Y el último de ellos es el sentimiento de euforia cuando se está utilizando el móvil teniendo una conducta tan poco social donde para el sujeto su mundo es el celular y nada más y se incomoda cuando alguien le habla o le dice que preste atención a algo que no sea su teléfono móvil incluso puede llegar a tener una conducta violenta cuando se le pide que lo deje por un momento.

La sociedad en la actualidad aumenta notablemente el uso del móvil. **Según Beranuy, Sánchez, Graner, Castellana y Chamarro (2007) pág. 78.** Indican que un 97% de los jóvenes usan el móvil desde hace más de dos años y el 39% de los usuarios adolescentes hace menos de dos años. Estas cifras son prácticamente esperadas puesto que los usuarios se compran los móviles o los padres los terminan regalando a modo de ritual de paso como insinúan algunos autores.

El uso de los mensajes y de las llamadas aumente también con la edad mientras que el uso de internet, juegos y chats desde el móvil disminuye. Esto podrá indicar que a medida que aumenta el tiempo de posesión del móvil que aumenta con la edad, su uso se normaliza y pasa de ser utilizado como una herramienta de ocio a instrumentalizarse como herramienta de comunicación. Esta es una de las

facilidades del móvil más valoradas puesto que facilita la gestión de tiempo y la adquisición de la información.

La consecuencia negativa más común es la pérdida de noción del tiempo, seguida de los sentimientos de culpa entre los jóvenes y por los intentos fallidos de no conectarse entre los adolescentes. Los adolescentes tienen menos consecuencias negativas que los jóvenes, por tanto, las consecuencias negativas también aumentarían con la edad y con el uso del móvil. Se espera encontrar que la percepción subjetiva de adicción disminuya con la edad donde se relaciona el tiempo de mayor posesión y normalización de uso, pero esto es así porque los estudios sobre el internet y otras tecnologías, como, por ejemplo, la televisión, el teléfono o incluso la radio indican una normalización de la preocupación sobre las tecnologías con el paso de los años.

2.1.8 Estrategias que adoptan los docentes para evitar la nomofobia

Existen estrategias que aplican los docentes para evitar el celular en las salas de clase, algunos menos pedagógicos que otros, pero que pueden intentar “solucionar” este problema de la nomofobia. Según un artículo de Echeburua (2015)

Aquí seis ejemplos:

1) “Caja, canasto o una mesa”:

Una de las técnicas más utilizada por los docentes, es pedir a los estudiantes que al ingresar a la sala dejen sus móviles apagados en una caja, canasto o en la mesa delantera, para evitar que los usen y contarlos, para que ninguno pueda hacerse el “loco”. Es muy simple: El que no lo entrega, no participa de la clase.

2) “Adiós a tu señal”:

Cada vez que entra a su sala de clases los profesores cortan la señal de internet para que nadie pueda conectarse, a pesar de que tenga 3G. En algunas

universidades del país también se está aplicando esta medida, para evitar cualquier conexión a internet que los distraiga.

3) “Control para todos”:

Una estudiante confesó que un profesor de un ramo optativo, cuando sorprendía a un estudiante con algún aparato electrónico, inmediatamente realizaba un control a modo de “castigo”, para todo el curso. La evaluación tenía el nombre de la persona que fue sorprendida con su celular. La lógica aquí es el compañerismo, por supuesto que nadie quiere que todos sus pares tengan que dar una prueba por su culpa.

4) “Carta de compromiso”:

Esto sólo se aplica para el plagio: Algunos docentes hacen a sus estudiantes (la mayoría universitarios), firmar una declaración detrás de la prueba en la cual sale escrito que si son sorprendidos copiando deben aceptar ser expulsados del establecimiento. Con este castigo, a cualquiera le daría miedo intentar mirar para otro lado.

5) “Al suelo”:

Algunos universitarios comentaron que tenían un docente que, al sorprender a alguien con un teléfono en la sala, inmediatamente los revisaba y los dejaba en la orilla de la mesa que está adelante. ¿Por qué en la orilla? Si el celular vibraba, se caía instantáneamente al piso.

También se utiliza hacer pruebas distintas para la fila A y B, distribuir de forma distinta los puestos, prohibir derechamente el uso de celulares, todo siempre acompañado de enseñar la importancia de la verdad, de lo que está bien y mal, del valor que tiene cumplir las reglas.

6) “Sensibilización a los jóvenes con videos sobre la nomofobia”

Ej.: Adictos al teléfono celular

Disconnect to connect (dtac Thailand TVC)

Estos videos demuestran entrepasillosyaulas.blogspot.com/2014/01/nomofobia-miedo-a-estar-sin-el-celular

2.1.9 Estrategias Preventivas en el Medio Educativo y en el Ámbito Familiar:

En general, hay que enseñar a los jóvenes y adolescentes a hacer un uso razonable de las nuevas tecnologías. Para ello, especialmente en el ámbito de la infancia, los padres deben establecer, de común acuerdo con sus hijos, un horario razonable de las distintas tareas a realizar, limitar el tiempo de conexión a Internet (unas 1,5 horas diarias, con excepciones los fines de semana) y revisar los contenidos, lo que resulta más sencillo cuando se ubican los ordenadores en lugares comunes (el salón de la casa, por ejemplo).

