



UNAPEC
UNIVERSIDAD APEC

Decanato de Artes y Comunicación
Escuela de Artes

Tema:

**"Campaña de concientización sobre la desintoxicación
digital Santo Domingo 2015"**

Sustentantes:

BR. Licelot Peña | 2009 – 1711

BR. Estarlyn Antonio Mateo Armarante | 2009 – 1890

BR. José Julio Sánchez | 2010 – 0555

Asesores:

Maria Luisa Montás

Ivelisse Comprés

Monografía para optar por el título de:
Licenciado en Publicidad

Santo Domingo, D.N, República Dominicana
2015

ÍNDICE

...



ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS.....	1
DEDICATORIAS	8
Resumen	13
INTRODUCCIÓN	15

CAPÍTULO I

“ACCESO A INTERNET EN LA REPÚBLICA DOMINICANA”	18
1.1 Uso de internet en República Dominicana	18

CAPÍTULO II

“DESINTOXICACIÓN DIGITAL”	22
2.1 La desintoxicación digital.....	22
2.2 Beneficios de la desintoxicación digital	23
2.3 Consecuencias de la intoxicación digital	25
2.4 La forma correcta de utilizar la tecnología	27

CAPÍTULO III

“INVESTIGACIÓN DE MERCADO Y PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS”	
3.1 Tipo de investigación	32
3.2 Objetivo de la investigación	32
3.2.1 Objetivo general	33
3.2.2 Objetivos específicos	33
3.3 Método	33
3.4 Muestra	34
3.5 Técnica de investigación	34
3.6 Análisis y presentación de resultados	35

CAPÍTULO IV

“PROPUESTA DE CAMPAÑA DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL SANTO DOMINGO 2015”	43
4.1 Necesidad social	43
4.2 Justificación de la necesidad social	44
4.3 Objetivo general	45

4.4 Objetivos específicos	45
4.5 Población objetivo	45
4.5.1 Perfil y comportamiento de la población objetivo	46
4.5.2 Perfil demográfico	46
4.5.3 Perfil psicográfico.....	46
4.6 Patrocinadores.....	47
4.7 Donadores	48
4.8 Mezcla de marketing	49
4.8.1 Producto	49
4.8.2 Precio	50
4.8.3 Promoción	51
4.8.4 Plaza	52
4.8.5 Proceso	52
4.8.6 Personal	53
4.8.7 Presentación	54
4.9 Artes de la campaña	56
4.9.1 Prensa escrita e internet	58
4.9.2 Volantes	59
4.9.3 Material P.O.P.....	59
4.9.4 Stand.....	62
4.9.5 Etiqueta	62
4.9.6 Vallas y exteriores.....	63
CONCLUSIÓN.....	66
RECOMENDACIONES	68
BIBLIOGRAFÍA.....	70
ANEXOS.....	70

AGRADECIMIENTOS

...



AGRADECIMIENTOS

En esta larga aventura, llena de altos y bajos no puedo dejar de destacar, que ha sido una de las mejores de mi vida, llena de alegrías, molestias, perezas, lágrimas, risas y enseñanzas. La cual conllevó diferentes sacrificios en todo este recorrido, y hoy luego de 5 años puedo dar GRACIAS a todos aquellos que de una manera u otra aportaron para llegar a este feliz término.

A **Dios**, gracias por darme la oportunidad de concluir esta etapa, porque a pesar de los obstáculos que se me presentaron en el camino, siempre me pusiste al frente ese rayito de luz para continuar sin perder la esperanza.

A mis padres **Sayra Herrera y Rafael Peña**, GRACIAS, este trabajo es tanto mío como de ustedes. Por siempre ayudarme y facilitarme mi educación, por siempre estar presente en este proceso y alentarme a continuar.

A mi hermano **Jorge Luis Peña**, por ser mi ejemplo a seguir, por demostrarme que siempre podemos continuar aunque el camino este obstruido.

A mi tía **Yleana Herrera**, por darme un vivo ejemplo de que siempre que se quiere se puede, por demostrarme que vale la pena sacrificarse por lograr nuestros objetivos.

A mis amores **Lorenne Kamile y María José Mateo**, les quiero dar las gracias por sus ocurrencias. **Lorenne** por ser más que mi prima y por darme una razón para superarme "Ser tu ejemplo a seguir"; **María José**, hermana de la vida, gracias por tu compañía y por siempre darme otro punto de vista. Ustedes mis hermanas, mis compañeras de vida, gracias por escucharme y por todo lo demás que ya saben.

A mi querida amiga **Sahyra Rosado**, Gracias por siempre estar, por brindarme tu cariño, apoyo y por cada detalle que me has ofrecido durante el transcurso de nuestra amistad.

A mis compañeros y amigos los cuales conocí en este inolvidable recorrido y aún permanecen: **Audrie Rosa, Maggie Nova, Venus, Manuel Emilio, Janko, Mauricio Segura, Fernando Cruz, Masaki, Ramón Esteward**, y demás compañeros que aunque no los mencione siempre formarán parte de este parque de diversiones.

Al Bestie **José Julio Sánchez**, con quien concluí esta maravillosa aventura, te agradezco a ti porque en medio de mi estrés siempre me transmitiste paz y por enseñarme que podemos hacer que las cosas salgan muy bien sin llegar al caos. A nuestro compañero, que aunque no trabajamos con todo el mundo,

junto a **Estarlyn Mateo** a quien también quiero agradecer por entender mis ideas y ser la parte calmada del grupo, GRACIAS CHICOS que aunque ignoren mis correos, hoy podemos decir que somos un gran equipo y juntos damos por terminado este trabajo de grado.

A las increíbles maestras de UNAPEC, **María Luisa, Ivelisse Compres y Lucía Román**, Gracias por su comprensión, paciencia y por brindarnos las herramientas necesarias para hacer de este proyecto una de las mejores cosas que hemos realizado.

Licelot Peña Herrera

AGRADECIMIENTOS

Quiero agradecer a mi madre, **Altagracia Pinales**, ya que gracias a todo su apoyo, amor y comprensión estoy aquí. Gracias por siempre preocuparte en brindarme un futuro mejor. Gracias.

A mi familia y amigos que formaron parte durante todo este proceso y vida universitaria.

A mis compañeros de monografía, **Licelot Pena y José Julio** gracias por haber formado parte de esta última etapa de nuestra vida universitaria, les deseo todo el éxito del mundo.

A cada uno de los profesores que con sus conocimiento y experiencia supieron guiarnos durante el desarrollo de este trabajo

Estarlyn Mateo

AGRADECIMIENTOS

No puedo creer que ya han pasado 5 años desde la primera vez que llegue APEC a mi primera clase un miércoles a las 8Am con todas las ganas de tener mi título y ya por fin estoy a punto de tenerlo. Este ha sido un trayecto lleno de retos, alegrías, tristezas, dudas y muchas experiencias inolvidables para la toda la vida. Sé que si empiezo a escribir los nombres de todas las personas a quienes les agradezco no voy a terminar nunca, pero hay un par de personas a las que no quiero dejar de agradecer.

Quiero en primer lugar darle gracias a Dios por mi vida y carrera universitaria, por darme la fuerza para no desistir en mis peores momentos y por darme también la sabiduría y perseverancia para lograr esta meta.

Agradecer de todo corazón a mis padres **Jafet Sánchez** y **Milkeya De Sánchez** por ser los mejores padres del mundo y dar siempre lo mejor de ustedes para mí y para mis hermanos. Gracias por amarme y ser el mejor ejemplo de mundo.

A mis hermanos **Jafet Ariel Sánchez** y **Nelson Sánchez** por todos los momentos en que me preguntaban algo de una tarea o un examen aunque no

supieran que estaba haciendo, pero gracias por estar ahí bros! Ustedes son y siempre serán mis compañeros y mejores amigos.

Quiero agradecer a todos mis amigos y compañeros que conocí durante estos 5 años de carrera. En especial a mi bestie **Licelot Peña Herrera** por regalarme en esta última etapa de nuestra carrera una amistad única, especial y afectuosa. También a **Estarlyn Mateo** por aceptar a ser parte de este grupo tan especial conmigo y Licelot, te deseo lo mejor a partir de ahora mano, eres una persona muy inteligente y con un futuro muy prometedor.

Quiero además agradecerle a mis hermanos **Javier Grullon** y **Manny cruz** por soportarme todo este tiempo el tener que salir corriendo de ensayos, entrevistas y reuniones siempre por clases de la universidad.

A mi mejor amigo **Bryan Antigua** que a pesar del tiempo y la distancia siempre has estado a conmigo y has estado no como un amigo, sino como un hermano.

Y agradecer a todos los profesores con quienes tome una clase en la universidad, gracias por aportar su sabiduría y ayudarme a ser un mejor profesional.

José Julio Sánchez

DEDICATORIAS

...



DEDICATORIAS

Quiero dedicar este trabajo de grado a seres muy importantes en mi vida, los cuales con mucho esmero se han preocupado por mi bienestar y superación. A mis padres Sayra Herrera (Mamá) y Rafael Peña (Papito), a mi hijo Manuel Alejandro (Mi Goldi), a mi abuela Felicia de Los Santos (Ita) y a mi abuelo Rafael Biolenis Herrera (Ito), que aunque no está conmigo físicamente siempre lo llevo en mi corazón.

- **A mis padres Sayra Herrera y Rafael Peña (Mamá y Papito).**

A ustedes por ser ese soporte, siempre apoyándome en mis decisiones, por ser mi voz de conciencia y por alentarme permanentemente, contribuyendo de forma incondicional a lograr mis metas y objetivos propuestos. Gracias por su cariño, por esas largas horas sacrificadas con Goldi y por inculcarme un sin número de valores y entre tantos “La perseverancia”. Este proyecto es para ustedes ya que sin su ayuda y amor no lo hubiese logrado. Los amo.

