



## **Proyecto de Aprendizaje- Servicio UCM convocatoria 2023-2024**

EL RETO DE LA DESINTOXICACIÓN DIGITAL EN LOS  
UNIVERSITARIOS (UNI-DIGI-DETOX)

Diana Gavilán Bouzas / Santiago Batista Toledo

Ciencias Sociales

Facultad de Ciencias de la Información  
Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

Índice de contenidos:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>1. DESCRIPCIÓN DEL EQUIPO DEL PROYECTO Y RECURSOS HUMANOS</b>   | <b>2</b>  |
| <b>2. OBJETIVOS DE APRENDIZAJE-ACTIVIDADES-INDICADORES DE LOGRO.</b>   | <b>4</b>  |
| 2.1. Conocimientos y competencias de la asignatura/s, TFGs, TFMs, Créditos de libre configuración de la titulación se han vinculado al desarrollo del proyecto (máximo 300 palabras) | 5         |
| <b>3. OBJETIVOS DE SERVICIO-PROPUESTOS-ACTIVIDADES/ACCIONES-INDICADORES DE LOGRO.</b>  | <b>7</b>  |
| 3.1. Descripción de la situación o necesidad social mejorada gracias al proyecto, (máximo, 300 palabras)   | 7         |
| <b>4. CRONOGRAMA DE DESARROLLO</b>   | <b>9</b>  |
| <b>5. METODOLOGÍA EMPLEADA</b>   | <b>9</b>  |
| <b>6. EVALUACIÓN MULTIFOCAL Y RESULTADOS</b>   | <b>10</b> |
| <b>7. TRANSFERENCIAS</b>   | <b>11</b> |
| <b>8. CONCLUSIONES Y PROPUESTAS DE MEJORA.</b>   | <b>11</b> |
| <b>9. ANEXOS.</b>  | <b>12</b> |
| 9.1. Materiales elaborados para la fase de aprendizaje   | 13        |
| 9.2. Materiales elaborados para la promoción del reto  | 23        |
| 9.3. Materiales elaborados para gestionar el reto  | 28        |
| 9.3.1. Cuestionario de inscripción   | 28        |
| 9.3.2. Cuestionario post reto  | 33        |
| 9.4. Seguimiento del reto en los medios  | 37        |
| 9.5. Infografía de resultados  | 42        |

## 1. Descripción del Equipo del proyecto y recursos humanos

| Nombre y apellidos                   | Función y adscripción        | Facultad/ Universidad                     | Departamento |
|--------------------------------------|------------------------------|---|--------------|
| Diana Gavilán Bouzas                 | Directora del equipo, PDI,   | Ciencias de la Información (UCM)          | Marketing    |
| Santiago Batista Toledo              | Co-director del Equipo, PDI, | Ciencias Económicas y Empresariales (UCM) | Marketing    |
| M <sup>a</sup> Gema Martínez Navarro | Miembro del equipo, PDI,     | Ciencias Económicas y Empresariales (UCM) | Marketing    |
| María Avello Iturriagagoitia         | Miembro del equipo, PDI,     | Ciencias Económicas y Empresariales (UCM) | Marketing    |
| Mencía de Garcillán                  | Miembro del equipo, PDI,     | Comercio y Turismo (UCM)                  | Marketing    |
| Eva Martínez Serrano                 | Miembro del equipo, PDI,     | Comercio y Turismo (UCM)                  | Marketing    |
| César del Olmo                       | Miembro del equipo, PDI,     | Ciencias Económicas y                     | Marketing    |

|  |  |                     |  |
|--|--|---------------------|--|
|  |  | Empresariales (UCM) |  |
|--|--|---------------------|--|

Los responsables han participado conjuntamente en el Proyecto del Observatorio del Estudiante (POE 17-2021). Diana Gavilan ha recibido el Premio Docencia Excelente en 8 ocasiones (2014-2022). Ha recibido el I Premio de Transferencia en Ciencias Sociales en 2016. En el ámbito investigador tiene un índice Scholar  $i_{10}=30$   $h=21$ . Ha dirigido 8 tesis doctorales, entre ellas la del Prof. César del Olmo, y la Prof. Eva Martínez. En la actualidad dirige la tesis del co-director del proyecto, el Prof. Santiago Batista.

El equipo de trabajo reúne 3 características que justifican su idoneidad:

- **Amplia experiencia docente** de los miembros del equipo respaldada por sus trayectorias y su reconocimiento con el premio Docencia Excelente en diversas ocasiones (Diana Gavilan, Gema Martínez, Mencía de Garcillán). Todos los participantes imparten las asignaturas de Grado en las que se ha realizado la parte de Aprendizaje del Proyecto.
- **Conocimientos especializados:** los miembros del equipo disponen de experiencia profesional en áreas de Marketing y Comunicación (varios son Prof. Asociados que compatibilizan la docencia con otras actividades profesionales) y todos realizan investigación sobre Comportamiento del Usuario en entornos digitales que se evidencia en las publicaciones. La más reciente: Martínez-Serrano, E., Gavilan, D., & Martinez-Navarro, G. (2023). Let's talk series: Binge-watching vs. marathon. The duality in the consumption of episodes from the Grounded Theory. *Comunicar*, 75. La experiencia investigadora ofrece también una evidencia de su capacidad como equipo para diseñar y llevar a cabo evaluaciones rigurosas del impacto proyecto del proyecto en los estudiantes.
- **Capacidad de trabajo en equipo.** Los miembros del equipo han trabajado juntos con éxito en proyectos anteriores. Todos son coautores del libro Mala Conducta. El lado oscuro del usuario digital (2023) Editorial ESIC coordinado por las Prof. Diana Gavilán y Gema Martínez. Asimismo, hay

evidencias de su colaboración en numerosas publicaciones y ponencias de congresos.

