Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Dependencia tecnológica y sus repercusiones psicológicas en la vida diaria de los jóvenes universitarios.

Dependencia tecnológica e impactos psíquicos en la vida diaria de los jóvenes universitarios.

Cristóbal de Oliveira

Pietra Aparecida dos Santos

Rodrigo Padilha

Rosana Valinas Llausas - Asesora

Resumen

Actualmente, las relaciones interpersonales han experimentado cambios, desde la conexión hasta la interacción, las conversaciones cara a cara y las formas de compartir experiencias; estos métodos se han conservado gracias a la tecnología. Las nuevas tecnologías móviles, si bien aportan numerosas comodidades a nuestra vida diaria, también han adquirido un papel prioritario, modificando y debilitando las relaciones interpersonales y generando una dependencia tecnológica sin que nos demos cuenta. Por lo tanto, nuestro objetivo general fue estudiar los impactos psicológicos que puede causar la dependencia tecnológica. Los objetivos específicos fueron identificar y destacar las principales características de la dependencia tecnológica en la población de jóvenes universitarios. Como marco teórico, utilizamos el Análisis del Comportamiento y una metodología de investigación cuantitativa. Para la recolección de datos, se realizó un cuestionario electrónico con 22 preguntas cerradas mediante la plataforma Google Forms. Los resultados destacan la nomofobia, un factor relevante para caracterizar la dependencia tecnológica.

Palabras clave: Dependencia tecnológica; vida cotidiana; dispositivos móviles;

Abstracto

Actualmente, las relaciones interpersonales han experimentado cambios, desde la conexión hasta la interacción, las conversaciones cara a cara y las formas de compartir experiencias; estos métodos se han conservado gracias a la tecnología. Las nuevas tecnologías móviles, si bien aportan numerosas comodidades a nuestra vida diaria, también han adquirido un papel prioritario, modificando y debilitando las relaciones interpersonales y generando una dependencia tecnológica sin que nos demos cuenta. Por lo tanto, nuestro objetivo general fue estudiar los impactos psicológicos que puede causar la dependencia tecnológica. Los objetivos específicos fueron identificar y destacar las principales características de la dependencia tecnológica en la población de jóvenes universitarios. Como marco teórico, utilizamos el Análisis del Comportamiento y una metodología de investigación cuantitativa. Para la recolección de datos, se realizó un cuestionario electrónico con 22 preguntas cerradas mediante la plataforma Google Forms. Los resultados destacan la nomofobia, un factor relevante para caracterizar la dependencia tecnológica.

Palabras clave: Dependencia tecnológica; vida cotidiana; dispositivos móviles.

1. INTRODUCCIÓN

La sociedad moderna se caracteriza por numerosos avances, incluso en el sector tecnológico.

Muebles que nunca dejan de innovar. Cada minuto aparecen más comodidades en el mercado con tan solo...

Objetivo: Llegar al consumidor final que anhela estos nuevos productos. Dado este avance constante...

nuevas tecnologías, la creciente popularidad de las aplicaciones, las redes sociales, los juegos en línea, la transmisión en directo

A través de los medios de comunicación y otras formas de entretenimiento electrónico, la dependencia tecnológica se ha convertido en una

Un problema que se está volviendo cada vez más común en la gran mayoría de los países desarrollados.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

El uso de dispositivos móviles ha provocado cambios significativos en todos los ámbitos. de nuestra sociedad, influyendo en las relaciones individuales, sociales y laborales, siendo indispensable Su uso para tareas cotidianas, ocupando espacio en nuestras vidas.

Entre los diversos sectores impactados por la tecnología, destaca el área de la educación, más específicamente en la población de jóvenes estudiantes universitarios.

Por lo tanto, es importante comprender hasta qué punto esta dependencia tecnológica puede ser... considerado “normal”.

Este artículo tiene como objetivo estudiar los impactos psicológicos de... La dependencia tecnológica puede provocar esto. Los objetivos específicos son identificar y destacar... Características clave de la dependencia tecnológica en la población joven de estudiantes universitarios.

Podemos plantear la hipótesis y responder inicialmente que la dependencia tecnológica puede causar impactos psicológicos, que pueden afectar las relaciones interpersonales, llevando al aislamiento social, siendo una amenaza para nuestra salud mental.

Pronto, este tema será un foco central dentro del campo de los trastornos mentales, porque A pesar del uso cada vez mayor de estas tecnologías, todavía se observa una normalización de las mismas. abusos, porque creen que el uso excesivo es algo natural hoy en día.

2. DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

La adicción se define como: "sujeción", "una persona que es incapaz de liberarse de un hábito". (FERREIRA, 2020).

La adicción a la tecnología es una condición en la que una persona se vuelve excesivamente dependiente de la tecnología. dependientes de tecnologías como teléfonos inteligentes, computadoras, tabletas y otros tipos de dispositivos Electrónica. Esta dependencia puede afectar significativamente la vida diaria, incluido el trabajo, educación, relaciones personales, salud mental y física.

El problema de la dependencia tecnológica no está relacionado únicamente con La intensidad de uso que el individuo hace de estos dispositivos, pero también su uso inadecuado, donde el individuo deja atrás sus relaciones personales y familiares y sus actividades diarias para priorizar el uso de dispositivos móviles (KHOURY, 2018, p.19).

Es importante señalar que la dependencia tecnológica es diferente de la dependencia de... sustancias, ya que la primera se potencia por el exceso de tiempo empleado y la rápida acceso a las imágenes proyectadas, mientras que la segunda se ve mejorada por la absorción de la corriente. sangre.

De hecho, existen diferencias en los mecanismos que conducen a la dependencia de sustancias y... Dependencia tecnológica. Sin embargo, es importante recordar que ambos tipos de dependencia

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Estos cambios afectan al cerebro y pueden provocar compulsión, pérdida de control y problemas de comportamiento.
impulsivo. Además, cabe destacar que la abstinencia de la dependencia tecnológica puede manifestarse.
Síntomas emocionales similares a la abstinencia de drogas, según Melo, Rodrigues, Da Silva, De
Abreu, Ribeiro y Bernardino (2018, pág. 6):

> Mientras que la dependencia a las sustancias se ve potenciada por su absorción en el torrente sanguíneo, la dependencia tecnológica es causada y potenciada por la excesiva cantidad de tiempo que se dedica a ella, donde existe un acceso rápido para conectarse y el corto tiempo entre hacer clic y recibir imágenes.
>
> Los síntomas de abstinencia relacionados con la dependencia de sustancias, como el alcohol y otras drogas, varían de una persona a otra. Sin embargo, cuando hablamos de tecnología, especialmente si un progenitor o alguien cercano a la persona dependiente la censura o prohíbe, suele manifestarse cierto grado de protesta verbal, incluyendo arrebatos de emociones intensas, sentimientos de pérdida, inquietud, separación, frustración y la sensación de que algo falta. A menudo, pueden surgir arrebatos de ira y resentimiento, como manipulación, chantaje y coacción.

Algunos comportamientos que se pueden observar incluyen: el individuo puede exhibir
la incapacidad de desconectarse del uso de la tecnología, revisando constantemente las llamadas.
correos electrónicos perdidos, mensajes SMS, revisar las redes sociales, irritación por estar en lugares sin Wi-Fi, estar
Incapaz de ir a ningún sitio sin el dispositivo, sintiendo la necesidad de estar siempre conectado a él.

El mundo virtual está provocando que nos olvidemos de la vida real y que no seamos conscientes de este problema.

