

## **Tecno-adicción e Impacto laboral y social del uso de Celulares en argentinos**

**Febrero de 2019<sup>1</sup>**

### **RESUMEN PRINCIPALES RESULTADOS**

- A. El 12% de los argentinos reconoce niveles muy altos de uso excesivo y continuo de las Tecnologías de la Información.**
- B. El 27% tiene ansiedad si no tiene acceso a Internet, correo electrónico, teléfono móvil, etc.**
- C. 1 de cada 4 encuestados siente un impulso interno que le obliga a utilizar estas tecnologías en cualquier lugar y en cualquier momento.**
- D. En un 48% los Millennials realizan un uso compulsivo alto de las TICs, frente a otras generaciones.**
- E. Los encuestados reconocen tener síntomas de Nomofobia, es decir, miedo a separarse del celular y Phubbing, chequear el celular y desatender a la persona que tiene al frente.**
- F. El 57,7% afirma que en conversaciones cara a cara, en el ámbito familiar y de amigos, la otra persona se pone a chequear el celular en medio de la conversación.**

---

<sup>1</sup> Autores: Carlos L. Spontón, Leonardo A. Medrano y Lucas Lapuente.

## 1. INTRODUCCIÓN

Actualmente, y como consecuencia de la revolución tecnológica propia de la llamada era digital, se asume como un hecho que Internet y las tecnologías que surgen de la misma para comunicarnos y gestionar información (las TICs), inciden en la vida cotidiana de las personas. Teléfonos celulares, tablets, monitorización de registros automáticos, aplicaciones digitales con datos inmediatos, teletrabajo, redes sociales, etc. se han incorporado a la vida personal y laboral, cambiando la forma en la que nos relacionamos y manejamos la información con la cual tomamos decisiones. Así, la incorporación de las TICs a la cotidianidad de las personas tiene un impacto impensado en años anteriores.

A su vez, las personas, en tanto usuarias de estas tecnologías, reaccionan (conductual, emocional, social y cognitivamente) de distintas formas frente a las mismas. Estas reacciones pueden calificarse de saludables o no saludables, con consecuencias inmediatas tanto en la productividad laboral, en los vínculos sociales y en la posibilidad de generar adicción a las nuevas tecnologías. Esto genera lo que se conoce en ámbitos académicos, de salud y legales como: “nuevos riesgos psicosociales” generados por las tecnologías.

Por ello, y sabiendo de la importancia de medir el impacto de estos riesgos, para poder gestionarlos de manera saludable, el Observatorio de Tendencias Sociales y Empresariales de la Universidad Siglo 21 ha llevado a cabo esta evaluación a nivel nacional, tomando como variables claves (al momento de evaluar el comportamiento de los argentinos frente al uso de las nuevas tecnologías) las siguientes:

- la adicción a las Tics,
- El uso de los celulares y su impacto emocional, social y laboral

Para ello, se presenta este informe (cuya metodología científica aumenta la confianza en los datos que aporta) con los principales resultados.

Se espera que los datos proporcionados, las interpretaciones y las recomendaciones finales puedan servir a administradores, instituciones educativas, empresas, organismos públicos y a las mismas personas en la toma de conciencia sobre estos temas y que puedan servir de orientación para el diseño de estrategias que mejoren los niveles de salud y uso adecuado de las tecnologías de información y comunicación (TICs).

## 2. METODOLOGÍA Y MUESTRA

**Tipo de estudio:** Descriptivo-cuantitativo. Como técnica de recolección de datos se usó la Encuesta telefónica, mediante cuestionarios estructurados. Esta encuesta se llevó a cabo entre los meses de agosto y octubre de 2018. Los análisis se realizaron durante los meses de noviembre y diciembre.

**Población de estudio:** argentinos que residen en las siguientes ciudades: Ciudad de Buenos Aires, Comodoro Rivadavia, Córdoba, Corrientes, Mendoza, Rosario y San Miguel de Tucumán

**Procedimiento de selección de la muestra:** Muestreo aleatorio estratificado (estratificación por sexo y edad).

**Tamaño de la muestra:** 1045 trabajadores, entre 18 y 70 años (Media = 41.42; Desviación estándar = 14.02), de ambos sexos (51,6% de mujeres). Error de la muestra: 3.02%. (Nivel de confianza: 95%)

### 3. RESULTADOS

#### 3.1 Adicción a las TICs

La adicción a las Tics está considerada un daño psicosocial que disminuye la salud de las personas. Actualmente, en los ámbitos científicos se asume que aquellas personas cuyo uso de las tecnologías sea excesivo, junto a la presencia de un impulso involuntario por usarlas, están en riesgo de padecer una adicción a las tecnologías.