## 2. Objetivos de aprendizaje-actividades-indicadores de logro.

En la siguiente tabla se trata de relacionar los objetivos de aprendizaje propuestos inicialmente en el proyecto (puede copiarlos del diseño inicial) con las actividades o acciones realizadas para la consecución de los primeros y, en la última columna, enunciar los indicadores que han permitido al equipo valorar como objetivos logrados.

| Objetivos de aprendizaje propuestos   | Actividades y acciones que los han desarrollado   | Indicadores de logro  |
|---|---|---|
| Formar sobre las estrategias de <i>engagement</i> digitales y el impacto en el uso del móvil. | 1-Explicación en clase: estrategias de promoción del engagement digital, efecto en el usuario, nudges conductuales.   | 7 grupos de estudiantes de los grados de Periodismo, ADE, Comercio y Turismo participaron en las 4 actividades que se diseñaron por los miembros del equipo.<br><br>Los alumnos participantes:<br>1) Identificaron y analizaron buenas prácticas de marketing digital y beneficios y riesgos del uso de las tecnologías móviles y las redes sociales.<br>2) Demostraron comprender: a) la importancia del uso responsable del móvil y su impacto en la salud mental y emocional; b) el concepto de <i>nudge</i> y formas de aplicarlo |
| Concienciar sobre la responsabilidad del usuario en el uso de la tecnología móvil.            | 2-Análisis de datos procedentes de estudios sobre el uso del móvil.   |   |
| Formar sobre las estrategias de fomento de conductas saludables o <i>nudges</i> de conducta   | 3-Desarrollo de debate en el aula: la responsabilidad del usuario digital.  |   |
| Promover el pensamiento crítico   | 4-Ejercicio de introspección y puesta en común sobre el impacto positivo y negativo del uso del móvil en su vida, a nivel físico, psicológico y de rendimiento del móvil. |   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | Ejercicio de análisis y creatividad: diseñar nudges de conducta para facilitar el uso responsable del móvil | para faciliten el uso responsable del móvil.<br>3) Reflexionaron críticamente sobre los hábitos de uso del móvil y su impacto en la vida cotidiana y social. |
|--|---|--|

2.1. Conocimientos y competencias de la asignatura/s, TFGs, TFMs, Créditos de libre configuración de la titulación se han vinculado al desarrollo del proyecto (máximo 300 palabras)

**Asignatura de Fundamentos de Marketing:** Esta asignatura, en sus diferentes denominaciones como "Marketing Aplicado al Periodismo", proporciona conocimientos fundamentales sobre el comportamiento del consumidor. En este contexto, se analiza detalladamente la conducta de los usuarios en la Red, dentro de la cual se explican conceptos clave como el engagement con las marcas y redes sociales. Los estudiantes adquieren una comprensión profunda de cómo las estrategias digitales pueden influir en el compromiso del usuario con los contenidos en línea, lo que resulta crucial para abordar el problema del uso irresponsable de la tecnología móvil.

**Asignatura de Comportamiento del Consumidor:** En esta asignatura, se exploran diversos temas que se relacionan directamente con la materia del proyecto. Por ejemplo, se examinan las emociones que influyen en las decisiones de compra y en el comportamiento en línea de los consumidores. Además, se profundiza en la experiencia de uso (engagement) de los usuarios con productos, servicios y contenidos digitales, lo cual es esencial para comprender cómo las personas interactúan con la tecnología móvil. También se analizan los procesos de decisión del usuario, lo que proporciona una comprensión más completa de los factores que influyen en el comportamiento en línea y en la adopción de la tecnología.

**Actividad de diseño de acción de comunicación:** Un equipo de estudiantes de los grados de ADE, Comercio y Periodismo

participaron como voluntarios en la elaboración de un plan de comunicación para el reto.

### 3. Objetivos de servicio-propuestos-actividades/acciones-indicadores de logro.

En la siguiente tabla se trata de relacionar los objetivos de servicio propuestos inicialmente en el proyecto (puede copiarlos del diseño inicial) con las actividades o acciones realizadas para la consecución de los primeros y, en la última columna enunciar los indicadores que han permitido al equipo valorar como objetivos logrados.

| Objetivos de servicio propuestos   | Actividades y acciones que los han desarrollado  | Indicadores de logro   |
|--|--|--|
| Sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia del uso responsable de la tecnología móvil y la necesidad de desintoxicación digital. | El reto Digi-Detox.<br>(1) Se informa en puntos físicos y virtuales del reto. Los medios de comunicación se implicaron en la divulgación, con apariciones en Telemadrid, Ondacero y la COPE<br>(2) Inscripción.<br>(3) Complimentación de cuestionario de uso del móvil. | Elevado interés de la sociedad en el reto Digi-Detox.<br>Aparición en: Telemadrid COPE<br><br>Aparición en las Web Institucional de la UCM, en las pantallas de las Facultades de Ciencias de la Información y CC EE y EE. |
| Promover el uso responsable de la tecnología móvil y la desintoxicación digital entre la comunidad universitaria en especial en estudiantes.         | 15 de febrero: 1 Día Detox-24h sin móvil<br>(4) Tras el reto se reconecta con el participante para conocer sus resultados, efecto e impresiones.   | Participación activa en el reto Digi-Detox con 268 inscripciones.<br><br>Participación en la encuesta final del 68% de los inscritos.  |
| Contribuir a la reducción del impacto negativo del uso inadecuado de la tecnología móvil en la salud mental y física de los/as estudiantes.          |  |  |

3.1. Descripción de la situación o necesidad social mejorada gracias al proyecto, (máximo, 300 palabras)

El proyecto de Aprendizaje y Servicio se ha enfocado en abordar una necesidad social creciente y preocupante: el uso irresponsable de la tecnología móvil y la nomofobia entre los universitarios. La tecnología móvil se ha convertido en una parte integral de la vida diaria, pero su uso excesivo y poco saludable puede tener consecuencias negativas significativas en el bienestar físico, psicológico y en la productividad de los individuos, especialmente entre la generación Z.

La nomofobia, el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, se ha vuelto cada vez más común, afectando la capacidad de concentración, el sueño y las relaciones interpersonales de los jóvenes universitarios. Además, el alto grado de engagement digital puede llevar a una desconexión de la realidad, afectando negativamente su calidad de vida.

El proyecto ha respondido a esta necesidad social al concienciar sobre la importancia de un uso responsable de la tecnología móvil y al proporcionar estrategias prácticas para promover un equilibrio saludable entre el tiempo digital y el tiempo desconectado. Al involucrar a los estudiantes en la comprensión de los efectos del engagement digital en su bienestar, se les ha capacitado para tomar decisiones informadas sobre su uso de la tecnología móvil y para fomentar prácticas más saludables.

Además, mediante la implementación del reto de una semana "Digi-Detox", el proyecto ha promovido una acción concreta de desintoxicación digital entre los universitarios, brindándoles la oportunidad de experimentar los beneficios de un uso consciente y limitado de la tecnología móvil en su vida diaria. Esta experiencia gamificada ha incentivado la participación y ha generado una mayor conciencia sobre los hábitos digitales entre la comunidad universitaria.