Si bien tiene muchas características y aplicaciones, es importante destacar que:

> En las últimas décadas, se ha observado un uso intensivo de los teléfonos móviles en la vida cotidiana de las personas. La popularización masiva de estos dispositivos se debe a los avances tecnológicos y a la reducción de los costos de acceso. A pesar de ello, persiste la preocupación por los límites de su uso (KING, NARDI y CARDOSO, 2014, p. 199).

Un estudio realizado por la Fundación Getúlio Vargas (FGV) en 2021 indica que...
La población brasileña tiene aproximadamente 440 millones de dispositivos digitales, incluyendo computadoras,
Ordenador portátil, tableta y teléfono inteligente, dos por habitante. (MEIRELLES, 2021, Online)

Aunque no clasifica el uso abusivo de dispositivos móviles, el DSM sí clasifica el uso
El uso abusivo de juegos electrónicos se clasifica como Trastorno del juego en Internet, según el DSM-5 (2014, p.
796):

> El trastorno de juego en internet es un patrón de juego excesivo y prolongado que resulta en un conjunto de síntomas cognitivos y conductuales, incluyendo una pérdida progresiva del control sobre el juego, tolerancia y síntomas de abstinencia similares a los de los trastornos por consumo de sustancias. Al igual que en los trastornos relacionados con sustancias, las personas con trastorno de juego en internet continúan sentadas frente a una computadora y participando en actividades de juego a pesar de descuidar otras actividades. Por lo general, dedican de 8 a 10 horas o más al día a esta actividad y al menos 30 horas a la semana. Si se les impide usar una computadora y se les obliga a volver a jugar, se agitan y se rebelan. Con frecuencia pasan largos períodos sin comer ni dormir. Descuidan sus obligaciones normales, como la escuela o el trabajo, o sus obligaciones familiares. Esta condición es distinta del trastorno de juego en internet porque no hay dinero en juego.

Las consecuencias según el DSM-5 (2014, pág. 797) son:

> La adicción a los videojuegos en internet puede provocar fracaso académico, pérdida del empleo o ruptura matrimonial. El comportamiento compulsivo con los videojuegos tiende a desalentar las actividades sociales, académicas y familiares normales. Los estudiantes pueden experimentar un descenso en sus calificaciones y, en última instancia, el fracaso académico. Las responsabilidades familiares pueden verse descuidadas.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

2.1 Nomofobia

Un nuevo término que se ha utilizado para caracterizar la dependencia tecnológica es la nomofobia.

que según King et al, 2014, p.4:

> El término nomofobia se originó en Inglaterra a partir de la expresión "no-mobile", que significa "sin teléfono móvil". Esta expresión se combinó con la palabra griega phobos , que significa fobia, miedo. La asociación de ambas palabras dio como resultado el término nomofobia. El mundo moderno vio la necesidad de crear una nomenclatura específica que pudiera representar los sentimientos y sensaciones que se observaban en las personas en relación con las nuevas tecnologías. Por lo tanto, la palabra nomofobia encontró su lugar para designar la incomodidad o angustia causada por el miedo a estar incomunicado o por la imposibilidad de comunicarse a través de teléfonos móviles, ordenadores o internet (estar desconectado).

La creación de este término ayudó a crear conciencia sobre este fenómeno y a promover una

Una discusión más amplia sobre el uso saludable de las tecnologías móviles. Y también, con respecto al término

En lo que respecta a la nomofobia, es importante destacar que:

> Hasta hace poco (2008), no existía un término para explicar las sensaciones causadas por la incapacidad de comunicarse mediante teléfono móvil o computadora, ni para comprender la dependencia patológica de estos dispositivos; ahora sí existe: nomofobia. Algunos síntomas observados en pacientes con nomofobia eran angustia, malestar, inseguridad y ansiedad cuando no podían conectarse a internet o cuando no disponían de una computadora o un teléfono móvil. Estos síntomas y sensaciones, cuando se relacionan con los dispositivos mencionados, se denominan nomofóbicos, y las conductas nomofóbicas son señales que los profesionales de la salud mental con experiencia necesitan para identificar un trastorno de ansiedad primario y derivar al paciente a tratamiento. La nomofobia es simplemente una señal de alerta de la presencia de un trastorno primario. (King et al., 2014, p. 5).

En resumen, la nomofobia es el miedo a estar sin teléfono celular y sin acceso a internet (King et al.

2014).

Según Bragazzi y Del Puente (2014, p. 155), podemos decir que:

> La nomofobia se considera un trastorno de la sociedad virtual y digital contemporánea y se refiere a la ansiedad, el malestar, el nerviosismo o la angustia causados por la falta de contacto con una computadora o un teléfono celular. En general, la nomofobia es un miedo patológico a estar sin contacto con la tecnología.

Sin duda, el uso de dispositivos móviles nos brinda muchas comodidades y beneficios, y su

Su uso se vuelve indispensable; sin embargo, es necesario comprender qué constituye una adicción "normal" y

una dependencia patológica, según King et al. (2014, p. 18):

> La dependencia "normal" es aquella que nos permite aprovechar toda la tecnología para el crecimiento personal, el trabajo, las relaciones sociales, entre otras cosas. Incluso si se usa a diario y durante muchas horas, no constituye una dependencia patológica.
> La adicción patológica se acompaña de inadecuación personal, social y conductual, y requiere la presencia de síntomas en su historial clínico para su diagnóstico. La nomofóbica (sensación de angustia, incomodidad, ansiedad y nerviosismo al no poder comunicarse a través de estos dispositivos) es un indicio de un posible trastorno que debe investigarse y tratarse.

Se entiende que el uso de dispositivos móviles sigue siendo muy común, generando muchos

Comodidades en la vida cotidiana.

Sin embargo, el uso continuo, inapropiado e incansable ha estado provocando cambios.

significativo en hábitos, costumbres, comportamientos, emociones y relaciones personales y sociales.

La nomofobia es un campo de estudio nuevo, pero innegable, lo que demuestra que se trata de un área en crecimiento.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Los investigadores necesitan explorar más a fondo una gran cantidad de conocimientos, dado el consumo astronómico de dispositivos en nuestro país.

Aunque el término nomofobia no figura en el DSM (Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales). Trastornos mentales), según Bragazzi y Del Puente (2014, p. 160):

> Aunque la nomofobia no se incluyó en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), se ha prestado mucha más atención a los efectos psicopatológicos de las nuevas tecnologías, y el interés en este tema crecerá en un futuro próximo, teniendo cuidado de no catalogar los comportamientos normales como patológicos.

Una investigación realizada por Ramos (2022) muestra que los brasileños pasan más de la mitad de su tiempo... de sus vidas en Internet, sumando los siete días de la semana para un total de 91 horas en línea, esto Esto representa un promedio de cuatro días a la semana, lo que equivale a 197 días al año, considerando que... La esperanza de vida en el país es actualmente de 75,9 años, lo que equivale a 41 años y tres meses.

13 días, lo que representa el 54% de la esperanza de vida de la población.

Aunque este tema no se está investigando actualmente en Brasil, sin duda se investigará en el futuro. Este es un tema que se explorará ampliamente en el futuro.

3. ANÁLISIS DEL COMPORTAMIENTO Y LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA

El análisis del comportamiento es un enfoque psicológico que surgió en la década de 1940. basado en los estudios del psicólogo estadounidense B.F. Skinner, quien, según él, el comportamiento humano Está influenciado por el entorno en el que se produce y puede modificarse a través de contingencias de refuerzo (SKINNER, 1953).

A través de esto, su objetivo es comprender cómo aprenden las personas y cómo sus Los comportamientos están influenciados por los acontecimientos ambientales y, además, pueden modificarse en consecuencia. para lograr objetivos específicos.

