

Nomofobia. Un estudio sobre la opinión de un grupo de futuros maestros de primaria

Nomophobia. A study based on the opinions of future primary school teachers



Víctor Amar. Doctor y Profesor Titular de Universidad, Departamento de Didáctica de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Universidad de Cádiz. Profesor del máster Investigación Educativa para el Desarrollo Profesional del Docente; Universidad de Cádiz. Profesor del máster Interuniversitario en Dirección Estratégica e Innovación en Comunicación; Universidad de Cádiz y Málaga. Profesor del Programa de Doctorado “Investigación y Práctica Educativa”, Universidad de Cádiz. Director del grupo de investigación HUM 818 “Educomunicación. Educom” perteneciente al Plan Andaluz de Investigación de la Junta de Andalucía. Líneas de investigación sobre educomunicación, tecnología educativa y medios/nuevos medios en la educación. Director de la revista *http* perteneciente al Servicio de publicaciones de la Universidad de Cádiz. Profesor tutor de la UNED-Cádiz y profesor visitante en la Universidad Estadual de Bahía (UNEB, Brasil). Miembro de REICIM (Red Ecuatoriana De Investigación Científica Inclusiva Multidisciplinar). Miembro del Instituto Universitario de Investigación en Estudios del Mundo Hispánico (IN_EMHIS) de la Universidad de Cádiz. Universidad de Cádiz, España
victor.amar@uca.es
ORCID: 0000-0001-9036-2651



Begoña Sánchez. Profesora del departamento de Didáctica y Organización Escolar de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Cádiz. Licenciada en Pedagogía (Universidad de Granada). Máster en Género, Identidad y Ciudadanía (Universidad de Cádiz). Doctora en Arte y Humanidades (Universidad de Cádiz). Miembro del grupo de investigación HUM 818 (EDUCOM) perteneciente al Plan Andaluz de Investigación de la Junta de Andalucía. Codirectora del Observatorio Andaluz de las diversidades sexogenéricas, salud y ciudadanía. Instituto Universitario de Investigación para el Desarrollo Social Sostenible (INDESS), de la Universidad de Cádiz. Líneas de investigación sobre educación inclusiva, género, formación del profesorado y tecnología educativa. Universidad de Cádiz, España
begonia.sanchez@uca.es
ORCID: 0000-0002-1242-4172

Recibido: 16/08/2021 - Aceptado: 03/03/2022 - En edición: 30/03/2022 - Publicado: 01/07/2022 Received: 16/08/2021 - Accepted: 03/03/2022 - Early access: 30/03/2022 - Published: 01/07/2022

Resumen:

La nomofobia es la sensación de malestar, ansiedad o miedo irracional que se produce al estar sin el teléfono móvil. Para dar respuesta al objetivo de conocer y analizar el sentir del alumnado universitario nos valemos de la metodología cualitativa inspirada en el análisis, interpretación y ordenación de la información vertida en el foro de una asignatura de cuarto curso del grado de educación primaria. Los resultados se extraen a partir de la opinión de los participantes sobre diversos pareceres en relación con la nomofobia, vinculado a lo profesional

Abstract:

Nomophobia (no-mobile-phone phobia) is a feeling of discomfort, anxiety or irrational fear that results from not having a mobile phone. In order to achieve the objective of revealing and analysing the feelings of university students, we have used a qualitative methodology based on the analysis, interpretation, and organisation of information provided by a forum in a fourth-year subject of the degree in primary education. Results have been drawn from the opinions of participants regarding diverse judgments of nomophobia linked to professional or personal

Cómo citar este artículo:

Amar, V. y Sánchez, B. (2022). Nomofobia. Un estudio sobre la opinión de un grupo de futuros maestros de primaria. *Doxa Comunicación*, 35, pp. 193-210.

<https://doi.org/10.31921/doxacom.n35a1317>

o personal. Para ello, se establecen bloques temáticos en torno a diferentes significados que forman parte del discurso. En las conclusiones cabría convenir que no se reconocen adictos, solo atraídos por los teléfonos móviles, además de ser una preocupación, para la que han de saber dar respuesta, como futuros profesionales de la educación.

Palabras clave:

Universidad; educación; Nomofobia; formación inicial del profesorado.

issues. For this reason, thematic blocks have been established according to various meanings that form part of the discourse. In conclusion, agreement was reached that the participants do not see themselves as addicts, but rather as individuals who are attracted to mobile phones, yet they see this as a concern that they will have to manage in their role as future education professionals.

Keywords:

University; education; Nomophobia; initial teacher training.

1. Introducción

Se habla de fobia en muchos aspectos de la vida. Del mismo modo, que se podrían encontrar las filias. No es una moda, se trata de un modo de relacionarse, por ejemplo, con el teléfono móvil. Estamos ante una realidad que, de un tiempo hacia acá, también ha llegado y se ha desarrollado entre las tecnologías. Sin ir más lejos no hay duda que existen dos entornos bien diferenciados sobre estos matices a favor o en contra de las tecnologías en la cotidianidad: los tecnofílicos y los tecnofóbicos. No obstante y sobre este particular, se podría decir que también hemos experimentado, y no es nuevo, una profunda presencia de términos anglófonos que se imponen en el día a día.

En este sentido y sin abandonar el ámbito de las tecnologías, se habla de e-learning, e-mail, homepage, streaming, password, online, forward o wireless, entre otros muchos conceptos. Una presunta invasión que modela nuestro sentir y manera de relacionarnos con las tecnologías (Marta-lazo y Gabelas, 2016). Incluso, se considera que existe un inglés instrumental para las tecnologías, programas o aplicaciones. Se podría asegurar que hay personas que solo conocen los conceptos en inglés. E, igualmente, existen abreviaturas que proceden de esta lengua como es el de la nomofobia (“no-mobile-phone phobia”), la cual es motivo de estudio de este artículo. Además, en otro ámbito de cosas, cabría señalar la existencia desde hace casi una década de prestigiosos estudios que abren el camino para la presente investigación (León, *et al.*, 2021; Rey, *et al.*, 2010), con perspectivas que lo abordan desde la adición (Pascual y Castelló, 2020) o la propia educación (Colomo, *et al.*, 2020).

La nomofobia, en términos generales, podría entenderse como aquella sensación de malestar o ansiedad que se produce al estar sin el teléfono móvil. Se puede llegar a convertir en un miedo irracional por no poder interactuar con el dispositivo inalámbrico, pues se ha olvidado, está sin batería o no hay conexión. Algo que con la (r)evolución tecnológica se hace extensible a los *smartphones* que, también, tienen en sus particularidades o prestaciones funcionar como un ordenador. Es decir, hay personas que tienen una gran dependencia por estos dispositivos inalámbricos y que podría interpretarse como adicción (Skarupová, *et al.*, 2016). Y, por ello, sería más pertinente hablar de tecnoadicción que, en ocasiones, puede ser interpretado como dependencia o un simple comportamiento de refugio ante la falta de algo.

El problema se encuentra cuando el usuario se ve utilizado por el dispositivo y no es, precisamente, al contrario. Su dependencia es tal que no logra obrar o sentirse bien, pues cree que le falta o se pierde algo, ya que no está conectado a la realidad o a su realidad tecnológica. Le falta su dosis de inmediatez o su píldora de hiper simplificación que con un sencillo clic se abren las ventanas para ver, entender y participar de su mundo (Cabero, 2016; Sacristán, 2018; Cabero y Marín, 2019). En definitiva, para mantenerse conectado a su entorno (Aparici y García, 2017).