Tomando en consideración estas dos variables, y como dato p, se encontró que en la muestra argentina:

- Casi el 12% tienen niveles muy altos<sup>2</sup> de uso excesivo y continuo y
- Cerca del **34% tienen niveles muy altos<sup>3</sup>** de uso compulsivo de Tics.

##### 3.1.1 Uso excesivo de TICs

Para caracterizar el uso excesivo que tienen los argentinos, podemos afirmar que, con frecuencia o alta frecuencia:

- Más del 32% cree que utiliza en exceso las tecnologías en su vida
- Más del **61% utiliza continuamente las tecnologías, incluso fuera de sus horarios de trabajo**
- Casi el 50% se encuentra pensando en tecnologías continuamente (por ejemplo, revisar el correo electrónico, búsqueda de información en Internet, etc.) incluso fuera del horario de trabajo

##### 3.1.2 Uso compulsivo de TICs

Para ilustrar el uso compulsivo de los argentinos, podemos afirmar que, con frecuencia o alta frecuencia:

- El **27% tiene ansiedad si no tiene acceso a las tecnologías** (Internet, correo electrónico, móvil, etc.)
- El 26,4% siente un impulso interno que le obliga a utilizarlas en cualquier lugar y en cualquier momento
- El 12,2% dedica más tiempo a las tecnologías que a estar con amigos/as, familia y practicar hobbies, etc.

##### 3.1.3 Adicción a las TICs según el sexo

###### ¿Hay diferencias según el sexo?

Se encontró que los niveles de riesgo de adicción a las tecnologías son levemente más altos en los varones que en las mujeres.

- Uso compulsivo alto: casi **36% de varones** frente al 31,6% de las mujeres
- Uso excesivo alto: **13% en varones** frente al 10,6% en mujeres

Sexo		
Niveles	Masculino	Femenino

<sup>2</sup> En estos “niveles muy altos” están agrupadas las personas que en todos los ítems que conformaban cada una de estas variables presentaban niveles altos y muy altos de frecuencia.

<sup>3</sup> Idem.

Uso excesivo	Bajo	66,7%	71,6%
	Medio	20,4%	17,8%
	Alto	12,9%	10,6%
Uso compulsivo	Bajo	31,0%	38,1%
	Medio	33,2%	30,3%
	Alto	<b>35,8%</b>	31,6%

### 3.1.4 Adición a las TICs y nivel educativo

¿Hay diferencias según el nivel educativo?

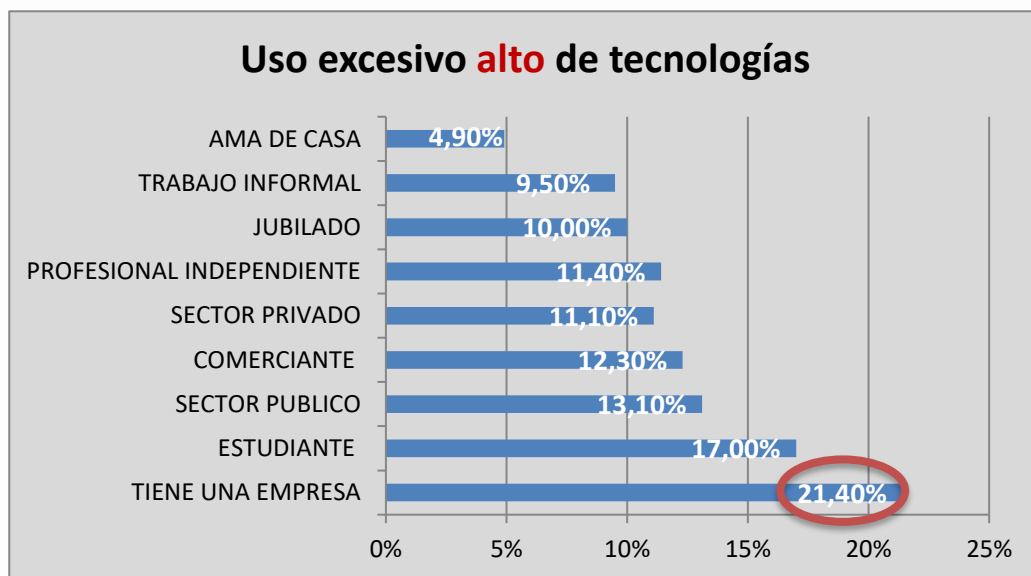
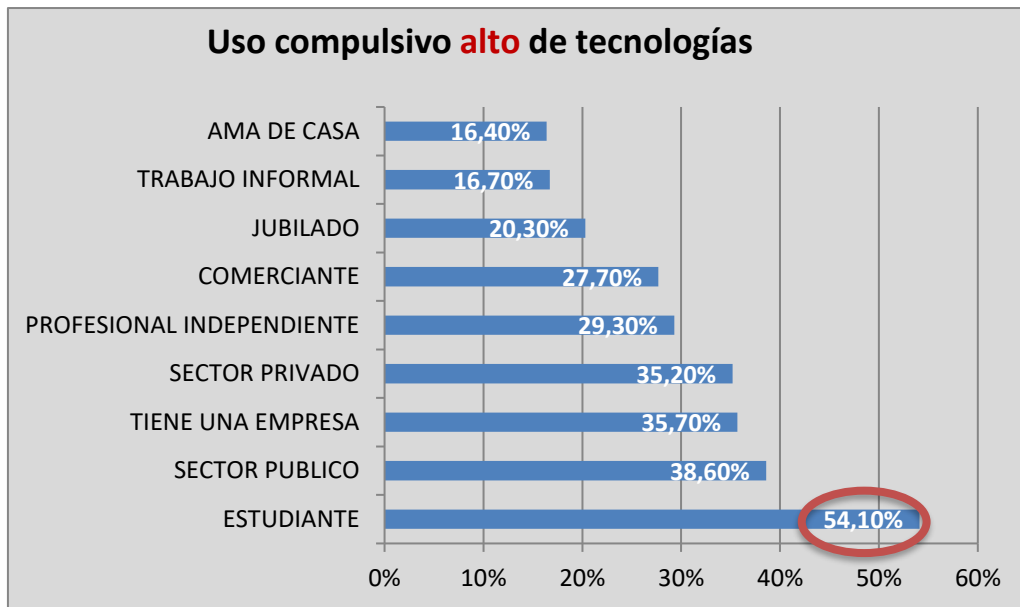
No se encontraron diferencias significativas.

