



**USO EXCESIVO DE CELULARES EN ADULTOS DE 30 A 40 AÑOS DE LA  
COL. AMPLIACIÓN SAN FRANCISCO PUJILIC.**

**Gordillo Martínez América Yoselin**

**Seminario de Tesis**

**Lic. María del Carmen Cordero Gordillo.**

**Octavo cuatrimestre**

**Lic. Psicología**

**Comitán de Domínguez Chiapas a 09 de mayo de 2020.**

**PASIÓN POR EDUCAR**



## **DEDICATORIA**

Agradezco a Dios, primeramente, el cual es el Centro de mi vida, me ha ayudado a poder llegar hasta aquí el día de hoy, por poder terminar mi carrera que es por mucho el mejor logro que he tenido, y así continuar mi camino.

A mis padres, los cuales son mi mayor tesoro, siempre me han apoyado, han creído en mí y en el potencial que tengo; agradezco por su amor, su esmero, el trabajo de los dos; este trabajo también se lo dedico a ellos.

A mi hermana y cuñado, que también me animaron y me consolaron cuando más lo necesitaba.

# ÍNDICE TENTATIVO

## Capítulo I

Agradecimiento.

Introducción.

1.1.- Planteamiento del problema.

1.1.1.- Preguntas de investigación.

1.2.- Objetivos.

1.3.- Justificación.

1.4.- Hipótesis.

1.4.1.- Variables.

1.5.- Metodología.

1.5.1.- Ubicación.

1.5.2.- Diseño de técnicas de la investigación.

## Capitulo II.- Orígenes y evolución

2.1.- Origen y evolución del celular.

2.1.1.- Creación del celular.

2.1.2.- Evolución del celular.

2.1.3.- Las nuevas compañías.

2.2.- Definición de uso de celular.

2.3.- La perspectiva del celular en la familia.

2.3.1.- La perspectiva en el mundo.

2.3.2.- La perspectiva en México.

2.4.- Predicciones sobre el uso del celular.

### Capítulo III.- Marco teórico y conceptual.

#### 3.1.- Apantallados por el celular.

##### 3.1.1.- Cambios en la rutina.

#### 3.2.- Entorno social y comunicación.

##### 3.2.1.- Las barreras de la comunicación en la familia.

##### 3.2.2.- Las barreras de la comunicación con los amigos.

##### 3.2.3.- Las barreras de la comunicación en el trabajo.

#### 3.3.- El celular en el trabajo.

#### 3.4.- Consecuencias de la adicción al celular en la salud.

##### 3.4.1.- Ansiedad.

##### 3.4.2.- Estrés.

##### 3.4.3.- Aislamiento social.

##### 3.4.4.- Tendinitis.

#### 3.5.- Consecuencias de la adicción al celular en la economía.

## INTRODUCCIÓN

Cuando mencionamos la palabra adicción en lo primero que pensamos es: alcoholismo y drogadicción; sin embargo, otros hábitos también pueden convertirse en adicción. Tal como el uso del celular, hoy en día la mayoría sabemos que no es del todo bueno estar con un Smartphone o teléfono inteligente en nuestras manos todo el tiempo.

Esta investigación se centrará en Pujilic, que es mi lugar de origen para desmentir la idea errónea que aun en lugares pequeños el uso excesivo del celular también se da, y que no es exclusivo solamente de ciudades, o lugares donde la tecnología se cree más avanzada.

De igual forma, la investigación se centra en adultos, para que también la gente sepa, que, así como el alcohol y las drogas afectan a todos por igual, lo mismo sucede con el celular.

Asimismo, quiero dar a conocer cuánto tiempo lo utilizan durante el día, si están con él desde que amanece hasta que anochece, o sólo es por corto tiempo, en los momentos en los cuales no tienen nada por hacer.

Además, para qué les sirve el celular, explicar los ámbitos en los cuales lo emplean y sus usos en la vida cotidiana; de ser posible, sugerir alternativas para que el uso del celular no les consuma el tiempo, sino que también sepan que pueden aprovechar su día en otras áreas.

También, generar conciencia sobre las consecuencias que el uso del celular les podría traer en un futuro lejano.

Por último, analizar como el uso del celular ha afectado su vida, si es que algún cambio importante ellos o sus familiares han notado. Como si sus responsabilidades en el trabajo ya no las cumple como antes o si ya no tiene una buena comunicación con su familia.

En el capítulo primero, de la tesis, podrá conocer de forma breve el objeto de estudio que se estará analizando, mis técnicas de investigación, la hipótesis, el

objetivo general y específico, de la tesis; para que vaya familiarizándose con el tema a tratar.

En el capítulo dos, explicaré la historia del celular hasta llegar sobre las predicciones que hicieron alrededor de él, conocerá su historia, y cómo es que, al paso de los años, nuevas compañías telefónicas se crearon para seguir exportando este aparato, que en la actualidad sigue vigente y mucha gente sigue comprando, aprenderá cuales son las perspectivas que se le dio en algunas partes del mundo.