Considerado una ciencia natural, el análisis del comportamiento, según Moreira y Medeiros (2019, p.213), “es una ciencia, es una profesión”, siendo un área de conocimiento que incluye El individuo a través de su relación con el medio ambiente.

El análisis del comportamiento es a la vez una ciencia y un enfoque psicológico, cuya El foco del estudio es el comportamiento resultante de la interacción con el entorno, siendo el entorno no un solo lugar, ya que abarca cómo cada ser interactúa con este espacio, por lo tanto, el El comportamiento puede verse afectado por la presencia de otras personas, junto con variables sociales y variables económicas o mecánicas como el movimiento, el sonido, etc. (MOREIRA y MEDEIROS, 2019, pág. 214).

Desde una perspectiva de análisis del comportamiento, se puede observar la dependencia tecnológica. como un comportamiento problemático que surge de la interacción del individuo con el entorno. tecnológica (MOREIRA Y MEDEIROS, 2019, p. 143).

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Según el análisis del comportamiento, las conductas están determinadas por el entorno.
en las que ocurren a través de contingencias de refuerzo. En este sentido, dependencia
El uso de la tecnología puede considerarse un comportamiento que se refuerza positivamente con el uso constante.
de tecnología (MOREIRA Y MEDEIROS, 2019, p. 215).

Además, el análisis del comportamiento también considera el papel de las emociones y...
pensamientos en la regulación del comportamiento. En el caso de la dependencia tecnológica, el individuo puede
experimentar emociones negativas, como ansiedad y estrés, cuando no se tiene acceso a la tecnología.

Estas emociones pueden reforzar aún más el comportamiento de usar la tecnología constantemente.
como una forma de evitar estas emociones desagradables.

Finalmente, el análisis del comportamiento también considera la importancia del contexto social en
regulación del comportamiento humano. En este sentido, la dependencia tecnológica puede ser
influenciado por factores sociales, como el entorno familiar y la cultura del consumo tecnológico en
en el que el individuo está inmerso (MOREIRA Y MEDEIROS, 2019, p. 50).

En resumen, la dependencia tecnológica puede entenderse desde la perspectiva del análisis...
comportamiento como comportamiento moldeado por contingencias de refuerzo, emociones y
pensamientos relacionados con el uso de la tecnología y factores sociales que influyen en el contexto en el que
El comportamiento se produce.

Para ilustrar esto, si la consecuencia es placentera, la frecuencia de la conducta puede aumentar.
Incrementar (reforzar) la conducta, y si la consecuencia es desagradable, la frecuencia de la conducta disminuirá.
(castigo).

Skinner (1953) explica que el refuerzo positivo se define como el fortalecimiento de una
respuesta debido a la presentación de un estímulo específico que le provoca una reacción
Continúa con ese comportamiento porque es un factor motivador o un acontecimiento deseable.

Por otro lado, el refuerzo negativo consiste en aumentar la frecuencia de una respuesta debido a...
eliminación de un estímulo positivo o negativo (Skinner, 1953). Skinner (1987), sin embargo, explica que la
El refuerzo positivo tiene dos efectos:

> (…) el efecto del placer y el refuerzo. Ocurren en momentos diferentes y se experimentan de forma distinta. Cuando sentimos placer, no necesariamente sentimos una mayor inclinación a actuar de la misma manera (…). Por otro lado, cuando repetimos la conducta que fue reforzada, no sentimos el efecto de placer que habíamos sentido en el momento en que se produjo el refuerzo (SKINNER, 1987, p. 17).

Por lo tanto, podemos decir que el comportamiento fue reforzado positivamente cuando aumenta
Sin embargo, la frecuencia no siempre representa algo bueno para la persona y a menudo puede causar
daño.

Por lo tanto, la base principal de esta teoría es la relación entre el comportamiento y el entorno, siendo
Modificamos el medio ambiente y, a su vez, somos modificados por las consecuencias de estas acciones.

La investigación realizada por Da Silva Melo, Rodrigues, Da Silva, Abreu, Ribeiro y Bernardino

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

En 2018, se utilizó un método cualitativo de carácter descriptivo, con el propósito de observar familias que
No interactúan tanto en la mesa, comiendo juntos durante las comidas y hablando de diversos temas.
Mediante el intercambio de experiencias e historias de vida, el objetivo general era demostrar el daño psicológico que...
La tecnología puede tener un impacto en la familia en la sociedad contemporánea.

Un estudio realizado por Nunes, Abdón, Brito, Silva, Santos, Martins, Meira y Frota (2021), tomó como tema Factores relacionados con la adicción a los teléfonos inteligentes en adolescentes de una región del noreste de Brasil, donde la investigación tiene como objetivo evaluar la adicción a los teléfonos inteligentes. de una región del noreste y tuvo 286 participantes, de entre 15 y 19 años, y fue realizado como método de investigación cuantitativa.

La investigación llevada a cabo por Modesto, Fonseca y De Sousa (2022) tuvo como objetivo observar la prevalencia de la nomofobia en estudiantes universitarios que cursaban estudios universitarios.
Debido al teletrabajo durante la pandemia, el objetivo era identificar la prevalencia del uso de teléfonos inteligentes, internet y redes sociales.
En la muestra investigada, se analiza la relación entre la nomofobia y la intensidad del uso del teléfono inteligente e internet. y redes sociales. En la investigación participaron 72 estudiantes, y el instrumento utilizado fue una escala. Psicometría para identificar los niveles de infotoxicidad y nomofobia.

La investigación realizada por Moromizato, Ferreira, Souza, Leite, Macedo y Pimentel (2017) tuvo con el objetivo de investigar la relación entre el uso de Internet y las redes sociales como causas de Se examinaron trastornos como la ansiedad y la depresión, y por lo tanto se realizó un estudio cuantitativo con estudiantes de medicina, con un total de 169 participantes, 107 mujeres y 62 hombres, mostrando que el 98,8% (167) de los participantes usan internet y/o redes sociales a diario. Pero no fue No se encontró asociación estadística entre el uso de Internet y problemas y síntomas como: ansiedad y depresión.

El estudio realizado por Cappellozza, Salati, Moraes y Muniz (2017) tuvo como objetivo observar los factores motivadores individuales detrás del uso particular de las Tecnologías de la Información en el trabajo y la relación de la distracción digital como una de las principales razones de la pérdida de atención en Trabajadores durante el desempeño de sus actividades. Participaron 311 personas, lo que representa el 67,8%. El 32,2% de los encuestados eran hombres (211 personas) y 100 eran mujeres (32,2%). (personas), con edades comprendidas entre los 23 y los 65 años, y todas estaban empleadas en el momento de la realizar la investigación.

La investigación realizada por Santos, Cruz, Cardoso, Da Silva, Campos, Da Cunha, Santos da Silva y Ferreira (2021) estudiaron la calidad de vida y el riesgo de nomofobia en el uso de teléfonos inteligentes; con un carácter cuantitativo y descriptivo, el cuestionario con 25 preguntas cerradas fue Se presentó en la plataforma de Google, a través de las redes sociales, donde llegó a un grupo de 96 personas. personas entre septiembre y octubre de 2018.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

4. MÉTODO

Para esta investigación, utilizamos el método cuantitativo, que se centra en la recopilación de datos.
y análisis de datos numéricos, utilizando técnicas estadísticas y matemáticas para extraer conclusiones y
para hacer inferencias.