Es una función fundamental de los padres y educadores educar a los jóvenes en la valoración y protección de su intimidad, lo que implica enseñarles a no exponer datos personales ni fotografías comprometedoras. Algunos adolescentes acceden a desvelar su intimidad por la presión del grupo, el sentimiento de pertenencia o el deseo de transgredir las normas. Y en el caso de que el sistema preventivo haya fallado, hay que darles seguridad para que, si existe un problema, los jóvenes acudan en busca de ayuda ante los padres o educadores

“Asimismo, es conveniente que los padres participen activamente en la relación de sus hijos con Internet. Ello significa que deben estar con ellos en la Red, saber por dónde navegan e interactuar con ellos en su mismo lenguaje. Por ello, es conveniente la alfabetización digital de los educadores”. (Echeburua E. (2015))

Por otra parte, los padres y educadores deben ayudar a los adolescentes a desarrollar la habilidad de la comunicación cara a cara, lo que, entre otras cosas, supone:

Limitar el uso de aparatos y pactar las horas de uso del ordenador.

Fomentar la relación con otras personas.

Potenciar aficiones tales como la lectura, el cine y otras actividades culturales.

Estimular el deporte y las actividades en equipo.

Desarrollar actividades grupales, como las vinculadas al voluntariado.

Estimular la comunicación y el diálogo en la propia familia.

2.2. REDES SOCIALES

2.2.1. Definición

“Los medios sociales son plataformas digitales de comunicación que dan el poder al usuario para generar contenidos y compartir información a través de perfiles privados o públicos, en concreto se incluye en esta definición a Blogs, Fotoblogs, Microblogs, Redes Sociales, Utilidades gráficas, Redes Profesionales, Mundos Virtuales, Dating, Agregadores de contenido y en general, cualquier soporte que ofrezca a los usuarios la posibilidad de generar un contenido susceptible de ser compartido”. Interactive (2011).

Los miembros de la red social constituyen el conocimiento a través del compartir contenidos y la búsqueda de respuestas y análisis de los problemas que encuentran. Una red social virtual es una estructura social de relaciones entre usuarios a través de internet en sitios basados en la web, que permiten a los usuarios compartir contenidos, interactuar y crear comunidades sobre intereses similares.

“Las redes sociales son los nuevos espacios virtuales en los que nos relacionamos y en los que construimos nuestra identidad”. Según el autor (Orihuela, (2008), pag.59).

“Las redes sociales no son sólo un juego para el encuentro inesperado y sorprendente, sino espacios virtuales organizados para desarrollar proyectos, integrar comunidades de otra manera, poner en pie servicios que

de otra manera no existirían, tomar decisiones en tiempos complejos y proyectarse hacia el mercado global usando toda la potencia de la virtualidad”. Según el autor (Fernández, (2008); pág. 85)

Las redes sociales son sitios de internet que permiten a las personas conectarse con sus amigos e incluso realizar nuevas amistades, de manera virtual, y compartir contenidos, interactuar, crear comunidades sobre intereses similares: trabajo, lecturas, juegos, amistad, relaciones amorosas, relaciones comerciales, etc. También se utilizan para generar reencuentros entre ex compañeros de colegio o universidades que hubieran perdido el contacto, ya que cualquiera que los conforman la red pueden leer lo que vas publicando.

En uno de los hallazgos de la encuesta “Redes Sociales Virtuales: Hábitos y usos del Internet” llevada a cabo por CIES Internacional en julio de 2012 en las ciudades La Paz/El Alto, Cochabamba y Santa Cruz. El estudio devela otros importantes datos.

El referente es un estudio previo sobre “Redes Sociales Virtuales” realizado por CIES Internacional. En aquella encuesta realizada el eje troncal, las redes sociales ocupaban el quinto lugar en uso del internet, después de: búsqueda de información, correo, chat y descargas. Hoy, las redes sociales son el primer servicio más usado por internautas y el segundo, por la población general.

Pese a que el servicio de internet en Bolivia es considerado el más lento, caro e ineficaz de Sudamérica, el número de usuarios se incrementa. El 56% de los encuestados por CIES contestó que se “conectan al internet” sin importar el lugar en que se encuentren. De ellos, la mayoría son adolescentes y jóvenes entre 13 y 25 años (85%), de alto nivel socio económico (84,8%).

El café internet es el lugar principal donde la población en general se conecta (72%); en segundo lugar, se encuentran las conexiones desde el domicilio propio (28%). El hábito de acudir al café internet es mucho más común en las ciudades de La Paz y El Alto (81,3%), respecto a Cochabamba (68,3%) y Santa Cruz

(64,9%). A diferencia de los jóvenes, son los adultos mayores son los menos dispuestos a acudir a estos centros; así como la gente de nivel socioeconómico alto.

Cuando se analiza sólo a los internautas, destacan los de nivel socio-económico bajo que, en promedio, se conectan todos los días del mes durante al menos tres horas. Los jóvenes se conectan 24 veces al mes durante más de dos horas en cada oportunidad. Los hombres usan el internet en promedio 24 veces al mes durante más de dos horas; mientras que las mujeres lo hacen 20 veces por una hora y media, en promedio.

Otro dato revelador de la encuesta: Mientras la población general se conecta 14 veces al mes por una hora y media cada ocasión; los internautas se conectan 22 veces al mes por más de dos horas cada vez.

Mientras en la población general, las mujeres tienen una mayor tendencia al uso de las redes sociales (90%); entre los internautas, son los hombres quienes más las utilizan (97%).