Nivel académico					
	Niveles	Sin estudios, primario incompleto, primario completo	Secundario incompleto, secundario completo	Terciario incompleto, terciario completo	Universitario incompleto, universitario completo o posgrado
Uso excesivo	Bajo	70,1%	69,3%	68,6%	69,6%
	Medio	16,1%	17,3%	19,0%	22,4%
	Alto	13,8%	13,3%	12,3%	8,0%
Uso compulsivo	Bajo	44,2%	37,3%	31,7%	33,1%
	Medio	27,9%	30,7%	32,9%	32,3%
	Alto	27,9%	32,0%	<b>35,4%</b>	<b>34,7%</b>

### 3.1.5 Adición a las TICs en diferentes ocupaciones laborales

¿Hay diferencias según el tipo de ocupación laboral?

Condición Laboral										
	Niveles	ama de casa (61)	estudiante (112)	Empleado sector público (145)	Emplead o sector privado (333)	profesional independiente (185)	comerciante (65)	trabajo informal (42)	jubilado (70)	tiene una empresa (14)
Uso excesivo	Bajo	77,0%	61,6%	68,3%	68,2%	70,3%	72,3%	73,8%	78,6%	71,4%
	Medio	18,0%	21,4%	18,6%	20,7%	18,4%	15,4%	16,7%	11,4%	7,1%
	Alto	4,9%	17,0%	13,1%	11,1%	11,4%	12,3%	9,5%	10,0%	21,4%
Uso compulsivo	Bajo	62,3%	16,2%	31,0%	32,2%	38,0%	30,8%	42,9%	52,2%	28,6%
	Medio	21,3%	29,7%	30,3%	32,5%	32,6%	41,5%	40,5%	27,5%	35,7%
	Alto	16,4%	<b>54,1%</b>	<b>38,6%</b>	<b>35,2%</b>	29,3%	27,7%	16,7%	20,3%	<b>35,7%</b>



### 3.1.6 Adición a las TICs en distintas generaciones

#### ¿Hay diferencias generacionales?

Sí. Los millennials son los que presentan mayores niveles de riesgo frente a la adicción a las TICs, ya que:

- el **uso excesivo alto es mayor en los millennials (15,5%)**, menor en los de generación X (11,5%) y aún menor en Baby Boomers (6,5%).
- A su vez, también el **uso compulsivo alto es significativamente mayor en los millennials (48%)**, frente al 29% Generación X y 20,3% Baby Boomers.