La ansiedad al no disponer del teléfono móvil cuenta con algunas variantes pues esta sensación de falta no solo se genera cuando se ha olvidado el aparato en la casa, algo que sería interpretable como que más tarde voy tener acceso a él. Sino que, también, cuando se ha extraviado en algún lugar, se le ha agotado la batería o el crédito (en el caso que sea de prepago) o por otras circunstancias, por ejemplo, cuando el usuario está sin cobertura. En estos casos, se produce o se traduce en ansiedad; y al no estar en conexión, se siente incómodo. En gran medida, el usuario se muestra disconforme ante una situación en la que no dispone de su teléfono entre sus manos y no puede acceder libremente a sus contenidos o ámbitos de relaciones. Y, a partir de ese momento la «discomunicación» (Alonso-Fernández, 2003: 63), como aquella sensación de aislamiento, se apodera del usuario. Mientras que la incomunicación, interpretada como soledad, se hace extensible al resto de sus contactos.

La persona *nomofóbica* se muestra ansiosa ante la imposibilidad de estar conectado con el teléfono a su realidad. Vive dependiente y encorsetado; ya que su deseo o hábito es estar *online* permanentemente; o al menos, teniendo la seguridad de que podría conectarse en cualquier momento. Una aparente patología inspirada en el abuso o sobre uso del teléfono inalámbrico, produciéndole estrés o mal humor, ansiedad o desesperación (González *et al.*, 2020). Su vida cotidiana se encuentra circunscrita a lo que interpretamos como mal uso, de este dispositivo de comunicación, información y relación (Garrido *et al.*, 2016).

Los excesos con los teléfonos móviles existen y se manifiestan de varias maneras (Besoli *et al.*, 2018; Santana *et al.*, 2019). En este sentido, por ejemplo, cabría señalar el phubbing, que se trata del hecho de ignorar a una persona e, incluso, al propio entorno vital por centrarse en atender a la tecnología/móvil y sus contenidos (Ríos Ariza *et al.*, 2021). Y si se quiebra esta actividad, el usuario puede llegar a mostrarse inquieto, molesto o, en ocasiones, violento. Pero la nomofobia puede encontrar relación con la autofobia (miedo a estar solo). El no querer verse solo precisa de conexión con lo demás, al menos, con su círculo de amistades o conocidos y, por ello y en cierto modo, se explica la premura de dar a unos y otros su contacto. Asimismo, estamos ante una particular manera de experimentar la demofobia (como aquel miedo a las multitudes) que es suplido por las pantallas del móvil. Es decir, el usuario registra una particular sensación de estar con los demás, pero no de modo presencial.

Ahora bien, ¿qué más se puede necesitar? Sí a través del móvil se tiene acceso a todo lo que se necesita. O sea, el usuario puede trabajar, pedir comida, encontrar compañía, ver un filme o encontrar la información necesaria...

Esta persona está tan cercana al móvil que no permanecer junto a él, le podría suponer una incomodación. A todas luces estaríamos ante un impacto social (García-Umaña, 2017), una adicción (Muñoz-Rivas y Agustín, 2005) o una moda (Sánchez-Carbonell *et al.*, 2008). Y para nosotros, en estos momentos, se trata de un motivo de estudio con este alumnado universitario. En virtud de lo cual establecemos un objetivo general, a partir de conocer y comprender, que aglutinamos en dos vertientes: a) la de conocer el sentir de un grupo de alumnos universitarios que han participado del foro de la asignatura “Comunicación y tecnología de la información en educación” en el grado de educación primaria de una Universidad española y b) la de comprender por qué tienen determinadas opiniones sobre la nomofobia. E, igualmente, atendiendo a las enseñanzas de Decuir-Gunby y Schutz (2017: 33) proponemos las siguientes cuestiones de investigación, a tenor del axioma de What do i want to know?/ ¿Qué quiero saber?:

- ¿Qué origina sostener la opinión del alumnado en general?
- ¿Qué propicia determinadas opiniones al respecto de la nomofobia?
- ¿Qué ha supuesto y supondrá estas decisiones en el desarrollo profesional de estos futuros maestros de primaria?
- ¿Hacia dónde puede derivar?

- ¿Están preparados para afrontar la realidad poliédrica profesional?
- ¿Qué posibles obstáculos enfrentarán?
- ¿Qué efectos encontrarán en su desarrollo personal y profesional?

2. Metodología

2.1. Generalidades e informantes

La investigación cualitativa podría ser un buen camino para analizar y conocer una realidad que merodea al estudiante universitario. Con certeza, la investigación cualitativa “ha llegado a la mayoría de edad” (Flick, 2014: 19). Como señala Mejía sobre la investigación cualitativa: “El procedimiento metodológico que utiliza palabras, textos, discursos, dibujos, gráficos e imágenes para comprender la vida social por medio de significados y desde una perspectiva holística” (2004: 278). En este sentido, la presente investigación se ha llevado a cabo siguiendo las pautas de un diseño cualitativo e interpretativo (Denzin y Lincoln, 2005; Hernández *et al.* 2006), de tipo documental, el cual determinó el procedimiento de selección y acceso de la muestra documental: el foro de clase de una asignatura de comunicación y tecnología educativa.

Igualmente, el instrumento por el cual nos acercamos al sentir de los estudiantes fueron los comentarios vertidos en el foro de esta asignatura optativa, del cuarto curso, titulada “Comunicación y tecnología de la información en educación” en el grado de primaria de una Universidad española. Iniciándose a partir del tópico “¿Conoces la nomofobia?”, el hilo de conversaciones se sucedió durante 10 días; tiempo en que estuvo activo este foro hasta que se abrió el siguiente sobre “Sobre los riesgos de Fortnite”. A través del diseño documental nos acercamos a los comentarios del foro, autores como Montagud (2020), señalan que la investigación documental, es la que obtiene, selecciona, organiza, interpreta, compila y analiza la información a través de fuentes documentales diversas, tales como libros, hemerografía, registros audiovisuales, entre otros.

De un total de 149 alumnos matriculados en el curso, el número de respuesta fue de 94, con la participación de 51 estudiantes, ya que algunos repetían en el foro dando respuesta a los intervinientes. El resto no contestó, aunque nos consta que participaban leyendo los comentarios de los compañeros, pero sin dejar constancia de su presencia en el foro. La actividad no era evaluable.

El respeto al anonimato de los participantes será absoluto. E, igualmente, cabría añadir que todos aceptaron formar parte de esta investigación. Algo que se les comunicó en clase, días antes de que se abriera el foro. No obstante, el docente prefirió permanecer al margen y no participar con alguna réplica o contrarréplica, considerando que podría romper el hilo de la conversación, la dinámica participativa o “contaminar” la opinión del alumnado.

E, igualmente, atenderemos a la diversidad de pareceres. Algo que nos beneficiará ampliando nuestros puntos de miras pues, la interacción de los unos con los otros propiciará un mejor conocimiento de este fenómeno con los teléfonos móviles. Asimismo, no se perderá del horizonte la posible penetración que esta fobia puede llegar a tener en el seno del aula, en las relaciones con el alumnado y en el rendimiento escolar, una vez sean maestros.

La dinámica se inició el viernes, 15 de marzo de 2019, con un mensaje de apertura del foro, en estos términos:

Hola.

Coloco un tema a debate...

Antes, por favor, lean este pequeño artículo de la revista Muy Interesante...