#### 4. Cronograma de desarrollo

| FASES del APS               | Actividades/Acciones   | Sep | Oct | Nov | Dic | Ene | Feb | Mar | Abr |
|-----------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| Coordinación                | Asignación de funciones a los miembros del equipo  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Preparación                 | Diseñar actividad de clase y encuestas; Diseñar operativa del reto; Diseñar materiales del reto              |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Organización                | Gestionar permisos con facultades; Reclutar y coordinar estudiantes voluntarios                              |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Realización                 | Desarrollo de la actividad de clase; Elaboración de plan de comunicación del reto; Puesta en marcha del reto |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Cierre                      | Análisis y evaluación de resultados  |     |     |     |     |     |     |     |     |
| Transferencia y seguimiento | Comunicación de resultados a participantes; Elaboración de informe final; Disponibilidad de datos para TFGs  |     |     |     |     |     |     |     |     |

#### 5. Metodología empleada

Describe la metodología empleada que le ha permitido la ejecución del proyecto de acuerdo con los objetivos de aprendizaje y servicio propuestos (250 palabras máximo).

En la fase de aprendizaje, tras la explicación de los conceptos correspondientes por parte del docente, se generó un debate a partir de la lectura del capítulo sobre nomofobia del libro "Mala Conducta". Asimismo, se solicitó la activación de la aplicación de Bienestar digital para cuantificar el uso dedicado al móvil y la cumplimentación de una encuesta para la puesta en común de los resultados.

En la fase de servicio, con el conocimiento adquirido sobre la nomofobia y sus estrategias de prevención, los estudiantes desarrollan un plan de comunicación para dar a conocer un experimento consistente en estar 24 horas sin móvil, permitiendo así que la comunidad universitaria sea

consciente del uso que hace del móvil y, si lo entienden necesario, apliquen las estrategias de prevención ofrecidas.

## **6. Evaluación multifocal y resultados**

Indique si se ha utilizado algún tipo de rúbrica o instrumento de evaluación y cómo los diferentes actores del proyecto han participado en la evaluación.

Refiera, los resultados de las evaluaciones de la experiencia como proyecto APS. (300 palabras, máximo).

A la luz de la experiencia y los resultados incluya las reflexiones en torno a los logros y retos del servicio realizado y de los aprendizajes conseguidos.

Para la evaluación del aprendizaje de los estudiantes se recogieron comentarios y reflexiones realizadas en los debates en clase, pudiendo constatar el docente de esta manera el nivel de concienciación y pensamiento crítico frente a la nomofobia. En la parte del servicio, la realización de una encuesta post-reto sobre la experiencia y el nivel de logro alcanzado, permitieron conocer el grado de concienciación de los participantes.

Los docentes participaron en la evaluación desarrollando los cuestionarios y analizando los resultados de este, así como de los debates realizados en la actividad de clase. Los estudiantes tuvieron un papel crucial al desarrollar la estrategia de comunicación del reto para su promoción y éxito. La comunidad universitaria asumió el reto de modificar sus hábitos de uso del móvil durante un día y responder a la encuesta que permitió obtener datos valiosos para analizar la consecución del objetivo del proyecto.

Los resultados demuestran un grado de concienciación elevado de la comunidad universitaria respecto a la nomofobia tras el desarrollo del proyecto, con altos porcentajes de participantes que han intentado reducir el uso del móvil o están en predisposición a modificar o regular el uso que se realiza del móvil en aras de unos hábitos más saludables. Estos resultados obtenidos del proyecto recalcan la importancia que tiene en la sociedad un uso adecuado del móvil (de ahí el interés y participación en el reto), y como ofrecer herramientas y recursos que permitan a las personas establecer relaciones sanas con sus dispositivos móviles puede ser un primer paso para lograrlo. No

obstante, la fuerte dependencia que se tiene del móvil para realizar cualquier tarea diaria dificulta que se tome la iniciativa de participar en retos de esta índole o asumir estrategias de prevención, especialmente en la Generación Z.

## **7. Transferencias**

Indique si se han transferido los resultados y la experiencia en qué foros académicos y socio educativos (soportes publicaciones, instituciones, etc. (250 palabras, máximo).

Los resultados del proyecto han sido puestos en conocimiento de los participantes del reto y estarán disponibles para toda la comunidad universitaria. En concreto, la creación de una línea de investigación en los TFGs ofertados generará una de las principales fuentes de transferencia.

De igual modo se prevé la participación en el XII Congreso Nacional y VI Internacional de Aprendizaje-Servicio Universitario se celebrará del 25 al 27 de septiembre de 2024, el cual será un foro propicio para la difusión de los resultados y recibir feedback que permitan mejoras de futuro.

## **8. Conclusiones y propuestas de mejora.**

Reflexiones en torno a los logros, fortalezas, debilidades y oportunidades del proyecto y cómo seguir desarrollando en caso de que siga siendo socialmente necesario con propuestas concretas de mejora (300 palabras, máximo).

El proyecto desarrollado ha conseguido generar un alto interés en la comunidad universitaria, contando con la inscripción de 268 personas, y una tasa de respuesta al cuestionario post-reto del 68%. Este dato se considera positivo dado la tipología del reto propuesto (estar un día sin móvil) y a quién iba dirigido (estudiantes universitarios). Ha conseguido ser difundido por la propia institución a través de la página web principal y tener cobertura en distintos medios regionales de prestigio, demostrando la importancia e interés del tema tratado. Ello ha permitido generar concienciación sobre el uso del móvil en la comunidad universitaria, e incluso fuera de la misma.

Como puntos débiles del proyecto, aunque ayuda a crear conciencia, que el reto se desarrolle en un único día dificulta la creación de hábitos

duraderos que efectivamente modifiquen el comportamiento de las personas. De igual modo, la no inclusión de docentes de la disciplina psicológica no permitió una visión más holística y profunda del tema, siendo ello una oportunidad de mejora.

A futuro, la creación institucional de un día donde se fomente estar 24 horas sin móvil puede ser una medida que permita seguir concienciando y fomentando la prevención de la nomofobia. Asimismo, replicar este proyecto en centros educativos de primaria y secundaria, podría lograr un mayor impacto al concienciar sobre el uso excesivo del móvil en edades más tempranas y donde la creación de hábitos saludables tiene menores reticencias.

