



UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA



**EL NIVEL DE NOMOFOBIA QUE SE MANIFIESTA EN LOS
ESTUDIANTES DE LA IES MARIA AUXILIADORA DE PUNO**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. HUANCA VELASQUEZ TITO ALFREDO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

**LICENCIADO EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE
LENGUA, LITERATURA, PSICOLOGÍA Y FILOSOFÍA**

PUNO – PERÚ

2021



DEDICATORIA

A mis alumnos, sin los cuales no existiría esta tesis. Vosotros son mi motivación, mi vocación y la razón que me estimula a superarme y medrar como maestro. Gracias.

A mi familia: En especial a mi madre Elena Velásquez, a mis hermanos, a Danae y Yesica.
A todos los que estuvieron presentes durante la elaboración de la presente investigación.

En memoria a mi padre Florentino Huanca, que en un tranvía se lleva una sonrisa y se desprenden las palabras como rosas en mis manos.

EFREN TALHUVE



AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Francisco Charaja y la Dra. Myrna Sanchez,
por la asistencia brindada, apoyo asiduo e
incondicional en todo el proceso para la elaboración
de la presente investigación.

A la Universidad Nacional del Altiplano Puno, por
inculcar conocimientos a miles de estudiantes, por
permitirles ampliar sus nociones y atenderles de manera
cálida y transparente en sus ambientes universitarios

A nuestra Facultad, a todos los docentes de nuestra
especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía. por
proseguir incentivando una formidable formación académica en
los futuros seres que suplirán la vil situación de nuestro país,
impartiendo una sólida educación altruista, término tan
trascendental para un mejor país.



ÍNDICE GENERAL

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

ÍNDICE GENERAL

ÍNDICE DE FIGURAS

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

RESUMEN 9

ABSTRACT 10

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 11

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA 14

 1.2.1. Problema general: 14

 1.2.2. Problemas específicos: 14

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION 14

 1.3.1. Hipótesis general: 14

 1.3.2 Hipótesis específicas: 14

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO: 15

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN 17

 1.5.1. Objetivo general: 17

 1.5.2. Objetivos específicos: 17

CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES 18

2.2 MARCO TEÓRICO 24

 2.2.1. Nomofobia 24

 2.2.1.1. Actividades académicas y nomofobia 28

 2.2.1.2. Actividades no académicas y nomofobia 31

2.3. MARCO CONCEPTUAL 36

CAPÍTULO III



MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO	37
3.2. PERIODO DE DURACIÓN ESTUDIO	37
3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO	37
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	40
3.4.1. Población de estudio.....	40
3.4.2. Muestra de estudio:.....	41
3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO	41
3.6. PROCEDIMIENTO	42
3.7. VARIABLES	44
3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS	45

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	47
4.1.1. Resultados sobre el nivel de nomofobia	47
4.1.2. Resultados sobre las actividades académicas.....	49
4.1.3. Resultados sobre las actividades no académicas	51
4.1.4 Prueba de hipótesis	53
4.2. DISCUSIÓN	56
V. CONCLUSIONES	61
VI. RECOMENDACIONES.....	63
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	65
ANEXOS	74

Área: Interdisciplinaridad en la Dinámica Educativa: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía

Tema: •Problemas de la enseñanza del castellano

Fecha de sustentación:06/agosto/2021



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. El nivel de nomofobia en los estudiantes.....	48
Figura 2: La nomofobia en las actividades académicas de los estudiantes	50
Figura 3: La nomofobia en las actividades no pedagógicas de los estudiantes.....	52
Figura 4. Diagrama de Gauss.	55



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes de la IES Maria Auxiliadora.....	41
Tabla 2. Escala que medió la frecuencia del síndrome nomofobia.....	45
Tabla 3. Escala que medió el nivel del síndrome nomofobia	46
Tabla 4. Niveles de nomofobia en los estudiantes del VII ciclo “Maria Auxiliadora”	47
Tabla 5. Frecuencia de nomofobia en las actividades académicas	49
Tabla 6. Niveles de nomofobia en las actividades no académicas	51



ÍNDICE DE ACRÓNIMOS

SEAS	: Sociedad Española para el Estudio del Estrés y la Ansiedad
APA	: Asociación Americana de Psicología
UGEL	: Unidad de Gestión Educativa Local
NOMOFOBIA:	No Mobile Phone Phobia
OMS	: Organización Mundial de la Salud
EBR	: Educación Básica Regular
MINEDU	: Ministerio De Educación
FOMO	: fear of missing out
DSM-5	: Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales
CIE-10	: Clasificación Internacional de Enfermedades
DCN	: Diseño Curricular Nacional
MPPUS	: Mobile Phone Problem Use Scale
TDM	: Test de Dependencia al Móvil
DSM- IIR	: Manual de la American Psychiatric Association



RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes de la institución educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno, durante el año escolar 2019. Se trabajó en base al tipo de investigación básico y al diseño, diagnóstico; asimismo, con toda la población de estudio, constituida por 400 estudiantes del VII ciclo de la institución educativa mencionada. Siendo la encuesta, la técnica que se empleó para recoger los datos correspondientes; en tanto, el instrumento fue el cuestionario. Los resultados, a la que se arribaron, evidencian que el 72% de estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno, presentan un nivel alto de nomofobia. En conclusión, podemos indicar que la mayoría de estudiantes presentan un miedo intenso a estar sin el teléfono celular, lo que hace que lo usen desmesuradamente, perjudicándolos en su rendimiento académico y en sus actividades no académicas.

PALABRAS CLAVE: Nomofobia, nivel, estudiantes, teléfono celular, rendimiento académico, actividades no académicas.



ABSTRACT

The objective of this research was to determine the level of nomophobia in students of the educational institution "Maria Auxiliadora" of the city of Puno, during the 2019 school year. We worked based on the type of basic research and design, diagnosis; likewise, with the entire study population, made up of 400 students from the VII cycle of the aforementioned educational institution. Being the survey, the technique that was used to collect the corresponding data; and, the instrument was the questionnaire. The results, which were reached, show that 72% of students of the VII cycle of the secondary educational institution "María Auxiliadora" in the city of Puno, present a high level of nomophobia. In conclusion, we can indicate that the majority of students have an intense fear of being without a cell phone, which causes them to use it excessively, damaging their academic performance and non-academic activities.

KEY WORDS: Nomophobia, Level, students, cell phone, academic performance, non-academic activities.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La proliferación mundial de los teléfonos inteligentes ha provocado comportamientos adictivos, sin precedentes, inclusive, durante las actividades académicas. En el país, uno de los problemas frecuentes que afrontan los estudiantes de la “generación Z”, llamada también “postmilenial” o “centenial”, quienes actualmente cursan el nivel secundario, es el inadecuado y desmesurado uso del smartphone (teléfono inteligente) causándoles un deterioro en su rendimiento académico.

Debido al problema señalado, surgieron muchos proyectos de ley, siendo uno de ellos el proyecto del congresista del Frente Amplio (PL N°3679), presentado en el año 2018. En el proyecto se plantea que, para combatir el síndrome, consistente en el miedo incontrolable a no llevar el móvil y para evitar la distracción en clases, con el fin de cumplir con la agenda educativa programada y facilitar el proceso pedagógico tanto en el alumno como en el docente, se prohíbe el uso e ingreso del smartphone y dispositivos electrónicos a instituciones educativas públicas y privadas durante el horario de clases. Esta prohibición se plantea tanto para estudiantes de educación primaria y secundaria. Actualmente, se encuentra en mesa de partes del Pleno (Perú21, 2018).

Según Gaspar (2016), los jóvenes utilizan su smartphone en cualquier lugar y ocasión sin respetar los espacios familiares. Los estudiantes se sienten encantados, ansiosos por el celular y muestran ansiedad, depresión y soledad social si no tienen el teléfono cerca. Vera (2018), manifiesta que la adicción al smartphone la padecen uno de cada 1.000 individuos que usan estos aparatos y afecta principalmente a los adolescentes. Es por ello que surge la necesidad de revisar minuciosamente información y concienciar sobre el problema que principalmente



afecta en la actualidad a los estudiantes, ergo es pertinente, determinar si realmente se sufre esta patología, en algunos estudiantes se presentan como ilusiones auditivas de oír el smartphone, o de sentir la vibración de sus táctiles (Lin, Lin, Li, Huang y Chen et al. 2013). Herrera y Ochoa (2018), señalan que a pesar de que los estudiantes usen el teléfono celular en los espacios abiertos o en actividades extra aula, el problema más grande que se puede tener, es en el ámbito académico a partir del uso exacerbado de los móviles, porque crea mucha pérdida de atención, porque el nomofóbico espera recibir un mensaje de texto y viceversa, para sentirse parte del grupo social para sentir que se está integrando. Infobae (2015) menciona que: Un estudio de la Universidad de Filadelfia liderado por la psicóloga Kelly Lister Landman en el año 2015 detectó que: Los individuos que dedican demasiado tiempo al uso de su celular presentan patrones psíquicos equivalentes a los adictos al video juego, esta patología es la única adicción conductual aceptada en el DSMV. La problemática frecuente, según el sondeo respectivo realizado es que los estudiantes sienten una sensación de ansiedad y miedo al estar desconectados del mundo digital y ver de que sus compañeros si lo están, en consecuencia trae consigo una sensación de exclusión, tratando de mantenerse siempre conectados, ya sea para no perder comunicación con los suyos o con otras personas del medio social, lo más preocupante es que en algunos estudiantes, este problema es conllevado a niveles extremos, afectando así sus labores académicas y cotidianas.