- **A mi hijo, Manuel Alejandro (Mi Goldi).**

Aunque en este momento no lo entiendas, sé que más adelante serás capaz de hacerlo, y quiero que sepas lo que significas para mí. Eres mi motor de vida, eres ese angelito que me motiva a despertar y superarme día a día para brindarte una buena calidad de vida, eres mi paz en momentos de adversidad y

mi mejor sonrisa en momentos de alegría. Este es el primero de muchos logros que viviremos juntos. Te amo.

- **A mis abuelos, Felicia De los Santos y Rafael Biolenis (Ita e Ito).**

A ustedes por brindarme un amor intachable, por siempre brindarme su sabiduría, influyendo en mi crecimiento para lograr mis metas. Esto para ustedes con todo mi amor. Ita, por enseñarme que no debemos confiar en todo el mundo y debemos trabajar duro para ver los frutos. Te amo y gracias por siempre apostar a mí. Ito, a ti que aunque no estás en vida me dejaste muy claro que no debemos juzgar a los demás por su condición, y que con Fe todo se logra. Te amo y extraño llamarte con meses anticipados para invitarte a mis eventos. Eres y por siempre serás mi ángel guardián.

Licelot Peña Herrera

DEDICATORIAS

Esta monografía la dedico a mi madre, gracias a tu esfuerzo, trabajo y dedicación es que pude contar siempre con una buena educación. Gracias por todo tu apoyo y amor, por ser ejemplo de perseverancia, este trabajo es de ambos.

Estarlyn Mateo

DEDICATORIAS

Quiero dedicar esta monografía a las dos mujeres más importantes de mi vida. A mi abuela **Inmaculada Mercado** por ser la luz de mis ojos y también brindarme un amor incondicional desde que tengo uso de razón y sobre todo por confiar en mí desde siempre hasta el fin.

Y a mi madre **Milkeya De Sánchez** por ser una guerrera y por ser el mejor ejemplo de perseverancia para mí y para todos los miembros de mi familia. Sé que te he dado muchos dolores de cabeza desde el colegio pero ya por fin lo logre, ya soy un licenciado ma' y te lo dedico a ti. TE AMO CON TODO!

José Julio Sánchez

RESUMEN

...



Resumen

Este trabajo de investigación profesional se enfoco en desarrollar una campaña de desintoxicación digital en Santo Domingo, debido al impacto negativo que ha incidido el uso excesivo y descontrolado de los dispositivos electrónicos en la vida de las personas. Partiendo de la falta de desconocimiento sobre las herramientas existentes que les permitirían superar la llamada adicción a la tecnología y prevenirla, una campaña de concientización surgió como la respuesta para contrarrestar la falta de desinformación.

La investigación reflejo el creciente número de dominicanos que poseen a su alcancen el servicio de internet y como las redes sociales son su prioridad, por encima de cualquier otra actividad. La desintoxicación digital permite a las personas poder desenvolverse en el mundo de forma natural y convivir de forma adecuada con los dispositivos de conexión electrónicos.

INTRODUCCIÓN

...



INTRODUCCIÓN

El rápido desarrollo de la tecnología y su inserción en la vida diaria del ser humano en más de un aspecto, ha logrado crear una relación de dependencia entre el hombre y la tecnología. Esta vinculación pone en riesgo la forma en que las personas se relacionan, actúan y piensa por casusa de la importancia que los mismos le otorgan y por su uso desmesurado. La sociedad dominicana no está exenta de las consecuencias que arroja este fenómeno, cada día son más las personas en República Dominicana y el mundo, que optan por relacionarse por medio de algún tipo de dispositivo con conexión digita antes de tener un acercamiento personal o realizar un llamado telefónico.

Esta investigación se realizo con el objetivo de concientizar a la población dominicana sobre la desintoxicación digital y como por medio de esta pueden aprender las formas adecuadas de convivir con la tecnología, sin crear dependencia y sin que esta intervenga en el desarrollo social de las relaciones humanas.

En orden de alcanzar con el propósito, esta monografía se compone de cuatros capítulos:

CAPÍTULO I: ACCESO A INTERNET EN LA REPÚBLICA DOMINICANA: En él se presentan informaciones generales sobre la situación del país y la población respecto al internet además del uso que las personas les dan y el tiempo que le dedican.

CAPÍTULO II: DESINTOXICACIÓN DIGITA: En este se expone el concepto de desintoxicación digita y todo lo concerniente al mismo, sus beneficios, consecuencias y la forma correcta de utilizar la tecnología.

CAPÍTULO III: INVESTIGACIÓN DE MERCADO Y PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS: Abarca el tipo de investigación, la metodología empleada, los objetivos, y presenta los resultado de los datos obtenidos.

CAPITULO IV: PROPUESTA DE CAMPAÑA DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL SANTO DOMINGO 2015: En este se presenta la propuesta de la campaña realizada en base a toda la investigación, se muestra el desarrollo de la estrategia, los objetivos y el trabajo de los artes publicitarios.

Al final de los capítulos se encuentran las conclusiones y las recomendaciones permitentes del trabajo, seguido de la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

“ACCESO A INTERNET EN LA REPÚBLICA DOMINICANA”



CAPÍTULO I

“ACCESO A INTERNET EN LA REPÚBLICA DOMINICANA”

1.1 Uso de internet en República Dominicana

El internet llegó por primera vez a la República Dominicana el 5 de mayo de 1995, "cuando la entonces All America Cables and Radio puso en funcionamiento comercial el primer nodo local de internet bajo el dominio de "aacr.net". (Vargas, 2010)

"Según el estudio realizado en Dominicana durante el período Enero /Abril 2014, el uso de Internet en República Dominicana tiene un alcance total de cinco (5) millones de usuarios, de los cuales el 60% lo usa diariamente y el 75% semanal. Como era de esperarse la edad de mayor uso son los jóvenes de 18 a 24." (Matos, amdrrd, 2014). La facilidad de acceso y disponibilidad de equipos para acceder a internet, en los hogares, trabajos y espacios públicos ha jugado un papel importante en el aumento significativo en el número de usuarios y del uso del internet en el país.

"Conforme a los resultados de la ENHOGAR-2013, las redes sociales continúan siendo el principal uso dado a la Internet, declarado por el 84.2% de

los usuarios. Los chats o mensajería instantánea ocupan el segundo lugar con una proporción de 69.1%, mientras que la tercera actividad más frecuentada es para hacer trabajo de educación o aprendizaje, con un 58.1%. Estas proporciones fueron en el año 2012 de 79.6%, 62.1% y 62.6%, respectivamente." (Oficina Nacional de Estadística , 2014) . Las redes sociales ejercen sin duda alguna una gran influencia en las personas, principalmente en los jóvenes, quienes priorizan estas por encima de sus estudios u otra actividades en la red.

"Las redes sociales predominan en cada uno de los grupos de edades como la principal actividad que utilizan los internautas en la Web; con excepción de los grupos de edades de 12 a 14 y 65 años y más. Para el primer grupo de edad la principal actividad fue hacer trabajo de educación o aprendizaje, mientras que para el segundo grupo (65 años y más de edad) fue conseguir información sobre salud.

Por otro lado, se destaca que a medida que aumenta el nivel de escolaridad alcanzado, mayor es la proporción de personas que afirmaron usar la Web para leer o bajar libros electrónicos. Para los que alcanzaron un nivel básico o primario, esta proporción fue de un 31.3%, mientras que para el grupo más alto fue de un 79.6%". (Oficina Nacional de Estadística , 2014) . A pesar de que las redes sociales son usadas por grupo de edades diferentes estas sobresalen independientemente de las mismas, lo que demuestra el gran poder de influencia que estas pueden lograr en las personas. Sin embargo la

edad si influye en el uso y en la cantidad de tiempo que los mismos les dediquen, de igual manera que el nivel de educación de la persona logra que diversifiquen y le dediquen tiempo a otras actividades.

"La proporción de personas que declararon haber usado Internet varias veces al día se incrementa a medida que aumenta el grado de urbanización al que pertenece. Esta tendencia se presenta tanto por zona de residencia como por estrato geográfico. En este sentido, la mayor diferencia porcentual se encuentra entre los residentes de la Ciudad de Santo Domingo (43.1%) y los que habitan en el área rural (19.2%). " (Oficina Nacional de Estadística , 2014). La zona urbana del país presenta un mayor índice de uso de internet debido a la facilidad de acceso y recursos que existe en la ciudad. Aunque la brecha digital en la República Dominicana es cada vez menor el área rural es quien paga la consecuencias debido a que son los últimos en recibir este recurso.

"El primer informe del uso del Internet realizado por La Asociación de Marketing Digital Dominicano indica que de los 5 millones de internautas que hay en Dominicana, el 60% usa las redes sociales diariamente siendo Facebook el líder con un poco más de 2 millones de usuarios que representa el 70% del Share y en segundo lugar Twitter con 600 mil usuarios que representan el 20% seguido por Instagram que registra alrededor de 200 mil usuarios un 7%." (Lara, amd, 2014). Más de la mitad de usuarios de internet en la República Dominicana utilizan las redes sociales diariamente, siendo las principales redes sociales a nivel global las mismas utilizadas en la República Dominicana.

CAPÍTULO II

“DESINTOXICACIÓN DIGITAL”



CAPÍTULO II

“DESINTOXICACIÓN DIGITAL”

2.1 La desintoxicación digital

El uso continuo y abusivo por parte de los internautas del internet está logrando modificar la forma en que las personas interactúan entre sí y crean a su paso una dependencia que al igual que cualquier otra adicción solo conlleva a una serie de problemas psicológicos y inclusive físicos.

La desintoxicación digital permite a las personas tomarse un tiempo libre, fuera del internet para lograr prestar más atención a los aspectos básicos y fundamentales de la vida y así crecer más socialmente, en el mundo físico.

"Desintoxicación digital se refiere a un período de tiempo durante el cual una persona se abstiene de utilizar dispositivos de conexión electrónicos, como teléfonos inteligentes y computadoras. Es considerado como una oportunidad para reducir el estrés y centrarse en la interacción social en el mundo físico." (Oxford University Press). El desarrollo de las habilidades sociales no puede ser obstruido, el hombre necesita dedicar parte de su tiempo para establecer verdaderas relaciones.