Generaciones Culturales				
	Niveles	Millennials	Generación X	Baby Boomers
	Bajo	59,2%	70,6%	81,2%

Uso excesivo	Medio	25,2%	17,9%	12,3%
	Alto	15,5%	11,5%	6,5%
Uso compulsivo	Bajo	21,8%	37,4%	48,7%
	Medio	30,2%	33,5%	31,0%
	Alto	<b>48,0%</b>	29,1%	20,3%

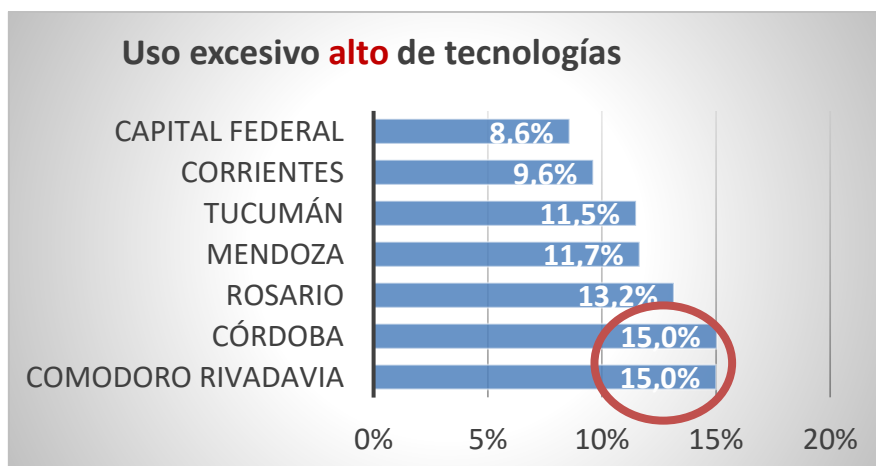
### 3.1.7 Adición a las TICs en diferentes ciudades

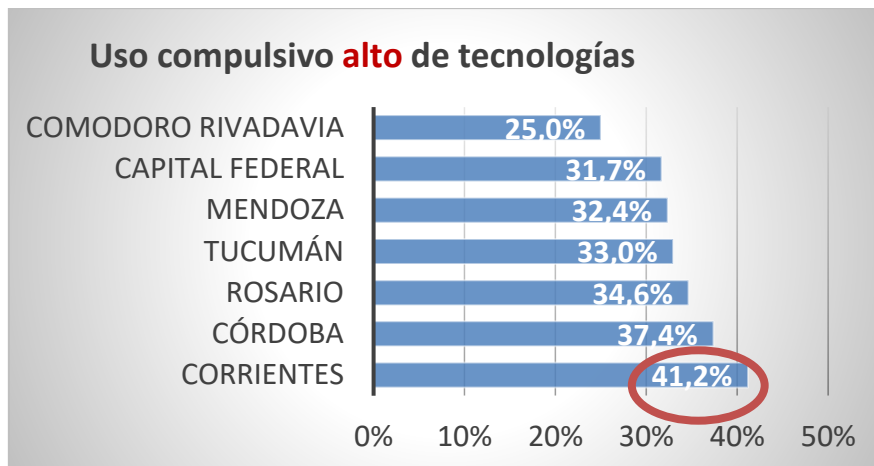
#### ¿Hay diferencias por ciudades?

Si bien, son datos preliminares, se muestran algunas tendencias.

Ciudades Argentinas								
		Capital Federal	Comodoro Rivadavia	Córdoba	Corrientes	Mendoza	Rosario	Tucumán
Uso excesivo	Bajo	70,6%	70,0%	67,4%	68,3%	71,8%	66,4%	70,1%
	Medio	20,8%	15,0%	17,6%	22,1%	16,5%	20,4%	18,4%
	Alto	8,6%	15,0%	15,0%	9,6%	11,7%	13,2%	11,5%
Uso compulsivo	Bajo	34,7%	33,0%	32,1%	40,2%	<b>35,3%</b>	34,0%	36,4%
	Medio	33,7%	42,0%	30,5%	18,6%	32,4%	31,4%	30,7%
	Alto	31,7%	25,0%	<b>37,4%</b>	<b>41,2%</b>	32,4%	<b>34,6%</b>	33,0%

Si hacemos un ranking por ciudades, tomando los porcentajes de uso (compulsivo y excesivo) alto, podemos ver lo siguiente:





## 3.2 Uso del celular

El teléfono (smartphone) celular se convirtió en una de las tecnologías más utilizadas en la actualidad, tanto como medio de comunicación y uso de redes sociales, como también herramienta de organización personal, cámara de fotos, agenda, despertador, entre otros. Así, terminó siendo percibido como indispensable para algunas formas de vida o de trabajo. Al respecto, se han hecho muchas recomendaciones para optimizar su uso y posibilitar que tenga un impacto positivo en la salud y en la educación de las personas, a la vez que se transformó en un instrumento donde están alojados todo tipo de aplicaciones digitales y redes sociales.