Paralelo a lo mencionado, otro de los problemas que afronta los estudiantes del nivel secundario se desarrolla durante las actividades no académicas, es que durante los espacios extracurriculares manifiestan diversas patologías psicológicas como ansiedad palpitaciones, cambios de humor, irritabilidad, depresión, etc., al prohibirles el uso de su smartphone. King et al. (2014) definieron la nomofobia como el disconfort o ansiedad cuando el individuo no tiene contacto con su móvil, le entra el miedo a quedar tecnológicamente incomunicado, distante del móvil.



En el país ocurre lo mismo. Los padres desde una temprana edad les compran un smartphone a sus hijos. No les restringen su uso debido a que algunos padres no disponen del tiempo suficiente para controlar el hábito de sus hijos. En la investigación realizada por Larico (2018), demuestra la problemática, señalando que “la repercusión de la nomofobia se relaciona con la ansiedad. Los estudiantes que tienen nomofobia presentan síntomas de ansiedad” (p. 113). De esto se puede deducir que los estudiantes tienen serios problemas relacionados con la adicción a las nuevas tendencias tecnológicas, afectando considerablemente su desarrollo académico y psicológico.

Según las pesquisas realizadas, los docentes refieren que a ciertos estudiantes durante las horas de clase se les tiene que confiscar el smartphone para que puedan atender a sus clases, “ya están acostumbrados estos chicos, dejan de lado sus responsabilidades, están agachados con el celular en la mano y lo esconden, pienso que si afecta el desarrollo de las clases del aprendizaje de los chicos”, refieren los docentes de la institución educativa emblemática “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

En líneas generales, según ComScore (2016), en su último informe IMS, hay 9 de cada 10 personas conectadas a internet en el Perú que tienen un smartphone, pues el 93% de los peruanos acceden al sistema desde sus dispositivos móviles. El usuario promedio tiene 17 aplicaciones en su dispositivo móvil y la principal actividad que realiza cuando navega es conectarse a sus redes sociales. El uso de la tecnología especialmente del smartphone se ha hecho muy indispensable en nuestro día a día para desarrollar nuestras actividades académicas de una manera saludable; pero nosotros sostenemos que, ocurre lo contrario cuando esta impide el normal desarrollo de nuestras actividades educativas.



1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general:

¿Cuál es el nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Mariá Auxiliadora” de Puno en el año escolar 2019?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Con cuánta frecuencia se presenta la nomofobia en los alumnos durante las actividades académicas?
- ¿Con qué frecuencia se manifiesta el trastorno nomofobia en los estudiantes en las actividades no académicas?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACION

1.3.1. Hipótesis general:

El nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes en la IES “Maria Auxiliadora” de Puno, corresponde al nivel alto en el año escolar 2019

1.3.2 Hipótesis específicas:

- La frecuencia con la que se presenta la nomofobia en los en los alumnos en las actividades académicas es casi siempre.
- La frecuencia con la que se manifiesta la nomofobia en los estudiantes es casi siempre durante las actividades no académicas.

Con respecto a nuestra hipótesis, consideramos que en investigaciones descriptivas monovariantes, es pertinente administrarlo. Asimismo, Charaja (2018) sostiene que “están insinuando que solo puede plantearse hipótesis, cuando queremos investigar problemas que relacionan variables, lo que no es cierto totalmente, por eso algunos supuestos metodológicos, sostienen que las investigaciones de tipo diagnóstico no llevan hipótesis. Nosotros en cambio, venimos repitiendo en todos los foros académicos que investigación científica cuantitativa no es investigación sin el mismo,



sino que puede suponer una situación diferente respecto de un solo hecho o evento como en el caso de las investigaciones” (p.157).

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO:

La presente investigación es de vital importancia, porque se viene abordando uno de los problemas latentes de la educación peruana, en la época actual especialmente en nuestra “generación z”. El trastorno denominado, nomofobia, en este caso se presenta, en los estudiantes del nivel secundario, y en general de los estudiantes de la educación básica regular. En la medida en que conozcamos la frecuencia y el nivel de nomofobia en los estudiantes, se podrá sugerir alternativas de solución. Ozkan y Solmaz (2015), manifiestan que, para la generación mencionada, la tecnología ya no sería un apoyo, sino una auténtica forma de estar en el mundo, en donde los contactos virtuales serían más reales que los personales. Psicólogos y tratadistas, como García y Fabila (2014), sostienen, que el uso intensivo del smartphone se asoció con la economía familiar, depresión y el fracaso escolar; incluso sostiene que, el sujeto no es capaz de dejar su teléfono inteligente en ningún lugar mientras se comparte en familia. Como manifiestan muchos tutores, este problema está asociado con la educación y nuestro país no está al margen de esta problemática generada por las nuevas tendencias tecnológicas de la actualidad. Moreno (2014), argumenta que, junto a estos signos psicológicos mencionados anteriormente, están aquellos signos de tipo perceptual denominada la desorientación temporal; el cual es un problema que se le atribuye a los periodos largos de tiempo en que la persona se mantiene conectado a la red a través del móvil, desconectándolo parcialmente del mundo exterior y desorientándolo y provocando pérdida de la percepción temporal. Infobae (2015) menciona que una investigación de la Universidad de Filadelfia liderado por la psicóloga Kelly Lister en el año 2015 detectó



que: Los individuos que dedican demasiado tiempo al uso de su smartphoone presentan patrones psíquicos equivalentes a los adictos gamer, esta patología es la única adicción conductual aceptada en el DSMV. Esta es la razón por la que se eligió investigar el nivel de nomofobia en los estudiantes de la institución educativa “María Auxiliadora” de la ciudad de puno en el año 2019.

Los resultados de la investigación realizada deben servir para la toma de decisiones de la autoridad máxima del colegio mencionado, así como los tutores, asesores y psicólogos de los 5 grados con la finalidad de que se incentive a realizar talleres, para fomentar el buen y adecuado uso de las tecnologías de comunicación personales, precisamente, el uso de los smarthphone en estos talleres, también, se deben considerar los resultados de esta investigación. Es ineludible y necesario hacer partícipes a los padres de familia quienes manifiestan más preocupación, ante este trastorno psicológico-social, relacionado al rendimiento académico y psicoemocional que padecen los estudiantes, se debe alcanzar las estrategias más idóneas y adecuadas para tener un uso inteligente del smartphone en los estudiantes, precisamente en las épocas de confinamiento. Además, para promover un taller de sensibilización y uso racional del smartphone y redes sociales desde el enfoque psico-educativo con los integrantes de la institución con el fin de beneficiar, también, al padre de familia y disminuir la aparición de estas patologías en los dos ámbitos, tanto académico y no académico. Consecuentemente, esta investigación, debe sensibilizar a la creación de campañas a nivel global de prevención contra el abusivo y erróneo uso del móvil, dirigido a la población adolescente; sembrar conciencia y promover el uso inteligente del smartphone; partiendo desde las mismas instituciones educativas.



1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general:

Determinar el nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno en el año escolar 2019

1.5.2. Objetivos específicos:

- Identificar la frecuencia con la que se presenta la nomofobia en los alumnos durante las actividades académicas.
- Identificar la frecuencia con la que se manifiesta la nomofobia en los estudiantes en las actividades no académicas.



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

Internacionales

Una investigación realizada en la Universidad Rafael Landívar, por Sánchez (2013), en su tesis titulada “Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales”, estudio realizado en la escuela normal privada y colegio integral de Guatemala. El propósito fue determinar la presencia de nomofobia y adicción a las redes sociales. Se llegaron a las conclusiones siguientes, Si existía relación entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales, además, en su tercera conclusión, enfatiza, que los estudiantes, manifiestan altos índices de nomofobia y adicción a las redes sociales, aludiendo, que más del 50 % de su población respondió que si era necesario tener redes sociales para establecer una buena comunicación entre pares, mientras que únicamente el 1% negó esta situación.

