



## **Proyecto de Investigación**

**Título:**

**Conductas inmediatas, efectos sociales y académicos por ausencia  
prolongada del teléfono móvil en jóvenes**

**Investigadoras:**

**Iris Suyapa Donaire Pereira**

**María Isabel Vásquez**

**Raquel Sarahy Vásquez Sáenz**

**San Pedro Sula, Cortés, Honduras Mayo de 2023**

**Conductas inmediatas, efectos sociales y académicos por  
ausencia prolongada del teléfono móvil en jóvenes.**

**Iris Suyapa Donaire Pereira**  
i.donaire@ucenm.net  
Diplomado de Investigación Científica

**María Isabel Vásquez**  
m.vasquez@ucenm.net  
Diplomado de Investigación Científica

**Raquel Sarahy Vásquez Sáenz**  
r.vasquez@ucenm.net  
Diplomado de Investigación Científica

**RESUMEN**

Este estudio examina el impacto psicológico y sus efectos inmediatos en la conducta a nivel social y académico en las personas al estar sin su teléfono celular. Las unidades de análisis del estudio son el impacto psicológico y sus efectos en la conducta a nivel social y las repercusiones que enfrentan a nivel académico. El enfoque es cualitativo, fenomenológico, alcance exploratorio. La Muestra fueron 10 estudiantes de las diversas carreras de la Universidad Cristiana Evangélica Nuevo Milenio UCENM, que hayan padecido los efectos inmediatos en sus conductas al estar sin su celular y no hayan recibido atención psicológica. El instrumento para la recolección de los datos fue la guía de la entrevista. Los resultados indican que, si existen conductas inmediatas, así como los efectos sociales y académicos por la ausencia prolongada de teléfono móvil en los jóvenes, ya que estos demuestran desesperación, ansiedad, desorientación, insomnio, aislamiento con sus amistades y la desatención a las obligaciones académicas y sociales.

**Palabras Clave:** Teléfono móvil, efectos sociales, efectos académicos, conductas inmediatas.

## **ABSTRACT**

This research analyzes the psychological impact and its immediate effects on social and academic behavior on people when they are without their cell phone. The units of analysis of the research were the psychological impact and its effects on behavior at the social level and the repercussions they face at the academic level. A method with a qualitative approach, a phenomenological design, and exploratory scope was used. The sample consisted of 10 students aged between 18 and 30 years of various careers of the New Millennium Evangelical Christian University UCENM, who have suffered the immediate effects on their behaviors when they have been without their cell phones and have not received psychological attention. The instrument for data collection was the interview guide. The results indicates that there are immediate behaviors, as well as the social and academic effects of the prolonged absence of mobile phones in young people, since they demonstrate despair, anxiety, disorientation, insomnia, isolation from friends and neglect of academic and social obligations.

**Keywords:** Mobile phone, social effects, academic effects, immediate behaviors.

## INTRODUCCIÓN

La finalidad de este estudio es analizar el impacto psicológico y sus efectos inmediatos en la conducta a nivel social y académico en las personas, al estar sin su teléfono celular, y sus objetivos específicos son: interpretar los factores psicológicos de las personas en edades entre 18 a 30 años, al estar sin su celular, descubrir los riesgos a nivel social de estas personas al estar sin su celular e identificar las repercusiones que enfrentan a nivel académico. Se entrevistaron a los participantes potenciales en edades entre 18 a 30 años, que además de sufrir esta condición, no hayan recibido atención psicológica.

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Cristiana Evangélica Nuevo Milenio, UCENM. Honduras, Centro América, y como muestra participaron estudiantes de diversas carreras, del Centro Regional de San Pedro Sula, departamento de Cortés. Como técnica de recolección de la información se utilizaron entrevistas en profundidad.

El presente trabajo de investigación se centra en las conductas inmediatas de las personas al no estar con su celular, concretamente es describir las conductas que aparecen, y su nivel de afección tanto en el área social y académico.