<https://www.muyinteresante.es/curiosidades/preguntas-respuestas/que-es-la-nomofobia-151392813381>

Luego, lo debatimos en este foro de clase.

Atentamente. El profesor.

El primer mensaje se redactó el domingo, 17 de marzo de 2019, y el último fue enviado el domingo, 26 de marzo de 2019 (fecha en que se cerró este foro de clase para iniciar otro el día siguiente). Una actividad que permanece abierta, con diversos tópicos a debate, hasta la finalización del curso.

El foro es el verdadero instrumento de información y análisis, que utilizamos como modo de conversación. Según Kvale (2011: 23) la conversación “es un modo básico de interacción humana. Los seres humanos hablan los unos con los otros, interactúan, plantean preguntas y responden a ellas. Mediante las conversaciones conocemos a otras personas, nos enteramos de sus experiencias, sentimientos y esperanzas y tenemos noticias del mundo en el que viven”

2.2. Fases y procedimiento

La investigación pasó por varias fases, no obstante, siguiendo a Álvarez-Gayou (2005) se siguió una secuencia metodológica y un orden. En este sentido, las fases de la investigación fueron: Fase 1. Planear la Investigación documental. Seleccionar, plantear y delimitar el tema; elaborar plan y organizar el trabajo. Acción a) Dar la información pertinente sobre la investigación en la que irían a formar parte como informantes. Acción b) Establecer el tópico de investigación y demarcar las fechas de apertura y cierre del foro de debate. Fase 2. Recoger y seleccionar la información. Lectura de documentos, recogida y organización de la información. Acción a) Realizar la captura y ordenación de la información. Fase 3. Analizar e interpretar la información. Clasificación de la información. Acción a) Codificar la información y realizar la triangulación. Fase 4. Redactar el trabajo de investigación. Estructuración y redacción del trabajo: Acción A) Integrar la información y redacción del informe. Acción b) Adaptarlo al formato de artículo y llevar a cabo la redacción del mismo.

Igualmente, se optó por establecer núcleos temáticos para contribuir “a la conformación de significados. (...). Así se aleja de categorías conceptuales, de la pretensión de describir y se acerca a la conformación de significados” (Misischia, 2020: 72). Estos significados, a su vez, son los que “estructuran la narrativa, conectados y formando parte del discurso” (Ayala, 2017: 92).

Con certeza, y siguiendo lo señalado por Flick (2004: 15) “La investigación cualitativa tiene relevancia específica para el estudio de las relaciones sociales, debido al hecho de la pluralización de los mundos vitales”. Nuestra elección por la metodología cualitativa está inspirada en la necesidad de desarrollar un estudio sobre una temática de actualidad, muy cercana a las relaciones humanas y sociales y que los márgenes que la acogen está en continua transformación. Como señala Pérez Serrano: “La metodología cualitativa se refiere en su más amplio sentido a la investigación que produce datos descriptivos: las propias palabras de las personas, habladas o escritas, y la conducta observable” (2001: 29). Por ello, hemos elegido trabajar con estudiantes universitarios, con el teléfono móvil y el pretexto de la nomofobia.

Es más, la investigación cualitativa inspirada en el diseño documental es una propuesta de interpretación de los escritos de una actividad de clase (foro de la asignatura). El análisis documental, suscribiendo a Ruiz (2012), se basa en la lectura como técnica de recogida de información, y debe realizarse de forma metódica, objetiva, cuestionable y válida, ya que con ella pretendemos clarificar nuestro trabajo. Con todo, los textos son motivo de análisis y triangulación, con la intención de comprender las aportaciones de los estudiantes. En definitiva, “el análisis del discurso constituye un marco metodológico para el análisis documental, en el entendido de que los documentos son discursos expresados a través de textos” (Peña Vera; Pirela Morillo, 2007: 63). Con un propósito que hacemos coincidir con Rivas (2009: 29) sobre: “Comprender mejor la sociedad en que vivimos a partir de la actuación de cada uno y cada una de los que forman parte de ella”.

En este sentido, cabría puntualizar que “la tarea de la investigación es sacar a la luz los supuestos y premisas implícitas de la vida social sujetos a transformación, así como las proposiciones que no varían” (Popkewitz, 1998: 77). Y esta será nuestra consigna metodológica, a través del análisis del discurso como técnica, sin olvidar que todo es interpretable y que nos interesa establecer un ámbito de reflexión sobre la nomofobia para darlo a comprender.

2.3. Sobre el compromiso ético

En una investigación de estas características se hace imprescindible establecer unas pautas que suscriban el compromiso ético. Apartándose del quehacer extractivista, la responsabilidad se ciñó al grupo de informantes en mantenerlos informados a través de comentarios en clase en clara referencia a los resultados y de la existencia de un informe previo. Entre los principios éticos a tener en cuenta en la presente investigación consideramos el consentimiento informado, es un principio básico garante de la autonomía y del derecho a la privacidad de los datos de la persona informante. Este consiste en un proceso encaminado a que la persona participante conozca los riesgos, los beneficios y las consecuencias que se puedan presentar durante el desarrollo de la investigación en la cual participa (Vargas et al., 2007). Las personas que participan en una investigación deben ser conocedoras de todo el proceso y “deben recibir información acerca de los objetivos de la investigación, el tipo de participación demandada o esperada, así como el uso que se hará de los resultados obtenidos” (Abad, 2015: 105).

E, igualmente, nuestro quehacer se instauró sobre tres principios de intervención ética (Denzin, 2008: 189): “el respeto a los otros”, “el saber escuchar”, así como el de “la cautela y la humildad”. Por último, la responsabilidad ética, que hemos hecho de ello nuestro compromiso de investigación se sustenta sobre lo explicitado por Roth y Unger (2018). Quienes suscriben aspectos tan elementales como el anonimato, o bien la corresponsabilidad en la investigación cualitativa, vinculado con el hecho de conocer y dar a comprender.

Para finalizar este subepígrafe sobre el compromiso ético, hacemos nuestras las palabras de Ricouer (2006: 20-21) quien mantiene que: “La vida sólo se comprende a través de las historias que contamos sobre ella, entonces, podemos decir que una vida examinada es una vida narrada”. Por ello, nuestra intención de aprender de la opinión del propio alumnado. A los que consideramos futuros profesionales con valor epistemológico. Y todo bajo un común denominador: la honestidad en la investigación, en relación con los comentarios vertidos por los participantes y el valor de sus aportaciones (Cerillo, 2009; Abad, 2016).

3. Resultados

3.1. Núcleo temático I: Aspectos introductorios

Es curioso pero la mayoría del alumnado que participó de este foro mostró su desconocimiento por este concepto de la nomofobia aunque, según Katya, “sin embargo son muchas las veces que he podido comentar con mi entorno o reflexionar, personalmente, sobre la dependencia que, actualmente, la sociedad posee ante los dispositivos móviles”. Es decir, es algo que merodea sobre su cotidianeidad, pero sin haberse detenido a reflexionar lo suficiente. Es más, Mónica lo considera como una “enfermedad aún no declarada” y, otro compañero llamado Pablo, afirma que “está presente en más personas de las que creemos”. Pese a todo, la mayoría del alumnado que ha participado en esta investigación no se reconoce como persona que mantiene un uso abusivo del teléfono móvil. Al menos, no se muestra abiertamente como usuario dependiente/adicto a este dispositivo inalámbrico. Sin embargo, Jesús de forma gráfica lo explicita: “el móvil me gusta tenerlo cerca, pero como un adicto tampoco me veo”.