Aquí hemos tratado de profundizar y actualizar estos estudios, observando en la muestra de la población argentina, el impacto que el (buen o mal) uso del teléfono celular tiene en la productividad laboral, en las relaciones sociales y en el uso compulsivo del mismo.

### 3.2.1 Impacto Positivo en la productividad laboral

Existe un impacto positivo cuando la favorece, aumentando la eficacia personal (trabajo o estudio), y la persona lo usa cuando le conviene: como una herramienta de organización, gestión del tiempo, o facilitador de tareas, entre otras posibilidades.

En nuestra muestra, respecto del impacto positivo hemos encontrado que, con frecuencia o alta frecuencia:

- El 30,7% considera que el celular aumenta su productividad
- **El 48,2% afirma que el celular le ayuda a organizarse**
- El 34,5% siente que el uso del celular le hace ganar tiempo valioso

### 3.2.2 Impacto Negativo en la productividad laboral

Hay impacto negativo cuando resta capacidad y eficiencia a la persona, dado que la manera en que lo utiliza le hace perder tiempo, aumentan las distracciones, los problemas de metodología, procrastinación, por nombrar algunos casos.

En tal sentido, se encontró que, con frecuencia o alta frecuencia:

- El 16,6% considera que el celular disminuye su productividad
- **El 24,5% interrumpe sus tareas para chequear el celular**
- Al 9,8% le cuesta concentrarse en su trabajo, debido al uso del celular
- **El 26,3% afirma que el uso del celular le hace perder tiempo valioso**

### 3.2.3 Impacto social

Si bien el celular puede ser un instrumento que conecte a las personas existe un riesgo que, por no poder dejar de prestarle atención en medio de interacciones sociales, uno “destrate” (una forma leve de maltrato social) a la persona que tenga al frente. También, sin quererlo, uno puede interrumpir el diálogo social con alguien “presente”, por estar usando el celular. A esto se le llama “phubbing”.

Así, en nuestro país, más específicamente, frecuente o muy frecuentemente:

- El 15,8% chequea su celular mientras está hablando con otra persona
- El 13,3% asume que interrumpe conversaciones familiares y amigos para chequear el celular
- El 8% asume que interrumpe conversaciones de trabajo para chequear el celular
- **El 57,7% afirma que en conversaciones cara a cara, en el ámbito familiar y de amigos, la otra persona se pone a chequear el celular en medio de la conversación**
- El 54,4% afirma que en conversaciones cara a cara, en el ámbito laboral, la otra persona se pone a chequear el celular en medio de la conversación

### 3.2.4 Uso compulsivo del celular

A la conducta de “no poder separarse del celular” actualmente se le denomina: “**nomofobia**” (término que proviene del anglicismo “no mobile phone phobia”) y que se refiere a la ansiedad o miedo irracional a quedarse sin acceso **al celular**. De ahí derivan conductas impulsivas y de apego extremo, poco controlado y ansioso de “chequeo permanente” de sus redes sociales digitales.

Dadas las consecuencias negativas que esta compulsión tiene para la persona, hemos intentado observar algunos comportamientos compulsivos en nuestra población argentina.

Al respecto, encontramos que, frecuente o muy frecuentemente:

- El 19,3% piensa que el celular es un “vicio que le cuesta manejar”.
- **El 35% chequea el celular, aunque no haya sonado**
- El 32,2% se siente obligado a usar el celular con más frecuencia de la que desea
- El 21,5% cree que su celular ha vibrado y cuando chequea ve que no vibró.
- El 26,2% pierde tiempo utilizando el celular en lugar de hacer cosas más importantes

### 3.2.5 Uso del celular y Género

#### ¿Hay diferencias según género?

Si comparamos los niveles altos en cada impacto, vemos que hay leves diferencias. Los niveles de impacto en los varones son levemente superiores en el impacto social, en el impacto positivo en su productividad laboral y en el uso compulsivo del celular. A su vez, las mujeres presentan un nivel levemente superior en el impacto negativo del celular en su productividad laboral.

Sexo			
	Nivel	Masculino	Femenino
Impacto social	Bajo	72,6%	67,6%
	Medio	19,7%	26,1%
	Alto	<b>7,6%</b>	6,3%
	Bajo	40,8%	47,1%



<b>Impacto positivo en productividad</b>	Medio	35,1%	31,2%
	Alto	<b>24,1%</b>	21,7%
<b>Impacto negativo en productividad</b>	Bajo	75,3%	71,6%
	Medio	18,1%	20,3%
	Alto	6,6%	<b>8,1%</b>
<b>Uso compulsivo del celular</b>	Bajo	65,9%	66,9%
	Medio	23,6%	23,4%
	Alto	<b>10,5%</b>	9,7%

### 3.2.6 Uso del celular en las distintas generaciones

#### ¿Hay diferencias generacionales?

Cuando comparamos las diferentes generaciones, encontramos que los millennials tienen los porcentajes más altos de impacto social, impacto negativo en la productividad y uso compulsivo del celular.