En el Instituto de investigación de drogodependencias de Alincante España, Ramos et al. (2017) realizaron un estudio titulado “Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria”. El propósito de esta investigación era adaptar y validar la escala de nomofobia propuesta por Yildirim y Correia a los estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria, menores de edad y con un entorno cultural y social diferente. Las conclusiones a las que se arribó tras la aplicación del cuestionario, muestran una importante limitación, las respuestas suelen ser “socialmente deseables” y parciales. Estas conclusiones pueden indicar dos cosas diferentes. La primera de ellas mostraría



que los estudiantes han optado por una respuesta de conveniencia “socialmente deseable” y no muy real, en cada uno de los enunciados de la escala de nomofobia. Concluyendo que puede significar que no quieren reconocer una adicción comportamental y la segunda siendo más sencilla y preocupante aún, no creen que realmente tengan un problema y asumen su intenso comportamiento digital como algo normal.

López (2015), realizó la investigación “Nomofobia y su relación con baja autoestima y ansiedad en individuos jóvenes”, esta investigación tuvo como propósito obtener el grado de magister en salud pública; teniendo como el principal propósito de estudio, analizar la relación entre nomofobia, ansiedad y autoestima en individuos jóvenes de 18 a 24 años de edad. Llegando a la conclusión de que existe nomofobia en nuestro contexto, aunque la frecuencia encontrada es muy reducida a comparación de otros estudios en diferentes países de igual manera la ansiedad y la baja autoestima no representaron factores fuertemente asociados a la nomofobia en este estudio.

En la UTA, Vásconez (2013), en su investigación “La nomofobia y su incidencia en el proceso enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de séptimo y octavo semestre modalidad semipresencial, de la carrera de educación básica, facultad de ciencias humanas y de la educación” su propósito fue de investigar el síndrome nomofobia y su incidencia en el proceso enseñanza - aprendizaje de los estudiantes. Se llegó a la conclusión de que los estudiantes sufren de nomofobia ya que sienten ansiedad, miedo y se muestran agresivos a causa de estar desconectados con el celular. Los estudiantes están más preocupados por su smartphone que por su situación académica, por ende, no tienen un aprendizaje significativo, obtienen malas calificaciones y esto, indica que puede traer problemas a nivel académico.



Flores y Cols (2013), en su estudio “Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia”, propósito fue evaluar los patrones de uso del celular. En su conclusión arribada, los resultados indican que el 96% tiene teléfono móvil, un 95.1% lo utiliza para hacer llamadas y 90.9% para enviar msm, un 14.8 % obtienen puntuaciones que les sitúan en un rango de problemas escolares elevado o alto, a su vez indican un uso patológico del teléfono móvil.

Masias (2014) en su estudio “Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra”, su objetivo fue determinar factores que diferencian un uso saludable del móvil al uso patológico mediante la descripción del patrón de utilización del mismo, realizado a 69 alumnos, el estudio fue transversal y descriptivo. En los resultados se evidencian trastornos conductuales derivados del uso no adecuado del móvil, asociándose a problemas de salud psíquicos (ansiedad, craving, nomofobia) y físicos (tensión ocular, perdida audición, insomnio, rizartrosis)

Nacionales

En un estudio realizado por Gamboa (2018), en la Universidad Tecnológica de Los Andes, Apurímac, estudio denominado “Características psicológicas relacionado a nomofobia en estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Tecnológica de los Andes” en Andahuaylas, con el propósito de hallar la relación existente entre nomofobia y características psicológicas. se hallaron diversas conclusiones, en su tercera conclusión, de la investigación que se realizó, también en nuestro país, sostiene que la incidencia de nomofobia, es alta. El estudio se realizó con una población mayormente adolescente.

En la Universidad Nacional de San Agustín, Ticona y Tupac (2016), en su tesis, “Características del uso y dependencia al móvil en estudiantes de enfermería” con el



propósito de identificar la relación existente entre las características del uso del móvil y el nivel de dependencia al móvil, se arribó a las conclusiones de que el 86.53% tiene una línea de celular, un 12.28% tienen dos líneas para comunicarse y en cuatro casos (1.20%) presentan tres o más líneas de celular, el 74.85% de estudiantes tiene el móvil “Siempre prendido, nunca apagado”, además, 5.99% de estudiantes tiene el móvil “Siempre apagado y encendido cuando hay necesidad” representando a la minoría de la población, el 84.13% de estudiantes usa el móvil “Para estar ubicable en todo momento” y solo un 15.87 % lo usa “Por diversión” y el 48.20% de estudiantes utilizan el móvil para “Realizar llamadas”, por ser la principal utilidad del móvil, el 35.03% lo utilizan para “Estar conectado en redes sociales”, ya que son las aplicaciones más visitadas de los móviles y además, la principal causa que podría generar trastornos. Mientras que 4.49% de estudiantes lo usan “Para enviar mensajes de texto”. En conclusión, en cuanto al nivel de dependencia al móvil los estudiantes universitarios del primero al quinto año de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín presentan una dependencia al smartphone, en un nivel moderado; de un total de 141 estudiantes representando el 42.22%, seguido por un 39.52% que tiene un nivel bajo de dependencia y un 18.26% tiene un nivel alto, aunque el porcentaje general obtenido no es alto, la existencia de la dependencia al smartphone o celular, existe, siendo preocupante la existencia de un nivel de dependencia moderado tan alto, siendo probable que esta incremente y se encontró que existe un nivel de relación altamente significativa entre ambas variables; la utilidad del smartphone y el nivel de dependencia al mismo, tienen una correlación altamente significativa lo que muestra que el uso que los jóvenes universitarios le dan al celular (realizar llamadas 17.07% y conexión a redes sociales 16.47%) ocasiona que se desarrolle una dependencia más alta; de la misma manera existe una relación altamente significativa entre el tipo de plan tarifario (pre pago



29.04% y postpago 14.97) y el nivel de dependencia al móvil, lo que demuestra que mientras el plan tarifario sea prepago la dependencia es de nivel bajo a diferencia del plan postpago donde la dependencia es en un nivel moderado. También se encontró una relación significativa entre el tipo de móvil y el nivel de dependencia al móvil, lo que evidencia que mientras mayor sea la gama del móvil que utiliza el joven universitario mayor será el nivel de dependencia que presenta.

En la Universidad San Pedro Sede Chimbote, Morales et al. (2016), desarrollaron la investigación “Nivel de nomofobia y rendimiento académico de los estudiantes de 2016”, se desarrolló con el propósito de determinar la relación existente entre la nomofobia y el rendimiento académico en la Universidad San Pedro de Chimbote en el año 2016, teniendo como conclusiones, que el 64,28% presenta nomofobia moderada, el 28,57% corresponde a la nomofobia leve y el 7,14% tienen nomofobia severa. El rendimiento académico en los alumnos el 87,50% corresponden al nivel medio, el 12,50% son del nivel alto y el 0,0% son del nivel bajo. Llegando a la conclusión que hay una relación significativa entre el nivel de nomofobia y rendimiento académico en los alumnos de la Universidad San Pedro, sede Chimbote.

En la Universidad Privada De Lima, Mejía (2014), en una revista científica, de ciencias de la salud se encuentra la investigación denominada “Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de la Universidad Privada de Lima”. La muestra implicaba a 300 estudiantes, a quienes se les tomó el test de adicción a internet, de Young y la escala de habilidades sociales (EHS) hallando resultados significativos acerca del estudio, se encontró que el 10.3% presenta un nivel de adicción a Facebook, respecto a las habilidades sociales el 56.3% registró un nivel bajo, además de ello, se encontró que existe una correlación inversa altamente significativa. Se confirma que la



dependencia a Facebook guarda relación inversa con las habilidades sociales de los jóvenes.

En la Universidad Peruana Unión, Adriano (2015), en una investigación titulada: “Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima norte” tuvo el propósito de encontrar, si existe relación entre el funcionamiento familiar y la adicción al internet. Tomaron a estudiantes de ambos géneros con edades de 12 y 20 años, concluye, que el 44% de los adolescentes manifiesta un funcionamiento familiar de rango medio y un 21.7% tiene un funcionamiento externo. Del mismo modo, el 86% de los participantes mostraron un empleo normal de internet, el 13% presenta en riesgo de adicción y solamente cerca del 1% presenta el uso adictivo de internet. Se concluye que no existe una relación significativa entre las variables de la investigación, sin embargo, se encontró relación negativa con cohesión familiar, es decir, cuanto mayor es la cohesión familiar menor es el riesgo de adicción a internet.

Local

En una investigación, Flores et al. (2015) realizaron una investigación titulada: “Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín Y Universidad Católica San Pablo”, en Arequipa con el propósito de descubrir el nivel de adicción al teléfono en los estudiantes, concluyen en su investigación que las damas puntúan más alto que los varones en tolerancia y abstinencia, abuso y dificultad para controlar el impulso, y en la puntuación total, pero el tamaño del efecto fue pequeño en todos los casos guardando relación con nuestra hipótesis. Asimismo, los estudiantes universitarios de la Universidad Privada obtuvieron puntajes más altos en las tres dimensiones de la adicción al celular y la puntuación total, siendo el tamaño del efecto



considerable en todos los casos, menos en la dimensión de tolerancia y abstinencia. Este estudio ofrece nuevas luces en torno a la adicción al smartphone.