Hace aproximadamente dos meses, ocurrió un evento traumático en la ciudad de San Pedro Sula, Honduras, a causa de que una madre le quitó el teléfono celular a su hijo de 15 años, porque pasaba mucho tiempo en el mismo. La reacción del niño fue golpearla y amenazar con quitarse la vida.

Vivimos rodeados de *nuevas tecnologías* y en nuestro mundo cotidiano impera la comunicación virtual lo que está causando cambios en nuestros hábitos y comportamientos; lo que ha llevado a los individuos a la dependencia del celular por motivos laborales, académicos y sociales, se ha observado en las personas los cambios conductuales comportamentales al quedarse sin su celular, las reacciones son desde la ausencia de comunicación virtual, la actualización de las tendencias en redes sociales y la falta de gratificación conseguida en las redes sociales.

El propósito de este estudio fue obtener un análisis comprensivo e información que sirva de ayuda, para aquellas personas que tienen miembros de familia con esta problemática tan común, que afecta seriamente la salud mental de las personas, y que tiene repercusiones sociales y académicas. Se busca, además identificar posibles riesgos e implementar estrategias preventivas.

Podemos definir los efectos inmediatos en la conducta al estar sin su celular, como sensación de frustración, ansiedad, ira, autolesiones, daño a la propiedad, aburrimiento, sensación de abandono, mismos que tienen efecto en los individuos a nivel social y académico.

Este estudio se estructura en cuatro secciones, una primera donde se presenta la introducción con información que sustenta el estudio y las perspectivas teóricas que contextualizan la investigación, un segundo apartado donde se presenta el método, la tercera sección se presentan los resultados y la última la discusión que comprenden las conclusiones y recomendaciones.

## **MÉTODO**

Enfoque y Diseño: se utilizó un método con un enfoque cualitativo, un diseño fenomenológico, y alcance exploratorio. La intervención se hizo transversal, es decir, se tomaron los datos en un momento específico del tiempo. (Hernández; Fernández y Baptista 2014), que fue en el mes de octubre del 2022.

Muestra: Se utilizó el tipo de muestreo no probabilístico y se propuso un tamaño de muestra de participantes de 10 estudiantes en edades entre 18 a 30 años, que hayan padecido los efectos inmediatos en la conducta al estar sin su celular, como sensación de frustración, ansiedad, ira, autolesiones, daño a la propiedad, aburrimiento, sensación de abandono, mismos que tienen efecto en los individuos a nivel social y académico y no hayan recibido atención psicológica. Los participantes fueron de diversas carreras, del Centro Regional de San Pedro Sula, departamento de Cortes de la Universidad Cristiana Evangélica Nuevo Milenio. UCENM.

Técnicas e instrumentos para la recolección de información: Como técnica de recolección de información se utilizó la entrevista en profundidad y como instrumento una guía de entrevista para describir las conductas inmediatas de los estudiantes al permanecer sin su celular, como ser los efectos conductuales sobre sus emociones, sus comportamientos y sus relacionales con los demás. Otra información importante es sobre los efectos inmediatos a nivel social y los efectos a nivel académico. Así mismo a nivel social los efectos en las sub categorías de afectación, conexión con la realidad y la comunicación. Los efectos a nivel académico; la distracción, rendimiento académico y las relacionales con sus semejantes.

Validación del instrumento de recolección de la información. En relación a la validación del instrumento se utilizó el criterio de credibilidad, criterio que se aplica tanto al proceso como al producto. (Hernández; Fernández y Baptista 2014). Así mismo en el proceso de validación de instrumentos se desarrolló a través de juicio de expertos, seis (6) en total, manejándose los criterios de evaluación siguientes: claridad en la redacción, relevancia de la actitud, lenguaje adecuado con el nivel del informante, si los ítems cumplen con el número de palabras y si no se hace uso de universales ni de doble negaciones.