Este método tiene como objetivo identificar relaciones causales entre las variables en estudio, o al menos
para establecer asociaciones estadísticamente significativas, lo que permite a los investigadores hacer
formular generalizaciones sobre la población estudiada y extraer conclusiones basadas en evidencia empírica.
Según Silva y Simon, citados por Silva, Lopes y Júnior (2014, p. 1):

> La investigación cuantitativa solo tiene sentido cuando existe un problema muy bien definido y se dispone de información y teoría sobre el objeto de estudio, entendido aquí como el foco de la investigación o aquello que se desea estudiar. En otras palabras, la investigación cuantitativa solo se lleva a cabo cuando se conocen las características y se tiene control sobre el objeto de estudio.

4.1 Participantes

En esta investigación participaron noventa personas procedentes de diferentes universidades, con diversos cursos y procedencias.
varias regiones del estado de São Paulo, de febrero a marzo de 2023, todas
Los participantes firmaron el Formulario de Consentimiento Libre e Informado (TCLE), siendo como
Este es un requisito obligatorio para comenzar su participación.

La investigación fue aprobada, y se le otorgó un número de Certificado de Presentación para Revisión Ética.
(CAAE) 65501822.6.0000.5510, de conformidad con los requisitos de la Resolución No. 510/2016 de
Consejo Nacional de Salud.

4.2 Instrumentos

Esta investigación se difundió a través de las redes sociales (Facebook, Instagram y WhatsApp y
(entre otras cosas) se aplicó un cuestionario electrónico.
mediante 22 preguntas estructuradas y de respuesta cerrada a través de la plataforma Google Forms, previa aprobación del
Comité de Ética de la Investigación.

4.3 Procedimiento

La recopilación de datos comenzó el 6 de febrero y finalizó el 31 de marzo de 2023, obteniéndose...
datos de grupos con afinidad a los prerrequisitos, estudiantes universitarios, del estado de
São Paulo, de entre 18 y 28 años, independientemente de raza, fisiología, clase social,
Religión, sexualidad e identidad de género.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Las 22 preguntas eran de opción múltiple, de las cuales 21 eran de opción única y 1 de opción múltiple.
Opción múltiple, véase el Gráfico 7, donde hay más de una respuesta por participante representada en el gráfico.

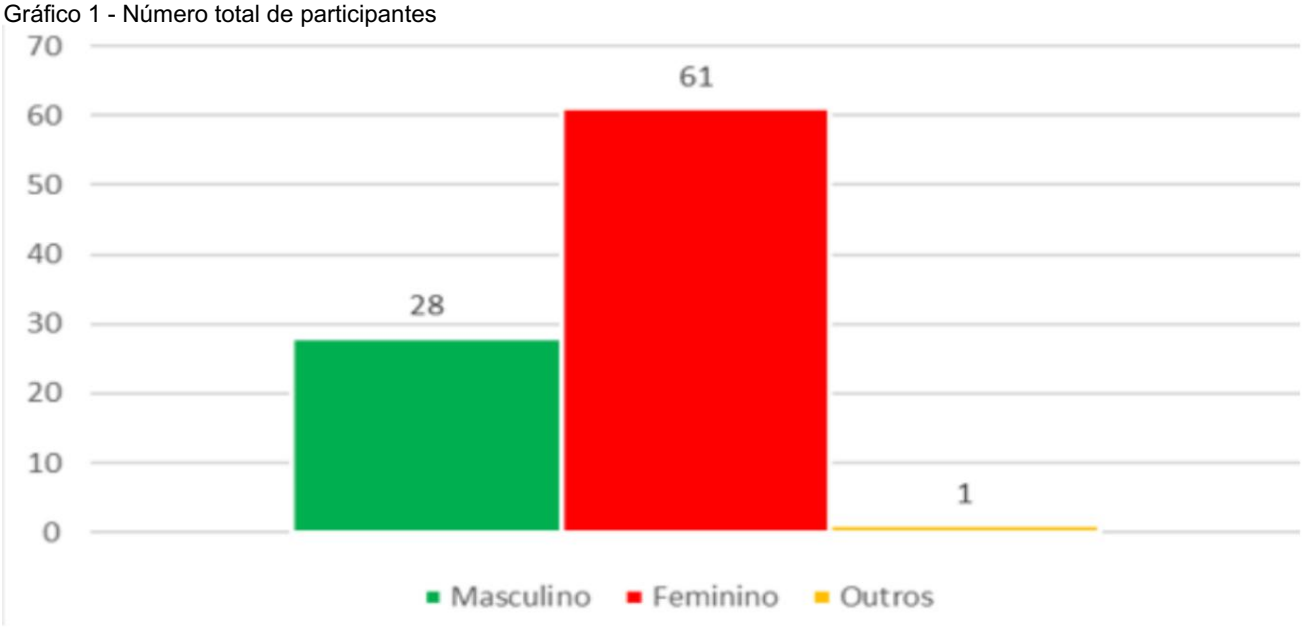
Este estudio también se realizó utilizando fuentes bibliográficas, donde...
Recopilación de datos que abordan el tema de la dependencia tecnológica y la nomofobia, basada en
Los materiales ya publicados, como libros y artículos científicos, se almacenan en bases de datos como Scielo y Pepsic.
y, entre otras cosas, con la intención de profundizar en las cuestiones relacionadas con el uso de estas tecnologías y sus aplicaciones.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Para analizar las respuestas obtenidas a través del cuestionario electrónico, separamos las
Resultados más significativos, como se describe a continuación.

En esta investigación participaron noventa personas procedentes de diversas universidades y carreras, con perfiles muy variados.
regiones del estado de São Paulo, de las cuales señalamos las características sociodemográficas de la muestra,
Comenzando por género, como se muestra en el Gráfico 1, y por grupo de edad, como se muestra en el Gráfico 2.

Gráfico 1 - Número total de participantes



Fuente: Elaboración propia de los autores.

De los 90 participantes que respondieron al cuestionario, 61 se identificaron con un género específico.
Participaron 28 mujeres y 28 hombres, y solo 1 participante se identificó con otra identidad de género.

En el estudio de Nunes et al. (2021), hubo un predominio de individuos masculinos.
(53,1%) en comparación con el 46,9% del género femenino, lo que contradice los datos presentados en nuestro
investigación, que muestra un predominio de mujeres.

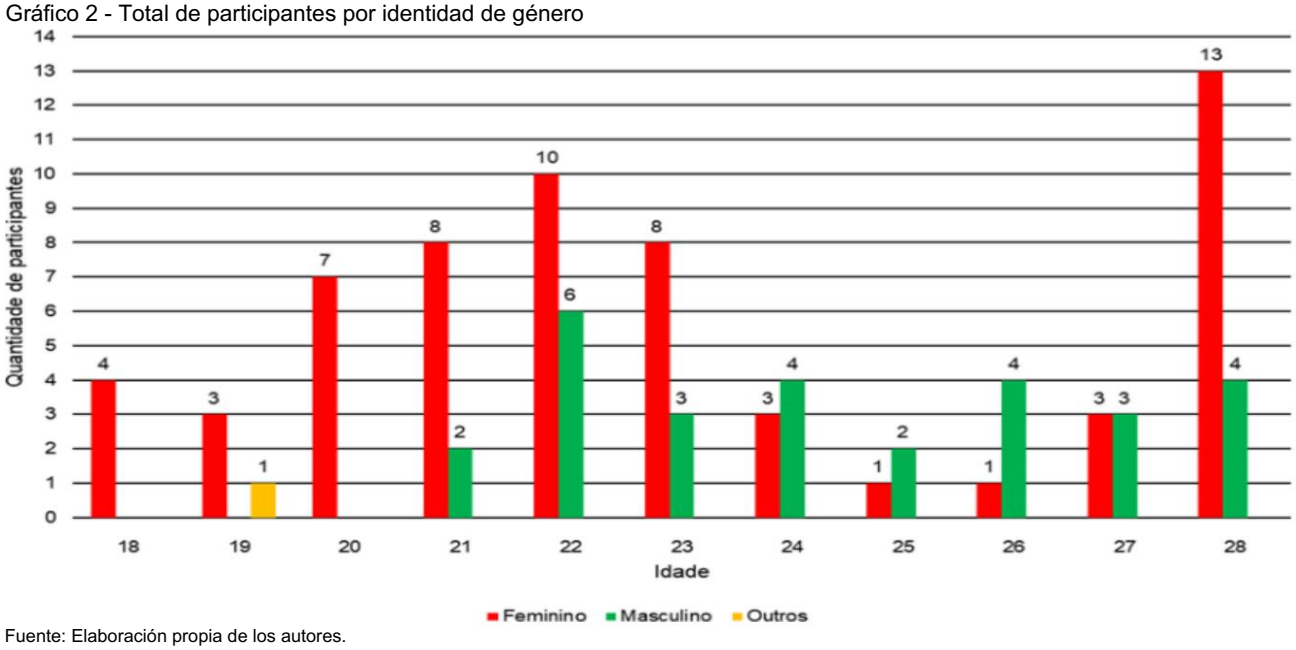
Dentro de esta población, existe una diferencia de edad entre los sexos (masculino y femenino).
como se muestra en el Gráfico 2.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Gráfico 2 - Total de participantes por identidad de género