En la Universidad Peruana Union. Chambi y Sucari (2017), realizaron un estudio con el propósito de conocer la “relación existente entre adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en preuniversitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno”, el instrumento fue el test de dependencia al móvil (TDM), las conclusiones a las que se arribó, indican haber encontrado correlaciones entre dependencia al móvil y adicción a internet ($r = .528$, $p < 0.05$); en relación al nivel de dependencia al móvil se encontró que el 53.2% presenta nivel de dependencia promedio, el 42.9 % presenta nivel de dependencia alto y el 4.0% presenta nivel de dependencia bajo, evidenciando la presencia de este tipo de fenómenos tecnológicos en nuestra ciudad.

2.2 MARCO TEÓRICO

2.2.1. Nomofobia

La palabra "nomofobia" se originó en Inglaterra, y se deriva de la expresión, fobia a estar sin el teléfono móvil. Es un término que refleja a múltiples comportamientos o síntomas relacionados con el uso abusivo del smartphone. Para Gaspar (2016), este trastorno denominado nomofobia (nomophobia) proviene de la abreviatura “no mobile phone phobia” se define como el miedo a no disponer del teléfono móvil. King, et al (2014), definieron la nomofobia como el discomfort o ansiedad, cuando uno no dispone del contacto con su smartphone, el miedo a quedar tecnológicamente incomunicado, distante del móvil o no establecer conexión. Con todos los indicios mencionados, nosotros definimos a la nomofobia, como a una fobia a



encontrarse sin el smartphone, un término referido a diversos síntomas relacionados con el uso abusivo del teléfono inteligente y principalmente al uso inadecuado del mismo.

La nomofobia, en el caso de la investigación que se ha realizado, comprende dos dimensiones principales; la presencia de nomofobia durante las actividades académicas, y presencia de nomofobia durante las actividades no académicas. En ese contexto, Herrera y Ochoa (2018) señalan, que a pesar de que los estudiantes usen el smartphone en los espacios abiertos o en actividades extra aula, el problema más grande es que se puede tener en el ámbito académico a partir del uso excesivo de los móviles, es que, crea mucha pérdida de atención porque, el individuo este trastorno, espera recibir y enviar mensajes, ya sea de whatsApp o de facebook para sentirse parte del grupo social, para sentir que se está integrando. Por su parte, el sujeto no tiene la capacidad de dejar el móvil en ningún lugar, mientras se comparte en familia, reuniones familiares, pasatiempos y otras acciones en familia; en su mayoría, la persona con esta patología, mantiene una conversación a través del dispositivo incluso cuando está alimentándose en un contexto de familia. Benitez (2018), afirma, que la mayoría en el mundo, hacen uso del móvil, en todos los ámbitos de la vida, los adaptan al trabajo, a la vida personal, relaciones familiares y sociales; con la salud, la formación, la educación y la información. De la misma manera, García & Fabila (2014) afirman que el uso intensivo del teléfono celular se asoció con la economía familiar, depresión y el fracaso escolar. En base a estos criterios, podemos definir en tanto, que esta patología, está presente en las actividades académicas como también en los espacios no académicos

En la investigación que se vino realizando, asumimos que, el nivel de nomofobia que evidencian los estudiantes se manifiesta en una escala de nivel alto, afirmando la existencia del mismo. Como soporte teórico, asumimos que, en la investigación de



Vásquez (2013), en su tesis “La nomofobia y su incidencia en el proceso enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de séptimo y octavo semestre modalidad semipresencial, de la carrera de educación básica, facultad de ciencias humanas y de la educación, Universidad Técnica De Ambato”, donde se tuvo el objetivo de investigar la nomofobia y su incidencia en el proceso enseñanza-aprendizaje de los estudiantes, entre sus conclusiones se determinaron en los estudiantes la existencia de nomofobia, afirmando la existencia de este fenómeno, ya que sienten ansiedad, miedo y se muestran agresivos a causa de no estar conectados con su smartphone. De la misma manera, Quiroz y Monserrat (2015), en un estudio cuantitativo descriptivo transversal, buscaron identificar los problemas de salud en estudiantes de enfermería relacionados con el uso excesivo del smartphone, donde se seleccionó una muestra de 64 casos, a la que se le realizó una encuesta de 36 preguntas, adaptada por Ollatz y Guillén del MPPUSA que lleva como título; “Uso indiscriminado del teléfono móvil” y que dio como resultado que el 67% de los encuestados registró episodios de ansiedad y un 65%, episodios de nomofobia; este último resulta similar a lo que se establece en nuestra hipótesis ya que muestran niveles altos de nomofobia; en ese sentido, los investigadores concluyen que el uso excesivo del teléfono móvil constituye, en los adolescentes, una problemática que va acompañada de vulnerabilidades psicológicas, trastornos relacionados con el aprendizaje y la existencia cada vez más masiva de dicho fenómeno que trae consigo consecuencias lamentables en los estudiantes.

Prosiguiendo en la línea de nuestro soporte teórico Bragazzi y Del puente (2014), manifiestan, que varias son las características clínicas de la nomofobia, este aparato tecnológico se puede usar de forma impulsiva y constante; sirve de escape para evitar el contacto con la sociedad, como escudo o a su vez como objeto transicional, indica como características más visibles de la nomofobia a los siguientes aspectos, el uso frecuente



del smartphone, brindar un tiempo considerable, tener uno o más celulares, llevar siempre consigo un cargador; sentirse nervioso y ansioso ante la idea de perder su smartphone o cuando el individuo no puede interactuar con su smartphone ya sea por diferentes razones; revisar la interfaz para saber si le ha llegado alguna llamada o mensaje (un hábito que David Laramie denomina "ringxiety", (una combinación de timbre y ansiedad).

Valencia (2011), indica que se ha convertido en parte de la vida cotidiana de las personas, en el mundo llamado civilizado, este medio de comunicación permite que el flujo de información entre los seres humanos sea más rápido y fácil. Pues, solo se requiere estar en una zona que tenga la cobertura necesaria y el crédito suficiente, para no solo tener acceso telefónico o de mensajes de texto con otros, sino también, acceder a internet, tomar fotografías o videos de excelente calidad, escuchar radio, tener en un aparato, la agenda del día o utilizar paquetería de cómputo, todo en un simple y diminuto artefacto.

Para Osio, et al. (2014) la nomofobia es el miedo irracional a salir de casa sin el teléfono móvil. Este constructo, fue definido durante una investigación efectuada por la oficina de correos del Reino Unido para medir la ansiedad de usuarios de teléfonos celulares. Según los autores, esta fobia presenta sintomatologías como ansiedad, depresión, pánico, taquicardia, sudoración y hasta problemas de insomnio. En efecto, Ramos et al. (2017) afirman que la nomofobia no es un fenómeno reciente, y se la puede definir como una adicción que implica el temor a quedarse sin conexión con el teléfono celular. Es una adicción que aún recién se viene contemplando en el DSM-5 y por lo tanto los instrumentos para medirla son escasos. Siguiendo con el estudio uno de los principales síntomas que aparecen en los nomofóbicos son las “vibraciones fantasmas”.



Estas serían consecuencia de que las personas ponen sus teléfonos en modo vibrador para minimizar la incomodidad, pero genera a su vez una falsa percepción de que el teléfono vibra sin que esto sea efectivamente así. En Estados Unidos en 2011, el 80 % de los usuarios de teléfonos celulares han sentido estas vibraciones, al menos una vez por semana y el 13% las sienten a diario, atribuyendo la causa a la ansiedad por consultar su celular y el temor a estar desconectados (Osio et al. 2014).

2.2.1.1. Actividades académicas y nomofobia

Según el DCN (2017) considera que estas actividades son los procesos pedagógicos que desarrolla el docente de manera intencional con el objeto de mediar en el aprendizaje significativo del estudiante. Las actividades académicas son todas las acciones que se desarrollan y se hacen en bien de la educación en nuestro país. En ese mismo contexto, Concepto y definición (2018) asevera que, cuando se trata del ambiente educativo se hace referencia a cuando estas, están creadas, programadas o preestablecidas y ejecutadas con la idea de lograr aquellos objetivos educativos que queremos que los estudiantes logren. En tal sentido, están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro del marco del proceso de la enseñanza y aprendizaje encaminadas ambos a reforzar los conocimientos adquiridos en el aula, (Rectoría UGM Norte s. f.). En síntesis, es un proceso posibilitador del desarrollo humano, porque permite que el sujeto se apropie de los contenidos que éste necesita para incorporarse progresivamente al mundo académico e intelectual.