Generación				
	Niveles	Millenials	Generación X	Baby Boomers
Impacto Social	Bajo	61,1%	70,7%	82,0%
	Medio	28,5%	23,1%	14,8%
	Alto	<b>10,3%</b>	6,2%	3,2%
Impacto positivo en productividad	Bajo	44,1%	40,2%	50,2%
	Medio	32,8%	36,8%	27,6%
	Alto	<b>23,1%</b>	23,0%	22,2%
Impacto negativo en productividad	Bajo	59,3%	76,3%	89,3%
	Medio	27,5%	18,8%	7,9%
	Alto	<b>13,2%</b>	4,9%	2,8%
Uso compulsivo del celular	Bajo	53,7%	68,5%	81,3%
	Medio	31,1%	22,7%	14,0%
	Alto	<b>15,3%</b>	8,9%	4,7%

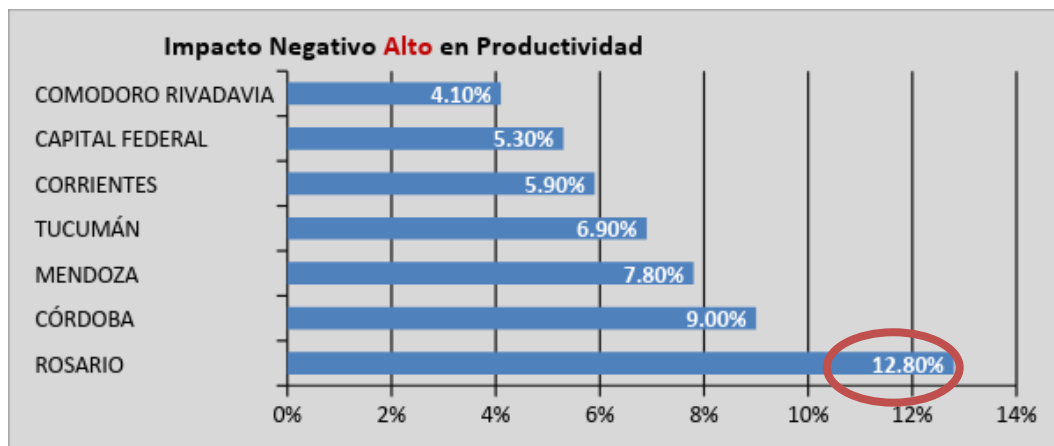
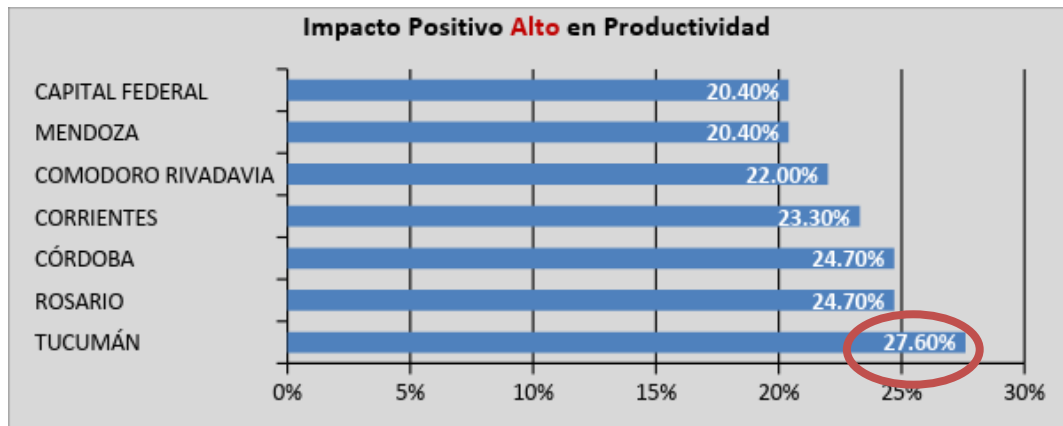
### 3.2.7 Uso del celular en diferentes ciudades argentinas