Y, según Javier, “este trastorno se irá generalizando de tal manera que producirá en un futuro consecuencias irreparables en la salud de las personas dado que resultará muy complicado hacer frente a sus desventajas”.

(Análisis) ¿Es la nomofobia algo más que una cuestión de salud? El alumnado admite una cierta adicción con la existencia del uso del móvil pero, la curiosidad es que se encuentra proyectada sobre los demás. No estamos ante una enfermedad, pero sí ante una dolencia que merodea la cotidianeidad del aula y de las personas que la frecuentan. No obstante, como futuros docentes se muestran sensibles a las desventajas, incluso, en relación con la salud de las personas implicadas. Es pertinente hablar de desventajas o de riesgos, de un sobreuso o mal uso. A la postre, son conceptos que han de tener presente como profesionales de la educación con menores.

3.2. Núcleo temático II. Sobre una posible adicción

Desde el comienzo comprobamos que consideran a la nomofobia como una enfermedad; sin embargo, no se incluyen como pacientes. El punto y seguido a nuestra investigación se centra sobre la utilización temporal, y de nuevo Pablo, indica que “es difícil encontrar a alguien de entre 20 y 30 años que tarde más de media hora en responder un mensaje de WhatsApp; yo entre ellos”. En cierto modo, la presión a la que se ven sometidos es la inmediatez. No conciben el quedar aislados de sus entornos. Lo sufren como una pérdida en el grado de comunicación; en definitiva, de calidad en las relaciones humanas. Lo viven como algo negativo en sus vidas. Es más, en respuesta al planteamiento introducido por Pablo, su compañero Óscar no duda en añadir: “Cada vez es más delgada la línea que separa el disfrute de las tecnologías de la adicción”. En este sentido, todos suscriben la idea inicial de adicción, planteada por Katya como dependencia y que Pablo suscribe como presión. Ahora bien, ninguno se incluye como una posible víctima.

Será Sara la que haga una salvedad en este aspecto de supuesta adicción entre los más jóvenes, matizando que “la gente mayor no tiene tanta adicción por el uso compulsivo hacia los teléfonos móviles”. Argumenta que los mayores quedan exentos de esta vorágine por tener otras costumbres en cuanto a comunicación y, sobre todo, “responden a las llamadas y no creo que tengan tanta preocupación con los mensajes de textos o audiovisuales”. En este sentido, Sara determina la división entre jóvenes y no tan jóvenes a tenor del uso del móvil como una herramienta versátil o como un simple teléfono. Algo que suscribe, otra vez Pablo,

matizando que usa el dispositivo móvil para “hablar, escribir, hacer una fotografía y hasta para pagar”. Incluso Amalia se refiere a éste útil “como un medio para ver vídeos de youtube”. Y Juan José participa de este hilo de conversación añadiendo que lo prefiere usar como “mensaje de voz, pues cada día escribo menos”; O sea, estamos ante una extensión en sus vidas cotidianas que pasa por la cohabitación con el teléfono móvil. Y, quizás, lo que menos hacen es hablar, pues el móvil se ha diversificado eclipsando a esta exclusiva función atribuida a los teléfonos del ayer.

No obstante, la preocupación de Juan Carlos se centra en la desesperación que muchas personas pueden tener por no estar conectado a su *smartphone* y sostiene un posible origen “en el hecho de tener un teléfono desde tan temprana edad”. Una situación que una vez detectada, la solución no está en prohibir pues este mismo alumno es de la opinión que es una herramienta que nos ayuda “a estar socializados” pero el “abuso parece una barbaridad”. Es decir, tener presente el uso continuado de los móviles desde que son pre adolescentes hace que crezcan en esta sutil combinación con las tecnologías. Crecen con un aparato, una especie de órgano, que se acopla a sus palmas de las manos, que tiene y le ofrece lo que necesitan: relaciones, comunicación e información. Y todo bajo un paraguas de rapidez y, sobre todo, de hiper simplificación.

(Análisis) ¿Sería la nomofobia una enfermedad proyectada en los demás? El medidor de la impertinencia se atisba en el tiempo en que el usuario del teléfono móvil necesita para responder a, por ejemplo, un mensaje. Es más, la adicción una vez se introduce en la temática del alumnado a través de la lectura y se comenta en el aula, se empieza a evidenciar y cuestionar profesionalmente. Sin embargo, existe una preferencia de los más jóvenes en relación con las personas mayores, que establece una sutil diferencia: el móvil es una prótesis imprescindible en sus vidas; una herramienta multifacética que persuade por sus muchas prestaciones. Ahora bien, en la opinión de los futuros maestros, lejos ha de quedar la prohibición. Se prefiere la formación y la sensibilización para incentivar una utilización idónea, ya que forma parte de su cotidianeidad para las relaciones o la formación, para la comunicación o la información.

3.3. Bloque III. Matizando sobre la adicción

La adicción a los teléfonos móviles son palabras mayores. No queda admitida del todo por este grupo de estudiantes. Quizás, el *smartphone* lo ven como algo que les pertenece, que forma parte de su cotidianeidad. Una manera de hacer y de sentir tan cercanos a ellos que contar con su contacto no resulta ser el resultado de una adicción sino de un gesto habitual. Curiosamente, proyectan el uso abusivo en los otros. En este sentido, Rocío comenta directamente que “no estamos enganchadas”; mientras que Katya hablaba que es una problemática de “la sociedad”, o bien Helena se refiere a “que le ocurre a la mayoría de las personas”. En este sentido, lo asocian a su día a día y tal como lo manifiesta José, determinando que se vale del teléfono móvil en su vida cotidiana: “Cuando necesitamos mirar la hora o los horarios de autobuses, para movernos con google maps, con el gps o bajarnos una aplicación para jugar, etc.”. O bien, en la ayuda en su formación como “buscar contenidos o una palabra que desconocemos, como traductor, enviar un correo, realizar una tarea, hacer uso de la calculadora o revisar la agenda”.

En definitiva, nuestro alumnado no admite ser adicto; pues no tienen negada su personalidad y lo hacen por gusto. Se podría hablar de una predilección extrema a sus móviles, centrada en sus prestaciones de comunicación o de información, de relación o de juego. Ahora bien, lo de investigar para una actividad de clase quedaría por detrás; pues según Rosalía: “yo lo hago todo con el móvil pero lo de buscar información, prefiero con el ordenador”.

El móvil para ellos es una herramienta para la diversión y el entretenimiento. No lo ven como algo negativo que les puede llevar a una dependencia. Saben que otros podrían caer en esta vorágine pero ellos, sinceramente, no se ven. Sin embargo, tienen la duda, como lo manifiesta Marina cuando afirma que: “A todo el mundo le gustan las cosas nuevas, pues es algo que nos llama la atención. Queremos ser innovadores y saber manejar todas las nuevas actualizaciones que tenemos a nuestro alcance”. Y continúa afirmando que “debemos aprender a controlar el interés que ponemos en algo ya que, posteriormente, puede llegar a convertirse en una adicción”.