Plan de análisis: Para el análisis e interpretación de los datos cualitativos se escogieron diferentes categorías atendiendo los temas principales planteados en la investigación. Este proceso analizo el contenido de la información recolectada y está configurado en describir las conductas inmediatas de los estudiantes al estar sin su celular en consonancia con las categorías de análisis como ser los efectos conductuales sobre sus emociones, sus comportamientos y en sus relacionales con los demás, así como los efectos inmediatos a nivel social y los efectos a nivel académico.

## RESULTADOS

### **Efectos conductuales: sobre sus emociones, sus comportamientos y sus relaciones**

Si por alguna razón no tienen el celular los participantes expresaron que demuestran aburrimiento, síntomas de inquietud, murmuraciones, estar impacientes, no hay paz, cuando el celular se pierde lo empiezan a buscar, síntomas de desesperación, sentimiento de ansiedad, y desorientación.

Cuando no tienen su teléfono celular los participantes expresan que en sus cuerpos sienten inquietud, desesperados, temblorosos, ansiedad, cólera, frustración, impotencia, ira, deprimidos, sienten estrés y mal humor.

Así mismo se descubre que cuando no tienen teléfono celular las reacciones más comunes en los participantes son: desesperación, se ponen tensos, ansiosos, nerviosos, actúan de forma enojada, se expresan con malas palabras, tiran las cosas, sienten frustración, ya que no pueden escuchar música ni revisar las redes, y al no poder compartir algo.

Según los estudiantes si no pudieran tener sus teléfonos celulares por varios meses o años, ellos se imaginan sus vidas aburridas, les entraría desesperación porque no tendría comunicación con sus familias, amigos que están en otras ciudades, se pondrían a llorar, Impotentes, tristes, estresados, el mundo se me vendría.

Las horas de la noche que dejan de usar sus teléfonos celulares oscilan de 8 a 12 pm. Los estudiantes expresaron que el uso de los teléfonos celulares es constante, ya que lo necesitan y lo usan aun cuando están realizando sus tareas, revisan sus celulares más de 10 veces al día, con más frecuencia por la mañana, la mayor parte en la tarde, o durante todo el día, cada 20 minutos desde que se levanta.

Con relación a los datos anteriores a la pregunta ¿Qué pasa cuando por alguna razón no tienes tu celular? El estudiante contestó:

“Me desespero y lo busco, me aburro y siento ansiedad y me desoriento” (EP-6).

**Efectos inmediatos a nivel social: sobre su afectación, su conexión con la realidad y la comunicación.**

Los participantes expresaron que las personas que se comunican cuando no tienen su teléfono celular son sus parientes más cercanos como ser sus madres, hermanas, tías, primas, abuelos y vecinos.

Si consideran el teléfono celular básico para la comunicación entre las personas los participantes expresaron que es básico; pero no es fundamental, solo cuando la familia vive en otro país es fundamental para las video llamadas, aunque algunos opinan que no es básico del todo, porque mejor es hablar en físico que a través de una llamada.

Con el tema de cómo forman sus amistades, la mayoría de las respuestas de los participantes es en físico, muy pocos por las redes sociales. Las características de sus amistades que sean amables, que hablen bastantes, que sean carismáticos, honestos, que muestren lealtad.

Sobre el tema que si alguna vez se han sentido afectados por algún comentario hacia ellos en las redes sociales los estudiantes muy pocos expresaron que si, por lo que se han sentido enojados, tristes, rencores, dolidos, se han puesto a llorar, se han sentido deprimidos. En su mayoría no les ha sucedido.

Cuando se toca el tema de qué manera se sienten más cómodo al relacionarte con las demás personas y con quienes, expresaron que es mejor en físico, con mis amigos y familiares, ya que existe más conexión, ya que sienten más confianza que por las redes, ya que no puede saber lo que la otra persona pensando. También expresaron que hay menos nerviosismo en físico o por video conferencia, y es más fácil la comunicación.