En líneas generales, el trastorno que mencionamos se manifiesta, en paralelo, con las actividades académica. Según Vera (2018), en gran cantidad de jóvenes ocurre ausencia escolar o no se dedican a sus estudios en los horarios de estudio correspondientes, pasan horas chateando en lugar de vincularse con sus



pares o estudiar. En ese mismo contexto, Vascones (2013) afirma que los estudiantes están más preocupados por su teléfono celular que por su desarrollo académico, por ende, no tienen un aprendizaje significativo, obtienen malas calificaciones y esto puede traerles problemas como la pérdida del grado o semestre. En efecto, podemos afirmar que la nomofobia durante las actividades académicas es un hecho concreto que imposibilita el normal desarrollo psicopedagógico en las actividades de las Instituciones Educativas.

Asimismo, Nomofobia es un término que se refiere a una colección de comportamientos o síntomas relacionados al uso del smartphone. Es considerada una fobia situacional, relacionada con la agarofobia que consiste en el miedo a las situaciones cuya evitación es difícil, donde no se puede recibir ayuda en caso de una crisis (Spear et al. 2014). En ese sentido, consideramos que para los estudiantes es difícil evitar estos comportamientos nomofobicos. Asimismo, Bragazzi y Del Puente (2014) manifiestan, que, varias son las características clínicas de la nomofobia, este aparato tecnológico se puede usar de forma impulsiva y constante en el que sirve de escape para evitar el contacto con la sociedad, como escudo o a su vez como objeto transicional, indica como características más visibles de la Nomofobia se manifiesta cuando el uso del smartphone, es frecuente, brindar un tiempo considerable, tener uno o más celulares, llevar siempre consigo un cargador; sentirse nervioso y ansioso cuando el individuo no puede interactuar con su smartphone ya sea por diferentes razones; revisar la interfaz para saber si se ha llegado alguna llamada o mensaje (un hábito que David Laramie denomina "ringxiety", (una combinación de timbre y ansiedad); no apagar el teléfono celular en ningún momento del día e incluso duerme con el dispositivo prendido; dar mayor preferencia a tener contacto por



medio del smarphone y no sociabilizar con las personas en un contacto directo.

En síntesis, los síntomas que se presentan, durante las actividades académicas son:

- Los estudiantes se sienten incómodos si no disponen de acceso constante a la red a través de su teléfono móvil.
- Les molesta no poder usar su teléfono y sus aplicaciones cuando quieren hacerlo
- Les molesta querer buscar información en mi dispositivo móvil y no poder hacerlo.
- Cuando no comprueban su «celular» durante un tiempo, sienten el deseo de mirar si tienen nuevas notificaciones.
- Si no tienen su «celular» consigo se ponen ansiosos porque no pueden comunicarse al instante con su familia y amigos.
- Si no tienen su «celular» consigo se ponen nerviosos porque no pueden recibir mensajes ni llamadas.
- Si no tienen su «celular» consigo se ponen nerviosos porque su conexión constante con su familia y amigos se rompe."
- Si no tienen su «celular» consigo, se agobian piensan que alguien ha intentado contactarle y no ha podido.
- Si no tiene su «celular» consigo se sienten incómodos porque no pueden estar al día en las redes sociales (whasap, facebook, instagram, twieter, etc).



- Si no tienen su «celular» consigo se sienten incómodos porque no pueden ver las notificaciones de sus contactos.

2.2.1.2. Actividades no académicas y nomofobia

También, llamado actividades extracurriculares, que para la RAE (2021), es un adjetivo que indica que no pertenece a un currículo o no está incluido en él. Aunado a esto, según Concepto y definición (2018) en el ámbito educativo, se les denomina como actividades no académicas a todas aquellas actividades o logros que, formalmente, no pertenecen al currículo escolar, pero que pueden representar una serie de ventajas con respecto a otros, al momento de perseguir oportunidades en la educación. Así, basándonos en los resultados disponibles de Estados Unidos, se puede suponer que las características de la calidad de la educación extraescolar tienen un efecto directo en el rendimiento escolar de los estudiantes y en su desarrollo socioemocional (Schuepbach, 2015). La mayor parte de la literatura científica sugiere, como ya hemos señalado, que la participación en actividades extraescolares de alta calidad está asociada con el éxito académico, el desarrollo juvenil positivo y la prevención de conductas problemáticas como, los embarazos adolescentes y el abuso de sustancias.

Según Gonzales (2015), este fenómeno llamado nomofobia guarda relación con las actividades académicas porque no solo se manifiesta durante estas, sino también, se puede dar, fuera de estas, ya sea en una reunión de amigos, un paseo familiar, en casa, en el trabajo, etc. Consecuentemente, Becerra (2017) considera que, cuando se está en un evento social o reunido con amigos, en un almuerzo, por ejemplo, se prefiere estar conectado a las redes sociales, dando mayor prioridad a estas que a la reunión de amigos. Calderón et al. (2016), enfatizan que la relación familiar se ha visto influenciada por el avance



tecnológico y el uso de las redes sociales, produciendo grandes cambios que han facilitado la comunicación y relaciones personales sin importar ni el lugar ni la distancia. De esa forma, hoy la comunicación en familia se ha vuelto compleja, puesto que la interacción se desarrolla más por medios electrónicos, donde las normativas o reglas no funcionan o simplemente no existen y los patrones comunicacionales se han vuelto repetitivos discriminando la forma de comunicación directa que había sido implementada por siglos dentro de las familias. Así mismo, con el uso que se hace de las redes sociales justo cuando te levantas o mientras comes, puede generar ansiedad el no querer desconectarse,

Según Bragazzi y Del Puente (2014) afirman que quienes sufren de nomofobia presentan un miedo irracional al salir de casa sin el teléfono celular, cuando se les agota la batería o no tienen cobertura de red ya que eso les conduce a un pensamiento de aislamiento de familiares y amigos, porque su trabajo les exige estar permanentemente conectados; o porque sienten la necesidad de estar enterados de lo que hacen los demás. Entre sus síntomas, se distingue el sentirse ansioso y nervioso ante la idea de perder el teléfono; o cuando el teléfono móvil no está disponible o cerca, está fuera del área de cobertura de red y no se puede usar, la batería se ha agotado y/o falta de crédito para el uso de datos móviles. El sujeto que sufre de nomofobia, trata de evitar lugares y situaciones en las que esté prohibido el uso del dispositivo, por ejemplo, en el avión, restaurantes, teatros y cines (Bragazzi y del Puente, 2014).

King et al. (2013) consideran a la nomofobia como un desorden del mundo moderno, y la describen como la incomodidad o ansiedad causada por la falta de disponibilidad de un teléfono celular, una computadora o cualquier otro



dispositivo de comunicación virtual en personas que los usan habitualmente. Por consiguiente, un estudio de la Universidad de Barcelona (Peñaloza, 2016) describe una serie de patologías producidas por el uso abusivo del celular, entre las cuales enumera la ansiedad. Esta provoca que el sujeto debe tener siempre su smartphone cerca, porque de lo contrario, su preocupación se incrementa considerablemente. Cuando estos usuarios, olvidan su teléfono o no lo tienen consigo, se sienten incomunicados, e inclusive "desnudos" y propenden a una dependencia emocional por no saber si alguien les llama o envía mensajes".

Otra de las disfunciones a la que hace mención el estudio de Peñaloza (2016), es la situación de aislamiento derivada de la imposibilidad de disponer de una conexión de Wi-Fi para acceder a Internet y en donde el sujeto sólo piensa en cómo, o desde dónde obtener acceso a la Red. Una tercera consecuencia derivada del obsesivo uso del smartphone, es la adicción a las redes sociales; los individuos visitan sus perfiles de redes sociales más de 3 veces al día para ver sus notificaciones. La nomofobia también está relacionada con el miedo a realizar o recibir una llamada telefónica (literalmente, "miedo telefónico"). Esta dificultad se observa en pacientes con fobia social (King, Valença & Nardi, 2014).