## **9. Anexos.**

Se recoge el material empleado en el desarrollo del proceso y resultante del mismo en las siguientes secciones:

- 9.1. Materiales elaborados para la fase de aprendizaje
- 9.2. Materiales elaborados para la promoción del reto
- 9.3. Materiales elaborados para gestionar el reto
- 9.4. Seguimiento del reto en los medios
- 9.5. Infografía de resultados


9.1. Materiales elaborados para la fase de aprendizaje  
Todos los profesores participantes en el proyecto realizaron la actividad de aprendizaje con sus grupos siguiendo el esquema propuesto y con los materiales que se adjuntan.

**el reto digital** **1 día** **DET** **15 febrero** **24h SIN MÓVIL**

**Guion de la actividad de Aprendizaje del Proyecto**

**Sesión 1: Debate y app**

1. Propondremos la lectura de una sección del capítulo sobre nomofobia del libro "Mala Conducta" [Texto sobre nomofobia.pdf]
2. A continuación, se plantearán las preguntas de la pág. 183 del libro con el objetivo de generar debate [Guía de preguntas.pdf]. (no más de 15 mins.)
3. Se solicita la activación de la app *Bienestar digital/equilibrio digital* en Android o *Tiempo de uso* en iPhone. Se les pide que durante la semana siguiente la tengan activada porque en la clase siguiente harán una actividad.



**Sesión 2: Cuestionario y resultados**

1. Los estudiantes cumplimentan el cuestionario online. Enlace: <https://forms.gle/MoQAU1a7KZwupC7w5>
2. Se muestran los resultados a continuación para comentarlos y se hace un debrief de la actividad presentando el reto 1 día detox, animándolos a que cuando llegue el momento participen y atraigan a más compañeros.
3. Solicitar voluntarios para participar el diseño de la campaña de comunicación del reto 1 día detox.
4. Incentivos: Ofrecerles diploma + hasta 0,5 extra en la calificación de la asignatura.

### Se utilizaron los siguientes materiales:

**i. Extracto del texto:** Garcillán López-Rúa, M. y Martínez-Navarro, G. (2023) Nomofobia. Dependencia absoluta del móvil. En Gavilán, D., Navarro, G. M., & FernándezLores, S. MALA CONDUCTA: El lado oscuro del usuario digital (181-198). ESICEditorial.

## Capítulo 9: Nomofobia. Dependencia absoluta del móvil

### 9.1. ¿Qué es la nomofobia?

La llegada de los teléfonos inteligentes ha creado una forma completamente nueva de comunicarse y adaptarse al mundo, pero el aumento reciente en su uso está convirtiendo a este dispositivo electrónico en la nueva adicción del siglo XXI. Los teléfonos móviles han supuesto uno de los mayores cambios en la comunicación interpersonal de la historia, pero su uso puede acarrear riesgos y efectos negativos, con manifestaciones adictivas.

La nomofobia es una enfermedad psicosocial que consiste en un miedo irracional a no tener el teléfono móvil cerca o a estar desconectado de Internet. Ha ido en aumento debido a la facilidad para comprar teléfonos

inteligentes y a la llegada de las redes sociales. Se considera un trastorno de reciente aparición con impacto negativo para la salud y efectos psicológicos adversos.

En 2014 este fenómeno se definió como el miedo a no estar en contacto con los teléfonos móviles. El término fobia fue acuñado por el UK Post en 2008. UK Post encargó a YouGov, empresa de investigación y análisis de datos, un estudio para conocer si los usuarios de teléfonos móviles sufrían algún tipo de ansiedad relacionada con el uso del teléfono móvil. El descubrimiento provocó un gran revuelo en la prensa británica, donde se alertaba de que más de 13 millones de británicos temían perder el contacto con sus teléfonos móviles y no poder mantenerse en contacto con amigos o familiares.

[...] el término nomofobia que proviene de sus siglas en inglés "*No Mobile Phone Phobia*", que según YouGov afecta al 53% de los usuarios de teléfonos móviles del Reino Unido.

Anna King, investigadora de la Universidad de Rio de Janeiro lo definió como un trastorno del siglo XXI, caracterizado por malestar o ansiedad cuando no se está conectado a teléfonos móviles y ordenadores. También lo define como el miedo a volverse tecnológicamente no comunicable.

Pero ¿realmente es una fobia o solo se considera una simple preocupación?

Su sintomatología va más allá de la mera ansiedad, creando un malestar intenso que afecta negativamente a nuestro comportamiento o nuestra salud en general. Numerosos investigadores en este campo sugieren que los síntomas de la nomofobia también pueden indicar un trastorno mental preexistente como la ansiedad, por lo que sería una señal de alerta para que un médico o psicólogo realice investigaciones sobre posibles enfermedades.

En cualquiera de los casos, la gran mayoría de los propietarios de teléfonos inteligentes admiten que se sienten estresados o ansiosos por estar separados de su dispositivo, aunque sea solo por un día. Las personas con nomofobia pueden experimentar ansiedad, dificultad para respirar, miedo, sudoración y ataques de pánico, junto a conductas propias de una fobia, como no acudir a lugares sin cobertura, estar siempre cerca del móvil, no salir de casa sin el móvil con batería cargada..., etc. Estos síntomas indican que no se trata de una simple preocupación, sino de una obsesión con nefastas consecuencias.

[...]

#### **9. 5. La esclavitud de la inmediatez**

Uno de los orígenes de la nomofobia es la "esclavitud de la inmediatez" que muchos sufrimos en estos tiempos.

[...]

La velocidad que la tecnología nos ha proporcionado nos ha convertido en criaturas impacientes. Lo queremos todo aquí y ahora. Queremos hacer transacciones bancarias al instante, recibir lo que hemos comprado en menos de 24 horas, ver la imagen de un evento en el momento. No nos basta con saber que la persona con quien se quiere hablar no está en casa ni en la oficina. Si la llamamos y no está, usamos WhatsApp y si no, Instagram. Si descubrimos que no está leyendo nuestro mensaje llamamos a su móvil con el deseo de saber, en ese preciso momento, el motivo. Todo al instante.