(Análisis) ¿Qué es lo habitual en el uso del móvil? Estamos estableciendo preguntas que nos formulamos a raíz de posibles respuestas que aluden e incentivan la discusión. El uso desmesurado del móvil cuenta con la excusa de que pasa por ser una problemática social o que está relacionada con la mayoría de la comunidad socioeducativa. Lo que es cierto es que las muchas prestaciones se erigen como un referente de atracción. La adicción queda lejos de esta problemática, pues su uso para la diversión y el entretenimiento atempera la exageración o el mal uso. Igualmente, lo nuevo seduce y lo que seduce produce sugestión o lo que es lo mismo, una llamada de atención extrema. Pero en los discursos de los futuros maestros se atisban las necesidades de conocer estas herramientas de la contemporaneidad y el hecho de que al alumnado del siglo XXI se le ha de enseñar con los recursos de su tiempo, igualmente, tecnológicos. Sin que ello, tenga que suponer una adicción.

3.4. *Bloque temático IV. Para comprender una situación*

La opinión de Juan Carlos puede incrementar el discurso. El alumno apunta un planteamiento que nos ayuda a comprender tal situación, pues “nos hace la vida mucho más sencilla y nos permite estar conectados a la red en todo momento y en contacto con todo el mundo”. Pero será Sonia quien ponga un poco de luz al respecto afirmando que tal beneficio está teñido de un interés sombrío que hace que nos lleve a “que dependamos de ellos para casi todo, lo que conduce a que nosotros no seamos los dueños del móvil, sino a que el móvil sea nuestro dueño”. Tal vez, sea el realismo de las palabras de Sonia lo que haga actuar y revelarse sobre su propio destino. Igualmente, Cristina no quiere admitir tal grado de dependencia, aunque termina admitiendo que en la “esfera social, el móvil ha cambiado las relaciones interpersonales” y comenta que se hacen extensibles hasta en “sus relaciones sentimentales”.

Estamos ante una herramienta de la contemporaneidad sujeta a la vida cotidiana que se ha hecho con nuestras vidas. Nos ha sujetado de tal modo que estamos, prácticamente, presos de su poder embaucador. Por ello, Ana llega a referirse que hemos “perdido la consciencia de lo que somos”. Habla de un teléfono que está presente continuamente en nuestras vidas y que, aun estando en clases, “respondemos a los mensajes de *wasap*”. Sobre este particular más de la mitad del alumnado hace alusión a esta iniciativa que según Julia, si no responde “me ponga inquieta y, al rato, termino haciéndolo”. Es decir, creen no exagerar cuando hablan de los otros como dependientes y, en ellos, sea el caso de Julia, lo interpretan como una “necesidad que no puedo dejar de hacer”.

(Análisis) ¿Hasta dónde se puede tensar la relación con el móvil? La conexión al mundo y con todo el mundo puede resultar perniciosa en el sentido de que el control por la herramienta tecnológica se hace impropia. Es decir, en vez del usuario dominar el recurso, se produce a la inversa. Y la mejor solución pasa por la adquisición de competencias para un uso responsable. Y, además, la relación con la escuela se hace escurridiza en el sentido de que los vasos comunicantes entre lo educativo y los social son per-

meables. Y el nerviosismo se apodera de los usuarios cuando no pueden responder a los mensajes que reciben o no se le permite acceder a determinados recursos. Entonces, es cuando debe actuar la educación para las tecnologías

3.5. Bloque temático V. Una realidad compartida

Han sido varios los alumnos que se ven en la necesidad, sin poder explicarlo, de mirar el teléfono en diferentes ocasiones. Y Eva afirma que se siente contagiada “cuando lo ve hacer a alguna de mis compañeras o compañeros en el aula”. E, inmediatamente, ella chequea su teléfono. Algo que también le sucede a Blanca y que termina consultándolo aunque, a veces, son “tonterías o de alguien de la clase que manda algo”. Esta chica, respondiéndole a Eva comenta que le preocupa que se hayan terminado acos-tumbrando a esto y que “contamos con dificultades para comunicarnos o establecer contacto con las personas”. A lo que Pablo se refiere es a que “prefiere el contacto presencial”.

Pero el diálogo establecido entre Eva y Blanca no acaba y se mantiene, por iniciativa de Eva, cuando señala la responsabilidad que debería tener el maestro para educar también en estas cuestiones. A lo que Blanca responde que “este saber social del que estamos hablando, se pueda convertir en diálogo y aprendizaje”. En este momento, la preocupación de estos futuros maestros de educación primaria se centra sobre la función del docente ante estos hechos. Preocupándose en las relaciones con el alum-nado y en el rendimiento escolar. Pues según Blanca “somos responsables no solo de enseñar matemáticas sino, también, de la salud mental de nuestro alumnado” y continúa diciendo: “que los móviles no modifiquen demasiado sus vidas y el rendimiento escolar”.

(Análisis) ¿Cabría desarrollarse la corresponsabilidad por un uso idóneo del móvil por parte del alumnado dentro y fuera del aula? El teléfono móvil tiene una importante faceta de relación con los demás. De modo que, se puede aprovechar la sinergia entre lo educativo y lo comunicativo. El debate no se ciñe entre lo presencial y lo virtual sino, más bien, en relación con sacarle provecho educativo a esta herramienta. Y ahí entra en acción la función formativa del docente. Ahora se hace pertinente la ocu-pación y la preocupación por hacer posible y válido un aprendizaje dialogado y social. Estamos ante una buena estrategia de estos futuros profesionales de la educación. Máxime cuando la salud mental es prioritaria o que pueda perjudicar el rendimiento escolar de su posible alumnado.

3.6. Bloque temático VI. Hablando de educación

Estamos ante unos teléfonos de fácil utilización, pequeños y con un sinfín de funciones que les facilita la labor como estudiantes, así como les elimina, en cierto modo, la incertidumbre y les facilita la posibilidad de indagar sin grandes esfuerzos en la búsqueda de la información. Es decir, lo que Eva traduce “como confort”.

Amelia se expresa en estos términos, a partir de la viñeta del humorista argentino Sergio Langer, y adelantó que: “Representa totalmente a la sociedad de hoy en día” y concluye con: “Incluso compartiendo cama con tu pareja, hay quienes están con el móvil o el ordenador y para comunicarse entre ellos prefieren hacerlo por la vía de las redes sociales antes que manteniendo un contacto directo”.

Imagen 1



Fuente: <https://loveforquotes.com/i/iestas-bien-te-he-enviado-un-email-un-sms-y-662aea1ffb442d6bd68fa1125eef703>

Paula es consciente de que hay que presentar posibles soluciones, también educativas, ante la gran demanda y penetración en la vida cotidiana de los teléfonos móviles. La alumna sostiene que los teléfonos móviles “nos pueden servir de gran ayuda si la empleamos adecuadamente”. Y para ello, propone “organizar charlas informativas para los padres, advirtiéndoles de los peligros y adicciones”; máxime cuando cada vez son más jóvenes en su uso, pues hay “niños que con 11 o 12 años ya tienen un teléfono móvil”. Y Miguel hace un llamamiento a la cordura e, insiste, en la necesidad de trabajar con los familiares, ya que: “en la mayoría de los casos, las familias no son conocedoras o dominan el tema, por tanto, es otro factor que permite que esto ocurra o siga ocurriendo”.

La educación reglada puede ser un aliciente para atenuar los excesos del teléfono móvil. Antes de convertirlo en una amenaza se ha de ver como un aliciente para la educación. Sonia sostiene que “antes de rechazarlo vamos a aliarnos con ellos”. Mientras que, de nuevo, Miguel señala que “hemos de enseñar con las herramientas del momento”.