Según, Pardo (2018) la nomofobia obliga al que la sufre a estar continuamente pendiente de su smartphone, hasta el punto de abandonar otras facetas de su vida; de esta forma puede afectar al trabajo, a las relaciones familiares, a las relaciones de pareja y, en general, a cualquier otro aspecto de la vida del afectado que podría requerir de atención. Muños (2017) menciona, que en Canadá, un sondeo publicado por el grupo de telecomunicación y medios Rogers mostró que más una de cada dos personas duerme con su teléfono móvil



cerca, y un 65 por ciento afirmó sentirse “desnudo” sin su dispositivo conectado a internet. Un 55 por ciento de los entrevistados consultaban su teléfono en la mañana, antes de lavarse los dientes, y 82 por ciento dijo utilizarlo en el baño. En ese mismo contexto, Flores (2013) indica que los síntomas adictivos son; no dejar el celular, utilizar en el baño, la cocina, durante las comidas o en el cine estar atento de él; alteración de los hábitos del sueño, la persona suele despertar por la noche y mirar el celular para ver si hay mensajes o sí posee alguna llamada, suele hablar hasta altas horas de la noche y duerme menos horas de las que se consideran debidas, al despertar lo primero en hacer es mirar el celular; nerviosismo o ansiedad al no tener el celular, nerviosismo o angustia cuando no interactúa con el celular, sentimientos de placer y tranquilidad al recuperarlo o al interactuar; escucha llamados la atención; normalmente las personas cercanas mencionan que el individuo se distrae y no presta atención o que pasa mucho tiempo con el celular, revisar el celular de forma automática, sin tener conciencia revisar el celular frecuentemente o estar alerta para recibir mensajes o llamadas; sentimiento de seguridad al utilizar el celular: Considerar que se comunica con mayor facilidad por medio del chat o por llamadas telefónicas que en persona. Sentirse menos tímido al evitar las conversaciones y las relaciones en persona. En síntesis, los principales síntomas que los estudiantes pueden presentar durante las actividades no académicas son las siguientes:

- Los estudiantes sienten el deseo de mirar su smartphone cuando no lo revisan durante un tiempo.
- Los estudiantes se asustan por la idea de que se acabe la batería de su smartphone.



- Los estudiantes sienten ansiedad de revisar su smartphone durante un almuerzo de amigos y/o compañeros.
- Los estudiantes duermen con él celular y pueden seguir usándolo por las noches.
- Los estudiantes se han molestado que le critiquen por usarlo mucho.
- Los estudiantes piensan “Ojalá no me quitara tanto tiempo porque podría hacer más cosas”.
- Los estudiantes sienten mucha angustia si se lo quitan.

Respecto a la relación entre ambas dimensiones, se reafirma que estas, emanan desde un enfoque socioconstructivista. El enfoque constructivista social de Vygotsky destaca que los estudiantes construyen el conocimiento a través de las interacciones sociales con los demás. El contexto de este conocimiento está influido por la cultura en la que vive el estudiante, que incluye la lengua, las creencias y las habilidades, por ello, se tomó en consideración estos dos ámbitos en donde el estudiante encuentra en un proceso de enseñanza aprendizaje en la comunidad y en el aula, que puede ser lacerado por la nomofobia. En esa línea, el constructivismo de Gergen (1985, p. 266) señala que “el construccionismo social concibe el discurso sobre el mundo no como un reflejo o un mapa del mundo, sino como un producto de la interacción social”. Su dimensión ética enfatiza la importancia de las relaciones sociales como espacio de construcción del mundo.



2.3. MARCO CONCEPTUAL

SMARTPHONE: Entre las principales definiciones acerca del smartphone, Quicios, Sevillano y Ortega (2013) señalan que se trata de un teléfono móvil que cuenta con un sistema de gestión de la información y características técnicas similares a una laptop.

NOMOFOBIA: Es el miedo irracional que sienten muchos usuarios a no disponer del teléfono móvil, bien porque se lo han dejado en casa, se les ha gastado la batería, están fuera de cobertura, han agotado el saldo, se lo han robado o simplemente se les ha estropeado.

ACTIVIDADES: Este vocablo etimológicamente tiene su origen del latín “Activitas” que significa “actuar”. Las actividades son todas aquellas tareas o labores que cada individuo ejerce diariamente, están las actividades laborales, las actividades escolares, las actividades recreativas, las actividades físicas, etc.

ACTIVIDADES ACADÉMICAS: Están enfocadas a todas aquellas operaciones que se realizan dentro del marco del proceso de enseñanza aprendizaje, encaminadas a reforzar los conocimientos adquiridos en el aula, a desarrollar nuevas habilidades y vincular al alumno con su campo de trabajo y con su entorno social.

ACTIVIDADES NO ACADÉMICAS: También denominadas extracurriculares, aquellas actividades estructuradas e inestructuradas a las cuales los estudiantes acceden en nuestro contexto, que no son parte de los procesos de instrucción formal de la institución educativa, y que sin embargo influyen en el desarrollo cabal de los educandos, fomentando la adquisición de diversas habilidades cognitivas y sociales.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La población se encuentra en Perú, departamento de Puno, provincia de Puno, distrito Puno, que se encuentra a 3820 metros sobre el nivel del mar. La población está compuesta por estudiantes que tienen un promedio de 15 años, de familias dedicadas a diversas actividades. Su ubicación precisa corresponde al extremo sur este del Perú, entre los $13^{\circ}00'00''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur y los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich; cuenta con una extensión territorial de 71 999,0 km² (6,0 por ciento del territorio nacional) donde se viene dividiendo administrativamente en 13 provincias. De acuerdo al último censo oficial del año 2017.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN ESTUDIO

El período de investigación fue durante el año académico del 2019, Periodo de estudio e intervalo de tiempo los cuales van referidos nuestros datos. En el caso de esta investigación es en el año previo al confinamiento. En donde hemos podido establecer nuestros productos estadísticos.

3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Los materiales de investigación utilizados para recoger los datos fueron los siguientes:

- Papel bond
- Instrumentos de investigación
- Libros físicos y digitales



- Materiales de escritorio

- Pc

- Laptop

- Impresora

- Fotocopiadora

- USB

- Monitor

- Parlantes

- Culer

- Extensión

- Movilidad

3.3.1. Tipo y diseño de investigación

3.3.1.1. Tipo de la investigación

Según el propósito de la investigación corresponde al tipo básico, porque los resultados de investigación serán conocimientos que incremente la teoría existente sobre el tema.

Según Charaja (2011), considerando la estrategia de investigación, corresponde a las investigaciones no experimentales porque no se manipula ninguna variable ni se preparan las condiciones de investigación. Los datos se recogieron tal como se presenta en la realidad.

3.3.1.2. Diseño de la investigación

El diseño de investigación que se asume en el actual estudio, corresponde a las investigaciones de tipo diagnóstico (Niño, 2011)

Cuyo diagrama es representado de la siguiente manera:



Donde:

O: Observaciones: Representa la información obtenida sobre el trastorno nomofobia en los estudiantes de VII ciclo de la institución educativa secundaria emblemática “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno

M: Muestra, representa la muestra de estudio de estudiantes del VII ciclo de la institución educativa secundaria emblemática “Maria Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

3.3.2 Técnicas e instrumentos

3.3.2.1. Técnica

Fue la encuesta, la técnica que permitió recabar la información sobre el nivel de nomofobia en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Maria Auxiliadora” de la ciudad de Puno.

3.3.2.2. Instrumentos

Se determinaron en función de los objetivos planteados.

a) Para el primer objetivo específico: Para recoger los datos correspondientes a este objetivo el instrumento que se utilizó fue el cuestionario (anexo 1).



b) Para el segundo objetivo específico: Para recoger los datos de este objetivo se aplicó el mismo instrumento que corresponde al primer objetivo de investigación.

El instrumento nomofobia está validado porque fue utilizado en una investigación desarrollada, por. Matoza y Ramírez (2016) cuyo título es “Nivel de nomofobia en estudiantes de Medicina de Paraguay” En esa misma línea, también, fue empleado en una tesis doctoral de (Larico, 2018)

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

3.4.1. Población de estudio

En diversos estudios se ha vinculado al uso desmedido de los teléfonos celulares con la aparición de síntomas y síndromes psicosociales. Una de las preocupaciones más importantes va de la mano con el hecho de que la mayor parte de las personas con nomofobia son adolescentes, que constituyen un segmento poblacional emocionalmente lábil (Augner 2012). En base a mencionada premisa, la población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de la institución educativa secundaria “Maria auxiliadora” de la ciudad de Puno, todos los estudiantes que conforman el VII Ciclo conforman según el MINEDU (2010), el ciclo siete, que comprende el nivel secundario, de tercero a quinto año de secundaria, basado en un muestreo no probabilístico. La presencia de este trastorno denominado nomofobia en esta edad no es de extrañar, ya que los jóvenes están más familiarizados con las nuevas tecnológicas específicamente el uso de los smartphones. Además, se habla de la presencia de falta de seguridad en sí mismos, reflejando así su baja autoestima en esta población (Olivares, 2014). Esta población se representa en la siguiente tabla.



Tabla 1

Población de estudiantes de la IES Maria Auxiliadora

Población	Estudiantes		Total
	Varones	Mujeres	
Tercer grado	54	93	147
Cuarto grado.	26	115	141
Quinto grado	23	89	112
Total	103	297	400

Fuente: Elaboración propia según nómina de matriculados.

3.4.2. Muestra de estudio:

Dado que el tamaño de la población es pequeña, se trabajó con la población de estudio.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para probar la verdad o falsedad de la hipótesis planteada, el procedimiento será el siguiente:

De acuerdo a la naturaleza de la variable de investigación, después del análisis e interpretación de los datos, se procederá con la prueba de hipótesis correspondiente a la variable. El procedimiento será el siguiente:

a) Hipótesis estadística que se considera:

Ho: El nivel de nomofobia de los estudiantes no es alto.