Además, todo en la pantalla sucede muy rápido, mientras que en el mundo real todo parece suceder mucho más lentamente. Como consecuencia, el consumidor se aburre con todo aquello que sucede lentamente y no tolera que algo no funcione tan rápido como espera. Mientras un profesor está dando una clase, mientras un compañero está haciendo una presentación en el trabajo o viendo una película en el cine, parece que no podemos aguantar sin meter la mano en el bolsillo y sacar el teléfono para revisar las notificaciones.

Las notificaciones rápidas y continuas desde el dispositivo móvil se convierten en pequeños alicientes que ayudan a llevar a cabo la larga jornada de trabajo diaria. Pero de esta forma la capacidad de concentración se pierde. Cuando una persona se encuentra con algún tipo de complejidad y deja de pensar en ella para evadirse con un mensaje o notificación recibida a través del móvil, la concentración profunda desaparece. Poco a poco el cerebro humano quiere trabajar menos a medida que se va acostumbrando a los estímulos instantáneos y rápidos.

El consumidor hoy en día se rige por el llamado "poder del ya". El tiempo es oro, el consumidor valora cada vez más la rapidez en todas las gestiones que le rodean, por ejemplo, en las interacciones en los medios sociales, en el envío de productos en compras online, en la gestión de quejas y reclamaciones. En general se tiende a buscar soluciones prácticas y muy rápidas con el mínimo esfuerzo que satisfagan al cliente inmediatamente.

Esta inmediatez también se ve reflejada en el tipo y cantidad de aplicaciones que se instalan. Por ejemplo, Instagram, Tik Tok, Snapchat, Twitch, Amazon, Whatsapp, Google Maps, Uber, Uber eats, Cabify, comparadores de precios...Aplicaciones que ofrecen información en el momento y satisfacen la necesidad en menos de diez segundos.

Nos encontramos en la era de la inmediatez, gracias al Smartphone se tiene toda la información que se necesita disponible al alcance de los dedos. Eso ha hecho que, inevitablemente, los consumidores nos hemos acostumbrado a necesitarlo todo al instante. Clara prueba de ello es el aumento de búsquedas a través de móviles que incluyen por ejemplo la palabra clave "envío en el mismo día". En el último año este tipo de búsquedas han crecido un 120%. Y se producen, sobre todo, a primera hora de la mañana. La inmediatez se ha convertido en una constante en nuestras

vidas y se va afianzando día a día; y los móviles, aunque sólo sean un instrumento, están contribuyendo a ello en gran medida.

#### **9.6. El móvil: arma de distracción masiva y permanente**

El uso constante de los móviles provoca una distracción constante que tiene consecuencias en el trabajo y las relaciones personales.

Dejar de trabajar de forma intermitente para revisar los teléfonos puede consumir muchos minutos acumulados a lo largo de la jornada laboral y disminuir la productividad.

La mente siente la necesidad de recibir constantemente los estímulos placenteros que brinda el móvil. Nos encontramos ante un estado de alarma constante. El móvil distrae, absorbe. Cuando estamos absortos ignoramos a los que nos rodean, incluso a nuestra familia. Este problema que sucede en el ámbito familiar se encuentra enmarcado en la llamada teoría del *phubbing* parental. Esta teoría aborda el estudio de ignorar a alguien que está a nuestro lado cuando se está con el móvil. Un equipo de pediatras decidió rastrear de forma anónima a los padres que estaban en 15 restaurantes locales de comida rápida. Observaron detenidamente las interacciones entre los miembros de la familia, especialmente las reacciones de los niños cuando sus padres tocaban sus teléfonos. Descubrieron que 40 de los 55 padres estaban totalmente inmersos en sus dispositivos móviles, y casi un tercio de ellos los usaban continuamente durante las comidas. Algunos niños permanecían indiferentes y comían en silencio, pero otros se portaban mal o hacían ruidos para llamar la atención de sus padres. El uso adictivo del móvil afecta también a las relaciones familiares y tiene graves consecuencias.

La distracción constante que provocan los teléfonos móviles también se produce desgraciadamente durante la conducción. En los últimos datos ofrecidos por la DGT destaca que más del 80 % de los jóvenes pierden la concentración mientras conducen y el 67 % admite mirar el teléfono móvil mientras conduce. Es fácil ver que los conductores están más atentos a sus chats de WhatsApp o llamadas entrantes que a la carretera, sin saber que el uso de estos dispositivos reduce la conciencia de la conducción en más de un 40 %. Usar el móvil mientras se conduce tiene graves consecuencias ya que se pierde el foco de atención a lo que sucede a tu alrededor.

El peligro que conlleva esta distracción, en la que incluso la persona se juega su vida, pone de nuevo de relieve que a pesar de que el riesgo sea de tales dimensiones, la tentación de estar mirando el móvil en todo momento es una constante en la vida de los consumidores.

## **ii. Guía de preguntas elaborada por las Prof. Avello y Martínez Serrano.**

### **Guía de preguntas** para debatir con los estudiantes sobre el uso del móvil.

Que levante la mano...

- ¿Quién puede olvidar su móvil en casa y no tener la necesidad de volver a por él?
- ¿Quién se ha quedado sin batería alguna vez y no sintió que se estaba perdiendo todo lo que estaba sucediendo a su alrededor?
- ¿Quién al terminar una película en el cine no mira su móvil antes de llegar incluso a la puerta de salida?
- ¿Quién se ha sentido como vacío porque se le acabó la batería del móvil?
- ¿Quién no revisa el móvil por la mañana nada más levantarse y por la noche antes de acostarse?
- ¿Quién durante la conversación con un amigo no ha mirado su móvil más de diez veces en una hora?
- ¿Quién no ha escrito un mensaje y está molesto al ver que fue leído, pero no recibió respuesta?

Extraído de: Garcillán López-Rúa, M. y Martínez-Navarro, G. (2023) Nomofobia. Dependencia absoluta del móvil. En Gavilán, D., Navarro, G. M., & Fernández-Lores, S. *MALA CONDUCTA: El lado oscuro del usuario digital* (181-198). ESIC Editorial.

