



EL SÍNDROME DEL FOMO Y LOS DESEMPEÑOS ACADÉMICOS EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO

THE FOMO SYNDROME AND ACADEMIC PERFORMANCES IN THE FACULTY OF SCIENCES OF THE EDUCATION OF THE NATIONAL UNIVERSITY OF ALTIPLANO

Luz Wilfreda Cusi Zamata^{1,*}, Marisol Yana Salluca¹

¹Universidad Nacional del Altiplano, Escuela Profesional de Educación Secundaria, Av. Floral N° 1153, ciudad Universitaria, Puno Perú, luzcusiz@hotmail.com

RESUMEN

El riesgo de caer en la enfermedad denominada síndrome de estar desconectado de las redes sociales (FOMO), está abarcando mayor espacio en el ámbito de educación. La presente investigación tuvo como objetivo realizar el análisis documental y de la literatura del área, explorando el tema del síndrome de fear of missing out, se indagaron situaciones relacionadas al FOMO en el ámbito educativo, se examina la temática que contribuye a presentar cómo el síndrome de fear of missing out en los estudiantes actúa como un trastorno de ansiedad por estar conectado a las redes sociales, en algunos casos incluso considerado como un trastorno depresivo como consecuencia de la adicción del uso de las nuevas tecnologías comunicativas provocando en los alumnos dificultades e interferencias en el desarrollo del proceso del aprendizaje. Se infiere que los estudiantes adictos a las redes sociales como internet, facebook, whatsapp, etc., son más propensos a la depresión, a tener menos posibilidades de desarrollar satisfactoriamente los desempeños.

Palabras clave: Adicción, ansiedad, desempeños, educación, redes sociales, tecnologías.

ABSTRACT

The risk of falling into the so-called syndrome of being disconnected from social networks (FOMO), is encompassing more space in the field of education. The present research aimed to perform the documentary and literature analysis of the area, exploring the theme of the fear of missing out syndrome, investigating situations related to the FOMO in the educational field, examines the theme that contributes to presenting how the syndrome of fear of missing out in students acts as an anxiety disorder by being connected to social networks, in some cases even considered as a depressive disorder as a consequence of the addiction of the use of new communicative technologies causing pupils difficulties and interference in the development of the learning process. It is inferred that students addicted to social networks like internet, facebook, whatsapp, etc., are more prone to depression, to have less chance of successfully performing performances.

Keywords: Addiction, anxiety, performance, education, facebook, social networks, technologies

*Autor para Correspondencia: luzcusiz@hotmail.com





INTRODUCCIÓN

Conectarse por internet al levantarse y hacer lo último antes de acostarse, así como reducir el tiempo de las tareas cotidianas, tales como estudiar, comer y dormir, o la charla con la familia, configuran el perfil de un adicto a las redes sociales. Más que el número de horas conectado a la red, lo determinante es el grado de interferencia en la vida cotidiana (Davis, 2001; Echeburúa y Corral, 2010; Tamayo *et al.*, 2012). Los estudiantes entre 13 y 19 años usuarios conectados permanentemente a las redes sociales son los que obtuvieron las más bajas calificaciones (Papalia *et al.*, 2010; Tamayo *et al.*, 2012). Estudios analizados indican que debido a las microondas electromagnéticas emitidas por la telefonía móvil, puede generarse cambios en la barrera hematoencefálica, en el metabolismo celular y funciones neurotransmisoras (Ponce, Ponce y Hernández, 2014). En algunos casos el nivel de ansiedad por estar conectados a las redes modifica sus estados sensitivos que les lleva a caer en estrés, se sabe que el estrés afecta al aprendizaje y a la productividad (Blakemore y Frith 1912).

Una de las consecuencias del trabajo de investigación será la concientización respecto al Síndrome del FOMO, que padecen algunos de nuestros estudiantes en el nivel secundario, siendo uno de los factores que interfieren en el desempeño académico esperado por los docentes, por ende la educación de nuestros estudiantes no es integral ni eficiente. Una de las medidas que las autoridades de las instituciones deberán asumir, tras informarse de los resultados del estudio, será la atención y control inmediato en el uso adecuado y oportuno de las redes sociales y las nuevas tecnologías comunicativas en las aulas.