H1: El nivel de nomofobia de los estudiantes es alto.

b) Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$ (5%)

Grados de libertad:

$$glib = n - 1$$

c) Estadística de prueba:

Donde:

$$Z_c = \frac{\bar{x} - \mu}{S/\sqrt{n}}$$

Z_c : Zeta Calculada
 \bar{X} : Media muestral
 μ : Promedio poblacional
 S : desviación estándar
 n : tamaño de muestra

La Z tabulada se hallará considerando como margen de error el siguiente valor:

$$\alpha = 0.05$$

d) Regla de decisión

$$\text{Si } Z_c \leq Z_t = H_0$$

$$\text{Si } Z_c > Z_t = H_a$$

3.6. PROCEDIMIENTO

3.6.1. Actividades

La aplicación del instrumento de investigación se realizó cumpliéndose los siguientes pasos:

Primero: Se solicitó verbalmente a la dirección de la Institución Educativa Secundaria Maria Auxiliadora de la ciudad de Puno para aplicar el instrumento de investigación a los estudiantes del tercero, cuarto al quinto grado de secundaria.



Segundo: Se coordinaron con los estudiantes de los grados señalados con la finalidad de asegurar su colaboración para el momento de la resolución del cuestionario nomofobia. Además, se les explico acerca de la forma como deben resolver cada una de las preguntas del cuestionario.

Tercero: Se aplicó el instrumento de investigación en cada salón de clases en distintas fechas, de acuerdo a la disponibilidad de tiempo de los estudiantes.

Cuarto: Minutos antes de la aplicación de los instrumentos, se socializó con los estudiantes respecto del propósito de la investigación.

Quinto: Los instrumentos aplicados fueron calificados según los criterios de ponderación y, luego, los datos fueron tabulados según la escala de valoración de la variable.



3.7. VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Valoración
1. La nomofobia	1.1 La nomofobia durante las actividades Académicas.	<p>-Me siento incómodo si no dispongo de acceso constante a la red a través de mi teléfono móvil.</p> <p>-Me molesta no poder usar mi teléfono y sus aplicaciones cuando quiero hacerlo</p> <p>-Me molesta querer buscar información en mi dispositivo móvil y no poder hacerlo.</p> <p>-Cuando no compruebo mi « celular» durante un tiempo, siento el deseo de mirar si tengo nuevas notificaciones.</p> <p>-Si no tengo mi «celular» conmigo me pongo ansioso porque no puedo comunicarme al instante con mi familia y amigos.</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas.</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque mi conexión constante con mi familia y amigos se rompe."</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo, me agobia pensar que alguien ha intentado contactar conmigo y no ha podido.</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo estar al día en las redes sociales (Whasap, facebook, instgram, twieter, etc).</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver las notificaciones de mis contactos.</p>	<p>Bajo (0 - 40)</p> <p>Medio (41 y 80)</p> <p>Alto (81 - 120)</p>
	1.2 La nomofobia durante las actividades no académicas.	<p>-Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular</p> <p>-Ser incapaz de ver las noticias (actualidad, el tiempo etc.) a través de mi «celular » me irrita.</p> <p>-Si no dispongo de conexión a la Red (ya sea mediante datos o Wi-Fi) compruebo constantemente si hay alguna señal cercana a la que conectarme o trato de encontrarla.</p> <p>-Me da pánico quedarme sin saldo en mi tarifa de datos mensual.</p> <p>-Me preocupa quedarme «tirado» en algún lugar cuando no funciona mi celular.</p> <p>-Si no tengo mi «celular» conmigo me preocupa que mi familia y amigos no puedan localizarme.</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas, ni tampoco jugar, descargar música o escucharla.</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo mostrar lo que hago en la Red.</p> <p>-No sé qué hacer si no tengo conmigo mi « celular ».</p> <p>-Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver mi e-mail.</p>	

3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Los datos fueron procesados realizándose las siguientes actividades:

Primero: Se elaboró una tabla de distribución porcentual para la variable

Segundo: Se elaboraron las tablas de distribución porcentual de acuerdo a la escala de valoración de la variable. Por cada dimensión.

Tercero: Se elaboraron las figuras de ilustración para las tablas generales.

Cuarto: Se analizó e interpretó los resultados según el marco teórico asumido y según los objetivos de investigación planteados.

Para la recolección de datos se realizó a través de la aplicación del cuestionario para la variable síndrome nomofobia, que consta de 20 ítems. Para cada una de las alternativas se codificó (en escalas), donde a cada nivel de escala se le da un valor respectivo, además para medir la frecuencia de síndrome de nomofobia se realizó a través de la escala de Likert, que nos permitió ubicar los resultados obtenidos en la escala mencionada, que se detalla de la siguiente manera:

Tabla 2

Escala que midió la frecuencia del síndrome nomofobia

Nunca	Significa que el estudiante jamás realizó dicha acción.
Rara vez	Significa que el estudiante raramente realiza la acción.
Algunas veces	Algunas oportunidades de manera alternativa,
Casi siempre	Hace referencia a aquello que no se concretó por poco o a lo que resulta aproximado.
Siempre	El término refiere a aquello que sucede en cualquier o en todo momento.

Fuente: Elaboración según cuestionario de encuesta



Respecto a los rangos de punteros se desarrolló de la siguiente manera:

Tabla 3

Escala que midió el nivel del síndrome nomofobia

RANGOS DE PUNTEOS OBTENIDOS	INTERPRETACIÓN
0 a 40 puntos	Bajo
41 a 80 puntos	Medio
81 a 120	Alto

Fuente: Elaboración según cuestionario de encuesta



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultados sobre el nivel de nomofobia

Para recoger los datos se utilizó el instrumento nomofobia que está validado porque fue utilizado en una investigación desarrollada por Matoza y Ramírez (2016) cuyo título es “Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de Paraguay” En esa misma línea, también, fue empleado en una tesis doctoral “Repercusión de la nomofobia y su influencia en la ansiedad de los estudiantes”, (Larico, 2018) el mismo que consistió en 20 ítems correspondientes a los indicadores de la variable. La investigación se realizó en el mes de noviembre del año 2019. Se aplicó a una muestra conformada por 400 estudiantes de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno. Después de haberse tabulado los datos, se elaboró la siguiente tabla de distribución porcentual

Tabla 4

Niveles de nomofobia en los estudiantes del VII ciclo “María Auxiliadora”

Niveles	Fi	%
BAJO (0-40)	44	0,11
MEDIO (41-80)	70	0,18
ALTO (81-120)	286	0,72
total	400	100,0

Fuente: Base de datos, según cuestionario de encuesta.

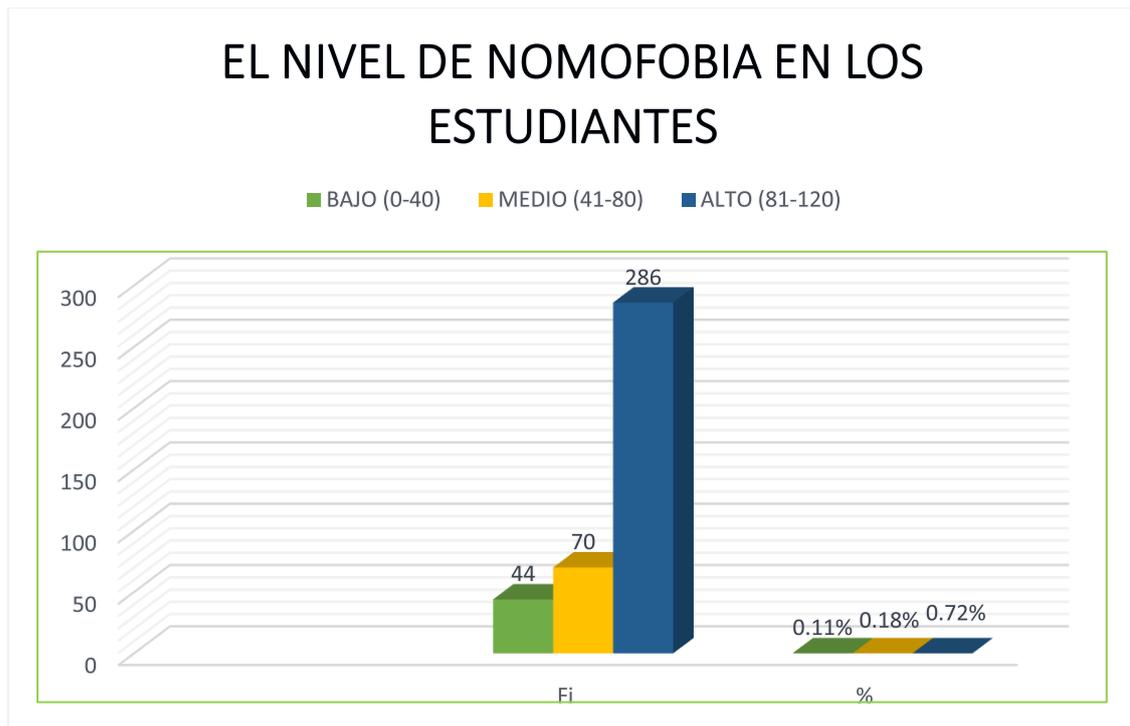


Figura 1. El nivel de nomofobia en los estudiantes

Fuente: Tabla 2

Se observa en tabla 2 y figura 1 que, de 400 estudiantes investigados, 286 estudiantes (72%) evidencian que el nivel de nomofobia que padecen es alto. Asimismo, en la tabla se visualiza que 70 estudiantes se ubican en el nivel medio. Solo 44 estudiantes (11%) se ubican en el nivel bajo.