En el capítulo tres, analizaré más al fondo las implicaciones que el uso del celular a traído a la familia, aquí estudiaré las barreras de la comunicación con la familia y amigos, que se han creado como consecuencia del mismo; además de dar a conocer los efectos que trae en la salud física como lo emocional.

En el último capítulo, los resultados que la investigación arrojó.

## **1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Se considera al celular un mal necesario, porque nos ayuda a estar en contacto con otras personas, podemos mandar mensajes, hacer llamadas, cosas que antes no se podían hacer.

Cuando recién se crearon los celulares casi ninguna persona poseía uno, se consideraba que solamente la gente con un estado socioeconómico alto podía darse el lujo de comprarse uno, ya que precisamente eso es lo que era, un lujo; aunque tampoco era un factor por el cual uno tuviera por qué preocuparse, la sociedad de ese tiempo se concentraba en otros asuntos.

A medida que los años pasaban, la tecnología avanzaba, y con ello el celular, poco a poco las mejoras se fueron implementando, el celular adoptó una forma más compacta, muchos softwares y hardware fueron instalados de forma que fuese y que sea un producto con apariencia de venderse.

Es así, como hoy día podemos ver a millones de personas con sus celulares inteligentes, varias compañías que ofrecen diversas alternativas que se acomoden a nuestras posibilidades.

Y consecuentemente la mayoría de las personas se han convertido en adictas al celular.

Por lo tanto, la adicción al celular es el uso o consumo deliberado del mismo, no tenemos que ir a otros lugares para comprobar que es una realidad, debido a esto, el aislamiento social va en aumento. El deterioro social conlleva al incumplimiento de los deberes ocupacionales.

Por otra parte, el ir manejando mientras se usa el celular, o caminar mientras se usa puede provocar accidentes que incluso pueden causar la muerte.

En la salud emocional llega a causar ansiedad y/o estrés cuando no se está con el celular, no hay batería, crédito o cobertura, para la gente que se identifica con esto, comprenderán que su comportamiento cambia, entran en un estado de pánico solo por el hecho de que una de estas cosas suceda.

El uso excesivo del celular es fuente de muchas infecciones a la vez, como lo son: urinarias, respiratorias a raíz de que no hay una higiene adecuada del cuerpo y de los objetos personales que se ocupan.

Al mismo tiempo, la tendinitis que es un padecimiento que aproximadamente la tienen un millón de mexicanos. En el año de 2017, el INEGI revelo un estudio donde aproximadamente 71.3 millones de personas usaban telefonía móvil, en el mismo año se dio a conocer de igual manera el uso promedio que se utiliza, el cual es de 8 horas con un minuto.

Una de las medidas que se han implementado para controlar la adicción al celular son los comerciales que se transmiten en televisión, platicas impartidas en escuela, centros de trabajo, donde se advierten de los riesgos del celular, no obstante la cantidad de personas que usan el celular en exceso va aumentando.

Esta misma problemática, la puedo observar en la col. Ampliación San Francisco, Pujilic, en los centros de trabajos muchos trabajadores ya no cumplen con sus obligaciones laborales, amas de casa que llegan a descuidar su deberes.

Es una problemática que hay que atender y por lo mismo, me dedicaré a investigar el uso excesivo del celular en la col. Ampliación San Francisco, Pujilic.

## 1.1.- Preguntas de investigación

¿Cuántas horas utilizan el celular los adultos de 30-40 años de la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic?

¿Para que utilizan el celular los adultos de 30-40 años de la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic?

¿En cuales otros ámbitos pueden invertir su tiempo los adultos de 30-40 años de la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic?

¿Cómo ha afectado el uso del celular la rutina de los adultos de 30-40 años de la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic?

¿Cuáles podrían ser las consecuencias a futuro del uso del celular en los adultos de 30-40 años de la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic?

## **2.- OBJETIVOS**

### **Objetivo general**

Identificar y analizar cada una de las afectaciones en la rutina diaria a causa del uso del celular en los adultos de 30-40 años en la Col. Ampliación San Francisco, Pujilic.

### **Objetivos específico**

- ✓ Determinar la cantidad de horas que utilizan el celular.
- ✓ Explicar los diversos usos que le dan al celular.
- ✓ Sugerir otros ámbitos en los cuales puedan invertir su tiempo.
- ✓ Hacer conciencia sobre las consecuencias a futuro que podría causar el uso del celular.

### **3.- JUSTIFICACIÓN**

La tecnología ha sido parte de nuestra vida desde siempre, tal es el ejemplo del fuego, la rueda, entre otras cosas más, mismas que se han innovado con el paso del tiempo; otro aspecto a destacar de esto, es la necesidad de comunicarnos, ya que somos seres sociales y queremos estar en contacto con otras personas tanto como gente cercana y otras más lejanas, procurar estar más a la vanguardia, extender nuestros horizontes, darnos a conocer, en eso el celular ha sido de mucha utilidad, ha ayudado a solventar esta necesidad, sin embargo se le ha dado un uso incorrecto.