"Desintoxicación digital es un fenómeno creciente que sirve como una reacción a la sobrecarga de información que viene con los nuevos medios y dispositivos

de conexión digital. Smartphones, ordenadores portátiles y tabletas, combinado con el acceso inalámbrico a Internet cada vez mayor, permite a los usuarios de tecnología estar conectados constantemente con el mundo digital" (Morrison, 2014). Por toda acción llega una reacción y entorno a esta premisa es precisamente que surge la desintoxicación digital, para contrarrestar el resultado del uso abusivo de los aparatos electrónicos por parte de las personas.

El término desintoxicación digital, en inglés "digital detox", que implica apagar o alejarse de todos los dispositivos digitales durante los momentos más humanos del día, por ejemplo, al momento de comer, al salir con los amigos o al estar con la pareja. Para de esta manera, romper un poco con el mundo digital, recargar las pilas y hacer más productiva la vuelta al ciberespacio. (Mestre M. , www.desintoxicacion-digital.com, 2014)

2.2 Beneficios de la desintoxicación digital

La desintoxicación digital no solo permite que las personas conecten entre si y mejoren sus habilidades sociales, existen diversos beneficios que son consecuentes de esta práctica que ayudan al bienestar humano.

"Expertos afirman que la desintoxicación digital tiene innumerables beneficios para la salud puesto que:

- Reduce el estrés y la presión arterial.
- Ayuda a la conciliación del sueño.

- Aumenta la creatividad.
- Tiende a mejorar la salud mental en general hasta el punto que se ha relacionado con la mejora del trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y la depresión, entre otros.” (Mestre M. , www.desintoxicacion-digital.com, 2014)

El concepto de desintoxicación digital ha sido acogido por muchas empresas, organizaciones y personas que han visto los efectos de la intoxicación digital y han decidido contribuir por esta causa en orden de lograr un equilibrio entre los dispositivos electrónicos y el ser humano. Otros beneficios no menos importantes son:

"Mejores relaciones humanas: Con la desintoxicación digital, es posible mantener una mejor relación. Pasar más tiempo en las plataformas de medios sociales sobre interactuar con la gente cara a cara en el mundo físico tiene un efecto preventivo sobre el desarrollo de la comunicación y las habilidades sociales.

Mayor productividad: Los dispositivos móviles y gadgets suelen causar distracciones en el trabajo que llevan a malos resultados, descuidos, y al fracaso.

Buena postura: El efecto físico causado por demasiada tecnología se reducirá. Estos efectos incluyen desde dolor en la muñeca, brazo, en el hombro hasta los oídos, tensión en el ojo y la falta de sueño." (wikipedia.org, 2015)

2.3 Consecuencias de la intoxicación digital

El uso de mensajes instantáneos, redes sociales y la capacidad de compartir al momento por medio de cualquier dispositivo, está demandando cada vez más la atención de las personas, por lo que va en aumento el número de individuos que terminan interactuando por medio de una pantalla que cara a cara. Esta relación se lleva a cabo en todas partes, en el trabajo, las calles y sobre todo en el hogar. Es frecuente ver cuando una persona siente la necesidad de hablar y socializar la primera acción que realiza es tomar su celular o laptop en vez de intentar tener una conversación con las personas que se encuentran a su lado.

"La conexión constante a la tecnología digital lleva al desarrollo de estilos de vidas insostenibles y poco saludables, como los que enumera el Centro para la Sostenibilidad de la Tecnología Digital reSTART de Washington:

- Despreocupación por la condición física, el movimiento o el ejercicio.
- Llevar una mala alimentación.
- Falta de sueño y fatiga crónica.
- Angustia emocional, depresión y ansiedad.
- Dificultades en las relaciones interpersonales". (Mestre M. , www.desintoxicacion-digital.com, 2014)

Estar conectado todo el tiempo a través de la tecnología ha llevado que las personas ejerzan una actitud negativa en muchos casos frente a situaciones en que son necesaria hablar e interactuar en público, debido al hecho de estar acostumbrado a hacerlo en la comodidad de un aparato. El estar pendiente de todo lo que ocurre en el mundo digital requiere del mucho tiempo, el cual lo obtiene del momento en que debería estar alimentándose, durmiendo o compartiendo. Cada una representa una necesidad fundamental para el desarrollo integral, físico y social de la persona, sin las cuales sería imposible subsistir.

"En algunos casos la tecnología puede afectar de manera muy negativa a los niños y jóvenes, porque puede provocar aislamiento del mundo real, debido a que pasan muchas horas navegando en internet, chateando o jugando videojuegos, y pierden parte importante del tiempo que podrían utilizar haciendo otras actividades con sus pares. Además, considera peligroso el alto nivel de exposición al que se someten los jóvenes en internet." (Mestre M. , www.desintoxicacion-digital.com, 2014).

La vida digital perjudica la vida real de la persona cuando este se encuentra en incapacidad de realizar otras tareas o actividades, de compartir y forjar relaciones con personas en el mundo físico y cuando el uso excesivo le provoca falta de sueño y fatiga crónica. En el momento de que una de estas condiciones se concentran en una persona es necesario que se tomen medidas como lo es la desintoxicación digital, la cual permite el desprendimiento de los

dispositivos con conexión al mundo digital en orden de conectar con el mundo físico.

2.4 La forma correcta de utilizar la tecnología

Existen múltiples formas de lograr superar la llamada adicción a las redes, desde no cargar para todos lados el celular hasta simplemente controlar el tiempo que se pasa conectado. Para evitar caer en la dependencia de la tecnología es importante tomar ciertas medidas, un artículo publicado en el "The Washington Post" señalan algunos consejos científicos:

"-No llevar el teléfono a la cama:

El 44% de los propietarios de teléfonos duerme con su dispositivo junto a la cama, lo que es, posiblemente, lo peor que se puede hacer para la salud. Para empezar, mirar el teléfono antes de ir a la cama expone a la persona a una frecuencia específica de luz azul que altera la hormona de la melatonina, lo que retrasa el sueño. Además de eso, tener el teléfono en el dormitorio puede perjudicar las relaciones. En un estudio publicado por la revista *Psychology of Popular Media Culture*, el 62% de las mujeres encuestadas dijo que sufrían porque sus parejas estaban pendientes del teléfono durante el 'tiempo de ocio de pareja' que es cuando pueden interactuar.

-Cerrar el correo electrónico

El trabajador promedio pasa hasta 13 horas a la semana chequeando el correo electrónico. Los estudios muestran que esto también puede afectar su productividad y la salud mental. Según una investigación realizada a principios de diciembre, revisar el correo electrónico todo el tiempo contribuye de manera significativa al estrés. Además, una encuesta realizada por Pew Research Center sugiere que, gracias al correo electrónico y los smartphones, los estadounidenses están trabajando cada vez más en sus horas libres. La mensajería instantánea también divide la atención y retrasan el trabajo.

-Olvidarse de los números de Facebook

Si la persona esta obsesionando y constantemente actualizando Facebook, Instagram o Twitter, el problema podría no ser tanto la sed inherente de ver cada nuevo dato que publican sus amigos en las redes sociales, sino un problema de ansiedad. En un artículo publicado en la revista Computational Culture, el artista y académico Benjamin Grosser relata los resultados de un experimento en el que se ordenaba a los usuarios de Facebook no ver cuántos 'me gusta' o comentarios tenía en sus posts. Esto, básicamente, corta el circuito del 'bucle de retroalimentación', el fenómeno psicológico por el que buscas tener más 'me gusta'. De acuerdo a las observaciones de Grosser, estar fuera de Facebook puede liberar a los usuarios del uso compulsivo de la red social.

-Dejar de lado el Kindle o el iPad y leer un libro impreso

Los e-readers prometen una gran cantidad de comodidades: portabilidad, estar a la moda. Pero cuando se trata de entender realmente y recordar lo que lee, varios estudios sugieren que los libros de papel tienen ventajas importantes: para empezar, los lectores tienden a acercarse a ellos con más seriedad; y la sensación táctil de pasar la página ayuda a navegar por los textos más largos o más complicados. Un estudio de un laboratorio en Gran Bretaña encontró que las personas recordaban mejor las cosas cuando las leían en un libro físico. Eso no quiere decir que haya algo malo con el iPad, Nook o Kindle, pero si la persona tiene como objetivo para este año leer más novelas, entonces la buena y vieja biblioteca podría ser la mejor.

-Controlar el tiempo que se pasa en línea

Cuando la persona se encuentra por más tiempo en internet o con teléfono de lo previsto, primero tiene que saber que no está solo y, segundo, que este es un síntoma clave de la adicción a internet. La adicción a internet es un problema real de comportamiento, similar en algunos aspectos a la ludopatía, según las investigaciones al respecto. Pero a diferencia de los casinos, que son fáciles de evitar, internet está en todas partes todo el tiempo, lo que hace que las conductas adictivas sean mucho más difíciles de tratar. Marc Potenza, psiquiatra de la Universidad de Yale, ha abogado por el uso de la tecnología

contra la adicción a la tecnología. En otras palabras, descargar una aplicación o extensión del navegador que te dice cuánto tiempo pasás en línea, como RescueTime o Moment que pueden ayudarte a tomar conciencia del problema y te mostrarán cómo cambiarlo." (minutouno, 2015).

"La mayoría de la gente prefiere ir sin alimentos y otros productos básicos diarios que estar sin sus dispositivos móviles, por lo tanto, la desintoxicación digital no es tan simple como parece. Se requiere determinación y el apoyo de amigos, colegas y amigos para lograr una desintoxicación perfecta. Las señales de que usted necesita una desintoxicación digital pueden incluir los siguientes: falta de concentración, un sentimiento de irritación si está separado de su dispositivo o cuando la batería se está agotando, buscando primero su teléfono cuando se despierta, haciendo caso omiso de la gente mientras usted está en su dispositivo digital, y la reducción de la productividad resultante de uso abrumador de dispositivos digitales". (Bodycomb S. , 2014).