El síndrome del FOMO y la educación

El FOMO es un miedo social que desde antes ya convivía con nosotros, es decir siempre ha existido: la exclusión, el saber que tus colegas van a algo o tienen algo mejor que tú. (Knapp, 2012). El FOMO fue ocupando un espacio importante en nuestros hogares y estamos pendientes a la ubicuidad e instantaneidad de las redes sociales, ese miedo se ha convertido hoy en día en un acompañante habitual que muy fácil se infiltró en la vida de nuestros hijos, estudiantes, etc. Thompson (2011) afirma: FOMO puede ser una angustia social que siempre ha existido, pero va a toda marcha gracias a las actualizaciones digitales en tiempo real y a nuestro compañero constante, el teléfono inteligente", dice Ann Mack, directora de Trendspotting en JWT. "A medida que las redes sociales hace que la gente tome conciencia de las cosas a las que de otro modo no podrían haber tenido acceso, que puede provocar una sensación de participación vicaria o motivar el comportamiento en el mundo real. Por el contrario, puede ser una maldición, el fomento de la ansiedad y los sentimientos de inadecuación. (P.76). Knapp (2012) indica que es común en algunas personas que padecen este síndrome, cuando estás con tu pareja disfrutando de una película, un libro, una conversación, feliz de poder disfrutar de tus cosas y te conectas a Twitter y ves que dos amigos tuyos no te han invitado a una reunión social, y que el otro, va a un estreno en el teatro. Las redes sociales, en las que solo se cuenta lo bueno, se están convirtiendo en un nuevo elemento de agobio que ya tiene nombre: FOMO, Fear of Missing Out.

Según el estudio de Thompson (2011) 3 de cada 10 personas de entre 13 y 34 años han experimentado esta sensación, y generalmente cuando ven que sus amigos hacen cosas a las que no están invitados. De pronto para mucha gente quedarse un fin de semana tranquilo en casa se convierte en motivo de ansiedad. El consumo de tiempo libre pasa a ser otro motivo de preocupación. Nadie dijo que fuese fácil sobrevivir en las redes sociales. Bosker (2011) según su investigación que realizó en expertos y personas influyentes en la tecnología y el mundo académico, afirma: FOMO es el energizante, a veces aterradora ansiedad, que usted está perdiendo algo absolutamente fantástico. Podría ser un





programa de televisión, podría ser una de las partes, podría ser un gadget, podría ser realmente bueno. Lo importante a tener en cuenta con FOMO es que "no es sólo un estado de ánimo; también es una reacción física. Así como una persona que sufre FOMO, puedo informar sudoración, prurito, la estimulación y refrescante compulsiva de mi cuenta de Twitter.

Asumimos entonces de que el FOMO es tan influyente en nuestras vidas y sobre todo en la de los adolescentes tanto así que, son los estudiantes que frecuentemente tienen miedo, sufren de ansiedad al estar desconectados con los contactos que tiene, con las actividades que realizan los mismos, celosos de no ser parte de las aventuras que viven sus amigos, adhiriéndose poco a poco el FOMO, como una función de su edad y formando parte de las etapas de su vida hasta el punto de llegar a influir en sus opiniones o las decisiones que vaya a ejecutar.

Hennerberg (2016), indica que el término FOMO fue agregado al Oxford English Dictionary en 2013. El acrónimo puede ser nuevo, pero los redactores de correo directo con formación clásica han reconocido el poder del temor de perderse durante generaciones. Usted puede utilizarlo en su copia para vender con eficacia debido a cómo el cerebro está atado con un alambre. Sin embargo referente a ello Bellafiore (2016). En realidad tuvimos una gran cena, hablamos de un puñado de topies. La primera que voy a mencionar es lo que me trajo con usted en nuestro chat de hoy, el miedo de perderse. El Dr. Menaker se había dirigido definitivamente a este tipo antes, a juzgar por lo completo y preordenado que estaban sus pensamientos. Básicamente, dijo que antes de cada comercio debo usar una escala "FOMO". Y esto es básicamente un metro de cuánto de mi deseo de hacer este comercio se basa en la configuración y cuánto se basa en un miedo de perder. Cualquier cosa sobre el 50 por ciento y yo no debería hacer el comercio.