**Comentario:** En los seres humanos el contacto con otras personas es crucial, en los niños y adolescentes ya que permite adquirir habilidades de comunicación, así como la adquisición de lenguaje. Existen investigaciones que hablan del impacto de la pandemia del Covid 19, sobre todo en los niños ya que estaban en la etapa de formación

de lenguaje, y que al llegar a las aulas de clase esta formación aumento de manera considerable. Además del lenguaje los seres humanos necesitamos relacionarnos, somos de alguna manera interdependientes, podemos compartir con los demás: alegrías, tristezas, dolor, acompañamiento, por esto no es sorprendente que ocupemos una gran parte del tiempo interactuando con otros, pensando acerca de otros, tratando de entender.

Sin embargo existe otra cara, no es raro ver a personas en su mayoría jóvenes totalmente inmersos en sus dispositivos celulares, actualmente se ha vuelto una herramienta de trabajo para algunos y para otros un factor distractor o de escape, estos celulares generan la recompensa inmediata en un solo clic, con ellos se puede comprar, trabajar, jugar, investigar, y hasta formar sociedades en muchos casos irreales, porque se refieren con seudónimos; aun así representa la satisfacción en el momento, lo que podría tardar de otra manera, por ejemplo el ganar, el recibir premios, la cita para el juego.

### **Efectos a nivel académico: Sobre los efectos a la distracción y su rendimiento académico.**

Con la colocación de su teléfono celular cuando estás haciendo actividades de la universidad, expresaron que siempre están en sus manos, pero en su mayoría lo ubican en sus mochilas.

Cuando han preferido estar con sus teléfonos celulares en vez de hacer sus tareas es porque están viendo una serie interesante, en los horarios de la noche porque ver una película los relaja, o si piensan que la tarea es fácil y le dedican más tiempo al celular. Así mismo cuando hay también estrés, para utilizarla como herramienta para realizar sus tareas, o les dan ataques de ansiedad porque la tarea está demasiado difícil y entonces me distrae el celular.

Sobre la pregunta de cómo afecta el estar con el teléfono celular, en el área académica, de acuerdo a sus experiencias los distrae de sus actividades académicas universitarias, no se concentran, prefieren videojuegos en vez de estudiar. Expresaron

también que los efectos son bajo rendimiento en los exámenes, distracción, falta de concentración, provoca insomnio; eso hace que el estudio disminuya y mucho descuido de sus las actividades de la universidad.

Sobre si se levantan animados por las mañanas para ir a la universidad o hacer tareas las respuestas varían desde la obligación de levantarse porque les interesa terminar la carrera, si hay motivación porque prefieren las clases presenciales que de forma virtual ya que sienten que aprenden más. Muy pocos expresan que se levantan desanimados sobre todo si hay examen.

Las maneras que investigan la información para una tarea, los participantes en su mayoría utilizan el Google académico, muy pocos utilizan biblioteca virtual y la física.

Sobre los resultados anteriores en la categoría de análisis planteada hubo varias preguntas en la entrevista y una de ellas fue, Según tu experiencia ¿Cómo afecta el estar con el teléfono celular en su área académica?, El estudiante contesto:

“Disminuye la concentración, provoca insomnio y eso hace que mi estudio disminuya” (EP-04).

**Comentarios:** A partir de los estudios que muestran las altas cifras de uso y abuso de las redes sociales en adolescentes y jóvenes, se desprende la gran atracción que ejercen en este grupo etario tan vulnerable por sus procesos neuro psicobiológicos y sociales. Por eso, se hace necesario revisar los efectos negativos que pueden producir estos nuevos estilos de comunicación y de conexión permanente. El abuso de redes sociales ha mostrado una asociación con depresión, síndrome de déficit de atención con hiperactividad, insomnio (disminución de horas total de sueño), disminución del rendimiento académico, repitencia y abandono escolar.

La adicción al celular provoca serias dificultades en el ser humano denominadas nomofobia, se trata del miedo irracional a no tener el dispositivo, causando una dependencia excesiva al celular, tanto que; con la ausencia del aparato se producen síntomas como: dolores de cabeza, estomago, taquicardia, alteraciones respiratorias.

Actualmente existen propuestas para incluirla en el manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales DSM-V.