Es por eso que, la razón de investigar sobre el uso excesivo del celular en adultos, radica en que la mayoría de la población adulta se le hace difícil reconocer que pasan más tiempo utilizando el celular que atendiendo las diversas tareas que en su vida cotidiana hacen.

Por lo general es un problema que se les asocia tanto a jóvenes como adolescentes, esto por la idea que se tiene de que ellos tienen mucho tiempo libre.

Además de que la mayoría de las investigaciones solo se dirigen a la población joven, me ha parecido correcto centrar mi investigación en los adultos, sobre todo en aquellos pertenecientes a la col. Ampliación San Francisco, Pujilic.

Considero de suma importancia dirigir mi investigación en los adultos de mi colonia, ya que no se ha hecho tantas intervenciones sobre el tema excepto con los más jóvenes; por otro lado la idea que se ha tenido de que en un pueblo no existen tales problemas, me he propuesto refutar esta ideología más aún si de un pueblo donde existe una fábrica que se considera una de las fuentes económicas más importantes del lugar y a nivel nacional.

A parte de estas razones, el motivo principal que me impulsó a llevar a cabo la investigación ha sido mi papá, quien desde el momento que adquirió un celular moderno adoptó el comportamiento de estar con el celular desde que sale del

trabajo hasta altas horas de la noche, así como este caso puede ser el de muchas otras personas adultas de mi comunidad.

También me quiero enfocar en la tarea de analizar en qué ha afectado el uso excesivo del celular a la rutina diaria de los adultos de la colonia.

Al finalizar con la investigación espero contribuir con nuevas soluciones sobre el tema y ampliar más sobre el campo de investigación, asimismo plantear un nuevo panorama alrededor de esta problemática, ya que puede afectar tanto adultos como jóvenes, sin importar del lugar que procedan.

## **4.- HIPÓTESIS**

El uso del celular tiene como consecuencia la falta de responsabilidad en el trabajo y la falta de comunicación en la familia, de los adultos de 30-40 años de la col. Ampliación San Francisco, Pujilic.

### **4.1.- Variables**

**V.I=** uso excesivo del celular.

**V.D=** adultos, trabajo, comunicación

## 5.- MARCO REFERENCIAL

### 5.1 Marco histórico

- La telefonía móvil usa ondas de radio para poder ejecutar todas y cada una de las operaciones, ya sea llamar, mandar un mensaje de texto, etc., y esto es producto de lo que sucedió hace algunas décadas. La comunicación inalámbrica tiene sus raíces en la invención del radio por Nikola Tesla en los años 1880, aunque formalmente presentado en 1894 por un joven italiano llamado Guglielmo Marconi. El teléfono móvil se remonta a los inicios de la Segunda Guerra Mundial, donde ya se veía que era necesaria la comunicación a distancia, es por eso que la compañía Motorola creó un equipo llamado Handie Talkie H12-16, que es un equipo que permite el contacto con las tropas vía ondas de radio que en ese tiempo no superaban más de 600 kHz. Fue sólo cuestión de tiempo para que las dos tecnologías de Tesla y Marconi se unieran y dieran a la luz la comunicación mediante radio-teléfonos: Martin Cooper, pionero y considerado como el padre de la telefonía celular, fabricó el primer radio teléfono entre 1970 y 1973, en Estados Unidos. (Basterretche, UNNE, 2007, 10)

Martín Cooper fue pionero y es considerado como el padre de la telefonía celular, fabricó el primer radio-telefono entre 1970 y 1973 en Estados Unidos. (Zúñiga, UAEM, 2013, 23)

- En México, fue hasta 1984 cuando Telcel obtiene la concesión para explotar la red de servicio radiotelefónico móvil en el área metropolitana de la Ciudad de México, bajo la denominación de Radio móvil Dipsa S.A de C.V. operando únicamente en las bandas radiofónicas. Cuatro años más tarde, la Secretaria de Comunicaciones y Transportes autoriza la introducción de la

telefonía celular, la cual, es dividida en nueve regiones. Los servicios de la nueva comunicación, utilizando celulares en lugar de radios, fueron ofrecidos por la compañía Iusacell en la Ciudad de México y por Telcel en la Ciudad de Tijuana B.C. Más tarde, en 1990, Telcel se expande al Distrito Federal y su zona metropolitana. (Zúñiga, UAEM, 2013, 25)

- La presencia de las Nuevas Tecnologías dentro de las familias no ha dado lugar, en opinión de los entrevistados, a grandes cambios en el ámbito de la comunicación familiar. Según los resultados de la misma investigación Telecom Italia de 1999, para el 59,9% de los entrevistados la comunicación ha quedado sin cambios, para el 13,4% se ha vuelto más competente, para el 8,6% se ha convertido en más difícil, para el 5,6% en menos calurosa, para el 4,3% menos directa, para el 2,4% más artificial, para el 1,7 más orientada hacia una finalidad y para el 1,2 % se ha convertido en más frustrante. Las jóvenes generaciones mantienen, más que las otras generaciones, que la comunicación se ha convertido en más competente. De todo ello se concluye que es un juicio esencialmente positivo, el que se ha expresado sobre la comunicación en familia, tanto por parte de las jóvenes generaciones como a nivel general. La otra investigación, citada aquí varias veces "The Mobile Phone between orality and writing" (Fortunati, 2001) ha permitido profundizar en este tema en relación con el móvil. (Revista de Estudios de Juventud, 2002, 73)
- El móvil se ha impuesto, pues, con igual fuerza en unas y en otros, y ha hecho su entrada en los hogares al lado del teléfono fijo. Conviene inmediatamente preguntarse cuáles son las especificidades de la telefonía móvil respecto a la telefonía fija. Jean-Phillipe Heurtin se ha interesado por la situación francesa desde 1998, en una época en que la telefonía móvil no estaba más que en la aurora de su formidable desarrollo. Sin embargo, ya