Eliana Quiroz aporta: “De la cantidad total de personas que se conectan a Facebook, el 55% son hombres y el 45% son mujeres. De Twitter, no tenemos dato y no me atrevería a decir mucho al respecto, solamente que hay muchas tuiters influyentes, tal vez un poco más que tuiters influyentes, aunque eso ya no tiene que ver con criterios cuantitativos sino más bien cualitativos”.

Los especialistas coinciden: “El dato que manejamos son 1.753.060 cuentas de Facebook abiertas desde Bolivia. **(Fuente: <http://www.checkfacebook.com/>)**. Luego, estaría You Tube, aunque no es propiamente una red social, y en tercer lugar estaría Twitter. Esta cantidad equivale al 17% de la población boliviana conectada a Facebook”, afirma Eliana Quiroz.

Fuente: Encuesta de “Redes Sociales Virtuales: Hábitos y usos del Internet” llevada a cabo por CIES Internacional en julio de 2012.

2.2.2 Características de las Redes Sociales

Las características de redes sociales y sus funcionalidades, en la actualidad nos facilitan la vida a todos. Las redes sociales son usadas para el entretenimiento, el trabajo, para ponernos en contacto con alguien que vive lejos o simplemente para pasar largas y largas horas en las diversas aplicaciones que se manejan.

Lo primero que se nos pide al ingresar a alguna aplicación es el registro y es ahí donde uno pone la foto, datos e intereses que sean de nuestro agrado. Esto de alguna manera refleja la personalidad de quien maneja dicha cuenta.

2.2.2.1 Interacción:

Es la principal característica de toda red social. Cuando se comparte un post de cualquier tema y este automáticamente obtiene un “me gusta”, un comentario o se comparte, se genera interacción.

2.2.2.2. Personalización:

Los usuarios manejan a su gusto todo lo que publican, a quien comentan, la información que ponen. Te permite adecuarlo a tu personalidad.

2.2.2.3. Vínculos y conectividad:

Se le llama redes sociales porque es un medio por el cual puedes crear lazos, es por eso que mediante el uso es común tener dentro de los contactos a personas conocidas y predominar aún más, personas que no conoces.

2.2.2.4 Tiempo real:

A diferencia de los foros, las redes sociales te permiten obtener una respuesta automáticamente. Esto es muy favorable, ya que nos permite entablar una buena conversación en el momento.

2.2.2.5. Viralidad:

Mediante las redes sociales podemos hacer llegar un mensaje a cualquier parte del mundo con tan solo un click, esto se debe gracias a los contactos que manejamos y al compartirlos estos, el mensaje se va propagando.

2.2.2.6. Lenguaje multimedia e Hipertextual:

Las redes sociales manejan diversas herramientas que les dan mayor peso y relevancia. Nos permiten no solo redactar, si no que podemos compartir alguna foto, compartir videos, hacer video llamada (personal o conferencia) y muchas otras actividades que la hacen el mejor amigo de todos.

2.2.3 Ventajas y Desventajas de las Redes Sociales:

Las Redes Sociales están cobrando gran importancia en la sociedad actual, reflejando la necesidad del ser humano de expresión y reconocimiento.

2.2.3.1 Ventajas

- ✓ Reencuentro con conocidos.
- ✓ Oportunidad de integrarse.
- ✓ Excelentes para propiciar contactos afectivos nuevos como: búsqueda de pareja, amistad o compartir intereses sin fines de lucro.
- ✓ Compartir momentos especiales con las personas cercanas a nuestras vidas.
- ✓ Diluyen fronteras geográficas y sirven para conectar gente sin importar la distancia.
- ✓ Perfectas para establecer conexiones con el mundo profesional.
- ✓ Tener información actualizada acerca de temas de interés, además permiten acudir a eventos, participar en actos y conferencias.
- ✓ La comunicación puede ser en tiempo real.

- ✓ Pueden generar movimientos masivos de solidaridad ante una situación de crisis.
- ✓ Bastantes dinámicas para producir contenido en Internet.

2.2.3.2. Desventajas

- ✓ Son peligrosas si no se configura la privacidad correctamente, pues exponen nuestra vida privada.
- ✓ Pueden darse casos de suplantación de personalidad.
- ✓ Falta en el control de datos.
- ✓ Pueden ser adictivas y devorar gran cantidad de nuestro tiempo, pues son ideales para el ocio.
- ✓ Pueden apoderarse de todos los contenidos que publicamos.
- ✓ Pueden ser utilizadas por criminales para conocer datos de sus víctimas en delitos: como el acoso y abuso sexual, secuestro, tráfico de personas, etc.

2.2.4. Peligros de las Redes Sociales:

Los peligros de las redes sociales es un tema que se debe tomar con pinzas. El uso de las redes sociales resulta muy entretenido, pero como en la vida real, dentro de la comunidad virtual también hay peligros. A continuación, una lista con los principales peligros de las redes sociales:

2.2.4.1. Problemas de privacidad:

Para muchos las redes sociales se han convertido en sus diarios, pues ponen todo lo que realizan, desde el lugar donde están hasta con quién están y un sinfín de actividades.

En el peor de los casos, muchas veces se acude a la publicación poniéndolo en modo público y esto podría traer la acción malintencionada de alguna persona. Hay que tener cuidado con lo que se comparte.