La desintoxicación digital surge para hacer frente al resultado del mal uso por parte de las personas a los dispositivos electrónicos, el cual si no es detectado a tiempo puede causar graves problemas en su vida tanto laboral como personal. Existe diversas formas o llamadas de alertas para identificar cuando se está incurriendo en esta mala práctica que hacen posible tomar medidas antes de que se agudice el problema.

CAPÍTULO III

**“INVESTIGACIÓN DE MERCADO
Y PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS”**



CAPÍTULO III

“INVESTIGACIÓN DE MERCADO Y PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS”

3.1 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva y explicativa. Es descriptiva a razón de que se analiza el problema, tomando en cuenta los hábitos y comportamientos de personas afectadas por el fenómeno de la intoxicación digital, además de describir los procesos para lograr una desintoxicación digital.

De igual forma es de tipo explicativo debido a que define por completo el fenómeno de la desintoxicación digital, el por qué es necesario en la sociedad dominicana y los efectos que causa la dependencia de la tecnología en las personas.

3.2 Objetivo de la investigación

El propósito de esta investigación es estudiar todo lo concerniente a la desintoxicación digital para tener una base sólida de conocimiento que permita sacar conclusiones para resolver dicha problemática en el país.

3.2.1 Objetivo general

Realizar una campaña de concientización sobre la desintoxicación digital en Santo Domingo, que promueva el uso adecuado de la tecnología para lograr disminuir la relación de dependencia entre esta y el hombre.

3.2.2 Objetivos específicos

- Analizar los beneficios de la desintoxicación digital.
- Indagar los hábitos de las personas con intoxicación digital.
- Determinar las consecuencias del uso excesivo de la tecnología.
- Establecer criterios que permitan reconocer cuando una persona necesita una desintoxicación digital.

3.3 Método

El método empleado en esta investigación es el de síntesis debido a que por medio de este método se irá procediendo de lo simple a lo complejo, partiendo desde el concepto más básico de la desintoxicación digital y el uso de la tecnología hasta la adicción a la misma. Se establecerán las causas y efectos de esta problemática, de igual forma que el modo para controlarla y superarla.

3.4 Muestra

El tipo de muestra que se utilizara es el muestreo no probabilístico o no aleatorio, debido a que la elección de los miembros para el estudio dependerá si este usa o no correo electrónico.

3.5 Técnica de investigación

Las técnicas de investigación a emplear serán: las encuestas, entrevista y consulta bibliográficas.

Fuentes primarias:

Encuestas: Las encuestas ayudarán a conocer y evaluar el grado de conocimiento que tienen las personas sobre el tema y qué tan afectados podrían encontrarse por el mismo.

Entrevistas: Se realizara una entrevista a la psicóloga clínica Caroline Massiel, sobre el tema para analizar el punto de vista de una profesional en el área.

Fuentes secundarias:

Internet: Se realizaran consulta de información en páginas web que traten sobre el tema de la desintoxicación digital, en orden de tomar referencias que permitan ampliar y fortalecer el trabajo.

Blogs: Páginas especializadas en tecnologías.

3.6 Análisis y presentación de resultados

Según los resultados de la encuesta realizada sobre la campaña de concientización sobre la desintoxicación digital realizada en Santo Domingo, Julio 2015:

- Del total de 194 personas encuestadas, el 88.1% fueron mujeres, y el 11.9% hombres.
- La mayoría de los encuestados fueron entre 19 y 24 años de edad.
- Un 77.1 % de los encuestados si tienen el conocimiento de lo que es la desintoxicación digital.
- Sobre los encuestados, un 89.8% considera que si es necesaria una campaña de desintoxicación en Santo Domingo, lo cual es una cantidad interesante que nos demuestra que hay personas que tienen las intenciones de no alejarse tanto de los momentos de la vida real.
- El 100% de todos los encuestados tienen algún tipo de red social.

- De todas las redes sociales utilizadas con más frecuencia por los encuestados, Instagram recibe un 49.7%, Facebook tiene un 31.1%, Snapchat cuenta con un 13%, y Twitter que sería la red social que usan con menos frecuencia, cuenta con un 6.2%.
- De todas las personas encuestadas, el 51% puede pasar solo horas sin su celular, el 20.3% solo puede pasar días sin su celular, el 9.9% puede pasar hasta meses sin su celular y un 18.8% no puede estar sin su celular.
- El 90.7% de todos los encuestados utiliza su celular para revisar sus redes sociales. El otro 9.3% utiliza computadores o ipads.

TABULACION DE LA ENCUESTA SOBRE LA DESINTOXICACION DIGITAL, SANTO DOMINGO 2015

Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Meses	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18		Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Hombre	25 - 36	No	Horas		Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Hombre	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas	No	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Horas		Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Meses	No	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer		Si	Horas	Si	Si	Snapchat

Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Meses	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18		Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Hombre	25 - 36	No	Horas		Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Hombre	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Hombre	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas	No	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Horas		Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Meses	No	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer		Si	Horas	Si	Si	Snapchat

Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Meses	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	No	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36			Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	No	Horas	No	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Hombre	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Hombre	19 - 24	Si	Horas	No	Si	Snapchat
Hombre	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	No	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Meses	Si	Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	No puedo	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas	No	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Meses	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Instagram

Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo		Si	Instagram
Hombre	19 - 24	Si	Horas		Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Dias	Si	Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas	Si	Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	No	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	No	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No	No puedo	Si	Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	No	Si	Twitter
Hombre	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	No	Horas		Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	Dias	Si	Si	Twitter
Mujer	19 - 24	No	Dias		Si	Twitter
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer		Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Meses	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	25 - 36	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	No		No	Si	
Mujer	dic-18	No	Dias	No	Si	Snapchat
Mujer	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	dic-18	Si	Horas	Si	Si	Instagram

Hombre	19 - 24	Si	Dias	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Hombre	19 - 24	No	Horas	Si	Si	Facebook
Mujer	19 - 24	Si	Horas	Si	Si	Instagram
Mujer	19 - 24	No	No puedo	Si	Si	Facebook
Mujer	20 - 24	No	No puedo		Si	Snapchat
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Mujer	dic-18	Si	Dias	Si	Si	Instagram
Hombre	26 - 36	Si	Horas	Si	Si	Instagram

CAPÍTULO IV

**“PROPUESTA DE CAMPAÑA DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL
SANTO DOMINGO 2015”**



CAPÍTULO IV

“PROPUESTA DE CAMPAÑA DE DESINTOXICACIÓN DIGITAL SANTO DOMINGO 2015”

4.1 Necesidad social

Cada día son más las personas en República Dominicana y el mundo, que optan por relacionarse por medio de las redes sociales o por algún tipo de dispositivos de conexión digital antes de tener un acercamiento personal o realizar un llamado telefónico. Debido a que cada vez existen más acciones que se pueden realizar por medio del Internet, los dispositivos inteligentes se han ido convirtiendo en una extensión más del cuerpo humano para muchas personas, por lo que no consideran la posibilidad de apagarlos o alejarse de ellos.

El abuso de estas herramientas provoca una dependencia por parte del usuario que puede llevarlo a la depresión, a una mala alimentación y a disminuir sus habilidades sociales, perdiendo de esa manera la costumbre de interactuar con una persona en "la vida real". Estas dependencias a las redes sociales y los aparatos electrónicos da como resultados síntomas muy parecidos a aquellos que consumen algún tipo de droga.

4.2 Justificación de la necesidad social

Existen muchas consecuencias de la dependencia con la tecnología inteligente. El uso excesivo y descontrolado de estos aparatos a llevado a modificar la forma en que el hombre sociabiliza y interactuar con su entorno de una manera negativa. En un mundo tecnológico los niños y los jóvenes son los más afectados ya que estos desde su nacimiento han estado expuesto a este tipo de interacción por lo que consideran normal comunicarse mayormente por estos medios.

La desintoxicación digital logra que persona se enfoque es lo que es realmente importante y se tome un tiempo libre el bienestar del mismo. Surge como una manera de contrarrestar y establecer una balanza en todo el caos que el mundo digital pueda presentar.

Existen diversas formas para combatir esta llamada adicción y por esta razón es que surge esta investigación, para realizar una campaña de concientización sobre la desintoxicación digital, en orden de prevenir, restablecer las relaciones humanas y hacerles saber a la sociedad dominicana que existen medidas que les permitirían tener una buena experiencia en el mundo digital sin afectar su vida personal.

4.3 Objetivo general

- Concientizar a la población sobre el uso adecuado de las redes y el uso favorable de la tecnología para lograr que el usuario tenga una buena experiencia sin afectar su vida social.

4.4 Objetivos específicos

- Dar a conocer pautas de conducta favorables para desarrollo de las relaciones humanas.
- Transmitir la necesidad de colaborar con el proyecto que lleva adelante promover las relaciones humanas.
- Demostrar los efectos negativos en la vida social sobre el uso excesivo de la tecnología.
- Modificar el comportamiento del público objetivo para que incorpore hábitos que puedan beneficiar las relaciones interpersonales.

4.5 Población objetivo

La campaña posee un rango de público amplio debido que busca concientizar tanto a los afectados como a las futuras generaciones, sin embargo se centra en hombres y mujeres, jóvenes - adultos de edades comprendida de 12 a 30 años, concentrados en las zonas metropolitanas, clase A-B.

4.5.1 Perfil y comportamiento de la población objetivo

El perfil corresponde a hombre y mujeres, jóvenes-adultos, residentes en Santo Domingo, los cuales suelen mostrar en diferentes niveles un comportamiento obsesivo y dependiente al uso del internet y a diversas tecnologías como los celulares inteligentes.

4.5.2 Perfil demográfico

- **Sexo:** Masculino y femenino
- **Edad:** Entre 12 a 30 años
- **Nivel Socioeconómico:** Clase A y B.
- **Estado Civil:** Solteros, casados, viudos o divorciados
- **Zona geográfica:** Santo Domingo, República Dominicana
- **Educación:** Básica y universitaria.