(Análisis) ¿Estamos ante otra responsabilidad para la escuela? Se han de establecer estrategias para no caer en la trampa y terminar enfrentándose a los teléfonos móviles y las prioridades de sus usuarios. La solución puede que pase por la perspectiva que

ofrece la educación para la tecnología y la comunicación. Pero hace falta no perder del horizonte que el teléfono está instaurado en la vida del alumnado. Y que mucho de los padres también tienen estas mismas preocupaciones. Por ello, es un gesto de lucidez el trabajar con los familiares para paliar posibles malos entendidos y mejorar la acción pro educativa con respecto al móvil. Por ello, se proponen charlas informativas, seminarios, mesas redondas, estudios de casos o escuelas de padres y madres.

3.7. *Bloque temático VII. En relación con la familia*

Ninguno se posiciona ante la prohibición de los teléfonos móviles. Todos, y queremos hacer hincapié en que son todos, hablan de la responsabilidad antes que la prohibición. Y será Sara la que sostenga la necesidad de incentivar su buena utilización, a lo que una nueva interviniente llamada Ángela, matiza que “se ha de impulsar el uso racional, pero con una consigna: la de mejorar”. En este momento, han salido a colación elementos interesantísimos para la educación como podrían ser el diálogo y el aprendizaje, la no prohibición por el incentivo y, lo que destacaríamos como, la preocupación de estos futuros maestros: el no mirar para otro lado ante esta realidad emergida y que afectaría, de una u otra manera, a su alumnado y la calidad educativa.

La mayoría del alumnado que ha participado en la investigación, también, recalca la necesidad de trabajar con la familia y será Julián quien dé la voz de alarma para decir que hay que intervenir con la familia y propone “la creación de una escuela de padres”. El hilo abierto ante esta sugerente propuesta, se continúa con Rosa cuando dice que “lo que hay que hacer es trabajar con la familia, cada cierto tiempo, un tópico sobre las dependencias”. Pues a Eva y Cristina, también, les preocupa la pedofilia. Mientras que a Tomás, Jesús y Pablo les interesa el bullying. En este sentido, llama la atención el hecho que a las chicas le preocupan cuestiones relacionadas con lo sexual y que para los chicos lo alarmante sea el acoso físico o psicológico.

De nuevo, la dualidad entre escuela-familia sale a colación, y todos coinciden en que hace falta sintonía y que se hable en los mismos términos. El problema se acentúa cuando no se le da importancia a esta situación de dependencia extrema con los móviles o se mira hacia otro lado, quizás, porque no saben cómo atajar el problema o como dice Susana: “porque hay padres que son peores que los hijos”.

(Análisis) ¿Es tan malo el móvil? Lejos queda la prohibición. Pues prohibir lleva implícito una parte importante de impedir y, en el alumnado, podría buscar la necesidad de transgredir. Y lo mejor de todo sería educar con y en la mejora del uso de la herramienta tecnológica. Los futuros maestros tienen la preocupación de educar y, tal vez, tienen presente que no hay diferencia entre aprender y divertirse. Y en este proceso formativo ha de estar presente la familia. Hemos de procurar maneras de enseñar dentro y fuera del aula sobre temas relacionados con lo nefasto que puede llevar el uso del teléfono móvil. Mientras que una verdad se erige como referente: “hay padres que son peores que los hijos”. Y no es cuestión que la escuela tenga que asumir las carencias del alumnado, sino que hemos de ser testigo y un agente de actuación para mejorar.

3.8. *Bloque VIII. Otras consideraciones*

Otro aspecto a debate que se inició a partir del hilo abierto por María del Carmen es el de que “nos estamos convirtiendo en personas sumamente individualistas”. A lo que la respuesta de Jesús se centra sobre el “aislamiento, pues nos terminamos encerrando con tanto móvil”. De nuevo sale a colación que, por ejemplo y según Tomás, estando rodeados de personas “buscamos refugio en las tecnologías”. Óscar participa de la conversación y no se siente preocupado ni por el aislamiento o la incomunicación sino

por la mala educación que existe en los usuarios de los teléfonos móviles. Lo explica con que no se respetan las normas elementales de cortesía a partir del saludo o la despedida. La información se lanza y requiere una respuesta, sin más. Lo que Antonio coloca es que todo esto es reflejo de la sociedad actual y que “en casa no se habla sobre esto”. Además, Óscar vuelve a participar y aporta una idea que le es muy próxima: “por ejemplo, mi hermano menor se aísla de todos y de todo colocándose los cascos y se termina encerrando en su mundo”.

En otro ámbito de cosas, los participantes en la investigación, en el transcurso y desarrollo del foro, dicen observar ahora más a los otros usuarios de los teléfonos móviles. Parecen tener aprendida la lección y miran a los demás cómo actúan. Al parecer, ha calado hondo la nomofobia, pues según Jesús, “la tenemos encima”. Mientras que Raquel hace hincapié en que la telefonía móvil está “tan metida en nuestras vidas, que la consulta la hacemos sin darnos cuenta”. Algo que queda matizado por Julián que viene a recordar que más que “consultar lo que hacemos es jugar con nuestros teléfonos”.

(Análisis) ¿Está el móvil tan arraigado en la vida del alumnado? El teléfono móvil es una herramienta que termina minimizando y encerrando al usuario en su delimitada trama. En vez de funcionar como un medio para abrir horizontes, acaba obturando el campo de visión. Pero, los estudiantes de magisterio han aprendido y ahora son más sensibles y sabedores de los riesgos del teléfono móvil. Una realidad poliédrica que se muestra con muchas aristas. Unas realidades en la que viven y, por tanto, han de saber educar en y con los móviles. Por ello, como propuesta se ha de incentivar el aprender jugando, para evitar posibles riesgos. Estos teléfonos son más que un juguete en las manos de los usuarios. En definitiva, lo que para unos podría ser interpretado como una dependencia, en otros se atisba como un juego, sin mayores consecuencias. Un matiz, sutil pero interesante, que nos introduce en el apartado de las conclusiones.

4. Conclusiones

Es curioso advertir cómo el juego de consultar el teléfono (de modo continuado), no es tomado como una dependencia. Sino que se trata de algo rutinario. La mayoría de los informantes dice que el número de veces que consultan sus móviles no es del todo preocupante. Se trata de algo que hacen sin apenas reparar.

Sobre la adicción, no lo ven en ellos como algo preocupante. Insistimos, más que una dependencia lo interpretan como una herramienta de la cual hacen un uso inadecuado que, en ocasiones, mantienen un uso intenso. Los que les promueve hacia un sobreuso (Grock, 2015). Pero no lo consideran un uso adictivo.

El alumnado universitario que ha formado parte de la presente investigación son sabedores de que: “Los ámbitos intervenidos por la adicción al móvil o Nomofobia, vendrían a ser: la educación, la familia y la sociedad. Su progreso trascendental estará condicionado al uso responsable y objetivo” (García-Umaña, 2018: 124). Lo han dicho y ha salido en el hilo de las conversaciones mantenidas en el foro de la asignatura. Pero siempre les queda el aliciente de que con la educación podrían cambiar el proceder y sentir de su alumnado (Gallego y Rasposo, 2016); pese haya que superar obstáculos (De la Herrán y Fortunato, 2019).

Un posible cambio lo atisban en trabajar la autoestima y la inseguridad de los menores. Hablan de la función del docente, también, en estos casos de adicciones o dependencias. E, incluso, comentan que estos asuntos habría que tratarlos en las diferentes asignaturas de modo transversal, por la importancia que tiene la temática en foco y todo lo que se deriva de las tecnologías en

general. En este sentido, se podrían evitar lo relacionado con asuntos como el ciberacoso, sexting, sextorsion, grooming y todas las variantes emergentes y emergidas de las consideradas como tecnoadicciones.