2.2.4.2. El acoso en línea:

El acoso a través de internet es un problema que ha ido creciendo cada vez más, es un tema muy preocupante para los padres, ya que ven sobreexpuestos a sus niños ante esta situación.

2.2.4.3. Incitación al odio:

Mensajes de odio, prejuicios, intolerancia ya sea por color, raza o distinción social también se hacen presentes en las redes sociales, ya que es un medio viral.

2.2.4.4. Rechazo laboral:

He aquí un grave peligro para todo aquel que anda en proceso de selección o simple y llanamente está enviando su hoja de vida para conseguir trabajo. En la actualidad, el ver tu perfil social se ha vuelto muy cotidiano entre las oficinas de recursos humanos, pues pretenden conocer un poco más del postulante buscándolo en las redes sociales.

2.2.4.5. El phishing:

Es una de las modalidades de estafa más comunes. Resulta que, para robarte información sobre el acceso a tu cuenta, te mandan una cuenta idéntica a la tuya para que accedas a ella, cuando pones tus datos automáticamente esa réplica te direcciona a la página oficial de tu cuenta. Muchos de los datos que roban mediante esa modalidad son vendidos en el mercado negro.

2.2.4.6. Pérdida de productividad:

Ahora es muy común pasar largas horas en las redes sociales, tanto así que dejamos de lado nuestras actividades. Es por ello, que las universidades y centros laborales optan por bloquearlos, ya que consideran a estos como un grave problema que disminuye la productividad.

No hay duda que las redes sociales nos entretienen y nos abren las puertas a muchas acciones, pero como en la vida real, también tiene peligros.

2.2.5. Tipos de Redes Sociales

“Los inicios la red mundial de internet (World Wide Web) era un medio de comunicación de un sentido, la gente publicaba contenido y los demás lo leían, sin embargo, con la llegada de lo que se conoce como Web 2.0, o la red en dos sentidos, todo cambió. Internet se usa ahora para conversar y hacer conexiones sociales, en el epicentro de ese movimiento se encuentran las redes sociales.” (Anidjar, Gun, Luna y Navarro (2009); pag.89).

La gente publica páginas con blogs, llamados así los diarios personales, vínculos a los sitios favoritos, conexiones a las páginas de los amigos y áreas donde los amigos pueden comunicarse, por general, de manera pública. Los sitios en línea llamados redes sociales promueven un espacio libre en donde el individuo es capaz de compartir con personas que no conoce en salas de chat como en los determinados muros donde se postean frases, anécdotas, entre otras y se pueden comentar entre ellos sin necesidad de estar ocupando el mismo espacio físico. Estas conexiones se logran no estando dependientes de un ordenador central.

Entre las redes más conocidas tenemos:

1	<u>Facebook</u>  Nº de usuarios: 1.650 millones Tipo de red: Social	Hoy por hoy es la red social más popular en prácticamente todo el mundo. Una excepción importante es China. Ideal para conectar con clientes potenciales a través de páginas de empresa o fidelizar clientes a través de grupos.
2	<u>YouTube</u>  Nº de usuarios: 1.000 millones Tipo de red: Vídeos	Un vídeo bien hecho con el título y el contenido adecuado, puede tener un enorme impacto viral para tu marca, sobre todo si el vídeo alcanza las páginas más vistas. También hay muchas otras maneras de optimizar tus vídeos: intenta elaborar un concepto interesante, trata de saber escoger un buen título, un etiquetado y una imagen en miniatura. Cada uno debe tener su estrategia.
3	<u>WhatsApp</u>  Nº usuarios: 1.000 millones Tipo de red: Mensajería	<u>WhatsApp</u> es una aplicación de mensajería que permite enviar y recibir mensajes sin pagar. Además de la mensajería básica, los usuarios de <u>WhatsApp</u> pueden crear grupos, y enviar entre ellos un número ilimitado de imágenes, vídeos y mensajes de audio.

4	QQ  Nº de usuarios: 829 millones	QQ la “red social” china del famoso “pingüino” es mucho más que un servicio de mensajería. Vendría a ser el equivalente al Messenger, Facebook y Twitter juntos, además de ofrecer otros servicios: puedes enviar un e-mail (QQMail), disponer de un disco duro virtual, escribir un blog (QQZone), un microblog (Tencent Weibo), (QQYinyue), comprar online (Paipai) y jugar en red (QQYouxi). Además, te permite reservar viajes, buscar pareja (QQTongchang) o mantener a una mascota virtual, al estilo del Tamagotchi.
5	WeChat  Nº usuarios: 700 millones Tipo de red: Mensajería	Es un servicio de mensajería chino de texto móvil y servicio de comunicación de mensajes de voz creado por Tencent lanzado en 2011. Es la competencia de WhatsApp. Ya tiene más de 40 millones de usuarios fuera de China. WeChat se diferencia de la competencia en dos aspectos principales: más servicios y nuevas funcionalidades y su fácil descarga y uso. Además de las funciones de mensajería, voz y vídeo, WeChat presume de otras funciones como ‘Momentos’, la red social de la aplicación que permite compartir estado, localizaciones, compartir fotos y comentarios, o la nueva versión 4.5, que permite mantener chat en vivo.