## **iii. Cuestionario Forms para comentar en el aula**











## 9.2. Materiales elaborados para la promoción del reto

**Cartelería (formato A3)** para colgar en espacio públicos de las facultades



**Icono** que se podían descargar los inscritos para usarlo como imagen de perfil el día del reto



## Cartel para pantallas digitales de las facultades



**Roll up** para dar visibilidad en las facultades al reto y facilitar la inscripción. Se produjeron 2 unidades.



## Banner para redes sociales



## Imagen para post de LinkedIn



## Diseño de cabecera para cuestionarios de recogida de datos



## Pulseras de regalo por inscripción



## Mails diseñados por alumnos y enviados a los alumnos

### 1º Mensaje de Publicidad para Atraer Participantes:

**Asunto:** Únete al Reto de 1 día sin móvil este 15 de febrero 📵

¡Hola estudiante de la UCM! 🙌

Ha llegado el momento que esperabas, quizás el primer reto personal del año, sabemos que en ocasiones te gustaría aprovechar mejor el tiempo que desperdicias con el móvil y hoy puede ser el principio del cambio. 🙌🎯.

Estamos emocionados por invitarte al “Reto Detox: 1 día sin móvil”, una experiencia única para desconectar y descubrir un mundo más allá de las pantallas. 🌍

**«Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo.» (Mahatma Gandhi)**

Fecha realización del reto: 15 de febrero

¿Estás listo para el desafío? ¡Inscríbete ahora y sé parte de esta aventura!

[➡](#) [Enlace de Inscripción]

¡Desconéctate para conectar! Únete a cientos de estudiantes que ya han aceptado el reto. ¡Te esperamos!

### 2º Mensaje de Recordatorio 5 de febrero

**Asunto:** Planifica el Reto de 1 día sin móvil este 15 de febrero 📵

¡Hola estudiante de la UCM! 🙌

Empieza una semana nueva, ¿un día más o un día menos? 😬

Te recomendamos usar una libreta para planificar tus actividades. También puedes ir ejecutando pequeños objetivos para ir adaptándote a la fecha del objetivo final, apagar el móvil/usar modo avión mientras estudias durante 20 minutos, dejar el móvil 30 min antes de irte a dormir. Todas estas pequeñas metas serán pasos hacia una meta mayor. 😎🏔️

**«El modo de dar una vez en el clavo es dar cien veces en la herradura.» (Miguel de Unamuno)**

Disfruta de la semana y fijate en las cosas buenas, siempre están ahí. 📍

[➡](#) [Enlace de Inscripción]

¡Desconéctate para conectar! Únete a cientos de estudiantes que ya han aceptado el reto. ¡Te esperamos!

### 3º Mensaje de Recordatorio un Día Antes del Evento:

**Asunto:** ¡Mañana es el gran día! “Reto Detox: 1 día sin móvil” 🚀

¡Hola, mañana es el gran día! 🚀🕒

¡La cuenta atrás ha comenzado! Mañana es el día en el que romperemos con la rutina digital y nos sumergimos en una experiencia única. 📵

Recuerda:

- Deja tu móvil en casa o apágalo.
- Conecta con amigos de manera presencial.
- Descubre nuevas actividades sin pantallas.
- Disfruta de lo que te rodea y sal de tu zona de confort

**«“Si vis pacem, para bellum”» (Publio Flavio Vegecio) ✂️**

¡Prepárate para vivir una jornada diferente! Comparte tus momentos usando nuestro hashtag:

#UnDiaSinMovil

¡Recuerda registrarte!

[➡](#) [Enlace de Inscripción]

¡Nos vemos del otro lado de la desconexión!

## **Nota de prensa para promover la difusión del reto en la comunidad UCM**

Facultad de CC. de la Información / Facultad de CC. Económicas y Empresariales

Universidad Complutense de Madrid

30/01/2024

### **El reto digital. 1 día DETOX. 24h sin móvil: Un Desafío para impulsar la Concienciación Digital en la Generación Z**

**UNI-DIGI-DETOX** es una iniciativa pionera en la UCM desarrollada por los Prof. D. Gavilan y S. Batista, a través de un proyecto de Aprendizaje y Servicio en el que se aborda el creciente problema de la nomofobia y el uso excesivo de la tecnología móvil entre los jóvenes de la generación Z, en particular entre los estudiantes universitarios. El proyecto busca educar y sensibilizar sobre las consecuencias del uso no ponderado de la tecnología móvil, enfatizando su impacto en el bienestar físico, psicológico y la productividad de los individuos.

A través de un enfoque práctico y académico, los estudiantes de asignaturas de marketing han aprendido a desarrollar estrategias digitales que promuevan un compromiso equilibrado y responsable con los contenidos en línea. Este aprendizaje implica la aplicación de los conocimientos para diseñar métodos que ellos mismos puedan utilizar para moderar su uso del móvil.

El aspecto más innovador de este proyecto de ApS es el reto **1 día DETOX. 24h sin móvil**. Esta actividad desafía a los estudiantes a desintoxicarse digitalmente durante un día, promoviendo así un uso más consciente y controlado de sus dispositivos móviles.

Al finalizar el reto, los participantes completarán un cuestionario que evalúa su experiencia, el nivel de logro alcanzado y los efectos observados en su bienestar y productividad. Este enfoque práctico no solo beneficia a los estudiantes en términos de conciencia y control personal, sino que también genera valiosos datos para futuras investigaciones.

El proyecto **UNI-DIGI-DETOX** informa, crea conciencia sobre el problema del uso excesivo de la tecnología móvil, y ofrece una experiencia gamificada y atractiva para los estudiantes universitarios. Además, los resultados y las experiencias recopiladas durante el reto proporcionan una base sólida para trabajos de fin de grado, investigación académica y divulgación, contribuyendo así al conocimiento general sobre los procesos de desintoxicación digital.

Este proyecto representa un paso significativo hacia el entendimiento y la gestión de los efectos disruptivos de la tecnología en la sociedad moderna, asegurando el bienestar social y académico de una de las generaciones más vulnerables a este fenómeno.