Fuente: Elaboración propia de los autores.

Los datos presentados en el gráfico 2 demuestran un predominio de mujeres, con 13 que tienen...

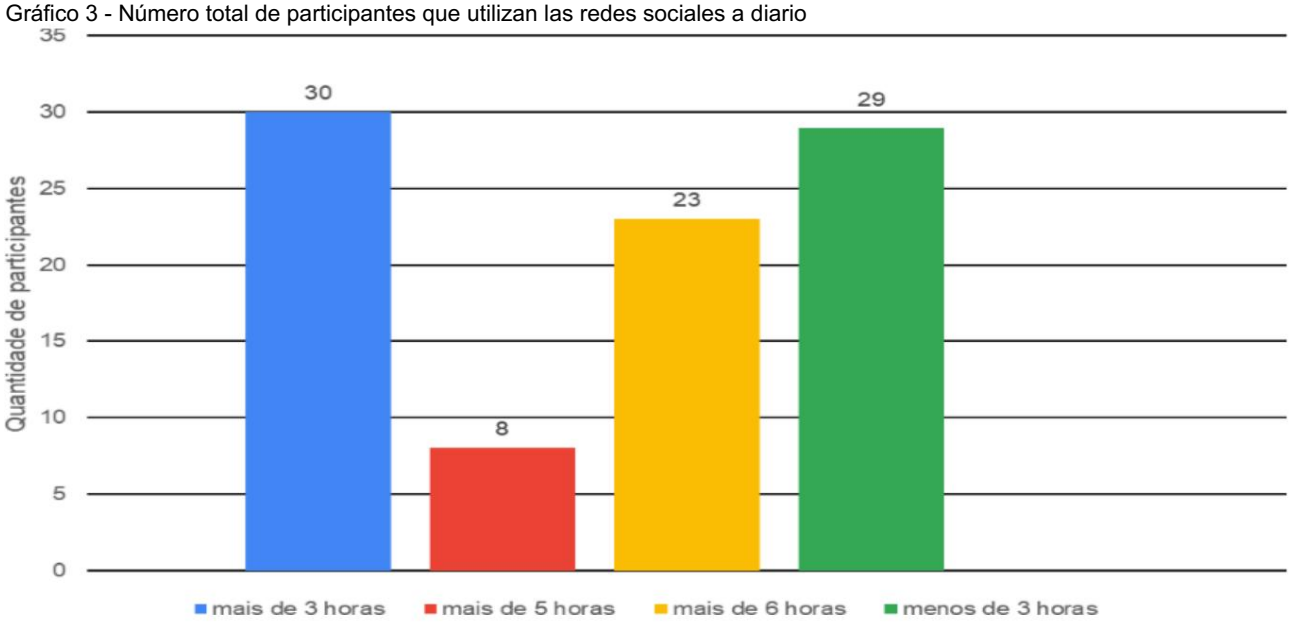
La edad promedio es de 28 años, mientras que entre los hombres la edad predominante es de 22 años.

En la investigación de Nunes, et al. (2021), se informa que hubo un predominio de participantes menores de 18 años. (30,8%) de 17 años.

En la investigación llevada a cabo por Modesto, et al. (2022), con estudiantes universitarios de diferentes carreras, de En las instituciones públicas, la mayoría de los participantes (68,10%) son mujeres, con edades comprendidas entre Entre 18 y 42 años.

El gráfico 3 muestra la cantidad de horas que los participantes utilizan el redes sociales a diario.

Gráfico 3 - Número total de participantes que utilizan las redes sociales a diario



Fuente: Elaboración propia de los autores.

En cuanto al número de horas que los participantes reportaron usar internet, se observó que 61 participantes pasan tres horas usando internet (30 pasan más de tres, 8 más de cinco y 23

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS – Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

(más de seis horas), solo 29 participantes permanecen menos de tres horas.

La investigación realizada por Moromizato et al. (2017) muestra que la mayoría de los participantes Los hombres y las mujeres generalmente usan internet entre 3 y 5 horas diarias, por lo tanto, el 34%. que la minoría está formada por personas que solo lo usan durante menos de 1 hora al día, por lo tanto, solo 4%. 169 estudiantes participaron en la investigación de Moromizato et al. (2017), incluyendo 107 mujeres y 62 hombres, con una edad media de 21 años.

En esta encuesta, entre la población femenina, el 14,44% lo utiliza durante más de 5 horas. por día. Comparando con la investigación realizada por Melo, et al., (2018) con adolescentes de edad Entre los 15 y los 20 años, admiten pasar una buena parte de su tiempo conectados a Internet, más de 5 horas.

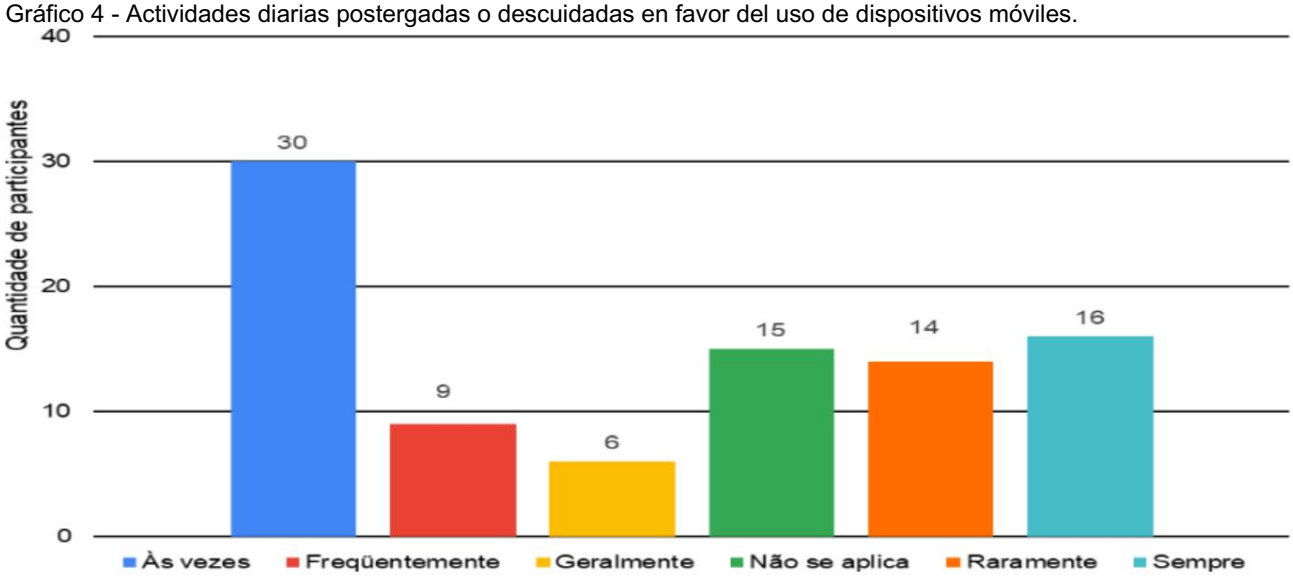
La investigación realizada por Moromizato et al (2017) muestra que el 98,8% (167) hacen uso de Internet y/o redes sociales, con un 47,3% (61) que indica que esta es la razón principal para usarlas. aplicaciones de mensajería instantánea, otros informaron la razón principal y la búsqueda rápida de información poseyendo 22,5% (29), mientras que otras respuestas fueron, 18,6% (24) redes sociales, 8,5% (11) entretenimiento y 3,1% (4) noticias.