6	Qzone  Nº usuarios: 629 millones Tipo de red: General	Es una red social china, creada en 2005. Permite a los usuarios escribir blogs, diarios digitales, enviar y alojar fotos, música etc. La mayoría de sus servicios ofertados no son gratuitos, aunque existe la posibilidad de adquirir un pase denominado <i>diamante canario</i> que permite el acceso a casi la totalidad de sus aplicaciones. Ofrece un chat de mensajería instantánea, que llega a tener al día a 50 millones de usuarios conectados en línea.
7	LinkedIn  Nº usuarios: 433 millones Tipo de red: Red social profesional	LinkedIn es la red social para profesionales, especialmente interesante para negocios B2B. Es importante destacar que un 45% de los usuarios de esta red son <i>decision makers</i>.
8	Weibo  Nº usuarios: 400 millones Tipo de red: General	Es el equivalente en China a Twitter pero ahora incluye también funcionalidades parecidas a Facebook. Las personas más famosas chinas en el mundo del cine, la moda, el arte, etc. tienen su cuenta abierta con millones de seguidores. .

9	<u>Instagram</u>  Nº de usuarios: 400 millones Tipo de red: Red social profesional	Creada en 2010 ha tenido un crecimiento espectacular en muy poco tiempo. Red social para compartir fotografías y vídeos de corta duración. Los usuarios utilizan mucho los hashtags acompañando las imágenes y vídeos que comparten. El sistema de seguimiento es similar al de <u>Twitter</u>.
10	<u>Google+</u>  Nº de usuarios: +343 millones Tipo de red: Social	<u>Google+</u> es la red social de <u>Google</u>. <u>Google+</u> integra los servicios sociales, tales como Google Perfiles y <u>Google Buzz</u>, e introduce los nuevos servicios Círculos, Quedadas, Intereses y Mensajes. Google+ es una red social que permite interactuar con personas y empresas clasificándolas en círculos según el criterio que se quiera. Se pueden crear tantos círculos y nombrarlos como se quiera (no es visibles para los demás). Si se tiene una cuenta de Gmail por defecto se genera la de Google+. Google+ es la plataforma que integra en un solo perfil todas sus cuentas en los productos de Google (Google Calendar, Google Drive, Google Maps. Traslator, YouTube, Blogger, etc.)

11	<u>Twitter</u>  Nº de usuarios: 310 millones Tipo de red: Microblogging	<u>Twitter</u> ofrece un sencillo servicio que puede ayudar a tu negocio a estar en contacto con seguidores y clientes a través de su servicio de mensajería con un máximo de 140 caracteres por mensaje. En cualquier caso Twitter ofrece mucho más que la posibilidad de envío de mensajes y es la red con mayor número de aplicaciones. Para las empresa quizá sea la más desaprovechada de las “grades redes populares”.
12	<u>Line</u>  Nª usuarios: 300 millones Tipo de red: Mensajería	Aplicación japonesa para mensajería en móviles, competencia del <u>WhasApp</u>. Ofrece funcionalidades adicionales como las llamadas telefónicas y una gran cantidad de emoticonos. Otra posibilidad que ofrece es la de tomar fotografías gracias a Line Camera, que permite hacer fotos e introducir los ‘stickers’ o bocadillos con mensajes. También hay otros servicios igual de divertidos: Line Card permite confeccionar tarjetas de felicitación de cumpleaños y Line Brush sirve para crear dibujos que se pueden enviar a los contactos.

13	<u>Tagged</u>  Nº de usuarios: 300 millones Tipo de red: Social	<u>Tagged</u> es una mezcla de funciones de distintas redes sociales que los usuarios de <u>MySpace</u> y <u>Facebook</u> encontrarán muy familiar. <u>Tagged</u> se diseñó para ayudar a los usuarios a conocer a gente nueva con intereses similares en un corto período de tiempo. Puedes acceder y registrarte directamente o ser invitado por un amigo a unirse a <u>Tagged</u>. <u>Tagged</u> anima a sus usuarios a conocer a desconocidos según intereses comunes, con la idea de hacer crecer la red para conocer a tanta gente como sea posible.
14	<u>Habbo</u>  Nº de usuarios: 250 millones Tipo de red: Social	La comunidad <u>Habbo</u> online está habitada por alter egos pixelados y de dibujos animados. Puedes conocer a otras personas en las salas públicas (clubes nocturnos, restaurantes, tiendas) y crear salas privadas para los amigos seleccionados. La mayoría de los usuarios de <u>Habbo</u> tienen de 13 a 18 años. Aunque la mayor parte de los usuarios son de los EE.UU., <u>Habbo</u> es muy popular en lugares como el Reino Unido, Japón, Suecia, España, Italia, Finlandia y muchos más.
15	<u>Hi5</u>  Nº de usuarios: 200 millones Tipo de red: Social	<u>Hi5</u> comparte muchas similitudes con otras redes sociales, sin embargo, introduce algunos cambios que hacen que valga la pena para los amantes de probar nuevas e interesantes comunidades online. Aunque no es uno de los sitios más populares, <u>Hi5</u> tiene en torno a 60 millones de miembros activos de más de 200 países distintos a los EE.UU. Una red social en general según el modelo de Facebook, popular en la India, Mongolia, Tailandia, América Latina, África y Europa del Este.