Contacto para Medios: Diana Gavilan · [dgavilan@ucm.es](mailto:dgavilan@ucm.es) · 606940868 · Universidad Complutense de Madrid

9.3. Materiales elaborados para gestionar el reto

**9.3.1. Cuestionario de inscripción**









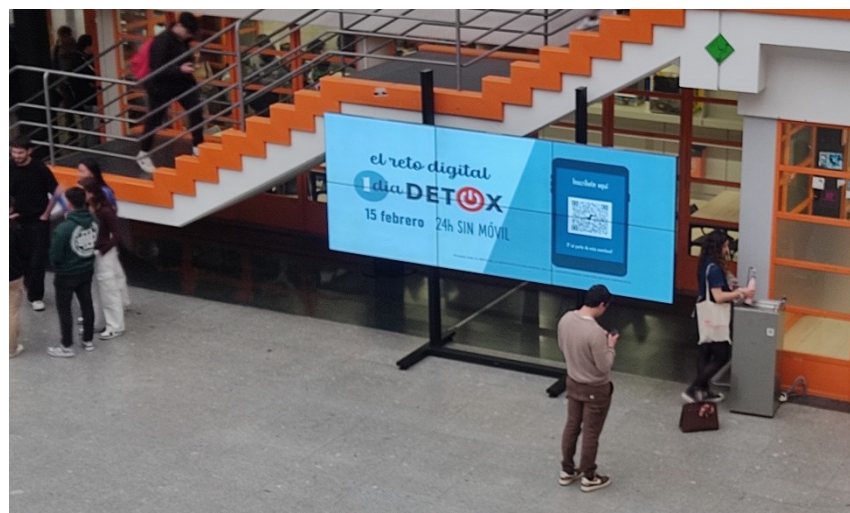
### **9.3.2. Cuestionario post reto**







9.4. Seguimiento del reto en los medios  
**Pantallas facultades**



# Web facultad Ciencias Económicas



Facultad de Ciencias Económicas y  
Empresariales

- Facultad
- Estudios
- Investigación
- Estudiantes
- Internacional
- Calidad
- Recursos tecnológicos

Portada / Noticias / Reto Detox: 1 día sin móvil

## Noticias – Facultad de Ciencias Económicas y Empresariales

### 📱 Reto Detox: 1 día sin móvil

🕒 2 FEB 2024 - 20:20 CET

¡Hola estudiante de la UCM!

Ha llegado el momento que esperabas, quizás el primer reto personal del año, sabemos que en ocasiones te gustaría aprovechar mejor el tiempo que desperdicias con el móvil y hoy puede ser el principio del cambio. .

Estamos emocionados por invitarte al "Reto Detox: 1 día sin móvil", una experiencia única para desconectar y descubrir un mundo más allá de las pantallas.

«Si quieres cambiar al mundo, cámbiate a ti mismo.» (Mahatma Gandhi)

Fecha realización del reto: 15 de febrero

¿Estás listo para el desafío? ¡Inscríbete ahora y sé parte de esta aventura!

<https://bit.ly/3HBSarv>

¡Desconéctate para conectar! Únete a cientos de estudiantes que ya han aceptado el reto, ¡Te esperamos!

Proyecto ApS: El reto de la desintoxicación digital en los universitarios (UNI-DIGI-DETOX) 232PAS1573



[Todas las noticias »](#)



## Web UCM



- UCM
- Estudiar
- Investigar
- Internacional
- Vida universitaria

Portal de Formación de la Biblioteca Complutense

Cursos presenciales y virtuales por especialidades

Admisión a Máster Universitario 2024-25

Primer plazo de 1 al 23 de febrero

Elige entre los más de 160 másteres UCM

### Noticias

- ♦ Manifiesto de la CRUE con motivo del Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia
- ♦ La Complutense ilustra la historia de las neurocientíficas de la escuela de Cajal para el IIF
- ♦ Abierta, hasta el 27 de febrero, la convocatoria de Proyectos de Innovación 2024-25
- ♦ Ficción y realidad conviven en "Conversaciones geológicas", el nuevo libro de Carlos Pina en Ediciones Complutense

UCM  
eventos

UCM Directo

Más noticias  
TRIBUNA  
COMPLUTENSE

### Avisos y Destacados

- ♦ Nueva web de Cultura Preventiva
- ♦ Acceso remoto a servicios
- ♦ Procesos Selectivos y Promociones Internas Vigentes para el PAS
- ♦ Protégete de ciberataques



INVESTIGACIÓN

- ÁGORA
- CULTURA
- REPORTAJE
- ESTUDIANTES
- EN VERDE
- NUESTRA GENTE
- IGUALES
- DEPORTE
- CURSOS DE VERANO
- DOCENCIA
- ELECCIONES 2023
- LIBROS
- CARA A CARA
- COLEGIOS MAYORES
- INVESTIGACIÓN
- OPINIÓN
- FUNDACIÓN
- UNA EUROPA
- RCC EN HARVARD
- ENCUENTROS COMPLUTENSE
- CINE
- PODCAST

+ INVESTIGACIÓN



Sara Ignacio Cerrato, de Óptica, registra un revolucionario método de cifrado mediante ultrasonidos



15 de febrero, el reto de un día sin móvil para la comunidad complutense

Texto: Jaime Fernández - 7 feb 2024 11:33 CET



La **nomofobia**, que hoy en día padecemos todos en un grado u otro, se define como el **miedo irracional a estar sin el móvil**. Los profesores **Santiago Batista Toledo** y **Diana Gavilán**, del **Departamento de Marketing**, plantean, para el día **15 de febrero**, el reto de que la comunidad complutense, especialmente los estudiantes, pase un día sin móvil. Este desafío forma parte de su proyecto "El reto de la desintoxicación digital en los universitarios (UNI-DIGI-DETOX)", perteneciente a la convocatoria de proyectos ApS 2023-2024 de la UCM. Con ello buscan, entre otros objetivos, obtener una **base sólida de datos** para "trabajos de fin de grado, investigación académica y divulgación, contribuyendo así al conocimiento general sobre los procesos de desintoxicación digital".

El profesor **Santiago Batista** explica que cuando él y **Diana Gavilán** se plantearon presentarse a la convocatoria de proyectos ApS, vieron "la **tendencia de los estudiantes al uso excesivo del móvil en las clases e incluso por la calle**, a lo que se unió que la profesora **Gavilán** ya había escrito un



**Radio**

COPE 15/02/2024

[https://drive.google.com/file/d/1pUzRBY\\_ylF1w292Mv2rblvw7rgZqOTd0/view?usp=drive\\_link](https://drive.google.com/file/d/1pUzRBY_ylF1w292Mv2rblvw7rgZqOTd0/view?usp=drive_link)

Cadena SER 15/04 La ventana de Madrid

[https://cadenaser.com/audio/regional\\_centro\\_laventanademadrid\\_20240215\\_192014\\_194000/](https://cadenaser.com/audio/regional_centro_laventanademadrid_20240215_192014_194000/)

(Minuto 17)