Según Modesto et al. (2012, p. 10), “Para otros fines, cuanto mayor sea la intensidad

"Cuanto más gente lo usa, mayores son los índices de nomofobia."

El gráfico 4 muestra los resultados con respecto a cuántas veces la negligencia o Posponer las actividades diarias para dar paso al uso de dispositivos móviles:

Gráfico 4 - Actividades diarias postergadas o descuidadas en favor del uso de dispositivos móviles.



Fuente: Elaboración propia de los autores.

Al observar los datos del Gráfico 4, se puede apreciar que la mayoría de la población de la muestra tiende a... posponer o descuidar actividades, lo cual coincide con Moromizato et al. (2017, p. 501) que El texto afirma: "El problema del uso de Internet puede estar asociado con conductas adictivas". ser más susceptibles en individuos que buscan estimulación externa y expresan mayor intolerancia.

"al aburrimiento."

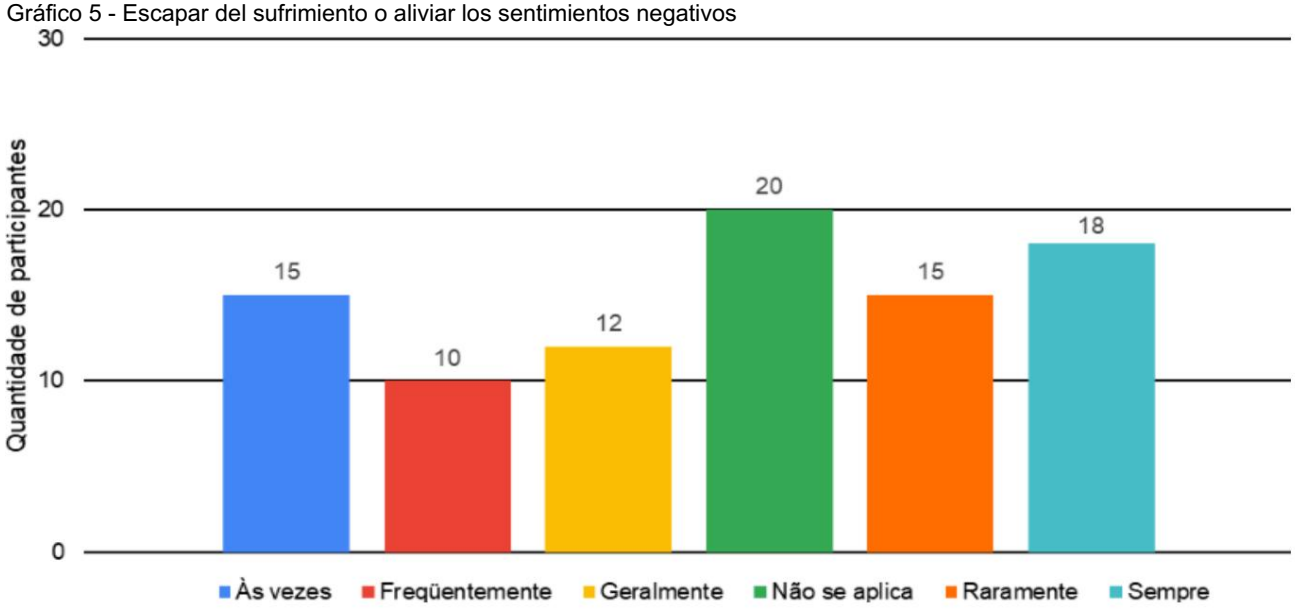
Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

El gráfico 5 muestra los porcentajes de veces que se utilizaron estos dispositivos.
para escapar del sufrimiento o encontrar alivio a los sentimientos:

Gráfico 5 - Escapar del sufrimiento o aliviar los sentimientos negativos

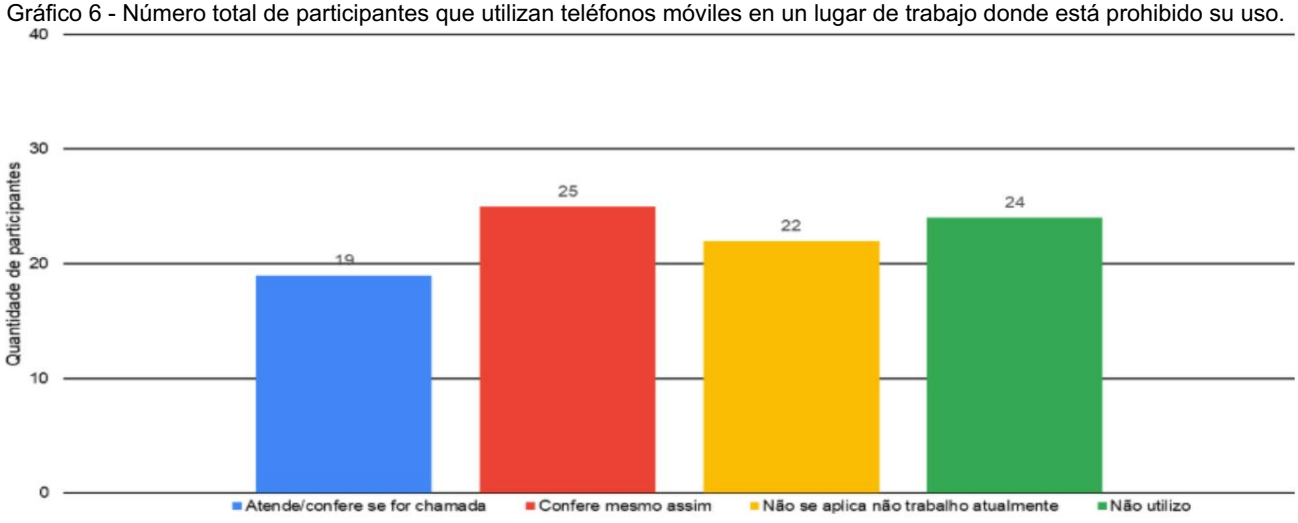


Fuente: Elaboración propia de los autores.

Los datos muestran que 20 participantes no utilizan internet para escapar del sufrimiento.
pero 70 participantes informan usarlo, con frecuencia variable (a veces, a menudo,
usualmente, rara vez) para escapar de algo desagradable. Según Davis (2001), este mecanismo de
La falta de autoconciencia podría explicarse por la dificultad del estudiante para percibir sus propios comportamientos.
escapar de la realidad para evitar el sufrimiento, o incluso para percibir el inicio de alguna morbilidad, porque
Este estilo de autoconciencia dificulta la resolución de problemas y no genera conocimiento.