16	<u>Tumblr</u>  Nº usuarios: 200 millones Tipo de red: General	<u>Tumblr</u> es una plataforma de microblogging que permite seguir las publicaciones de otros. Los usuarios de <u>Tumblr</u> pueden crear publicaciones que incluyen texto, fotos, vídeos, vínculos, frases, chat y audio. Estas publicaciones pueden ser creadas a través de un ordenador, enviadas por correo electrónico, mensajes de texto o por teléfono. Además de la plataforma de blog común, Tumblr incluye un elemento interactivo que anima a los usuarios a compartir, intercambiar y seguir las publicaciones de otros.
17	<u>SoundCloud</u>  Nº usuarios: 200 millones Tipo de red: Música	<u>SoundCloud</u> es una red social para músicos, en la cual se les proporcionan canales para la distribución de su música. SoundCloud analiza la canción con el objetivo de que cualquiera que la esté escuchando pueda dejar su comentario en un momento determinado del audio.
18	<u>Badoo</u>  Nº de usuarios: 200 millones Tipo de red: General	Famosa red social de contactos y relaciones.

19	<u>DailyMotion</u>  Nª usuarios: 115 millones Tipo de red: Foto/vídeo	Es el segunda red social de vídeos más popular después de <u>YouTube</u> pero especializada en cortometrajes de creación semiprofesional.
20	<u>NetlogTWOO</u>  Nª usuarios: 115 millones Tipo de red: Contactos	<u>Twoo</u> es una red social de origen belga focalizada especialmente al encuentro de pareja
21	<u>Snapchat</u>  Nª usuarios: 100 millones Tipo de red: Mensajería	<u>Snapchat</u> es una aplicación móvil dedicada al envío de archivos, los cuales “desaparecen” del dispositivo del destinatario entre uno y diez segundos después de haberlos visto.

22	<u>Soundhound</u>  Nº usuarios: 100 millones Tipo de red: Música	<u>Soundhound</u> es una red social para músicos. Es una plataforma de distribución de audio online en la que sus usuarios pueden colaborar, promocionar y distribuir sus proyectos musicales. Cualquiera que escuche las canciones y músicas puede dejar su comentario en un momento determinado del audio, compartir el archivo y, en algunos casos, descargarlo. Este reproductor se puede insertar en páginas webs o compartirlo en otras redes sociales.
23	<u>Telegram</u>  Nº usuarios: 100 millones Tipo de red: Mensajería	Servicio de mensajería estrenado en 2013. Tiene la particularidad de que puedes crear chats secretos. Es una de las aplicaciones de mensajería instantánea que más énfasis ha puesto en la seguridad y privacidad.
24	<u>VK</u>  Nº usuarios: 100 millones Tipo de red: General	Es la red social conocida como el <u>Facebook</u> ruso, aunque su uso es más sencillo e intuitivo. Permite a los usuarios crear mensajes privados, actualizaciones de estado, compartir fotos, crear grupos, páginas y eventos públicos, tal y como sucede en <u>Facebook</u>. Muy popular en Rusia, aunque ha ido perdiendo muchos usuarios en los últimos meses.

25	Pinterest  Nº de usuarios: 100 millones Tipo de red: Foto/vídeo	Pinterest es una red social para compartir imágenes que permite a los usuarios crear y administrar, en tableros personales temáticos, colecciones de imágenes. Los usuarios de Pinterest pueden subir, guardar, ordenar y administrar imágenes, conocidos como pins, y otros contenidos multimedia (vídeos por ejemplo,) a través de colecciones llamadas pinboards o tableros. Los pinboards son generalmente personalizados, esto quiere decir que los pins o publicaciones pueden ser fácilmente organizados, clasificados y encontrados por otros usuarios.
26	Spotify  Nª usuarios: 90 millones Tipo de red: Música	Spotify es una aplicación empleada para la reproducción de música.
27	Flickr  Nª usuarios: 90 millones Tipo de red: Imágenes	Conocido sitio de intercambio de fotos.

28	<u>Slideshare</u>  Nº usuarios: 85 millones Tipo de red: Foto/Vídeo	<u>SlideShare</u> es un sitio de alojamiento de diapositivas que ofrece a los usuarios la posibilidad de subir y compartir en público o en privado presentaciones de diapositivas.
29	<u>Match</u>  Nº usuarios: 85 millones Tipo de red: Contactos	Pionero en portales de citas lanzado en 1995. Apuesta al diseño y la imagen: se pueden cargar hasta 25 fotos. La función “palabras match” busca a un candidato que coincida con tus frases, por ejemplo: “bailar salsa”.
30	<u>Reddit</u>  Nº de usuarios: 70 millones Tipo de red: Agregador	Si tienes un artículo interesante, vídeo, imagen o cualquier otra cosa, subirlo a <u>Reddit</u> con un título interesante podría dar lugar a tráfico importante d

2.2.6. Adicción a Redes Sociales

“Las redes sociales como tales ya existen en la vida real del sujeto, familia, amigos, compañeros de clase o de trabajo, personas configuran el entorno;

pero paradójicamente muchos lazos que son débiles en el mundo real, se convierten en lazos fuertes en el mundo virtual, lo cual puede llevar a pensar que nuestra naturaleza social se puede desarrollar plenamente a través de estas redes virtuales” (Díaz (2011): pág. 76)

Según el autor las personas necesitan ver, tocar, sentir y escuchar para desarrollar completamente el aspecto social, sin este componente es difícil ser cercano, tener una relación profunda de verdad, estar ahí para ayuda al otro, aportar, crecer, ser una influencia positiva sobre la vida de los demás. Como toda red, internet tiene el poder de atraer y atrapar a una persona, por lo que es necesario recomendar a los jóvenes que no hagan de las redes sociales el centro de su vida ni permitan que los aíslen de su entorno, más bien busquen la manera de hacer que a través de ellas se fortalezcan los lazos familiares y sociales reales. Si se cae en la trampa de dedicar tiempo en exceso a navegar por estas redes no solo se afecta la vida afectiva sino también la salud.