anunciaba "la emergencia de una especialización relativa de las redes" y la aparición de tres grandes categorías de usuarios: los enganchados exclusivamente a la línea fija, los dependientes únicamente de la línea móvil, y una tercera categoría intermedia que agrupa a los correspondientes híbridos que utilizan a la vez el fijo y el móvil" (Heurtin: 1998, 40). Siguiendo con este análisis, Heurtin sacaba varias diferencias ligadas a la comunicación en sí misma, y más concretamente a la duración y a las modalidades. Parece que estas diferencias se han mantenido, e incluso acrecentado, con la difusión del móvil. Así, la duración media "dos o tres veces más corta" de las comunicaciones móviles de uso residencial en relación con las conversaciones del mismo tipo en el teléfono fijo es una característica típica de la telefonía móvil desde su aparición. (REJ, 2002, 106)

## 5.2 Marco conceptual

En esta investigación se mencionan los siguientes conceptos; el primero que hace referencia al tema de la investigación es: adicción al celular, pero antes desglosaré paso a paso el concepto empezando por la palabra adicción, según la Organización Mundial de la Salud (OMS) es una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación. (Universidad Rafael Landívar, 2020). Entonces la adicción al celular sería una enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia del mismo al estarlo utilizando en exceso.

Ya que el celular hace referencia a la comunicación, conviene explicar el concepto de ser social, según Aristóteles (384 a.C. -322 d.C) se “es en tanto se “co-es”, lo que significa que cada hombre posee una dimensión individual que desarrolla su personalidad o su “ser” y esta dimensión está insertada en la dimensión social de convivencia en comunidad para el desarrollo de la coexistencia.

Al hablar de una adicción es necesario considerar la salud emocional, se entiende por salud emocional, según Goleman (1999), el manejo responsable de las emociones, al reconocerlas, dándoles nombre, aceptándolas integrándolas y aprovechándolas. (Dugarte, 2017), además la Organización Mundial de la Salud (OMS), la salud mental se define como el estado de bienestar, entendiéndose este bienestar como la situación que le permite a las personas ser conscientes de sus auto-capacidades, gestionar las dificultades normales de la vida diaria y llevar a cabo trabajos productivos. (DKV Salud, 2017).

Si no cuidamos la salud emocional, nos puede conllevar a padecer ansiedad, para Lazarus: la ansiedad es un fenómeno que se da en todas las personas y que, bajo condiciones normales, mejora el rendimiento y la adaptación al medio social, laboral, o académico. Tiene la importante función de movilizarnos frente

a situaciones amenazantes o preocupantes, de forma que hagamos lo necesario para evitar el riesgo, neutralizarlo, asumirlo o afrontarlo adecuadamente. (Lazarus, 1994).

La ansiedad no debe confundirse con el estrés, porque “el estrés es la respuesta inespecífica del organismo ante cualquier exigencia, sea provocada por condiciones agradable o desagradables: el chirrido de una frenada al cruzar distraídos en la calle, acelera nuestro pulso tanto como un encuentro imprevisto con alguien muy querido. Así, las continuas necesidades de ajustes interno y externo (acción) para la supervivencia, movilizan nuestros recursos físicos y mentales, mediante esa respuesta general que es el estrés. Es inespecífica porque ocurre en forma similar ante estímulos muy diversos: infecciones, temperaturas extremas, ruidos, deportes, cambios sociales. Si obedeciese a determinada causa solamente sería específica”. (Hans, Selye, 1978).

Para que se entienda mejor “el estrés puede ser definido como una amenaza real o supuesta a la integridad fisiológica o psicológica de un individuo que resulta en una respuesta fisiológica y/o conductual. En medicina, el estrés es referido como una situación en la cual los niveles de glucocorticoides y catecolaminas en circulación se elevan” (McEwen, Bruce, 2000)

A su vez, la palabra comportamiento está inmersa en la investigación; significa toda actividad biológica en cuanto que es actividad ejecutada por un organismo biológico (Kantor, 1967), en consonancia con esta definición se puede considerar comportamiento toda actividad que realiza un organismo siempre y cuando ocurra en el mundo físico (Bayés, 1978).

El comportamiento va de la mano con el aislamiento social, también conocido como “social withdrawal”, se presenta cuando una persona se aleja totalmente de su entorno de manera involuntaria. (Zuñiga, 2019).