El gráfico 6 muestra los porcentajes de uso de teléfonos móviles en el lugar de trabajo.
donde su uso no está permitido:

Gráfico 6 - Número total de participantes que utilizan teléfonos móviles en un lugar de trabajo donde está prohibido su uso.



Fuente: Elaboración propia de los autores.

Los datos recogidos en esta investigación muestran que 44 participantes utilizan teléfonos móviles.
aunque esté prohibido (19 respuestas/verificaciones si se llama y 25 verificaciones incluso si no se llama).

En la investigación de Cappellozza et al. (2017), el 87,5% de los participantes respondieron que utilizan,

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google
RCMOS - Revista Científica Multidisciplinaria El Conocimiento.
ISSN: 2675-9128. São Paulo-SP.

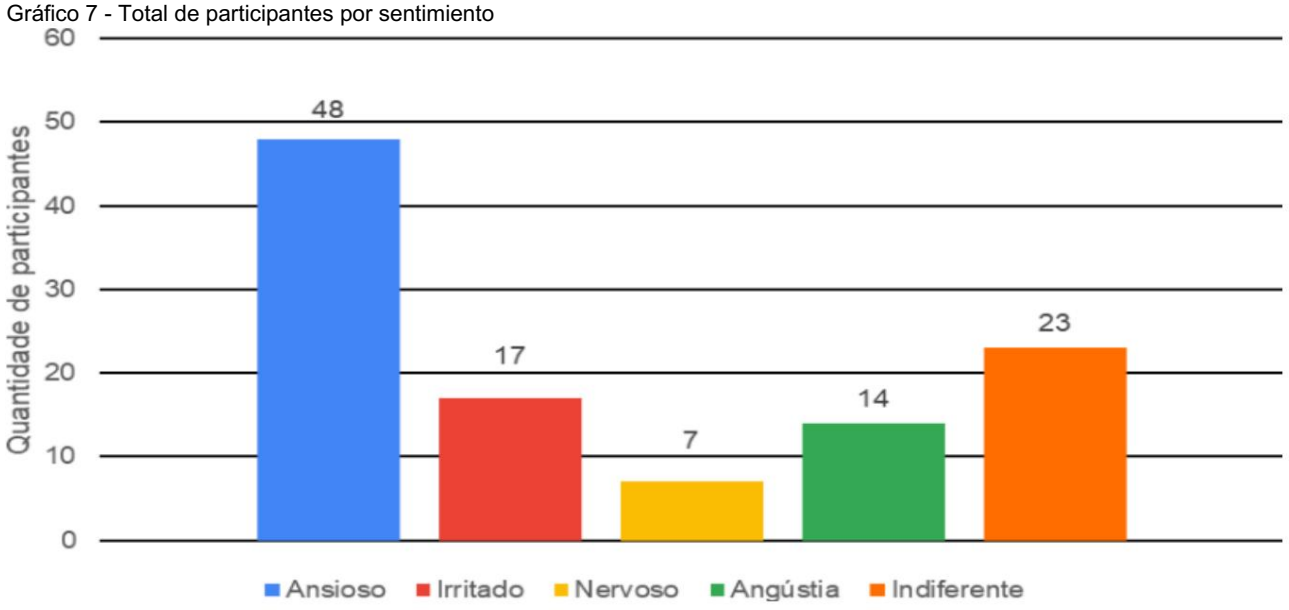
Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Durante el horario laboral se utilizan aplicaciones de comunicación como WhatsApp, Skype y otras.

El acceso a las redes sociales también es significativo, con un 70,42% que informa que accede a las redes sociales durante La jornada laboral. El uso de teléfonos móviles por motivos personales representa solo el 10,61% de... Los encuestados dijeron que no lo usan de esta manera, mientras que el 30,23% accede a sus teléfonos celulares ocho veces al día. veces o más.

El gráfico 7 presenta los resultados relativos a la sensación de estar desconectado:

Gráfico 7 - Total de participantes por sentimiento



Fuente: Elaboración propia de los autores.

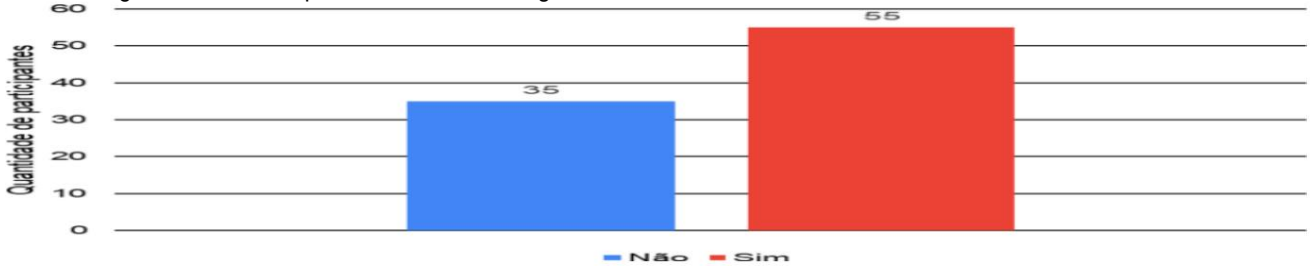
Los datos obtenidos en esta investigación demuestran que 86 participantes ya han sentido algo por ser Desconectados (ansiedad, irritación, nerviosismo o angustia) y 23 participantes se sienten indiferentes.

Según King et al. (2014), estos datos demuestran dependencia emocional causada por falta de conexión a Internet, este comportamiento se caracteriza como nomofobia, siendo Es necesario investigar y tratar.

Los datos obtenidos en nuestra investigación contradicen los resultados presentados por Santos. et al (2021) en el que el 9,4% de la población informó sentir ansiedad u otros síntomas cuando están desconectados. línea.

El gráfico 8 describe los resultados en función de la relación de cada participante con el Uso de tecnologías móviles:

Gráfico 8 - ¿Te consideras dependiente de la tecnología?



Fuente: Elaboración propia de los autores.

Los resultados indican que el 61,11% de los participantes se consideran dependientes.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

Tecnológicas, mientras que el 38,89% dice que no. Estos datos divergen de la investigación realizada por Da Silva Melo et al. (2018) en el que ninguno de los entrevistados admitió ser dependiente de la tecnología.

6. CONSIDERACIONES FINALES

Este artículo tenía como objetivo describir las repercusiones psicológicas de la adicción.

El cambio tecnológico puede tener un impacto en la población estudiantil universitaria joven.

Basándose en el análisis del comportamiento, que puede ayudar a identificar contingencias.
Medidas medioambientales para controlar el uso excesivo de la tecnología y desarrollar estrategias.
formas efectivas de modificar este comportamiento.

Según los resultados de la investigación, se puede observar que la población estudiantil universitaria hace uso constante de un dispositivo móvil en su vida diaria, usándolo todos los días y manteniéndolo-
Siempre cerca, conectados incluso a la hora de dormir.

Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis, mostrando una relación estadísticamente significativa.
Entre las variables analizadas, según los datos obtenidos, la dependencia tecnológica puede ser significativa.
causar impactos psicológicos en las relaciones interpersonales, lo que lleva al aislamiento social y desencadena una serie de problemas psicológicos, incluyendo depresión y ansiedad. Esta confirmación refuerza la noción
Esa dependencia tecnológica representa una amenaza para nuestra salud mental.