Se necesita realizar ejercicio físico, recibir la luz del sol, leer, salir, cambiar de actividades y despejar la mente. Todos estos hábitos resultan indispensables para tener, como decía Juvenal *Mens sana in corpore sano* (mente sana en cuerpo sano).

Como sucede en todo, es cuestión de buscar el equilibrio, de cómo equilibrar lo que la tecnología pone al alcance sin permitir que se convierta en el eje central de la vida con aquellos aspectos que permiten crecer y desarrollarnos plenamente en todos los sentidos; físico, mental, social, espiritual. Desde la invención del telégrafo, teléfono por cable, el móvil o internet, el sujeto se adapta progresivamente a los cambiantes sistemas de comunicación inmediata, ahora sin necesidad de intermediarios, se tiene al alcance de la mano una gran cantidad de información y de contactos que se aprenden a gestionar.

CAPITULO III

3.1. CONCLUSIONES

Las nuevas tecnologías pueden tener un gran potencial comunicativo pero su uso inadecuado o excesivo genera un problema central que es la Nomofobia el miedo a no estar conectado a las redes sociales y es un problema latente en nuestro país.

Podemos evidenciar que los aspectos positivos y negativos de la nomofobia es de la gente que ya no puede vivir sin las tecnologías como ser celular, tablets, etc., porque lo considera como parte fundamental de su vida, tanto así que lo llevan a todas partes, hasta incluso si se encuentran en su casa no lo dejan ni un minuto; si por error lo dejan en casa o se les termina la batería o el saldo las personas comienzan con periodos de ansiedad y desesperación. En el aspecto positivo es que hay que aprender a convivir con las nuevas tecnologías ya que las redes sociales nos brindan una información y es un medio de comunicación accesible, pero se debe hacer el uso de forma moderada.

La nomofobia es un problema y de gran preocupación viene acompañada de altos niveles de estrés, desesperación y entre sus síntomas destacan la incapacidad de apagar el celular, tenerlo siempre en mano, el miedo a perder la señal todo esto para estar conectados a las redes sociales.

Las estrategias educativas que se debe aplicar en las Unidades Educativas, Institutos y Universidades es realizar actividades para sensibilizar a los jóvenes adolescentes sobre los riesgos que comporta un mal uso o abuso del teléfono móvil como menciona el autor Echeburua las estrategias q nos muestra son: caja, canasta o mesa, adiós a tu señal, control para todos, carta de compromiso, el suelo y videos de sensibilización.

Los tipos de redes sociales más utilizadas según ranking: los tres primeros son Facebook, YouTube y WhatsApp; ya que estos son los más utilizadas de acuerdo con el tipo de red social:

Las redes sociales con más influencia son el Facebook con 1650 millones de usuarios porque tiene herramientas que facilitan el proceso de registrarse a una cuenta, compartir contenidos, fotos videos, chatear, estos y muchos otros factores hacen que el Facebook sea la red preferida tanto para personas, negocios y empresas. Otra de las redes con más influencia que ocupa el segundo lugar es el You Tube con 1000 millones de usuarios es aplicación pues permite observar y descargar algunos videos, músicas, etc. Como tercer lugar que ocupa entre las redes sociales es el WhatsApp con 1000 millones de usuarios con el servicio de mensajería llamada.

3.2. RECOMENDACIONES

- Se sugiere a la institución educativa, institutos y universidades generar espacios que le permitan a los docentes motivar y sensibilizar a los estudiantes para promover en ellos el uso adecuado de la nomofobia y las redes sociales.
- Es importante crear campañas de prevención para la población juvenil y adolescente, sobre el uso correcto de la tecnología de punta, como son llamados todos los adelantos tecnológicos, y que de esta manera se pueda fomentar conciencia de la importancia, necesidad y utilidad de estos adelantos y guiar a los jóvenes a su uso correcto con el fin de evitar el aparecimientos de afecciones psicológicas como la nomofobia para los usuarios.
- Los padres de familia y personas que conviven con la población adolescente y juvenil deben saber distinguir hasta qué punto una conducta es normal y hasta qué punto pueden iniciarse los criterios de adicción a los medios tecnológicos como lo es el uso del celular y las redes sociales en internet, para que de esta manera se puedan establecer los límites y evitar la aparición de adicciones comportamentales o patologías tecnológicas.

- Es fundamental y necesario crear programas educativos institucionales que ayuden a disminuir los índices de Nomofobia y adicción a redes sociales, ya que es un problema social que en estos días está tomando mayor fuerza dentro del que hacer educativo, no solo dañando al ser humano como tal sino también al proceso de comunicación y enseñanza-aprendizaje, por ello es indispensable involucrar a la comunidad educativa en estos programas.
- Se deben establecer límites de uso para todos los artefactos tecnológicos y en especial al internet, las redes sociales y al uso del celular con el fin de disminuir la probabilidad de que una adicción como tal desate o genere indicios de la aparición de la otra.
- Los centros educativos deben ofrecer talleres de sensibilización y uso racional de los aparatos y adelantos tecnológicos (celulares e internet), para los integrantes de la comunidad educativa y que de esta manera se disminuyan los índices adictivos de Nomofobia y adicción a Redes Sociales e involucrar a padres de familia, maestros y estudiantes, estos últimos por ser la población más voluble con respecto al uso desadaptativo que puedan generar los avances tecnológicos.