Por último, conviene explicar la definición de estado socioeconómico o mejor conocido como nivel socioeconómico. Esta es la segmentación social y mercadológica más usada y ha permitido a la industria, el comercio, los medios,

las agencias de comunicación, las instituciones públicas, la academia y las empresas de investigación, analizar de una manera científica, estandariza y sencilla, los grupos que integran la sociedad mexicana.

Esta segmentación clasifica a los hogares, y por lo tanto a todos sus integrantes, de acuerdo a su bienestar económico y social, en el sentido de qué tan satisfechas están sus necesidades de espacio, salud e higiene, comodidad y practicidad, conectividad, entretenimiento dentro del hogar, y planeación y futuro. (AMAI, 2018)

### 5.3 Marco teórico

Cifras de IAB México y Millward Brown, señalan que 46% de las personas consideran que sus dispositivos móviles son indispensables, al grado que regresarían a casa si lo llegaran a olvidar. (Solares, 2018).

Para quienes creíamos que esto de la adicción al celular eran sólo rumores o exageraciones; México es uno de los países con mayores problemas en el uso de dispositivos móviles en los salones de clase, según un estudio de **Forbes**, el cual indica que el crecimiento anual de uso de Smartphone es por encima de 40% anual, con 40 millones de teléfonos utilizados por jóvenes entre 15 y 29 años.

Pero esta situación no sucede sólo en México sino en todo el mundo. Muestra de ello es la preocupación que recientemente hicieron pública grandes líderes de la industria tecnológica como Tim Cook, CEO de Apple, quien afirmó: *“No creo en el uso excesivo de la tecnología. No soy de los que cree que se va a tener éxito por usarla todo el tiempo...”* *“No tengo hijos, pero tengo un sobrino (de 12 años) al que le pongo algunos límites. Por ejemplo, no quiero que esté en redes sociales”*. (Solares, 2018).

La adicción al celular es algo que ya no solo preocupa a psicólogos, sociólogos o estudiosos de la vida contemporánea, sino también a las compañías que los producen y venden. Existe un movimiento llamado ‘Bienestar Digital’, que busca reducir el tiempo que la gente pasa frente al teléfono. *“El celular es una herramienta superútil y, de hecho, es el invento más importante de los últimos tiempos, pero ciertas cosas, como las redes sociales, han terminado saliéndose de control y generan adicción en muchos individuos”*, dice Arturo Goga, experto en nuevas tecnologías que desde su canal de YouTube promueve el uso responsable de las aplicaciones. (Paredes, 2018)

Es increíble saber cómo las grandes empresas productoras de los Smartphone que utilizamos han expresado su preocupación por la sociedad consumidora de

este producto. El celular ha venido a controlar a las personas, si vamos caminando no nos resultó extraño ver a otras personas caminando con la vista fija en la pantalla, ignorando los peligros que están alrededor.

Una de las grandes consecuencias de la adicción al celular, repercute en el ámbito laboral. Es indiscutible que no se puede prohibir al trabajador la tenencia de un celular, pero la pregunta radica en ¿puede el empleador controlar su uso durante la jornada laboral? y en caso afirmativo ¿Cuál sería la manera correcta o la mejor forma de hacerlo?

A la primera pregunta la respuesta es una afirmación categórica. El empleador puede dentro de su potestad de contralor, disponer sobre sus trabajadores controles y limitantes respecto del uso de los celulares durante la jornada laboral.

Según expertos, ha sido comprobado que el uso del celular durante el horario de trabajo puede generar serias dificultades en la calidad y productividad del trabajo, así como en la seguridad del trabajador, siendo indiscutible que, ante las numerosas prestaciones de los Smartphone, las distracciones están al alcance de la mano del trabajador; siendo indispensable disponer controles sobre su uso. (Villa, 2017)

Como ejemplo de esto, es la CIA. Azucarera la Fe del Ingenio Pujiltic, cuyo código de seguridad prohíbe el uso del celular en horas de trabajo, esto a sabiendas de que el uso inadecuado del mismo puede conllevar a sufrir accidentes, sin embargo, muchos de los trabajadores de la empresa no están a favor de esta norma, y se reusan a no seguir con el procedimiento, y no comprenden que la norma es por el bien de ellos. El desobedecer esta regla incrementa la probabilidad de sufrir un accidente, si el trabajo en sí ya es peligroso, utilizar el celular lo hace aún más.

Aunque el celular es una herramienta clave en la comunicación de las personas, existen espacios importantes en la oficina que requieren de 100% de

la concentración de los colaboradores y ocasionalmente esta concentración es interrumpida por la necesidad que se ha creado de revisar el celular, sin que necesariamente sean temas de alta importancia. (Arias, Amanda).

Aunque varios expertos, afirman que utilizar el celular no es motivo de despido (Rico, Camilo), si hay que tener mucho cuidado para que el uso del dispositivo móvil no afecte la calidad de trabajo. Muchas empresas, por lo mismo, se han visto en la necesidad de implementar normas sobre el uso del mismo para que la productividad en el trabajo no disminuya, y pueda ayudar al empleado a disminuir la ansiedad por utilizarlo.