El teléfono móvil forma parte de su cotidianeidad y lo tratan como un aliado (Avello-Martínez; Marín, 2016). Un fiel compañero que, a todas luces, lo consideran como inofensivo. Es más, para ellos el *smartphone* es una herramienta más en sus vidas, es la extensión que tienen para hablar, consultar información, escribir o hacer una videoconferencia con sus iguales, o bien para resolver asuntos de clase. Les aclara cuando tienen dudas, les pone en contacto con sus amistades cuando lo necesitan o gracias a sus prestaciones hacen una foto o vídeo que les incluye en el grupo de pertenencia. Un recurso para dentro y fuera del aula... Y, probablemente, ahí radique parte de la desmesura en su uso.

Son extensiones cotidianas en pequeño formato de fácil utilización e hipersimplificadas. Sus teléfonos cuentan con un sinnúmero de programas en español y que las descargas, al menos las que ellos procuran, no les exigen ningún tipo de fidelidad o pago. Por tanto, utilizan determinadas aplicaciones en sus teléfonos y una vez no les valen, las desinstalan. En ese sentido, no se ven apresados por el móvil. Se creen usuarios de dispositivos inalámbricos libres de dependencias, pues sienten que son capaces de rechazarlos cuando consideran que ya no les valen más. Pero, es momentáneo, porque el sometimiento resurge una vez que necesitan otra nueva aplicación, o realizar una consulta de tipo personal o formativa, para ir satisfaciendo sus demandas. Para estar en el grupo de referencia, por ejemplo, la foto ha de estar retocada, no vale una imagen sino ha de estar tuneada con determinado programa. O bien, la respuesta a este mensaje ha de ser casi inmediata... Y las dependencias afloran de otras maneras.

Hay, en la actualidad, incomunicación y aislamiento entre las personas. El móvil puede ser un medio para establecer puentes y quebrantar la falta de espontaneidad en las relaciones humanas. Pero, igualmente, la preocupación se cierne sobre las imágenes de pedofilia que puedan circular por los teléfonos móviles. Siendo algo que les preocupa a las mujeres de la investigación, mientras que a los chicos lo que les llama la atención es el posible acoso físico o psicológico entre los compañeros del aula de primaria. Ellas están sensibilizadas con lo abominable del abuso a menores con el sexo. Ellos con la violencia implícita o explícita.

Por último, no son de la consideración de que la prohibición sea la mejor forma de educar a su futuro alumnado; alentando una posible contradicción entre la naturaleza incluyente y, a la vez, excluyente del sistema educativo (Ramos, 2014). Ellos atienden al diálogo y al conocimiento como herramientas para paliar el envite de las adicciones o exageraciones en cuanto a sus usos. Y, a partir de ahí, el abuso o mal uso se puede ir paliando con el poder de la educación. Con todo, como esperanzadores profesionales, ven en la educación una forma de diluir la adicción al móvil.

A la postre, hablar con ellos sobre la nomofobia ha sido un pretexto para analizar y conocer; para hacerles pensar en su futuro alumnado y en los posibles riesgos que se puedan ocasionar con la telefonía móvil. En cierto modo, esta investigación ha sido un pretexto dentro de “un procedimiento reflexivo, sistemático, controlado y crítico que, permite descubrir nuevos hechos o datos, relaciones o leyes, en cualquier campo del conocimiento humano” (Sequeira y Cruz, 1997: 3).

A modo de esquema establecemos indicaciones a partir de las conclusiones más relevantes presentes en los diferentes bloques temáticos. Bloque I, Aspectos introductorios; el alumnado universitario, en general, no conocía el concepto de la nomofobia, aunque es una realidad que está muy extendida. Bloque II, Sobre una posible adicción; la nomofobia es algo sin mayor trascendencia en sus vidas y no lo interpretan como una adicción, pese a ser algo compulsivo cargado de connotaciones peyorativas para los jóvenes, sin olvidarnos que los preadolescentes ya cuentan con un móvil. Mientras que los adultos de más edad lo uti-

lizan, tal vez, como un simple teléfono. Bloque III, Matizando sobre la adicción; al ser el móvil parte de su cotidianeidad, lo ven como un aliado que le facilita desde las relaciones a su labor formativa y, además, constituye parte de su entretenimiento. Como futuros maestros promueven el deseo de conocer estos recursos para un alumnado del siglo XXI. Bloque IV, Para comprender una situación; al móvil lo califican de herramienta que les facilita la vida de forma más sencilla (incluso en el ámbito interpersonal/sentimental). Aunque, a veces, les puede llegar a dominar. Curiosamente, proyectan el uso abusivo en los otros. Bloque V, Una realidad compartida; consultan el móvil persistentemente y casi todos, a veces, descuidan sus relaciones personales más próximas y presenciales. Como futuros docentes ven posibilidades para el diálogo y aprendizaje, sin descuidar la salud mental de su alumnado. Bloque VI, Hablando de educación; lo usan para buscar información, o hasta para organizar un ciclo formativo con los familiares de su alumnado. Estamos ante un recurso con posibilidades que habrá que utilizar con idoneidad. Bloque VII, En relación con la familia; están en contra de la prohibición del móvil y se muestran preocupados como futuros docentes. En este sentido, plantean crear una escuela de padres para abordar temas de actualidad, adicción o el bullying. Bloque VIII, Otras consideraciones; presentan al móvil como refugio tecnológico, en tiempos de individualismo. A partir de esta experiencia comunicativo-formativo y grupal de clase se han parado a pensar más sobre las adicciones tecnológicas o la nomofobia; algo que está en nuestra cotidianeidad.

El móvil se nos presenta como una especie de ordenador portátil y versátil, con sumas prestaciones que atrae del mismo modo que contrae posibles adicciones. Está claro que no depende de la herramienta tecnológica sino de su uso desmesurado e irresponsable que se haga de ella... Y ahí, estos futuros docentes, deben tener también algo que decir y hacer... Un alumnado atraído por los teléfonos móviles aunque, a veces, les preocupa su uso o mal uso, sobreuso o abuso y que necesitan saber dar respuesta como futuros profesionales de la educación.

5. Agradecimientos

Artículo traducido al inglés por Charles E. Arthur.