El centro de adolescentes y jóvenes (ARAB, 2019), menciona que se han revelado falla en la toma de decisiones en los adictos a juegos online. Los adolescentes que juegan de forma excesiva tienen menos capacidad de procesar el feedback frente a las decisiones, no considerándolo a la hora de tomarlas. Se ha visto, además, fallas en los procesos de aprendizaje En relación al desarrollo de personalidad, se ha registrado que, a mayor gravedad de la personalidad, mayor es el riesgo de adicción. El Trastorno de Personalidad Borderline aumenta el riesgo de ciberadicción.

En relación con aspectos negativos el uso de las redes sociales es una ventana de exposición a violencia, pornografía, acoso sexual llamado grooming, envío de contenido sexual entre personas en mutuo acuerdo más conocido como sexting o sexteo. El ciberbullying que surge por medio de redes sociales a través de cualquier medio de comunicación incluyendo el teléfono móvil. Los individuos que han sido vulnerados presentan mayor exposición y tendencia a problemas del estado de ánimo, delincuencia, el contacto es mínimo, porque en muchos casos no existe lectura de gestos, disminuyendo las habilidades sociales.

Internet y las redes sociales por medio del celular, pueden estimular fácilmente conductas inadecuadas debido a la existencia de anonimato y falseamiento de identidad, agresividad, engaño; además provocar respuestas de ira y violencia cuando no se tiene este aparato que genera placer al usarlo.

## **CONCLUSIONES**

El estudio demostró que, si existen conductas inmediatas, así como los efectos sociales y académicos por ausencia prolongada de teléfono móvil en jóvenes.

Los efectos conductuales sobre sus emociones, sus comportamientos y sus relaciones con los demás por la ausencia prolongada de teléfonos móviles en los estudiantes que más sobresalen están falta de paz, aburrimiento, síntomas de

desesperación, sentimiento de ansiedad, desorientación, ira, depresión, estrés y mal humor, e insomnio.

En la información proporcionada por los estudiantes no se logra identificar que existen a nivel social referente, la afectación, su conexión con la realidad y la comunicación ya que cuando no tienen sus teléfonos celulares, la comunicación física es más frecuente con sus parientes más cercanos, a pesar que consideran el teléfono celular básico pero no es fundamental, así como que son muy poco para tener amistades por las redes sociales, por lo que la comunicación se basa en video conferencia o de manera física.

Sobre los efectos a nivel académico como la distracción y el rendimiento académico, con los resultados se logra identificar que la distracción es permanente y sus efectos rendimiento académico es bajo, la concentración es en video juegos, a ver series o películas, aducen síntomas de estrés, ataques de ansiedad, y es mayor en épocas de exámenes académicos, como consecuencia la falta de concentración, y de sueño durante la noche.

De conformidad a la información proporcionada por los estudiantes se concluye que existen señales de alarma que denotan una dependencia al uso del teléfono celular, ya que cuando no lo tienen en sus manos, las reacciones son un reflejo de la conversión de una afición en una adicción. Para Young (1998) la adicción al internet es un trastorno caracterizado por una pauta de uso anómala, unos tiempos de conexión anormalmente altos, aislamiento del entorno y desatención a las obligaciones laborales, académicas y sociales.

Si los estudiantes se privan del sueño, si descuidan las relaciones sociales, el estudio, se muestran irritables y tienen problemas con el rendimiento académico, queda demostrado que ya existe la adicción al uso del teléfono celular.

## RECOMENDACIONES

Tomando en consideración la importancia que tiene este estudio fenomenológico y en función de los resultados obtenidos en la investigación se prescriben sugerencias con la finalidad de proporcionar alternativas que puedan mejorar las conductas inmediatas, factores sociales y académicos a los estudiantes de la Universidad Cristiana Evangélica Nuevo Milenio UCENM. Según las conductas inmediatas detectadas se recomienda:

Practicar autocontrol, estableciendo metas personales en prolongar el uso del aparato móvil, puede iniciar con poco tiempo por semana y aumentando la cantidad de minutos, a medida van pasando las semanas pueden aumentar una hora o más.