El FOMO es un virus cibernético vulnerable que estuvo alojándose en nosotros desde que los sistemas de información y comunicación tuvieron un auge en la sociedad con una tecnología analógica que nos lleva la delantera, formando hoy parte de nuestra existencia. Esta generación, en particular pertenece a las redes expansivas que incluyen tanto los amigos de los mundos reales virtuales y, ambos de los cuales se solicitan para el consejo. Es por ello que Smith (2011) manifiesta que las personas más jóvenes están más comprometidos en la formación de la identidad que los de más edad. Ellos pueden estar más abiertos a la experiencia de FOMO porque que se dedican a la privación relativa. Las personas más jóvenes tienen menos recursos para consumir productos y experiencias mientras se forma la identidad teniendo al mismo tiempo la mayor parte del tiempo y el deseo de ellos.

Dan, (2011) Considera que el temor de perder podría convertirse en una profecía autocumplida. El vano intento de agotar todas las opciones disponibles nos puede llevar a no darse cuenta de cualquier opción en absoluto y que faltan todas las opciones por completo. Los adolescentes y los adultos jóvenes son más susceptibles y conscientes de FOMO, pero que no necesariamente de tratar de mitigarlo. Serán particularmente receptivos a los mensajes y las estrategias que aprovechan FOMO y dará la bienvenida a las soluciones, incluso cuando ellos no sabían que los necesitaban. Según Gregory y Rutledge, (2016), la proliferación de los medios de comunicación social y la capacidad de ver a todo el mundo que usted sabe que está haciendo 24/7 causa en algunas personas a sufrir de lo que es el pueblo llamado FOMO, o el miedo de perderse. FOMO es el temor de que otros están teniendo una experiencia maravillosa y gratificante, pero no lo son. Parte del miedo asociado con el FOMO, siendo así la ansiedad por ser excluidos de nuestros grupos sociales. P 207. Brajer (2013) en su libro nos hace reflexionar alertándonos: Cuando te alejas y ejercitas un poco de "rareza de





ocurrencia" en tu vida, dispararás tu miedo a perderte. Miedo que ya está presente en todos agentes de la educación, en la mayoría de los casos en los estudiantes.

“No somos los mismos desde que estamos en las redes sociales” para tu hijo nunca serán las suficientes y para ti siempre demasiadas. ¿Cuánto tiempo debe dedicarle un adolescente a internet y al ordenador? (Castells, 2012). No podemos resistirnos al cambio y evolución de las nuevas tecnologías, aceptemos que son las redes sociales que han volcado una nueva era en nuestro desarrollo como sociedad analfabeta, más por el contrario debemos prepararnos para sacar provecho y explotar en lo académico. Se debe ser consiente que los medios sociales que proporcionan la oportunidad constante de ser "querido", de tener amigos y seguidores, y que proporcionan la posibilidad continua de una comparación de su estado, como Facebook, LinkedIn y Twitter, son especialmente propensos a promover FOMO (Dossey, 2014). Cuando sientas que FOMO viene, recuerda que cada imagen que ves en una pantalla es probablemente engañosa. Si las imágenes fueron creadas por individuos (publicaciones de Facebook, blogs, etc.) o por profesionales (comerciales, reality shows, etc), tienden a capturar momentos artificiales. Piense en ello: Cuando alguien saca una cámara y grita, "¡Diga queso!", usted fuerza una sonrisa, no importa lo horrible que se sienta. No confunda la galería de la alegría de la pantalla para una vida real maravillosa que de alguna manera le pase cerca (Beck, 2013). Castells, (2012) en su libro *Redes de Indignación y esperanza* hace un análisis de plena actualidad, y casi que en tiempo real, en el que conjuga las que han sido sus líneas de investigación durante décadas, y que están presentes en sus libros anteriores: los movimientos sociales (1986), la sociedad red global (1997; 1998; 2001) y las relaciones de poder y los medios de comunicación (2009).

Según, Morgan y Balin (2016) el temor de perderse nos atrapa en frenética actividad mientras sucumbimos a la tiranía de lo urgente. Nos muestra un ejemplo de Jerry Seinfeld que nos habla de caballos de carreras. Él dice que corren con todas sus fuerzas, sólo para terminar donde comenzaron. Él sugiere que deberían quedarse donde están, y serían los primeros en llegar a la meta. Podemos evitar un montón de correr en círculos (u ovals), llegar a ninguna parte, si nos resistimos al miedo de perderse. Núñez (2014) en su blogs “Estrategias para sanar las obsesiones de la era digital” menciona cuales son las tres etapas para darnos cuenta si ya estamos en *Zombie apocalypse*, estas etapas son: antes del ciberespacio, después del ciberespacio y más allá del ciberespacio; además menciona las tres Ds. Las mismas que son: Dependencia, distracción y desconexión.