6. Contribución específica de cada autor/a

	Nombre y apellidos
Concepción y diseño del trabajo	Víctor Amar
Metodología	Víctor Amar
Recogida y análisis de datos	Begoña Sánchez
Discusión y conclusiones	Víctor Amar y Begoña Sánchez
Redacción, formato, revisión y aprobación de versiones	Víctor Amar y Begoña Sánchez

7. Referencias bibliográficas

- Abad, M. (2016). Investigación social cualitativa y dilemas éticos: de la ética vacía a la ética situada. *Empiria, revista de metodología de las ciencias sociales*, 34, 101-119. <https://doi.org/10.5944/empiria.34.2016.16524>
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones (alimento, sexo, compras, televisión, juego, trabajo, Internet)*. Tea.
- Álvarez-Gayou, J. (2005). *Cómo hacer investigación cualitativa. Fundamentos y metodología*. Paidós.
- Aparici, R. y García, D. (2017) (Eds.). *Comunicar y educar en el mundo que viene*. Gedisa.
- Avello-Martínez, R. y Marín, V. (2016). "La necesaria formación de los docentes en aprendizaje colaborativo". *Profesorado*, 20(3), 687-713. <https://recyt.fecyt.es/index.php/profesorado/article/view/54603>
- Ayala, R. (2017). *Retorno a lo esencial. Fenomenología hermenéutica Aplicada desde el enfoque de van Manen*. Caligrama.
- Besoli, G.; Palomas, N y Chamorro, A. (2018). Uso del móvil en padres, niños y adolescentes: Creencias acerca de sus riesgos y beneficios. *Revista Aloma*, 36(1), 29-39. <https://doi.org/10.51698/aloma.2018.36.1.29-39>
- Cabero, J. (2016). *Tendencias educativas para el siglo XXI*. Centro estudios financieros.
- Cabero, J. y Marín, V. (2019). Las redes sociales en educación: desde la innovación a la investigación educativa. *RIED: revista iberoamericana de educación a distancia*, 22(2), 25-33. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.24248>
- Cerrillo, V. (2009). El intermediario imposible: algunas reflexiones en torno a epistemología y ética en la investigación cualitativa. *Nómadas. Revista crítica de ciencias sociales y jurídicas*, 24(4). <https://www.redalyc.org/pdf/181/18112178013.pdf>
- Colomo, E.; Sánchez, E.; Ruiz, J. y Sánchez, J. (2020). *La tecnología como eje del cambio metodológico*. Universidad de Málaga.
- De la Herrán, A. y Fortunato, I. (2019). ¿Por qué desde la Didáctica no se favorece la formación del profesorado? *Pro-Posições*, 30, 1-32. <http://dx.doi.org/10.1590/1980-6248-2017-0033>
- Decuir-Gunby, J. y Schutz, P. (2017). Asking Appropriate Research Questions. En J.T. Decuir- Gunby y P.A. Schutz, *Developing a Mixed Methods Proposal: A Practical Guide for BeginnigReserachers* (33-43). SAGE.
- Denzin, N. y Lincoln, Y. (2005). *The SAGE Handbook of Qualitative Research*. SAGE Publications.
- Flick, U. (2004). *Introducción a la Investigación Cualitativa*. Madrid.
- Flick, U. (2014). *La gestión de la calidad en investigación cualitativa*. Morata.
- Gallego, M. y Raposo, M. (2016). *Formación para la educación con tecnologías*. Síntesis.
- García-Umaña, A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas contemporáneos*, 5(1), 1-21. <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435/423>
- García-Umaña, A.; de Casas Moreno, P. y Paramio Pérez, G. (2018). Nomofobia: La influencia del determinismo recíproco en la sociedad del conocimiento. En de Casas Moreno, P.; Paramio Pérez, G. y Castro Zubizarreta, A. (Eds.). *Educación y Comunicación mediada por las tecnologías: tendencias y retos de investigación* (113-130). Egregius.

- Garrido, M.; Munté, R. y Busquet, J. (2016). De las TIC a las TRIC, estudio sobre el uso de las TIC y brecha digital entre adultos y adolescentes en España. *Anàlisi*, 54, 44-57. <http://dx.doi.org/10.7238/a.v0i54.2953>
- González, E.; Córdoba, A. y Gómez, M. (2020). Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón. Revista De Pedagogía*, 72(3), 105-121. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2020.79296>
- Grock, J. (2015). *Adictos 2.0: Como prevenir y solucionar las adicciones a Internet y al móvil*. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- Hernández, R.; Fernández, C. y Baptista, P. (2006) *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill Interamericana.
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Morata.
- León, A.; Calvete, E.; Patiño, C.; Machimbarrena, J. y González, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones: Revista de sociodrogalcohol*, 33(2), 137-148. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1316/1089>
- Marta-Lazo, C. y Gabelas, J.A. (2016). *Comunicación digital. Un modelo basado en el factor R-elacional*. UOC.
- Mejía, J. (2004). Sobre la investigación cualitativa. Nuevos conceptos y campos de desarrollo. *Investigaciones sociales*. 8 (13), 277-299.
- Mischia, B. (2020). Formación y Narrativa. Núcleos de sentido a partir del recorrido autobiográfico. *Márgenes, Revista de Educación de la Universidad de Málaga*, 1(3), 63-77. <https://doi.org/10.24310/mgnmar.v%vi%i.8355>
- Muñoz-Rivas, M. y Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología Conductual*, 13, 481-493. <https://doi.org/10.20882/adicciones.171>
- Montagud, N. (2020). *Investigación documental: tipos y características*. Psicología y Mente.
- Pascual, E. y Castello, A. (2020). Nuevas adicciones: nomofobia o el “¡no sin mi móvil!”. *Gaceta internacional de ciencias forenses*, 36, 41-45. https://www.uv.es/gicf/4A3_Castello_GICF_36.pdf
- Peña Vera, T. y Pirela Morillo, J. (2007). La complejidad del análisis documental. *Información, cultura y sociedad*, 16, 55-81. <http://eprints.rclis.org/17138/1/ICS16%20p55-82dos.pdf>
- Pérez Serrano, G. (2001). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. La Muralla.
- Popkewitz, T. (1988). *Paradigma e ideología en la investigación educativa*. Mondadori.
- Ramos, J. (2014). La paradoja del sistema educativo. Su naturaleza incluyente/excluyente. *Perfiles Educativos*, 146, 154-173. <https://doi.org/10.22201/iisue.24486167e.2014.146.46035>
- Rey, A.; Valença, A. y Nardi, A. (2010). Nomophobia: The Mobile Phone in Panic Disorder With Agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1), 52-54. Doi: 10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc
- Ríos Ariza, J.; Matas-Terrón, A.; Rumiche Chávarry, R. y Chunga Chinguel, G. (2021). Scale for Measuring Phubbing in Peruvian University Students: Adaptation, Validation and Results of Its Application. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 10(2), 175-189. Doi: 10.7821/naer.2021.7.606

Rivas, I. (2009). Narración, conocimiento y realidad un cambio de argumento en la investigación educativa. En I. Rivas y D. Herrera. *Voz y educación: la narrativa como enfoque de interpretación de la realidad* (pp. 17-36). Octaedro.

Roth, W. y Unger, H. (2018). Current Perspectives on Research Ethics in Qualitative Research. *Forum: Qualitative Social Research*, 19(3). <http://dx.doi.org/10.17169/fqs-19.3.3155>

Ruiz, J. (2012). *Metodología de la investigación cualitativa*. Universidad de Deusto.

Sacristán, A. (2018). *Sociedad digital, tecnología y educación*. Universidad Nacional de Educación a Distancia, UNED.

Sánchez-Carbonell, X.; Beranuy, M.; Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-160. <http://recerca.blanquerna.edu/conductes-desadaptatives/wp-content/uploads/2013/06/adicciones-Sanchez-Carbonell.pdf>

Santana, L.; Gómez, A. y Feliciano, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 59, 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>

Sequeira, V. y Cruz, A. (1997): *Investigar es fácil*. UNAN.

Skarupová, K.; Olafsson, K. y Blinka, L. (2016). The effect of smartphone use on trends in european adolescents' excessive Internet use. *Behaviour & information technology*, 35(1), 68-74. Doi: 10.1080/0144929X.2015.1114144

Vargas L, Flisser A, Kawa S. (2007). Consentimiento informado. En: R. Perez; R, Lisker R, Tapia R. *La construction de la bioetica*. (pp. 119-34). FCE.