Registrar el uso de celular, con el apoyo de aplicaciones que dan seguimiento de acuerdo a la cantidad de horas que se usa.

Discontinuar el uso móvil una hora antes de dormir ya que la luz intensa del celular inhibe la cantidad de la hormona melatonina generando más esfuerzo por parte del individuo intentando dormir. Al dormir lo más factible es colocar el dispositivo lo más lejos posible del lugar donde duermes, así el cuerpo está libre de carga de energía o radiaciones que pueden afectar su cuerpo.

Evitar la sobre carga visual, utilizando fondos de pantallas cálidos, no abusar del brillo, afecta la vista, entre menos iconos se utilicen da un aspecto de paz, de orden, para ello se puede crear carpetas con iconos, da una apariencia mejor; disminuye los síntomas depresivos, mal humor, desesperación. Entre más colores llamativos tenga celular en su pantalla o protectores, así como los tonos que utilizan las redes, más activa el cerebro y capta la atención de ciertos estímulos.

De acuerdo a los factores sociales se define que a pesar de ser el teléfono una herramienta básica, no lo consideran como algo fundamental; es de mucha relevancia recomendar lo siguiente:

Analizar el tipo de redes sociales que son necesarias descargar en el celular, para mantener la comunicación necesaria y no invertir tiempo en redes que no son productivas.

Definir un horario específico y el lugar oportuno para acceder a la aplicación, de esa manera no se desatienden los asuntos de mayor importancia.

Participar en dinámicas grupales realizando competencias con personas de mayor afinidad para prolongar el uso de celulares, el mayor logro recibe una recompensa positiva.

En los efectos académicos se identifican frecuentes distractores para los que se pueden implementar:

Realizar cronogramas para el uso del celular, realización de tareas y momentos de estudios, con la finalidad de optimizar su tiempo y concentrarse en sus labores académicas.

Implementar Automotivación, creyendo en sí mismo para alcanzar el objetivo primordial al no desconcentrarse de sus estudios por usar el celular, elogiando los logros que tenga de permanecer tiempo sin su móvil, auto recompensándose con algo de mayor agrado al no estar muchas horas con el teléfono celular.

Optar por dejarlo en modo avión o silencio al momento que está recibiendo sus clases, de esa manera reduce el nivel de ansiedad que provocan las vibraciones y la desesperación por leer un mensaje o visualizar una notificación.

Practicar meditación en los periodos de sobre carga académica, mejora los síntomas de estrés y controla la ansiedad, la meditación conecta los pensamientos, sentimientos una vez ha terminado la memoria está más receptiva a retener información.

Eliminar o desactivar las notificaciones de cada aplicación de redes sociales que no aportan contenido o mensajes prioritarios.

Disponer un área específica libre de distractores, acondicionada para realizar trabajos y estudiar, donde nadie puede hacer uso de celular, eso ayudará a que su atención no pierda el enfoque educativo.

Es de considerar que el uso excesivo del celular se convierte en una adicción, presentando síntomas que no se pueden controlar por sí mismo al permanecer sin celular; estos ocasionan malestares físicos, emocionales entre otros; es recomendable que al presenciar una situación fuera de control acuda a la ayuda profesional psicológica.

## **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

Enrique Echeburúa, Paz de Corral. 2010. Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco.

Fandiño-Legua, J. D. (2015, 17 de febrero). Adicción a Internet: Fundamentos teóricos y conceptuales. Revista PsicologíaCientífica.com, 17(2). <https://psicolcient.me/ru3ad>.

Hernández Sampieri, Fernández, Baptista (2014), Metodología de la Investigación. (6ª Ed.), Mc Graw Hill, Education.

Organización Mundial de la Salud (OMS, 1994). Guía de Bolsillo de la Clasificación CIE-10 Clasificación de los trastornos mentales y del comportamiento. Editorial Médica Panamericana, s.afile:///c:/users/hp/documents/trastornos%20mentales.pdf.

Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. CyberPsychology & Behavior, 1, 237-244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>