4.5.3 Perfil psicográfico

Son jóvenes modernos, gustan de las tecnologías, la música y de estar conectado en todo momento para "compartir" con sus amigos. Les interesan conocer a nuevas personas y descubrir nuevos pasatiempos. Sienten la necesidad de estar haciendo algo a cada instante, de conversar y de publicar

las actividades que realiza en el día, sus logros y vivencias en general. Están dispuesto a pasar horas frente al computador o laptop y de repetir múltiples fotos en orden de conseguir la "adecuada". Se motivan por aprender las tendencias y tecnologías, al igual de tener una buena conversación vía mensajes.

4.6 Patrocinadores

La campaña contara con el patrocinio de diversas empresas del sector privado (el segundo sector) tales como:

- **Ágora:** Ágora será la plaza en donde la campaña tendrá el espacio para un stand en donde se venderán los artículos promocionales y las personas podrán acercarse para mas información.
- **Telesistema:** Le sedera un espacio publicitario a la campaña para promocionar el spot televisivo además de una visita y entrevistas en el programa "Chévere Night" para dar a conocer con mayor detalle en qué consiste la campaña.
- **Diario libre:** Realizara un articulo con relación al tema de la campaña en la sección "Actualidad" y hará la publicación del arte promocional.

4.7 Donadores

La campaña contara con la colaboración de donadores del primer y tercer sector respectivamente.

Primer sector (Sector gobierno)

Instituto postal dominicano (INPOSDOM): Este instituto regula el funcionamiento del servicio postal en el territorio nacional. Es un organismo autónomo, dirigido por una Junta de Directores. Actualmente, moviliza anualmente decenas de miles de cartas, bultos postales, couriers y además géneros de correspondencias, incluyendo transferencias de dinero en las principales monedas mundiales.

Contribuirá con la distribución de las cartas que realizaran las personas durante la campaña, por medio de las cuales los mismo invitaran a sus amigos y familiares a que se unan a la causa.

Tercer sector (OSC y ONG)

Instituto de la Familia (IDEFA): es una institución profesional sin fines de lucro, que desde 1984, trabaja al servicio de la familia dominicana, estudiando su realidad y ofreciendo asistencia, entrenamiento y orientación para contribuir a mejorar su calidad de vida. Todas sus acciones están dirigidas hacia el fortalecimiento de la integridad familiar y el sano desarrollo de cada uno de sus miembros a la luz de los valores cristianos.

Su aporte a la campaña consiste en las intervenciones de los psicólogos en las distintas charlas que se realizarán en las universidades y colegios.

4.8 Mezcla de marketing

4.8.1 Producto

El producto de la campaña es el mensaje de concientizar a la población sobre la desintoxicación digital.

- **Objetivo:**

El objetivo es concientizar a la población dominicana sobre el uso adecuado de la tecnología y las conductas favorables para el desarrollo de las relaciones humanas mientras hace uso de estas, por medio de la desintoxicación digital.

- **Estrategia:**

Planificar una campaña de concientización sobre la desintoxicación digital en Santo Domingo, utilizando las herramientas de las 7p del marketing social.

- **Tácticas:**

- a) Realizar un análisis de la situación.
- b) Desarrollar los objetivos de la campaña
- c) Lograr recibir el patrocinio y donaciones de diferentes sectores de la sociedad.
- d) Establecer un presupuesto publicitario.

- e) Crear un plan de medio.
- f) Diseñar los diferentes artes para la promoción de la campaña en los diferentes medios seleccionados.
- g) Desarrollar charlas y conferencias respecto al tema.
- h) Realizar una evaluación y control de la campana.
- i) Evaluar la efectividad de la campaña al finalizarla.

4.8.2 Precio

- **Objetivo:**

El objetivo es lograr recaudar fondos por distintos medios tales como donadores, patrocinadores y ventas de de material promocional para así lograr seguir promoviendo la campaña.

- **Estrategia:**

Desarrollar un plan objetivo que se le pueda presentar a diferentes, en orden de lograr mantener la campaña vigente durante el periodo establecido.

- **Tácticas:**

- a) Presentar la propuesta a los diversos sectores.
- b) Enviar una carta de agradecimiento a los distintos patrocinadores por su cooperación.

- c) Mantener actualizados a los donadores por distintos medios, informándole de los resultados y logros que logre la campaña.
- d) Mantener una política honesta y transparente.

4.8.3 Promoción

- **Objetivo:**

Crear conciencia en los ciudadanos de Santo domingo sobre las ventajas de la desintoxicación digital y cómo dar un uso adecuado de la tecnología incorporando hábitos que puedan beneficiar las relaciones interpersonales.

- **Estrategia:**

Desarrolló una campaña publicitaria de desintoxicación digital.

Utilización de distintos medios de comunicación para lograr alcanzar al público meta.

- **Tácticas:**

- a) Desarrollar una publicidad objetiva.
- b) Gestionar espacios televisivos para la promoción.
- c) Presencia en distintas redes sociales.
- d) Colocación en periódicos de mayor circulación del país.
- e) Promoción por medio de la radio y personalidades.

4.8.4 Plaza

- **Objetivo:**

Conseguir diferentes espacios en donde se podrá llevar a cabo la promoción de la campaña, en donde frecuente el público objetivo.

- **Estrategia:**

Desarrollar una estrategia de contacto directo con nuestro mercado meta, con los diferentes patrocinadores y donadores por diferentes medios.

Realizar visitas previas para la selección de los espacios.

- **Tácticas:**

a) Utilizar escuelas y universidades interesadas, como puntos para realizar las charlas.

b) Colocar diferentes puntos de información en plazas y lugares estratégicos.

4.8.5 Proceso

- **Objetivo:**

Informar a la población sobre la problemática y como obtener acceso a las diferentes estrategias y promociones que se llevaran a cabo.

- **Estrategia:**

Establecer un cronograma de actividades.

- **Tácticas:**

- a) Organizar todas las actividades del cronograma en orden de importancia y fecha.
- b) Establecer las fechas de las visitas a empresas patrocinadoras y donadoras.
- c) Establecer los días de las charlas, con hora y nombre de expositores según los diferentes instituciones y centros de estudios
- d) Fijar la locaciones para los stands con hora, fecha y personal asignado.
- e) Establecer el plan de medio. Con los días y medios por el cual se estará promocionando.
- f) Fijar fechas de pagos de suministros.
- g) Fechas de realización de las promociones.
- h) Fijar la finalización de la campaña.

4.8.6 Personal

- **Objetivo:**

Llegar a crear simpatía y un ambiente de seguridad en el publico meta, para así obtener su atención y confianza.

- **Estrategia:**

Capacitar a las personas y dotarlas de las herramientas necesarias

Utilizar a personalidades del medio, cuya imagen valla acorde de los valores de la campaña.

Utilizar a profesionales en el área de psicología y afines.

- **Tácticas:**

a) Realizara charlas y eventos en donde puedan estar en contacto directo con los diferentes profesionales y celebridades.

b) Comprometer a los diferentes expositores y celebridades para que se sienta parte de la campaña y de su mensaje.

4.8.7 Presentación

- **Objetivo:**

Crear espacios que permitan la interacción con diferentes miembros del personal, en donde se puedan dialogar y informar sobre la propuesta.

- **Estrategia:**

Instalar un stand en Ágora mall donde se dará la promoción por parte del personal, las ventas de material P.O.P y donde se realizaran las cartas que las personas estarán enviado a sus amigos y familiares que entiendan que necesitan conocer del tema.

Realizar una presentación para las charlas en las diferentes universidades y colegios.

- **Tácticas:**

- a) Ubicar el stand en una zona de mucha recurrencia.
- b) Colocar material P.O.P de forma que atraigan la atención de las personas.
- c) Utilizar brochures, flyer y material informativo para los interesados.
- d) Colocar material promocional en las diferentes universidades y centros de estudios para crear expectativa.

4.9 Artes de la campaña





CONECTADOS
PERO NO ENCHUFADOS



ES HORA DE CONECTAR, ESCRÍBELE
UNA CARTA A TUS SERES QUERIDOS
Y ÚNETE A LA CAUSA.

DÍA:

08 de agosto

LUGAR:

Agora Mall



ME GUSTA QUE TENGAN MÁS DE 140 COSAS
QUE DECIRME



4.9.1 Prensa escrita e internet



4.9.2 Volantes



4.9.3 Material P.O.P







4.9.4 Stand



4.9.5 Etiqueta



4.9.6 Vallas y exteriores





CONCLUSIÓN

...



CONCLUSIÓN

En el presente trabajo se observó que la desintoxicación digital es más que una tendencia, es una realidad y es necesaria. La población dominicana está cada día más al alcance del internet, más de la mitad de usuarios de internet en la República Dominicana utilizan las redes sociales diariamente. El uso excesivo de la tecnología está conduciendo a estilos de vidas insostenibles y poco saludables, según el estudio más de la mitad de los propietarios de celulares inteligentes afirman apenas pasar solo un par de horas sin su celular.

La dependencia que ser humano está desarrollando ante estos aparatos está escalando rápidamente en la sociedad, en la República Dominicana la zona urbana representa el mayor uso y acceso a internet, por lo que en esta se encuentra el mayor número de casos de personas intoxicadas digitalmente. Estar conectado todo el tiempo ha llevado que las personas a tener dificultades en las relaciones interpersonales, a una mala alimentación, despreocupación por la condición física, aumento de stress y a la falta de productividad.

Por medio de la desintoxicación digital no solo se da a conocer los daños del uso excesivo de la tecnología, sino que, también se dan recomendaciones para sobrellevarla. Se debe tener claro que la tecnología no va desaparece, sino más bien, irá evolucionando y es necesario aprender la mejor forma de disfrutar estos avances tecnológicos sin interrumpir y perjudicar el desarrollo social de la persona.

RECOMENDACIONES

...