En el año 2008, Stone notó que contenía la respiración mientras chequeaba su correo electrónico. Después de observar a la gente en cafés y conferencias, de preguntarles a sus amigos y de realizar varias encuestas informales, llegó a la conclusión de que muchísimas personas contenían la respiración mientras chequeaban su correo electrónico. Stone denominó “apnea de correo electrónico” al singular fenómeno, afirmó Pang (2014). Además Kozak (2015), desde otra perspectiva considera que FOMO determina nuestras ansiedades contemporáneas, las que hoy en día nuestra sensación de ausencia parece estar vinculada tanto a la calidad de nuestras experiencias vitales como a la riqueza material. Y así lamentablemente el temor de perderse vincula nuestro sentido de bienestar a nuestra capacidad de recolectar nuevas experiencias. También hacen que sea más difícil sentirse bien acerca de las opciones de su vida. La elección es un lujo inherentemente estresante, especialmente en una cultura que sugiere que es posible tenerlo todo. Cada vez que hacemos una elección, estamos rechazando una mirada de otras opciones y resultados. Pero con Twitter, digamos, podemos decidir quedarnos en casa mientras permanecemos conectados, provocándonos con vislumbres de la noche salvaje que podría haber sido (Hephzibah, 2011).







MATERIALES Y MÉTODOS

Se trata de un artículo científico de revisión bibliográfica cuyo procedimiento permite definir los objetivos y procedimientos de revisión y búsqueda de literatura a través de un análisis documental de artículos publicados a nivel nacional e internacional. Se utilizaron como categorías de análisis: las concepciones y fundamentos del síndrome del FOMO, identificándose la afinidad entre los contenidos de los diversos autores y fundamentos relacionados con el ámbito educativo. El análisis comparativo de las concepciones del síndrome de fear of missing out (FOMO) se realizó siguiendo el esquema propuesto por Bereday, (1968); Hilker, (1964); Ferrán (2002); Vizcarra y Monteiro (2012).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este artículo describe y presenta el estudio de diferentes autores respecto al síndrome del FOMO y su efecto en el ámbito académico. Thompson (2011) concluye que la generación del milenio es el más afectado por FOMO: Hasta un 72% de los adultos jóvenes (18-33 años) en los EE.UU. y el Reino Unido se dijo que la mayoría de los adolescentes también podría relacionarse con el concepto (56%), con alrededor de una cuarta parte de ellos diciendo que experimentan FOMO a menudo u ocasionalmente. En el Reino Unido, el 63% de los adultos jóvenes señalan que es fácil sentirse excluido en un sitio como Facebook, y el 61% dijo que los medios sociales han amplificado ningún temor de perder puede ser que tengan. En los EE.UU., alrededor de la mitad dijo lo mismo de ambos. Un dato muy importante en la investigación fue de que el sesgo FOMO es más pronunciada en los EE.UU., donde más hombres que mujeres se relacionan con FOMO: 51% vs 40%. Bosker, Clark, Dan, Parker y Smith (2011) en “El miedo a perder contacto” en la que utilizaron la encuesta SONAR. Se encuestó a 768 estadounidenses y 502 británicos, las conclusiones a las que llegaron fueron: Hasta un 70% de los adultos están relacionados con FOMO, Casi 4 de cada 10 jóvenes dicen experimentar FOMO. Se puede afirmar que Los hombres estadounidenses sienten que están perdiendo al ver a través medios de comunicación social. Castillo, García y Rodríguez (2014) En la actualidad estamos en el auge de las RSI y con eso nos enfrentamos a la aparición de nuevas patologías relacionadas con el mal uso de estas, por ello es importante tener en cuenta las medidas de prevención. Las redes sociales no son buenas ni malas todo depende de la responsabilidad con la que se usen, más por el contrario. Orlando (2015) afirma en su investigación que la mayoría de los estudiantes universitarios tienen una actitud positiva respecto al uso didáctico de las redes sociales, contradiciéndose con el aporte: el uso descontrolado de dispositivos y redes ha ocasionado el desarrollo de patologías como: Tecnofilia, Cibercondros, Nompfoboa, Sx. del ratón, FOMO (Gregory y Rutledge, 2016; Morgan y Balin (2016)

Luengo (2004) son efectos negativos y correlatos fisiológicos: La privación del sueño como son la fatiga, la debilitación del sistema inmunitario y un deterioro de la salud; así mismo se informa de la correlación que existe entre el alto uso del internet y el incremento en los niveles de depresión es altamente significativo, y las alteraciones del humor, ansiedad o impaciencia por la lentitud de las conexiones o por no encontrar lo que se busca, estado de conciencia alterado, irritabilidad en caso de interrupción e incapacidad para salirse de la pantalla, permitiendo así que determine nuestras ansiedades, Kozak (2015).