Al ser un aparato tan vital en la vida de las personas resulta entendible la preocupación de los empresarios en cuanto a que los trabajadores no presten una total atención a su trabajo y dediquen tiempo de su trabajo a mirar Facebook, Instagram, Twitter, etc. (Grandío, 2016)

Por otro lado, llega a afectar en la comunicación familiar. Esa es una de las conclusiones de una reciente investigación publicada por la revista Pediatrics. Tras hacer un seguimiento a 55 grupos familiares, los autores encontraron que casi en el 75 por ciento de los casos, los adultos utilizaban dispositivos móviles durante la comida con sus niños. El grado de interacción con los dispositivos iba desde no sacar el teléfono o ponerlo sobre la mesa (menos del 10 por ciento de los casos) hasta usarlo casi en forma constante, lo que ocurrió en 40 casos en total. (El Tiempo, 2014)

Así como este estudio, se han realizado muchos otros, cualquier individuo diría, *“eso no sucede en mi familia”, “es problema de otra gente”*. Basta con analizar el entorno familiar para comprobar si sigue habiendo una buena comunicación o no.

En internet, encontramos muchas imágenes haciendo alusión a la familia moderna, esta suelen caracterizarla: distante, cada quien, concentrado en la pantalla del celular, videojuego o Tablet, y también hacen una comparación con

la familia de antes, cuyos miembros eran cercanos entre sí, convivían, y por consiguiente reflejaban buena comunicación.

Resulta que, si hay comunicación, pero con gente extraña, y en el núcleo familiar se tiende ver como aburrido el pasar tiempo con ellos.

“La comunicación frente a frente implica verte a los ojos, desnudar tu alma” dice la psicóloga Ana Isabel Quintana. Asegura que antes la convivencia era más legítima, había un diálogo. Ahora es común estar en la misma habitación y conversar sin mirarnos a la cara. Hoy los padres hablan menos con los hijos y los matrimonios siempre están acompañados de un tercero: el celular. (Reyes, 2016)

“Por las pantallas se corre el riesgo de acabar el diálogo en las familias, con el peligro que eso trae para la herencia, porque qué se trasmite o qué asimila un niño que tiene cortada la conversación con el otro. Para él pareciera que lo único que existen son imágenes, pero estas no tienen cuerpo, sustancia, ni transmiten”, dice Levin. (El Tiempo, 2014)

El uso habitual de las TIC en el hogar familiar puede suponer conflictos familiares y más de una disputa entre padre e hijos. Además, para los menores supone una pérdida de contacto directo con sus amigos y más allegados, ya que las Nuevas Tecnologías los tienen tan inmersos en ellas que se olvidan de todo contacto personal con la gente y la sociedad. (Llopis, 2014-2015)

Esto corrobora una vez más, que el uso adictivo del celular, aleja a la familia de las personas que son más allegadas a ella, la falta de comunicación en la familia es un problema porque los padres no saben con quiénes se relacionan sus hijos, y de igual manera, los hijos no muestran el más mínimo interés para convivir con sus padres.

## **6.- METODOLOGÍA**

### **Método científico**

El método científico es un procedimiento para descubrir las condiciones en que se presentan sucesos específicos, caracterizados generalmente por ser tentativo, verificable, de razonamiento riguroso y observación empírica. (Tamayo, 2003).

Bunge (citado por Tamayo) presenta el siguiente planteamiento: "El método científico es un rasgo característico de la ciencia, tanto de la pura como de la aplicada: donde no hay método científico, no hay ciencia. Pero no es infalible ni autosuficiente. El método científico es falible: puede perfeccionarse mediante la estimación de los resultados a los que llega por medio del análisis directo. Tampoco es autosuficiente, no puede operar en un vacío de conocimientos, sino que requiere algún conocimiento previo que pueda luego ajustarse y elaborarse, y tiene que complementarse mediante métodos especiales adaptados a las peculiaridades de cada tema".

- **Método de investigación: Inductivo-Analítico**

### **Método inductivo.**

Es el método en el cual los investigadores parten de hechos particulares o concretos para llegar a conclusiones generales' Este método se utiliza principalmente en las ciencias fácticas (naturales o sociales) y se fundamenta en la experiencia. Las entrevistas con asesinos seriales, caso por caso, para llegar a ver si hay o no pautas comunes que guían su comportamiento delictivo, son un ejemplo de investigaciones que utilizan este método, pues a partir de las respuestas de individuos obtienen conclusiones más generales. También podemos pensar en un bacteriólogo que intenta descubrir cuál es la temperatura a la que se reproduce más rápidamente cierto organismo y por eso observa distintos cultivos a temperaturas diferentes. Aunque sea un método

muy usado en la ciencia, no quiere decir que lleve a conclusiones infalibles, pues en la mayoría de las investigaciones es imposible estudiar todos los casos particulares' lo cual quiere decir que queda la posibilidad de haber omitido casos en los cuales no sea válida esa conclusión'. (Sampieri, et al, s.f).