RECOMENDACIONES

Dentro de este Proyecto, se desea que haya una continuidad acerca de la mejoría entre las relaciones de persona a persona; por ende se recomienda a los interesados en leer este proyecto:

- Poner horarios para utilizar los aparatos digitales, para lograr adaptarse a una desintoxicación.
- Disfrutar del día a día junto a las personas que los rodea, que no pierda el tiempo utilizando los aparatos inteligentes mientras esta compartiendo junto a familiares y amigos.
- Organizar eventos libre de tecnología para aprender más de quien está a tu lado.
- Mantener el celular lo más alejado posible de las manos durante una conversación.
- Evite llevar el celular en el cuerpo todo el tiempo, trate de ponerlo en su cartera (en caso de ser mujer)
- Tener un encuentro con seres importantes de su vida y evitar utilizar los teléfonos o tablets.

BIBLIOGRAFÍA

...



BIBLIOGRAFÍA

- Bodycomb, S. (28 de Julio de 2014). *rsablogs*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.rsablogs.org.uk/2014/recovery/link-follow-medio-digital-detox/>
- Bodycomb, S. (28 de Julio de 2014). *www.rsablogs.org.uk*. Obtenido de <http://www.rsablogs.org.uk/2014/recovery/link-follow-medio-digital-detox/>.
- Definicion abc*. (s.f.). Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.definicionabc.com/general/concientizar.php>
- Farlex, Inc. (s.f.). *the free dictionary*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://es.thefreedictionary.com/desintoxicaci%C3%B3n>.
- glidea*. (s.f.). Recuperado el 28 de Junio de 2015, de <http://www.glidea.com.ar/desintoxicacion-digital>
- Jáquez, J. M. (23 de Abril de 2014). *amdrd*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://amdrd.com/estadistica-uso-de-internet-por-edad-y-por-dia-en-la-republica-dominicana-certificado-por-la-amdrd/>
- Lara, A. M. (11 de Abril de 2014). *amdrd*. Obtenido de <http://amdrd.com/informe-uso-de-las-redes-sociales-en-la-republica-dominicana-preparado-por-la-amdrd/>
- Lara, A. M. (11 de Abril de 2014). *amdrd*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://amdrd.com/informe-uso-de-las-redes-sociales-en-la-republica-dominicana-preparado-por-la-amdrd/>
- Master magazine*. (s.f.). Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.mastermagazine.info/termino/4618.php>
- Matos, J. (23 de Abril de 2014). *amdrd*. Obtenido de <http://amdrd.com/estadistica-uso-de-internet-por-edad-y-por-dia-en-la-republica-dominicana-certificado-por-la-amdrd/>
- Matos, J. (18 de Abril de 2014). *amdrd*. Obtenido de <http://amdrd.com/uso-del-internet-por-hora-en-republica-dominicana-2014-informe-oficial-amdrd/>
- Mestre, C. &. (5 de Febrero de 2014). *Desintoxicacion digital*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.desintoxicacion-digital.com/es/desintoxicacion-digital>
- Mestre, M. (5 de Febrero de 2014). *Desintoxicacion digital*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.desintoxicacion-digital.com/es/desintoxicacion-digital>
- Mestre, M. (5 de Febrero de 2014). *www.desintoxicacion-digital.com*. Obtenido de <http://www.desintoxicacion-digital.com/es/desintoxicacion-digital>

- minutouno. (2 de Enero de 2015). *www.minutouno.com*. Obtenido de <http://www.minutouno.com/notas/349233-como-lograr-la-desintoxicacion-digital-2015>
- Morrison, S. &. (2014). <https://www.ideals.illinois.edu/>. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/47322/008_ready.pdf?sequence=2
- Oficina Nacional de Estadística . (2014). *Encuesta Nacional de Hogares de Propósitos Múltiples (ENHOGAR-2013)*. Santo Domingo.
- Oxford University Press. (s.f.). *oxford dictionaries*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>
- Vargas, J. R. (25 de Mayo de 2010). *indotel.gob.do*. Obtenido de <http://www.indotel.gob.do/index.php/cgblog/1334/111/Los-15-anos-de-la-llegada-del-Internet-a-la-Republica-Dominicana>
- wikipedia.org. (13 de 6 de 2015). *en.wikipedia.org*. Obtenido de https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_detox
- wikipedia.org. (s.f.). *wikipedia*. Recuperado el 28 de Mayo de 2015, de http://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%A9fono_inteligente

ANEXOS

...





UNAPEC
UNIVERSIDAD APEC

Decanato de Artes y Comunicación
Escuela de Artes

Tema:

**"Campaña de concientización sobre la desintoxicación
digital Santo Domingo 2015"**

Sustentantes:

BR. Licelot Peña | 2009 – 1711

BR. Estarlyn Mateo | 2009 – 1890

BR. José Julio Sánchez | 2010 – 0555

Asesores:

Maria Luisa Montás

Ivelisse Comprés

**Anteproyecto de la monografía para optar por el título
de Licenciado en Publicidad**

Santo Domingo, D.N, República Dominicana
2015

2. Selección del título y definición del tema.

2.a) "Campaña de concientización sobre la desintoxicación digital Santo Domingo 2015"

2.b) La desintoxicación digital permite a las personas tomarse un tiempo libre, fuera del internet para lograr prestar más atención a los aspectos básicos y fundamentales de la vida y así crecer más socialmente, en el mundo físico.

"Desintoxicación digital se refiere a un período de tiempo durante el cual una persona se abstiene de utilizar dispositivos de conexión electrónicos, como teléfonos inteligentes y computadoras. Es considerado como una oportunidad para reducir el estrés y centrarse en la interacción social en el mundo físico." (Oxford University Press)

3. Planteamiento del problema que tratará el trabajo de grado:

Cada día son más las personas en República Dominicana y el mundo, que optan por relacionarse por medio de las redes sociales, algún otro tipo de dispositivo o canal de conexión digital, antes de tener un acercamiento personal o realizar un llamado telefónico. Debido a que cada vez existen más

acciones que se pueden realizar por medio de la Internet, los dispositivos inteligentes se han ido convirtiendo en una extensión más del cuerpo humano para muchas personas, por lo que no consideran la posibilidad de apagarlos o alejarse de ellos.

El abuso de estas herramientas provoca una dependencia por parte del usuario que puede causar efectos negativos como depresión, mala alimentación y a disminuir sus habilidades sociales, mermando de esta manera la costumbre de interactuar con una persona en "la vida real". Estas dependencias a las redes sociales y los aparatos electrónicos dan como resultado síntomas muy parecidos a los que causa el consumo de algunas drogas. Por dicha razón es necesario realizar una campaña de concientización para facilitar las herramientas de información necesarias al pueblo dominicano sobre cómo tener una buena experiencia de navegación digital sin fracturar el desarrollo social de las relaciones humanas en su entorno.

Formulación del problema

- ¿Como realizar una campaña de concientización sobre la desintoxicación digital en Santo Domingo para el año 2015?

Sistematización del problema:

- ¿Que es la desintoxicación digital?
- ¿Cuales son los beneficios de la desintoxicación digital?

- ¿Cuales son las consecuencias de la intoxicación digital?
- ¿Cuando es necesaria la desintoxicación digital?
- ¿Cual es la forma correcta de utilizar la tecnología?
- ¿Cómo se logra la desintoxicación digital?

4. Objetivos de la investigación

El propósito de esta investigación es estudiar todo lo concerniente a la desintoxicación digital para tener una base sólida de conocimiento que permita sacar conclusiones para resolver dicha problemática en el país.

4.a) Objetivo general

- Realizar una campaña de concientización sobre la desintoxicación digital en Santo Domingo.

4.b) Objetivos específicos

- Analizar los beneficios de la desintoxicación digital.
- Indagar los hábitos de las personas con intoxicación digital.
- Determinar las consecuencias del uso excesivo de la tecnología.
- Establecer criterios que permitan reconocer cuando una persona necesita una desintoxicación digital.

5. Justificación de la investigación

Justificación práctica:

Existen muchas consecuencias de la dependencia a la tecnología. El uso excesivo y descontrolado de los dispositivos electrónicos ha llevado a modificar la forma en que el hombre socializa e interactúa con su entorno de una manera negativa. En un mundo que tan tecnológico, los niños y los jóvenes son los más afectados, ya que son quienes más se exponen a estas herramientas de interacción, en algunos casos se considera "normal" el uso prolongado de las mismas. Debido a esa constante interacción es que surge la necesidad de la desintoxicación digital como una manera de contrarrestar y establecer una balanza entre el mundo digital y el mundo físico.

Esta investigación representa una fuente de información fiable respecto al tema, y podrá ser utilizada como una herramienta de documentación para la consulta y el desarrollo de nuevas propuestas.

6. Tipo de investigación.

En este estudio se utilizarán dos tipos de investigación: el descriptivo y el explicativo. El primero se utilizará para analizar el problema, tomando en cuenta los hábitos y comportamientos de personas afectadas por el fenómeno de la intoxicación digital, además de describir los procesos para lograr una desintoxicación digital. También se utilizará el explicativo, con el objetivo de

justificar el comportamiento de dichos individuos. Se busca combinar de manera armónica dichos métodos para lograr comprender el problema y proponer soluciones viables para el mismo.

7. Marcos de referencia

7.a) Marco teórico:

"Desintoxicación digital se refiere a un período de tiempo durante el cual una persona se abstiene de utilizar dispositivos de conexión electrónicos, como teléfonos inteligentes y computadoras. Es considerado como una oportunidad para reducir el estrés y centrarse en la interacción social en el mundo físico."