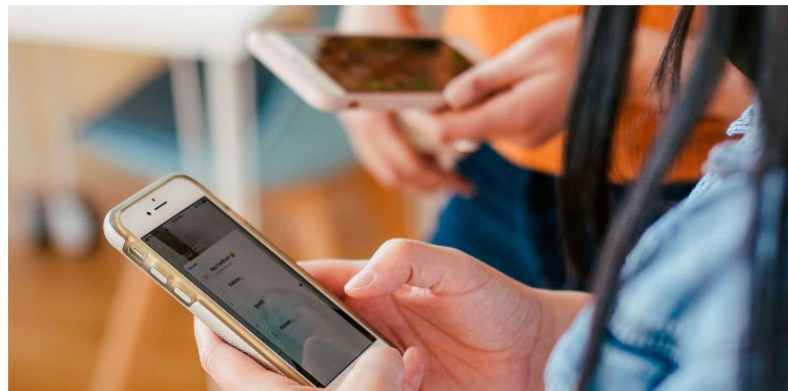
EN VIVO EL PARTIDO DE LA ONDA / Leganés - Espanyol

ÚLTIMAS NOTICIAS Estos son los 8 pueblos con menos población de la Comunidad de Madrid



## MÓVILES La Universidad Complutense propone un día sin móvil, el 15 de febrero

- La universidad se propone comprobar si la comunidad educativa sufre **nomofobia**, el miedo irracional a estar sin su teléfono
- Los alumnos podrán apuntarse al reto de manera presencial



Nomofobia, es el miedo irracional a estar sin móvil | ARCHIVO

07 de febrero de 2024 - 22:03 (Actualizado: 08 de febrero de 2024 - 15:01)  
EFE

La Universidad Complutense de Madrid propone a su comunidad educativa el reto de estar, el próximo 15 de febrero, un día completo sin móvil, **para comprobar si sufren nomofobia**, es decir, el miedo irracional a estar sin su teléfono.

Este desafío forma parte de su proyecto "El reto de la desintoxicación digital en los universitarios", perteneciente a la convocatoria de proyectos ApS 2023-2024 de la UCM, que busca obtener una sólida base de datos sobre los procesos de **desintoxicación digital**, según explica la Universidad en una nota.

### Las adicciones a móviles y pantallas, la pandemia silenciosa

Es una iniciativa de los profesores Santiago Batista Toledo y Diana Gavilán, del departamento de Marketing, que plantean que esa jornada la comunidad complutense, especialmente los estudiantes, pase un día sin su terminal.

Con esta jornada quieren abordar "ese creciente problema de la nomofobia y el uso excesivo de la tecnología móvil entre los jóvenes de la **generación Z**, en particular entre los universitarios", además de "educar y sensibilizar" sobre las consecuencias del uso no ponderado de la tecnología móvil, enfatizando su impacto en el bienestar físico, psicológico y la productividad de los individuos.

### La adicción al móvil en España: 5 horas de media al día

Además, los días 12, 13 y 14 de febrero se van a colocar en las **facultades de Ciencias de la Información y Ciencias Económicas y Empresariales** una serie de puestos informativos para apuntarse al reto de manera presencial, donde entregarán una pulsera a todos aquellos que se inscriban.

Los participantes podrán rellenar una encuesta después del día sin móvil, sobre las reflexiones sobre su adicción al móvil y otros temas de productividad y salud mental.

#### Temas

UNIVERSIDAD COMPLUTENSE MÓVILES ADICIONES

#### Lo más visto

**SUCESOS**  
Arrolladas 8 vacas por un tren con destino a Madrid

**CULTURA**  
Pablo Alborán se retira temporalmente de la música: "Es muy importante descansar"

**TRIBUNALES**  
Absueltos los tres policías que mataron a un joven en Madrid por actuar en legítima defensa

**SALUD**  
¿Qué efectos adversos puede producir la melatonina?

**MADRID TRABAJA**  
Ofertas de empleo en la Comunidad de Madrid del 12 de abril de 2024

**ARTE**  
Hallan en Madrid un cuadro de Goya desaparecido en 1808 y valorado entre 15 y 20 millones de euros

#### Videos más vistos

EN VIVO EL PARTIDO DE LA ONDA / Leganés - Espanyol

ÚLTIMAS NOTICIAS El plan perfecto para celebrar la llegada del buen tiempo: escapada al Valle de Lozoya



ADICIONES

# ¿Puedes estar un día sin móvil?, es el reto de dos profesores de la Complutense

— Unos 100 estudiantes se han apuntado al experimento de abstinencia tecnológica

Foto: TELEMADRID | Vídeo: Telemadrid

15 de febrero de 2024 - 16:21 (Actualizado: 15 de febrero de 2024 - 16:21)  
REDACCIÓN

Estar **24 horas sin móvil**. Es el reto que han planteado unos profesores de la **Universidad Complutense de Madrid** a sus alumnos. Un auténtico desafío con el compromiso de mantenerlo dentro y fuera de las aulas.

Se puede plantear como un día de 'desintoxicación digital'. Se han apuntado a la iniciativa **un centenar de jóvenes**.

Unos han reconocido sin duda su **adicción**. Otros, sin embargo, aseguran que han podido prescindir de él en ocasiones.



**La Asamblea dedicará 7 sesiones a abordar el problema de las tecnologías en el entorno infantil y juvenil**

Los más admiten que no pueden salir a la calle sin el teléfono y que viven su día a día **pegados a la pantalla**, por una razón u otra.

Los profesores esperan que la **abstinencia digital** no cause demasiado 'mono' a los estudiantes. En fin y al cabo de lo que se trata es de intentar ser feliz sin móvil, aunque sea por un día.

### Temas

UCM MÓVILES TECNOLOGÍA ADICIONES

Lo más visto

Videos más vistos



SUCEOS

Arrolladas 8 vacas por un tren con destino a Madrid



CULTURA

Pablo Alborán se retira temporalmente de la música: "Es muy importante descansar"



TRIBUNALES

Absueltos los tres policías que mataron a un joven en Madrid por actuar en legítima defensa



SALUD

¿Qué efectos adversos puede producir la melatonina?



MADRID TRABAJA

Ofertas de empleo en la Comunidad de Madrid del 12 de abril de 2024



ARTE

Hallan en Madrid un cuadro de Goya desaparecido en 1808 y valorado entre 15 y 20 millones de euros

## 9.5. Infografía de resultados