## **Método Analítico**

El Método analítico es aquel método de investigación que consiste en la desmembración de un todo, descomponiéndolo en sus partes o elementos para observar las causas, la naturaleza y los efectos. El análisis es la observación y examen de un hecho en particular. Es necesario conocer la naturaleza del fenómeno y objeto que se estudia para comprender su esencia. Este método nos permite conocer más del objeto de estudio, con lo cual se puede: explicar, hacer analogías, comprender mejor su comportamiento y establecer nuevas teorías. (Ruíz, 2007).

## **Tipo de investigación: Documental-Campo (Mixto).**

### **Investigación Documental**

También conocidas como de gabinete, es la indagación y análisis de información documental, se realizan en el primer momento de la investigación para la revisión bibliográfica y ubicación teórica del problema de investigación, elaboración del marco teórico y organización de la información seleccionada. "Estas técnicas nos dicen ¿qué?, ¿cómo?, ¿para qué?, ¿cuándo? y ¿dónde buscar?, su forma de utilizarlas y sistematizarlas para su análisis y presentación" (Campos, 2015). Entre estas técnicas están las bibliográficas, hemerográficas, video gráficas y fichas de trabajo (revisar el apartado de marco referencial o estado del arte). Existen diferentes técnicas referenciales y bibliográficas, que facilitan la redacción y manejo de las citas, para dar al lector la información que le permita ubicar a los autores citados y las obras empleadas, así como su estructura para su presentación; mismas que son reglamentadas y reconocidas en el área de la investigación científica. La técnica

APA de referencia bibliográfica y estructuración de documentos académicos (artículos, ensayos, informes, tesis, monografías) utilizada a lo largo del presente escrito es el de la Asociación Psicológica Americana APA (American Psychological Association), así como, para citar, parafrasear o comentar ideas de otros autores; es actualmente usado y aceptado para las ciencias sociales (Gob, s.f)

## **Investigación de campo**

Permiten recabar información a partir del contacto directo con el objeto de investigación, se obtiene la información empírica. Las más comunes son la observación, guía de observación, diario de campo, entrevista y cuestionario. (Gob, s.f)

## **Enfoque metodológico: Cualitativo-Cuantitativo**

### **Enfoque cuantitativo**

El enfoque cuantitativo (que representa, como dijimos, un conjunto de procesos) es secuencial y probatorio. Cada etapa precede a la siguiente y no podemos “brincar” o eludir pasos. El orden es riguroso, aunque desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se traza un plan para probarlas (diseño); se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas utilizando métodos estadísticos, y se extrae una serie de conclusiones respecto de la o las hipótesis. (Sampieri, 2014)

## **Enfoque cualitativo**

El enfoque cualitativo también se guía por áreas o temas significativos de investigación. Sin embargo, en lugar de que la claridad sobre las preguntas de investigación e hipótesis preceda a la recolección y el análisis de los datos (como en la mayoría de los estudios cuantitativos), los estudios cualitativos pueden desarrollar preguntas e hipótesis antes, durante o después de la recolección y el análisis de los datos. Con frecuencia, estas actividades sirven, primero, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más importantes; y después, para perfeccionarlas y responderlas. La acción indagatoria se mueve de manera dinámica en ambos sentidos: entre los hechos y su interpretación, y resulta un proceso más bien “circular” en el que la secuencia no siempre es la misma, pues varía con cada estudio. (Sampieri, 2014).

## **Corriente epistemológica:**

### **Cognitivismo**

La psicología cognitiva recurre a la utilización de constructos teóricos en tanto conceptos inferibles, indirectamente, de la conducta externa, para poder explicar el funcionamiento mental. Así y de acuerdo con Rivière (1991, p.129), la psicología cognitiva supone la recuperación de una vieja tradición epistemológica en Psicología. Sin embargo, implica un enfoque nuevo del supuesto de que gran parte de la conducta puede explicarse en virtud de representaciones internas e intencionales.

Aunque si bien el conductismo tiene el mérito histórico de haber dotado a la psicología de un objeto y un método de estudio dentro de la condición de la ciencia, el problema grande fue el abandono del abordaje de los eventos psicológicos diferentes de la conducta misma, asuntos que la propuesta cognitiva retoma con especial interés (Carrascoza, 1987). A diferencia de la propuesta del conductismo, a los modelos cognitivos les interesa explicar el

cómo se producen los procesos de conocimiento y no solamente describir la conducta en términos de variables intervinientes y constructos hipotéticos. Desde la perspectiva cognitiva los procesos mentales son cambiantes tanto en lo filogenético como en lo ontogenético, haciendo que den lugar a cierta dialéctica con el comportamiento, en cierta oposición a los postulados conductistas al respecto. (UPB, S.F)

## **Técnicas de investigación**

### **Campo**

- Encuestas a personas de 30 a 40 años de la colonia Ampliación San Francisco, Pujilic.
- Entrevistas a personas de 30 a 40 años de la colonia Ampliación San Francisco, Pujilic.