(Oxford University Press)

"Desintoxicación digital es un fenómeno creciente que sirve como una reacción a la sobrecarga de información que viene con los nuevos medios y dispositivos de conexión digital. Smartphones, ordenadores portátiles y tabletas, combinado con el acceso inalámbrico a Internet cada vez mayor, permite a los usuarios de tecnología estar conectados constantemente con el mundo digital"

(Morrison, 2014)

El término desintoxicación digital, en inglés "digital detox" que implica apagar o alejarse de todos los dispositivos digitales durante los momentos más humanos del día, por ejemplo, al momento de comer, al salir con los amigos, al estar con tu pareja. Para entonces así romper un poco con el mundo digital,

recargar las pilas y hacer más productiva la vuelta al ciberespacio. (Mestre M. , Desintoxicacion digital, 2014)

La desintoxicación digital no es tan simple como parece. Se requiere determinación y el apoyo de amigos, colegas y amigos para lograr una desintoxicación perfecta. Las señales de que usted necesita una desintoxicación digital pueden incluir los siguientes: falta de concentración, un sentimiento de irritación si está separado de su dispositivo o cuando la batería se está agotando, buscando primero su teléfono cuando se despierta, haciendo caso omiso de la gente mientras usted está en su dispositivo digital, y la reducción de la productividad resultante de uso abrumador de dispositivos digitales". (Bodycomb S. , 2014)

7.b) Marco conceptual:

Desintoxicación: como la eliminación en una persona de los efectos de una sustancia en mal estado, un veneno o una droga". (Farlex, Inc)

Digital: se usa comúnmente para referirse a todos aquellos sistemas que representan, almacenan o usan la información en sistema binario, esto es, a casi todos los aparatos electrónicos e informáticos que nos rodean actualmente. (Master magazine)

Concientizar: es todo aquello acto que signifique hacer que una persona tome conciencia sobre determinadas circunstancias, fenómenos, elementos de su personalidad o actitud, para mejorar su calidad de vida y sus vínculos no sólo con el resto de los individuos si no también con el medio ambiente que lo rodea." (Definicion abc)

Intoxicado digital: es aquella persona adicta a la comunicación instantánea provista por la tecnología. La persona sufre los problemas que trae toda adicción, pero también consumos elevados de servicios y pérdida de tiempo. (glidea)

Teléfono inteligente: (en inglés: smartphone) es un tipo teléfono móvil construido sobre una plataforma informática móvil, con una mayor capacidad de almacenar datos y realizar actividades, semejante a la de una minicomputadora, y con una mayor conectividad que un teléfono móvil convencional. (wikipedia.org)

7.c) Marco espacial:

Este estudio está delimitado al espacio de Santo Domingo, República Dominicana, debido a que en esta área geográfica es donde se presenta el mayor número de personas con acceso a conexiones a internet, a dispositivos móviles inteligentes y donde hay una mayor necesidad de desintoxicación digital.

7.d) Marco temporal:

El tiempo requerido para la realización del estudio está comprendido en el cuatrimestre Mayo a Agosto de la universidad APEC.

8. Métodos, procedimientos y técnicas de la investigación

8.a) Métodos:

Método de síntesis.

Por medio de este método se irá procediendo de lo simple a lo complejo, partiendo del uso simple de la tecnología hasta la adicción a la misma. Se establecerán las causas y efectos de esta problemática en Santo Domingo.

8.b) Procedimientos:

Planeación y creación de la campaña publicitaria de concientización para la desintoxicación digital en Santo Domingo.

8.c) Técnicas:

Fuentes primarias:

Encuestas: Las encuestas ayudarán a conocer y evaluar el grado de conocimiento que tienen las personas sobre el tema y qué tan afectados podrían encontrarse por el mismo.

Entrevistas: Proceder a la realización de entrevistas a personas especializadas en el ámbito psicológico.

Fuentes secundarias:

Internet: Consulta de información en páginas web que traten sobre el tema de la desintoxicación digital.

Blogs: Páginas especializadas en tecnologías.

9. Tabla de contenido

Índice

Agradecimientos

Dedicatorias

Resumen

Introducción

CAPÍTULO 1:

Acceso a internet en la República Dominicana

1.1 Uso de internet en República Dominicana

CAPÍTULO 2:

Desintoxicación digital

2.1 La desintoxicación digital

2.2 Beneficios de la desintoxicación digital

2.3 Consecuencias de la intoxicación digital

2.4 La forma correcta de utilizar la tecnología

CAPÍTULO 3:

Investigación de mercado y presentación y análisis de los resultados.

3.1 Tipo de investigación

3.2 Objetivo de la investigación

3.2.1 Objetivo general

3.2.2 Objetivos específicos

3.3 Método

3.4 Muestra

3.5 Técnica de investigación

3.6 Análisis y presentación de resultados

CAPÍTULO 4:

Propuesta de campaña de desintoxicación digital Santo Domingo 2015.

4.1 Necesidad social

4.2 Justificación de la necesidad social

4.3 Objetivo general

4.4 Objetivos específicos

4.5 Población objetivo

4.5.1 Perfil y comportamiento de la población objetivo

4.5.2 Perfil demográfico

4.5. 3 Perfil psicográfico

4.6 Patrocinadores

4.7 Donadores

4.8 Mezcla de marketing

4.8.1 Producto

4.8.2 Precio

4.8.3 Promoción

4.8.4 Plaza

4.8.5 Proceso

4.8.6 Personal

4.8.7 Presentación

4.9 Artes de la campaña

4.9.1 Prensa escrita e internet

4.9.2 Volantes

4.9.3 Material P.O.P

4.9.4 Stand

4.9.5 Etiqueta

4.9.6 Vallas y exteriores

Conclusiones

Recomendaciones

Bibliografía

Anexos

Referencia de información

10. Fuentes de información

- Bodycomb, S. (28 de Julio de 2014). *rsablogs*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.rsablogs.org.uk/2014/recovery/link-follow-medio-digital-detox/>. trad. E. Mateo.
- Definicion abc*. (s.f.). Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.definicionabc.com/general/concientizar.php>
- Farlex, Inc. (s.f.). *the free dictionary*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://es.thefreedictionary.com/desintoxicaci%C3%B3n>.
- glidea*. (s.f.). Recuperado el 28 de Junio de 2015, de <http://www.glidea.com.ar/desintoxicacion-digital>
- Jáquez, J. M. (23 de Abril de 2014). *amdrd*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://amdrd.com/estadistica-uso-de-internet-por-edad-y-por-dia-en-la-republica-dominicana-certificado-por-la-amdrd/>
- Lara, A. M. (11 de Abril de 2014). *amdrd*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://amdrd.com/informe-uso-de-las-redes-sociales-en-la-republica-dominicana-preparado-por-la-amdrd/>
- Master magazine*. (s.f.). Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.mastermagazine.info/termino/4618.php>.
- Matos, J. (23 de Abril de 2014). *amdrd*. Obtenido de <http://amdrd.com/estadistica-uso-de-internet-por-edad-y-por-dia-en-la-republica-dominicana-certificado-por-la-amdrd/>
- Matos, J. (18 de Abril de 2014). *amdrd*. Obtenido de <http://amdrd.com/uso-del-internet-por-hora-en-republica-dominicana-2014-informe-oficial-amdrd/>
- Mestre, M. (5 de Febrero de 2014). *Desintoxicacion digital*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.desintoxicacion-digital.com/es/desintoxicacion-digital>
- minutouno. (2 de Enero de 2015). *www.minutouno.com*. Obtenido de <http://www.minutouno.com/notas/349233-como-lograr-la-desintoxicacion-digital-2015>
- Morrison, S. &. (2014). <https://www.ideals.illinois.edu/>. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de https://www.ideals.illinois.edu/bitstream/handle/2142/47322/008_ready.pdf?sequence=2. trad. E. Mateo.
- Oficina Nacional de Estadística . (2014). *Encuesta Nacional de Hogares de Propósitos Múltiples (ENHOGAR-2013)*. Santo Domingo.

Oxford University Press. (s.f.). *oxford dictionaries*. Recuperado el 11 de Mayo de 2015, de <http://www.oxforddictionaries.com/definition/english/digital-detox>. trad. E. Mateo.

Vargas, J. R. (25 de Mayo de 2010). *indotel.gob.do*. Obtenido de <http://www.indotel.gob.do/index.php/cgblog/1334/111/Los-15-anos-de-la-llegada-del-Internet-a-la-Republica-Dominicana>

wikipedia.org. (13 de 6 de 2015). *en.wikipedia.org*. Obtenido de https://en.wikipedia.org/wiki/Digital_detox. trad. E. Mateo.

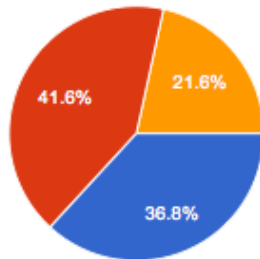
wikipedia.org. (s.f.). *wikipedia*. Recuperado el 28 de Mayo de 2015, de http://es.wikipedia.org/wiki/Tel%C3%A9fono_inteligente

Sexo



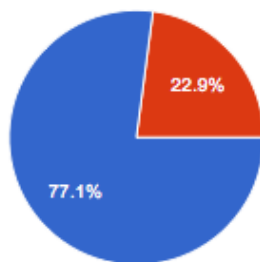
Hombre	23	11.9%
Mujer	171	88.1%

Edad



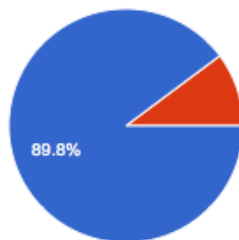
12 - 18	70	36.8%
19 - 24	79	41.6%
25 - 36	41	21.6%

Sabes lo que es la Desintoxicacion Digital?



Si	148	77.1%
No	44	22.9%

Consideras que en Santo Domingo se necesita una campaña de Desintoxicacion Digital?



Si	167	89.8%
No	19	10.2%

Porque?

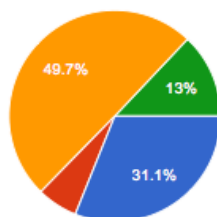
Porque ya no hay comunicacion en la familia por estar pegados a la era digital
Porque existe una dependencia demasiado grande.
mayor desempeño en la vida fuera d las redes
Las noticias morbosas arropan a todos los medios noticiosos.
Para educar a la población acerca de un tema que es nuevo para muchos/as
porque se necesita
Sería mejor para la vida

Tienes algun tipo de red social?