Navarro y Barraza, (2014) La presunción, identidad virtual, solidaridad emotiva y horror inducido, la predisposición cognitivo emocional de los usuarios en línea para la manifestación de problemas en el uso del internet, el estrés y la depresión son los síntomas del uso patológico del internet con un





mayor número de registros, seguidos de la angustia, la soledad, la ansiedad, el agotamiento y la adicción y los efectos negativos del uso patológico del internet, la misma se integra en el suicidio o códigos relacionados con el suicidio, deterioro psíquico y segregación familiar. Al existir efectos termo-sensibles en las células, ellas inician una secuencia de segundos y terceros sistemas de mensajes que generan proteínas de choque calórico, para defender las células contra el metabolismo de stress celular causado por el calor (Glaser, 2005). Por otro lado, el síndrome del FOMO considerado como adicción al uso de las redes sociales y ver la adicción como una enfermedad debe ser prevenida para no tener que tratarla (Muñoz, *et al.*, 2006; Herrera *et al.*, 2010).

CONCLUSIONES

El síndrome del FOMO está siendo estudiado con mucho detalle por países preocupados por la Educación integral de los estudiantes. Si bien se sabe que el mundo de la tecnología está absorbiendo la generación de conocimientos en los estudiantes. Es decir la tecnología llega con algunas consecuencias negativas hasta poder provocar una patología mental considerada adictiva. El síndrome del FOMO tiene mucho que ver con el nivel de desempeños académicos de los estudiantes por lo que interfiere en la conducta, disciplina y sobre todo en la generación de conocimientos. Con los aportes de los diferentes autores se ratifica la preocupación y el trabajo de alerta de parte de los docentes en las instituciones educativas secundarias y universidades para contra restar el uso inadecuado de las redes sociales. Una de las secuelas en el desarrollo de los desempeños académicos es la interferencia en el aprendizaje esperado.

LITERATURA CITADA

- Beck Martha, 2013. "Fighting FOMO: 3 strategies to beat your fear of missing out," *Huffington Post*, at http://www.huffingtonpost.com/2013/08/02/fomo-fear-of-missing-out_n_3685195.html, accessed: 09 May 2017.
- Bellafiore, M. (2014) *THE PLAYBOOK An Inside Look at How to Think Like a Professional Trader*, New Jersey United States of America: Upper Saddle River.
- Blakemore, S. y Frith, U. (2005), *Cómo aprende el cerebro las claves para la educación*, Blackwell, ISBN 1405124016.
- Bosker, B. (2011), *Fear of Missing Out*. EE.UU. y Reino Unido. SONAR JWT. 1-42 Recuperado de http://www.campaignbrief.com/JWT_Fear%20Of%20Missing%20Out_MarchReport.pdf
- Bosker, Clark, Dan, Parker y Smith (2011) En su informe titulado *El miedo a perder contacto*. Para este informe, se realizó un estudio cuantitativo en los EE.UU. y el Reino Unido.
- Brajer, M. (2013) *Make a Sales Pitch for That Man: 5 Easy TO use Strategies To Lock His Heart, Body And Soul Into Brand You*, London: BookBady.
- Caneval, A. 2008. *Metodología de la investigación científica*. 3 ra. Edición.
- Carrasco, S. (2009) *Metodología de la investigación científica*. Lima – Perú: San Marcos.
- Charaja, F. (2009) *EL MAPIC en la metodología de la investigación*. Puno – Perú: Sagitario Impresores.
- Castells, M. (2012). *Redes de indignación y esperanza: los movimientos sociales en la era de Internet*. Madrid: Alianza Editorial.
- Castillo, B., Juan, D., García, A. y Rodríguez, E. (2014) *Patologías De Las Redes Sociales DHTIC* (Tesis de Licenciatura) Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, México. Recuperado de <http://www.authorstream.com/Presentation/201325489-2193924-patolog-de-las-redes-sociales/>
- Davis, A. (2001). A cognitive- behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17, 187-195.
- Dan, H. (2011), *Fear of Missing Out, estrategia internacional de consultoría Ventajas competitivas firmes*, EE.UU. y Reino Unido. Recuperado de <http://fomofearofmissingout.com/fomo>.
- Dossey, L., 2014. "FOMO, digital dementia, and our dangerous experiment," *EXPLORE*, 10 (2, pp. 69–73, and at [http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307\(13\)00347-9/abstract](http://www.explorejournal.com/article/S1550-8307(13)00347-9/abstract), accessed: 10 May 2017.
- Echeburúa, E. y Corral, P. (2010) Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. Adicciones. Revista versión on line, 22(2). Disponible en línea: <http://www.adicciones.es/files/91-96%20editorial%20echeburua.pdf>(Recuperado el 16 de mayo de 2017).
- Glaser, R. (2005) Are thermoceptors responsible for "non-thermal" effects of RF fields?. www.fgf.de/publikationen/edition-wissenschaft/Edition_Wissenschaft_Nr21.pdf(Cons 03/2013).
- Gregory, E. y Rutledge P. (2016) *Exploring Positive Psychology*, Santa Barbara – California.