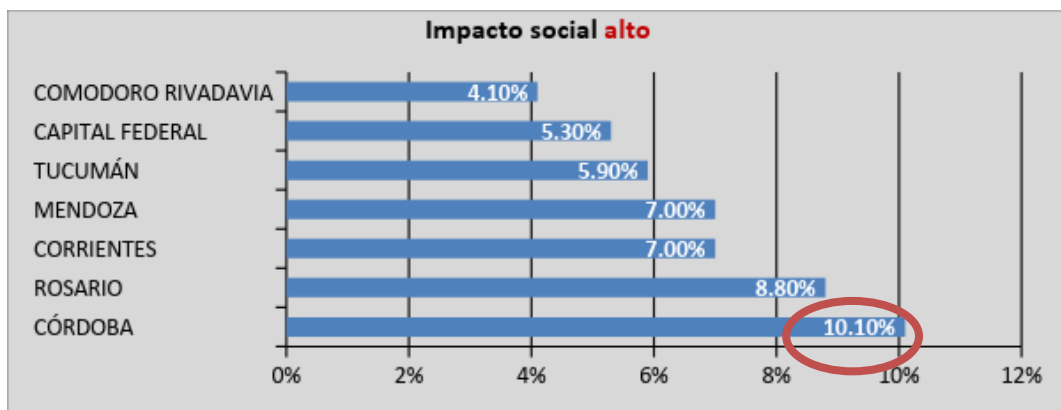
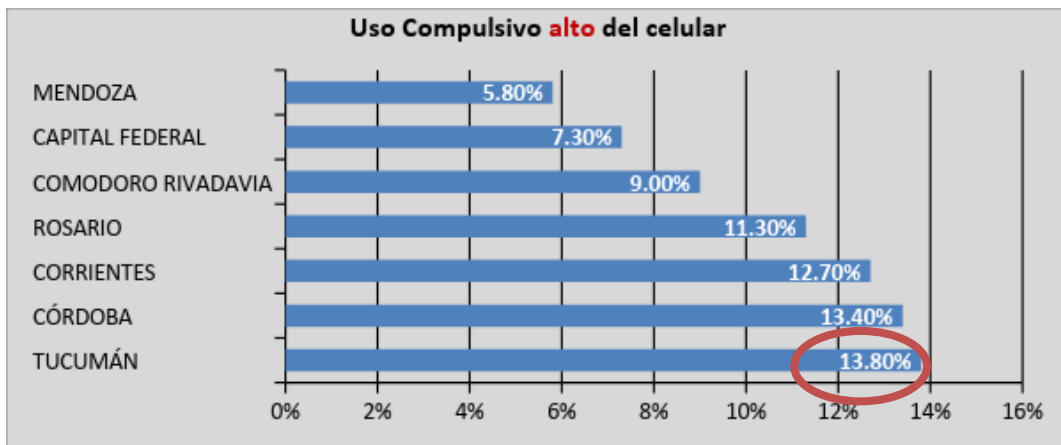
#### ¿Hay diferencias entre ciudades?

Si hacemos un ranking por ciudades, tomando los porcentajes altos de cada tipo de impacto, podemos ver lo siguiente:

Ciudades argentinas								
	Niveles	Capital Federal	Comodoro Rivadavia	Córdoba	Corrientes	Mendoza	Rosario	Tucumán

Impacto Social	Bajo	70,2%	64,3%	68,8%	66,0%	77,0%	71,4%	72,9%
	Medio	24,5%	31,6%	21,2%	27,0%	16,0%	19,7%	21,2%
	Alto	5,3%	4,1%	<b>10,1%</b>	7,0%	7,0%	<b>8,8%</b>	5,9%
Impacto Positivo en productividad	Bajo	41,8%	41,0%	46,8%	39,8%	50,5%	43,3%	48,3%
	Medio	37,8%	37,0%	28,4%	36,9%	29,1%	32,0%	24,1%
	Alto	20,4%	22,0%	<b>24,7%</b>	23,3%	20,4%	<b>24,7%</b>	<b>27,6%</b>
Impacto Negativo en productividad	Bajo	74,4%	73,5%	69,7%	70,6%	79,6%	73,2%	73,6%
	Medio	20,3%	22,4%	21,3%	23,5%	12,6%	14,1%	19,5%
	Alto	5,3%	4,1%	<b>9,0%</b>	5,9%	7,8%	<b>12,8%</b>	6,9%
Uso Compulsivo del Celular	Bajo	71,8%	62,0%	61,0%	65,7%	73,8%	64,0%	60,9%
	Medio	20,9%	29,0%	25,7%	21,6%	20,4%	24,7%	25,3%
	Alto	7,3%	9,0%	<b>13,4%</b>	12,7%	5,8%	11,3%	<b>13,8%</b>





#### 4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Las TICs han evolucionado más rápido que la capacidad que tenemos para utilizarlas adecuadamente. Por ello, es un verdadero desafío aprender a hacer un uso saludable y constructivo de las herramientas digitales que tenemos a disposición.