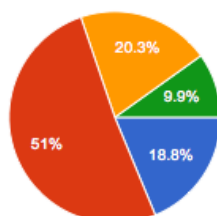
Si	194	100%
No	0	0%

Cual / Cuales red sociales usas con mas frecuencia?



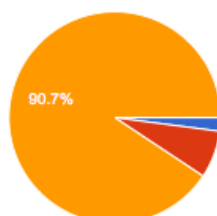
Facebook	60	31.1%
Twitter	12	6.2%
Instagram	96	49.7%
Snapchat	25	13%

Cuanto tiempo puedes durar sin tu celular?



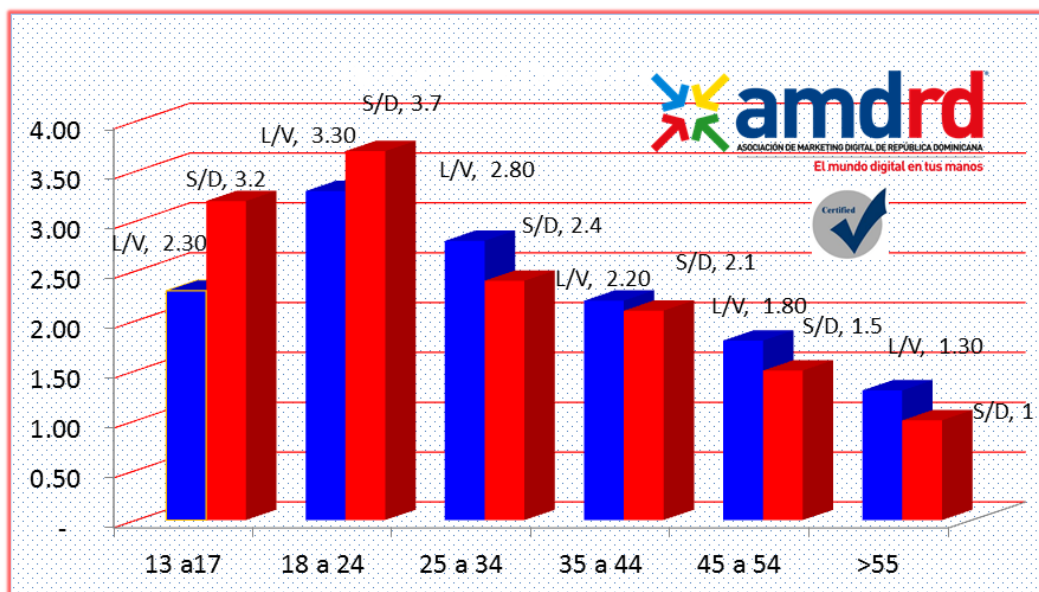
No puedo	36	18.8%
Horas	98	51%
Dias	39	20.3%
Meses	19	9.9%

Con que dispositivo tecnologico pasas mas tiempo?



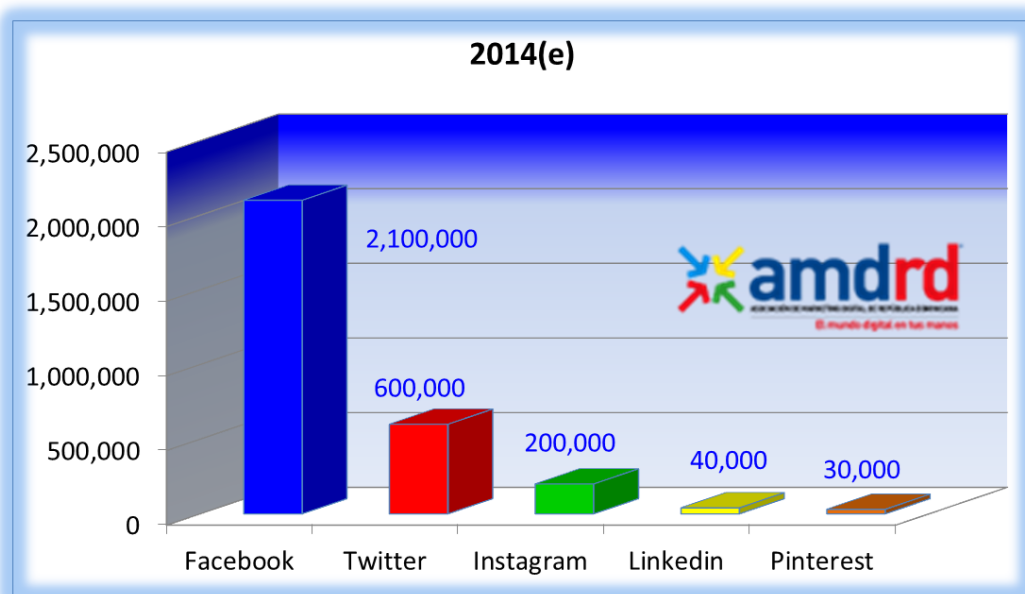
ipad	4	2.1%
Laptop o Computador	14	7.3%
Telefono movil	175	90.7%

Republica Dominicana Uso del Internet average diario L/V y fin de Semana S/D Abril 2014

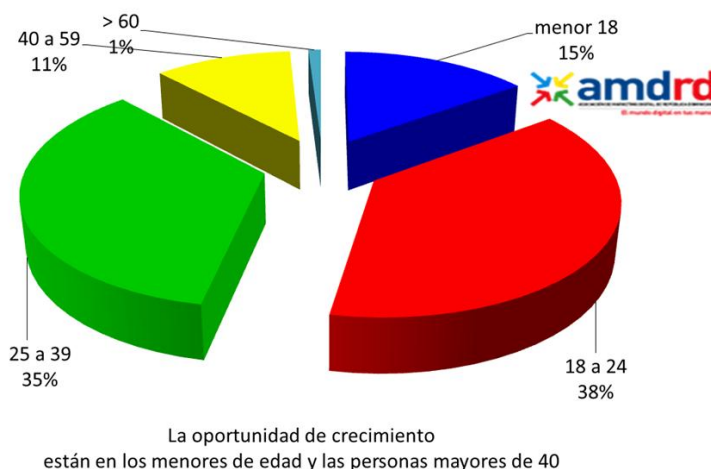


Fuente: Monitoreo y-Estudio del uso de Internet y redes sociales
en Republica Dominicana : auspiciado & realizado por AMDRD Abril 2014
Average : es el # de horas por cada dia.
Estudio Monitoreado Enero /Abril M, muestra 6500 personas

Numero de Usuarios en la Republica Dominicana que usan las redes sociales diariamente



Distribución por edad del uso de las Redes Sociales en Republica Dominicana



Entrevista realizada a Caroline Massiel. Psicóloga Clínica.

- ¿Qué piensas acerca de cómo ayuda la tecnología hoy en día?

Yo pienso que si la tecnología se utiliza de la manera adecuada es una herramienta que te puede ayudar bastante, además de que puedes encontrar más información de una manera más rápida, por ejemplo con Google o Wikipedia. También podemos comunicarnos con las personas que ya no están tan cerca, y no solo puedes utilizarla como base de información, sino que además de eso puedes aprender nuevas cosas, también es una base de entretenimiento. Pero si entiendo que el uso excesivo de estos aparatos puede llegar a crear una barrera con las personas que tienes cerca. “Te acercas de las personas que tienes lejos, pero te aleja de las personas que tienes cerca”.

Por ejemplo, yo fui al doctor y él me pregunta mi última fecha, y yo no me acordaba exactamente, pero si recordé que tengo una aplicación en el celular con la cual podía llevar mi conteo sin problemas. Entonces qué pasa con esto? Que la tecnología nos ha acomodado tanto que ya no trabajamos nuestra memoria a corto plazo. Además de eso ha cambiado mas la manera de comunicarnos, se han agregado nuevas palabras y además de eso ha empeorado la ortografía de muchas personas. Pero en si, yo pienso que todo en exceso hace daño.

- ¿Qué piensas de las personas que ya prácticamente son adictas a la tecnología?

Las personas que ya son adictas a la tecnología son personas que pueden caer en una adicción de cualquier índole, es decir es casi lo mismo que seas adicto a una sustancia, o las compras, al alcohol o a los juegos. Lo único que la que tecnología te abre muchas gamas de adicciones, las personas que son adictas a las compras, tienen el acceso mucho más rápido por el internet, igual las personas que son adictas a los video juegos o a la pornografía, tienen cada vez mas acceso a todo eso en el internet.

- ¿Cómo se puede manejar clínicamente a las personas adictas a la tecnología?

Se considera adicción cualquier cosa que perturbe tu vida diaria, o cualquier acción que necesites hacer y no puedas controlar, muchos psicólogos dicen que para saber si eres adicto a la tecnología, puedes apagar tu celular durante 24 horas y podrás ir dándote cuenta de tus reacciones y comportamiento, hay personas a quienes les duele la cabeza, o les da insomnio, hay algunos que no pueden estar sin el celular, ese sería el primer indicio para saber si eres un prospecto a terapia. Ya entonces las terapias se trabajan igual que con cualquier tipo de adicción, incluso hay personas a quienes las internan por la adicción a celulares, así como adictos a las compras, y ya luego dependiendo de la gravedad el psicólogo de la mano del psiquiatra deciden si hay que internarte o no para tratar tu adicción.

- ¿Crees que en este país sería bueno tener esta campaña de desintoxicación?

Yo pienso que si es necesario, porque tu sales y solo ves a los jóvenes subiendo al instante todo lo que está haciendo a sus redes y ya no disfrutan a plenitud de los momentos de la vida real. Si se van de viaje a donde sea, están pendiente de tomarse fotos antes de disfrutar cada momento, solo para que el otro sepa lo que estás haciendo. Ya las personas no acostumbran a hablar de frente, muchas veces prefieren escribir lo que piensan antes de verse y hablar cara a cara. Por eso pienso que si es necesario una campaña como esta en Republica Dominicana.