Sin embargo, esta investigación ha dejado claro que las tecnologías móviles sí lo hacen.
Esto forma parte de la rutina diaria de los estudiantes universitarios que utilizan dispositivos móviles para diversos fines.
tales como estudiar, investigar, ver películas, jugar videojuegos y las relaciones, por esta razón...
La población estudiada podría desarrollar este trastorno de conducta dadas estas características específicas.
Se observa el síntoma de ansiedad, evidenciando nomofobia, un factor relevante para caracterizar la afección.
Dependencia tecnológica.

Es importante señalar que no es posible medir cuánto tiempo de uso es bueno o malo.
La dependencia tecnológica se caracteriza cuando el uso de estos dispositivos afecta la vida cotidiana.
lo que resulta en un sufrimiento intenso, como problemas psicológicos, personales y de pareja.
social.

Por lo tanto, creemos que estos puntos son interesantes para que la sociedad reflexione sobre ellos.
el uso consciente de estas tecnologías, buscando así una relación sana con ellas.
Son muy útiles en nuestra vida diaria, pero es necesario el autocontrol y un uso consciente.
Que cada uno comprenda sus propios límites.
Entre las contribuciones de este trabajo a la psicología, destacamos:

Concienciación: Al destacar este comportamiento, podemos llevar a las personas a reflexionar.
sobre sus propios hábitos y comportamientos en relación con el Análisis Crítico: animar a la gente a
Para realizar un análisis crítico de las tecnologías modernas y su papel en la sociedad, es necesaria la evaluación.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026
de las ventajas y desventajas de estas tecnologías, así como una reflexión sobre cómo

Influyen en nuestra forma de pensar, trabajar, relacionarnos entre nosotros e incluso divertirnos.

REFERENCIAS

ASOCIACIÓN AMERICANA DE PSIQUIÁTRICA. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales - DSM-5. Traducido por Maria Inês Corrêa Nascimento et al. 5ª edición. Porto Alegre: Artmed, 2014.

BRAGAZZI, NL; DEL PUENTE, G. Una propuesta para incluir la nomofobia en el nuevo DSM-V. Investigación psicológica en gestión del comportamiento, vol. 7, pág. 155, 2014

CAPPELLOZZA, A.; SALATI, GH; MORAES, M.; MUNIZ, LM Uso personal de tecnologías En el trabajo: Motivadores y efectos de la distracción profesional. 2017.

Davis, R. A. (2001). Un modelo cognitivo-conductual del uso patológico de Internet. Computer. Human. Behav., 17(2): 187-195. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8. Consultado el: 13/05/2023.

DA COSTA Marques, Christopher; SOUZA, Weilan Carvalho; DE SOUZA, Julio Cesar Pinto. La dependencia de la tecnología en la salud mental de los adolescentes. Revista Brasileña de Salud, vol. 4, n.º 5, págs. 23077-23096, 2021.

DA SILVA, Dirceu; LOPES, Evandro Luiz; JÚNIOR, Sérgio Silva Braga. Investigación cuantitativa: elementos, paradigmas y definiciones. Revista de Estudios de Gestión y Secretariado, v. 5, n. 1, pág. 18-01, 2014.

DA SILVA MELO, Diego Gomes et al. DEPENDENCIA TECNOLÓGICA: LA ENFERMEDAD DE LOS TIEMPOS CONTEMPORÁNEOS EN EL CONTEXTO FAMILIAR. 2018.

DEPENDENCIA, En: DICIO, Diccionario Portugués Online, Santo André, 7GRAUS, 2023. Disponible en: <https://www.dicio.com.br/dependencia/>. Consultado el: 9 de abril de 2023.
FERREIRA, Aurélio Buarque de Holanda. Diccionario Aurélio de la Lengua Portuguesa. 5ª edición. Curitiba: Positivo, 2020.

KHOURY, Julia Machado. Caracterización de los aspectos neuropsicológicos y fisiológicos de la adicción a los teléfonos inteligentes. 2018

KING, Anna Lucia Spear; NARDI, Antonio Egidio; CARDOSO, Adriana. Nomofobia: ¿adicción a las computadoras, internet, redes sociales? ¿adicción a los teléfonos celulares?: el impacto de las nuevas tecnologías en la vida diaria de las personas: aspectos clínicos, cognitivo-conductuales, sociales y ambientales. Editorial: São Paulo: Atheneu, 2014.

MEIRELLES, Fernando de Souza. Brasil tiene dos dispositivos digitales por habitante, revela una investigación de la FGV. Portal de la FGV. Disponible en: <https://portal.fgv.br/noticias/retrospectiva-2021-brasil-tem-dois-dispositivos-digitais-habitante-revel-pesquisa-fgv >. Consultado el 2 de agosto de 2022.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.

Machine Translated by Google

Año VI, vol. 1 2026 | Envío: 13/03/2026 | Aceptado: 15/03/2026 | Publicación: 17/03/2026

MELO, Diego Gomes da Silva; RODRIGUES, Elaine Lopes Ferreira; DA SILVA, Gizelia de Matos; DE ABREU, Mayara Lúcia Oliveira Faustino; RIBEIRO, Stevem; BERNARDINO, Susana.
DEPENDENCIA TECNOLÓGICA: LA ENFERMEDAD DE LOS TIEMPOS CONTEMPORÁNEOS CONTEXTO FAMILIAR. Psicología.pt, 2018

MOREIRA; Marcio B.; MEDEIROS, Carlos A. de; Principios básicos del análisis de la conducta. Porto Alegre - RS: Artmed, 2019.

MODESTO, João Gabriel; FONSECA, Giovanna Araújo; DE SOUSA, Geisianny Pereira. El uso de la tecnología y la nomofobia en estudiantes universitarios. Diario Conocimiento en línea, vol. 2, págs. 6-20, 2022.

MOROMIZATO, MS; FERREIRA, DB; SOUZA, LS; LEITE, RF; MACEDO, FN; PIMENTEL, D. El uso de Internet y las redes sociales y su relación con los síntomas de ansiedad y depresión en estudiantes de medicina. 2017.

NUNES, PPB; ABDÓN, AV; BRITO, CB; SILVA, FVM; SANTOS, L. CALIFORNIA; MARTÍN, DQ; MEIRA, PMF; FROTA, MA. Factores relacionados con la dependencia de teléfonos inteligentes en adolescentes de una región del noreste de Brasil. 2021.

RAMOS, Guilherme, Los brasileños pasan más de la mitad de su vida en Internet, según estimaciones de una investigación. Tech Tudo. Disponible en: < https://www.techtudo.com.br/noticias/2022/05/brasileiros-passam-mais-da-metade-de-suas-vidas-na-internet-estima-pesquisa.ghtml >. Consultado el 2 de agosto de 2022.

SANTOS, Karen Helena Costa et al. Análisis de la calidad de vida y el riesgo de nomofobia en el uso de teléfonos inteligentes. Research, Society and Development, vol. 10, n.º 6, págs. e43210615880-e43210615880, 2021.

SILVA, Bruna et al. LA ADOLESCENCIA Y LA DEPENDENCIA TECNOLÓGICA: UN ESTUDIO DESDE UNA PERSPECTIVA SISTÉMICA. Tesis de licenciatura en Psicología, 2020.

SKINNER, BF; JOÃO CARLOS TODOROV; RODOLFO AZZI. Ciencia y comportamiento humano. São Paulo, SP: Martins Fontes, 2003.

Este es un artículo de acceso abierto publicado bajo la licencia Creative Commons Attribution, que permite el uso, la distribución y la reproducción sin restricciones en cualquier medio, siempre que se cite correctamente la obra original.