En tal sentido, y con los objetivos de a. prevenir problemas de salud psicosocial, b. minimizar daños comunicacionales o c. mejorar nuestra relación con las posibilidades que nos entrega la era digital, se recomienda estar atento a detectar y mejorar los hábitos cuando no estemos usando adecuadamente la tecnología disponible para comunicarnos o gestionar información.

##### Desafíos y oportunidades:

**La tecnología como aliado:** el uso saludable de la tecnología fomenta la conexión a nivel masivo, facilitando la comunicación e interacción de las personas, a nivel social y laboral. Otorga un mayor acceso a la información, revolucionando los modelos académicos y permitiendo, entre otras cosas, tener una mejor calidad de vida.

##### **Recomendaciones para el uso saludable:**

Mantener un uso prudente, con tiempos de pantalla limitados. Reflexionar sobre el valor que le asignamos a la tecnología y entrenarse en el manejo racional de ella. Utilizar la tecnología con fines resolutivos que fomenten la productividad laboral, la organización, el estudio, entre otras cosas. Evitar las conductas de procrastinación. En conclusión, se trata de utilizar la tecnología como una herramienta y no como un fin.

##### Luego de analizar los datos, podemos hacer las siguientes recomendaciones:

- Regular reflexivamente las conductas excesivas (estar atento al tiempo de uso y el valor que las tecnologías le agregan a su vida)
- Controlar las conductas compulsivas (entrenarse en el manejo de uso racional y prudente de tecnologías equilibrando con conductas de contacto social “cara a cara”)

### **Respecto del uso del celular:**

- Cuidarse de hacer “phubbing” (desatención o destrato por usar el celular) mientras se está conversando cara a cara con otra persona: Usar el celular en momentos y horarios donde no moleste a las otras personas, o si está junto a otras personas, usarlo para sumar aportes a lo que se esté conversando.
- Valorarlo como una herramienta útil si uno la sabe administrar: Usar las aplicaciones que nos aumenten productividad laboral.
- Usarlo racionalmente, y no cada vez que se tengan deseos o ganas. Controlar horarios de uso y horarios de no uso.
- Estar atento a las conductas de procrastinación: controlar el deseo de estar chequeando permanentemente el celular.

### **Recomendaciones específicas para cada generación**

**Millennials (18 a 35 años):** Son la generación con mayor riesgo de tecno-adicción. En general, han nacido con la experiencia de tener internet, tablets, computadoras y celulares desde muy pequeños. Se les recomienda tener presente que el buen uso de estos aparatos requiere aprendizaje, conciencia y equilibrio con las demás actividades que le otorgan sentido y propósito en la vida. También tienen la responsabilidad de ser los “inclusores digitales” mostrando a las otras generaciones que la tecnología “no es el enemigo”, sino una herramienta que puede ayudar a tener una vida mejor. Los inclusores digitales son personas que preparan a otras personas para hablar/interactuar con las nuevas tecnologías.

**Generación X (36 a 50 años):** Su mayor problema puede ser el “tiempo disponible para aprender”. En general tienen una actitud de “respeto” a las tecnologías. Se les recomienda estar siempre capacitándose al respecto. Cuando le encuentran el valor y los beneficios de usarla, la utilizan de manera eficiente, sin disfrutarlas, pero convencidos de que les es útil. Les recomendamos mantenerse atentos y proactivos respecto de las nuevas tendencias sobre la era digital y las tecnologías exponenciales.

**BabyBoomers (mayores de 50 años):** Su mayor problema puede ser “el miedo”. Por eso recomendamos asumirlo. No tenerles miedo ni rechazo. En esta edad es más común la “tecnofobia”, ya que muchas personas de esta generación sienten que, si tocan las teclas del celular, pueden cometer errores irreversibles y “romper algo” y por ello tienen “resistencia” a usarlo. A veces no lo asumen como miedo, sino como “rechazo” y dicen: *“¡en mi época no necesitábamos estas cosas para comunicarnos!”*. Si logran conectarse con los Millennials, pueden así reducir lo que se conoce como “brecha digital” y acercarse a los beneficios de las TICs.

### **Ventajas del uso saludable de la Tecnología:**

1. Fomenta la conexión e interconexión a nivel masivo.
2. Facilita la comunicación e interacción de las personas, a nivel social y laboral.
3. Permite la creación de “comunidades” más allá de las distancias físicas o geográficas.
4. Otorga un mayor acceso a la información, revoluciona los modelos académicos y permite mayor calidad educativa.
5. La tecnología es una herramienta que puede ayudar efectivamente a tener una mejor calidad de vida.
6. Reduce la brecha digital entre distintas generaciones.
7. Puede mejorar el bienestar personal y las interacciones sociales.
8. Fomenta el desarrollo de fortalezas y resiliencias a nivel individual, en organizaciones y sociedades.