BIBLIOGRAFÍA

- HERNÁNDEZ, COLLADO, BAPTISTA. (2006) “Metodología de la investigación” 4ta edición, Edit. Mexicana
- TAMAYO Tamayo Mario. (2003) “El proceso de la investigación” 5ta edición, Edit. Limusa,
- SABINO, Carlos (1986) “Proceso de investigación” 5ta edición, Edit. Panapo.
- ANIDJAR, S., GUN, L. M., LUNA, J. D. & NAVARRO, L. A. (2009). Redes Sociales. (Tecnología de la comunicación II). Facultad de Ciencias Humanas, Universidad Nacional de San Luis.
- ARGENTINA Arbesú, J. A. (2011). En el artículo llamado Una de cada cuatro personas sufre adicciones sin sustancia. En la página de Internet <http://www.semergen.es/semergen/noticia-13963> Asúnsolo, A. (2011).
- BECOÑA, E. & CORTÉS, M. (2008). “Guía clínica de intervención psicológica en adicciones”. Socidrogalcohol.
- CALVILLO, C. (2012) “Uso y abuso del teléfono móvil en los jóvenes y adolescentes”. Facultad de Psicología, Universitat Ramon Llull. Ciències de Educació de Esport Blanquerna. Barcelona, España.
- CHÓLIZ, M., VILLANUEVA, V. & CHÓLIZ, M. J. (2009). El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos, Papeles del psicólogo, septiembre-diciembre 28,003, 196-204. 76
- DÍAZ, M. (2011). “Ellas, ellos y su móvil: uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia”, Revista Española de Drogodependencias, 34 (1) 74-88. España.
- INTERACTIVE (2011). “Las Redes Sociales”. Informe presentado por autoridades de la Universidad San Martín de Porres y Universidad Tecnológica del Perú. Lima, Perú. Gálvez, L. (2010). Las Redes sociales. Estudiante de comunicaciones. Facultad de Humanidades, Universidad Rafael Landívar, Guatemala, Guatemala.

- RIAL A, Gómez P. “Actitud, Percepciones y el uso del Internet y las Redes Sociales”. (2014).

WEBGRAFIA:

- Sociales, R (2012) Redes Sociales. Obtenido de <http://www.redes-sociales.es/que-son-las-redes-sociales/>
www.monografias.com
- En el artículo titulado “Que son y cómo funcionan las Redes Sociales”. En la página de internet <http://www.microsoft.com/business/eses/Content/Paginas/article.aspx?cbcid71>
- ESCOBAR, (2012). En el artículo titulado ¿Por qué no podemos vivir sin celular? Escrito en la página de internet, <http://www.zocalo.com.mx/seccion/articulo/Por-que-nopodemos-vivir-sin-celular>
- Expertos en Suiza (2011). En el artículo titulado Adictos a redes sociales. En la página de internet redes-sociales.html Flores, J. J., Morán, J. J. & Rodríguez, J. J. (2010, septiembre). <http://noticias.universia.edu.uy/tiempolibre/noticia/2011/01/31/785656/adictos>
- Castellana, R., Sánchez, X., Graner, C. & Beranuy, M. (2007) En el artículo de internet Tres de cada cuatro usuarios de móviles lo usan en el baño. En la página <http://www.muyinteresante.es/tres-de-cada-4-usuariosde-moviles-lo-usan-en-el-baño>.
- Valencia, C. (2011). En el artículo titulado Nomofobia. En la página de internet <http://psicologo-valencia.eu/2011/09/06/nomofobia>
- En el artículo titulado ¿Cómo prevenir la adicción a las redes sociales en jóvenes y adolescentes? por ECHEBURUA Enrique (1ro de abril de 2015).
- En el artículo titulado Administración de redes sociales. En la página de internet

[http://www.cocoainteractive.com/cocoa/servicios/implementacion/administracion-de](http://www.cocoainteractive.com/cocoa/servicios/implementacion/administracion-de-redes-sociales) redes-sociales.

<http://escritoriofamilias.educ.ar/datos/redes-sociales.html>

<http://izamorar.com/peligros-de-las-redes-sociales/>

http://www.eumed.net/libros-gratis/2012b/1220/concepto_red_social.html

ANEXOS



ANEXO 1. ADICCION A LOS DISPOSITIVOS MOVILES



ANEXO 2. PENDIENTE DE LAS REDES SOCIALES



ANEXO 3. ENFERMEDAD TECNOLÓGICA INCLUSO EN LOS BAÑOS



ANEXO 4. (ENFERMEDAD TECNOLÓGICA) LA DUCHA



ANEXO 5 ADICCION TECNOLOGICA ESTAR DESVELANDOCE HASTA ALTAS HORAS



ANEXO 6: NO DEJAR EL CELULAR EN NINGUN MOMENTO NI EN LA HORA DEL ALMUERZO