### **Documental**

- Consulta bibliográfica
- Consulta sitio web

### **6.1.- Ubicación**

Esta investigación se realizará en la col. Ampliación San Francisco, Pujilic, municipio de Venustiano Carranza, Chiapas, con adultos de 30 a 40 años, la cual tendrá una duración de 6 meses.



## 8.- BIBLIOGRAFÍA

- Basterretche, F. (2007). *EDU*. Obtenido de <http://exa.unne.edu.ar/informatica/SO/tbasterretche.pdf>
- Dinero. (5 de noviembre de 2017). *Dinero.com*. Obtenido de <https://www.dinero.com/edicion-impresa/tiempo-extra/articulo/uso-del-celular-en-el-trabajo-no-debe-afectar-la-productividad/245180>
- DKV Salud. (13 de mayo de 2017). *Quiero cuidarme*. Obtenido de <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/salud-emocional>
- Dugarte, A. (13 de mayo de 2017). *servicio.bc*. Obtenido de <https://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/vol1n29/art11.pdf>
- El Tiempo. (18 de octubre de 2014). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-14708103>
- Fernández, A. (2020). *robertotexto*. Obtenido de [www.robertotexto.com/archivo6/comportamiento.htm](http://www.robertotexto.com/archivo6/comportamiento.htm)
- Grandío, A. (2016). *Repositorio*. Obtenido de [http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161801/TFG\\_2015\\_paladel.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/161801/TFG_2015_paladel.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Hessen, J. (2003). Teoría del conocimiento. En J. Hessen, *Teoría del conocimiento* (págs. 110-118). México: UNAM.
- Instituto de la Juventud. (2002). *Revista de Estudios de Juventud no. 57*. Madrid: Instituto de la Juventud.
- Llopis, I. (2014-2015). *dspace*. Obtenido de [https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1520/LLOPIS\\_LLABR ES\\_I.pdf?sequence=](https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/1520/LLOPIS_LLABR ES_I.pdf?sequence=)
- Paredes, J. (22 de septiembre de 2018). *El Tiempo*. Obtenido de <https://www.eltiempo.com/tecnosfera/novedades-tecnologia/la-adiccion-al-celular-un-problema-que-afecta-las-actividades-humanas-271892>
- Ramón, R. (2007). *INDEX*. Obtenido de <http://www.index-f.com/lascasas/documentos/lc0256.pdf>
- Reyes, E. (1 de noviembre de 2016). *El Sol De Puebla*. Obtenido de <https://www.elsoldepuebla.com.mx/circulos/como-afecta-el-celular-a-nuestras-familias-857473.html>
- Sampieri, R. (2014). *Metodología de la Investigación*. Ciudad de México: McGraw Hill. Obtenido de <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Solares, R. (13 de marzo de 2018). *Forbes México*. Obtenido de <https://www.forbes.com.mx/la-nomofobia-la-adiccion-a-nuestros-celulares/>
- Tamayo, M. (2003). *EDU*. Obtenido de <https://clea.edu.mx/biblioteca/Tamayo%20Mario%20-%20EI%20Proceso%20De%20La%20Investigacion%20Cientifica.pdf>
- Universidad Rafael Landivar. (2020). Obtenido de [http://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portaurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf)
- UPB. (S.F). *UPB*. Obtenido de [http://www.upbbga.edu.co/filesupb/ENFOQUE\\_COGNITIVO.pdf](http://www.upbbga.edu.co/filesupb/ENFOQUE_COGNITIVO.pdf)
- Villa, M. (28 de abril de 2017). *Crónicas*. Obtenido de <http://www.cronicas.com.uy/columnas/uso-del-celular-horario-laboral/>
- Zamudio, J. (2012). Epistemología y Educación. En J. Zamudio, *Epistemología y Educación* (págs. 142-143). Tlalnepaltla, Estado de México: Red Tercer Milenio.
- Zuñiga, L. (Agosto de 2013). *UAEMEX*. Obtenido de <http://ri.auemex.mx/bitstream/handle/20.500-11799/40479/Telefon%25C3ADa%2520celular%2520hasta%2520la%2520actualidad.pdf>
- Zuñiga, O. (2 de octubre de 2019). *La mente es maravillosa*. Obtenido de <https://www.google.com/amp/s/lamenteesmaravillosa.com/el-aislamiento-social/amp/>

## **ANEXOS**

### **TECNICA DE INVESTIGACIÓN: ENTREVISTA (USO DEL CELULAR)**

Datos generales

Nombre:

Edad:

Ocupación:

1.- ¿A qué edad compró su primer celular?

2.- ¿Cómo ha sentido que el celular ha cambiado su vida?

3.- ¿Su familia en algún momento le ha dicho que debería modular el tiempo que pasa con el celular?

4.- ¿Siente usted que debería regular el tiempo que pasa con su celular?

5.- ¿Considera que hay aspectos de su vida que debería modificar?

6.- ¿Qué es lo primero que siente cuando no tiene el celular en la mano?

7.- ¿Ha tenido episodios de pánico por lo mismo?

8.- ¿Cree usted que usar el celular durante mucho tiempo podría considerarse como adicción?