- Hennerberg, G. (2016) *CRACK the CUSTOMER MIND CODE Seven Pathways from Head – Heart – Yes!* . New York: Habitat for Humanity.
- Hephzibah Anderson, 2011. “Never heard of Fomo? You’re so missing out,” *The Guardian*, at <http://www.theguardian.com/commentisfree/2011/apr/17/hephzibah-anderson-fomo-new-acronym>, accessed: 10 May 2017.
- Herrera, M., Pacheco, M., Palomar, J. y Zavala, D. (2010). La adicción a facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18 (1), 6-18.
- Thompson, w. (2011), En su investigación cuantitativa, cualitativa y escritorio llevada a cabo durante todo el año. En los EE.UU. y el Reino Unido.
- Knapp, A. (20 de marzo de 2012), El país [Mensaje en un blog]. *FOMO: El miedo a perderse algo (Fear of Missing Out)*. Recuperado de blogs.elpais.com/.../2012/03/fomo-el-miedo-a-perderse-algo-fear-of-missing-out.html
- Kozak, A. (2015), *Mindfulness A To Z: 108 Insights for Awakening Now*, USA: Wisdom Publications Somerville.
- Smith, M. (2011) Fear of Missing Out. EE.UU. y Reino Unido. Recuperado de <https://es.slideshare.net/jwtintelligence/fear-of-missing-out-fomo-may-2011>.
- Luengo, A. (2004). *Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención*. Revista Profesional Española de Terapia Cognitivo-Conductual
- Navarro, M.; Barraza, A. *Redes sociales y uso patológico del internet (PIU): síntomas y efectos negativos en jóvenes*. Un análisis de contenido. de http://www.comie.org.mx/congreso/memoriaelectronica/v11/docs/area_07/0295.pdf.
- MINEDU (2016) Marco Curricular Nacional Lima – Perú.
- Morgan, J. y Balin J. (2016) *War on fear: What Would You Do If You Were Not Afraid*. Florida: Lake Mary.
- Olivares, O. (2015) *Diagnóstico acerca del uso y aprovechamiento didáctico de la red social Facebook por estudiantes de agronomía de la UNEFA- Anzoátegui*. Revista de Investigación. 38 (86). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=376144131012>.
- Pang, A.(2014). Enamorados de la distracción como obtener información que usted necesita y la comunicación que desea sin enfurecer a su familia, sin molestar a sus colegas y sin destruir su propia alma. Washington: Ed. Edhasa.
- Papalia, E., Wendkos, S. y Duskin, R. (2005). *Psicología del desarrollo de la infancia a la adolescencia*. México: McGraw-Hill.
- Ponce, E., Ponce D, y Hernández, M., (2014). Efectos neurológicos por teléfonos celulares: revision bibliográfica y modelos matemáticos. *Revista Interciencia*. 39(12), 843-849. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33932786003>.
- Tamayo, W., García, F., Quijano, N., Corrales, A. y Moo. J. (2012) *Redes sociales en Internet, patrones de sueño y depresión*. Enseñanza e investigación en Psicología, 17 (2), 427-436.
- Vizcarra, H. y Monteiro, E. (2012). *Fundamentos en sistemas de evaluación de la educación superior: Brasil, Colombia y Argentina*. *Ciência para educação*, 23. 138-167.