De los datos analizados se infiere que gran cantidad de los estudiantes de la institución educativa secundaria “Maria Auxiliadora” de la ciudad de Puno manifiestan nomofobia. Esto significa que la mayoría de los estudiantes experimentan nomofobia correspondiente al nivel alto, como sostienen, Herrera y Ochoa (2018) ellos señalan, que a pesar de que los estudiantes usen el smartphone en los espacios abiertos o en actividades extra aula, el problema más grande, es que se puede tener en el ámbito académico a partir del uso excesivo de los smartphones, es que, crea mucha pérdida de atención porque, el miedo irracional que sienten muchos estudiantes a no disponer del



smartphone es conllevado a múltiples consecuencias como el rendimiento académico y las relaciones sociales.

4.1.2. Resultados sobre las actividades académicas

Después de la presentación, análisis e interpretación de los datos de la variable, se procede con la presentación de los resultados correspondientes a la primera dimensión. Se trata de la nomofobia durante las actividades académicas que experimentan los estudiantes, el mismo que se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 5

Frecuencia de nomofobia en las actividades académicas

Niveles	f	%
Nunca	79	20
Rara vez	66	17
A veces	64	16
Casi siempre	78	19
Siempre	113	28
Total	400	100

Fuente: Cuestionario de encuesta

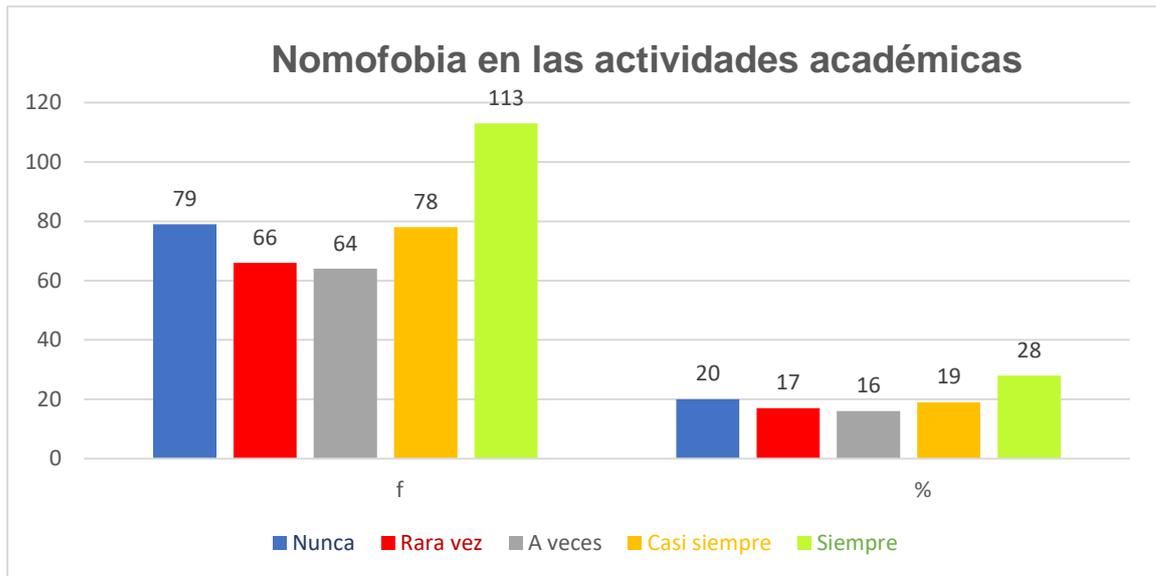


Figura 2. La nomofobia en las actividades académicas de los estudiantes

Fuente: Tabla 3

Análisis e interpretación

En la figura 2 y tabla 3 se observa que, del total de estudiantes investigados 64 estudiantes se ubican en la frecuencia, a veces, correspondiente al 16 %; por otro lado, se observa que 66 estudiantes (17%) se ubican en el rango de frecuencia, rara vez; en tanto, 78 estudiantes correspondiente al 19% pertenecen al nivel, casi siempre; 79 estudiantes que representan el 20%, se encuentran en el nivel nunca; por último, 113 estudiantes, que son el 28 % corresponden a la frecuencia, siempre.

De la tabla se deduce, que la mayoría de los estudiantes de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno, corresponden al rango de frecuencia, siempre; todo ello, durante las actividades académicas. Lo que significa que la mayor cantidad de estudiantes se ubican en la frecuencia, siempre. En líneas generales, el trastorno que mencionamos se manifiesta, en paralelo, con las actividades académica de los estudiantes. Vascones (2013) afirma que los estudiantes están más preocupados por su teléfono celular que por su desarrollo académico, por ende, no tienen



un aprendizaje significativo, obtienen malas calificaciones y esto puede traerles problemas como la pérdida del grado o semestre. En efecto, podemos afirmar que la nomofobia durante las actividades académicas es un hecho concreto que imposibilita el normal desarrollo psicopedagógico en las actividades de los estudiantes.

4.1.3. Resultados sobre las actividades no académicas

Se refiere a la segunda dimensión de la variable, actividades no académicas. Esta dimensión fue investigada a través del mismo cuestionario de encuesta, donde, una vez tabulado los datos correspondientes al trastorno nomofobia en las actividades no académicas. los resultados de esta dimensión se muestran en la Tabla 4 de distribución porcentual y figura ilustrativa, de la siguiente manera:

Tabla 6

Niveles de nomofobia en las actividades no académicas

Niveles	f	%
Nunca	81.4	20
Rara vez	78.4	19
A veces	71.8	18
Casi siempre	74.2	19
Siempre	95.2	24
Total	400	100

Fuente: Elaboración propia según el cuestionario encuesta.

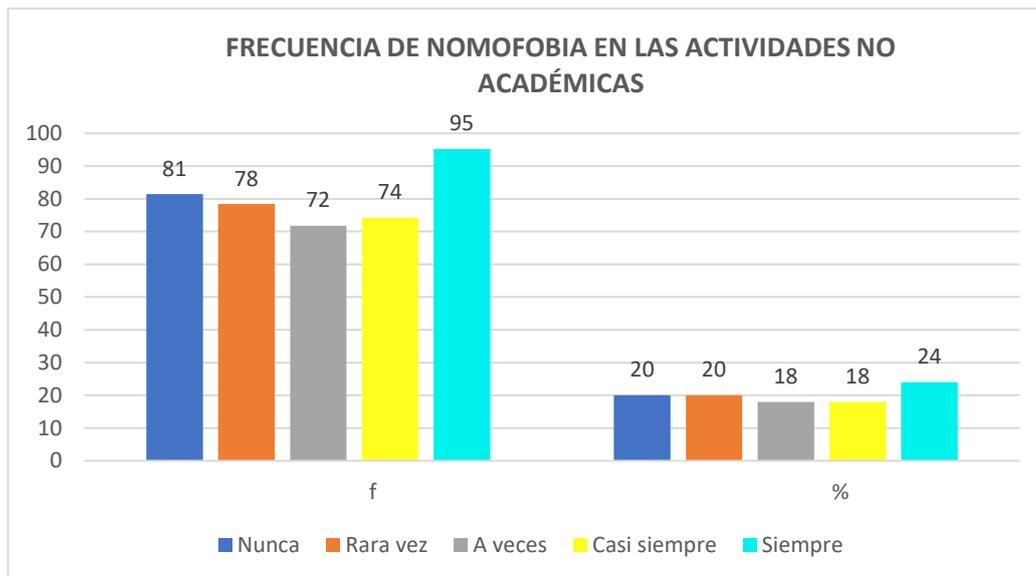


Figura 3. La nomofobia en las actividades no pedagógicas de los estudiantes

Fuente: Tabla 4

En la tabla 4 figura 3, se observa que, del total de estudiantes investigados, 72 estudiantes (18%) se ubican en el rango de frecuencia denominado a veces; seguidamente, 78 estudiantes (20%) se ubican en el rango de frecuencias designado, rara vez; en las actividades no académicas. Asimismo, en la tabla se visualiza que 74 estudiantes investigados (18%) se ubican en el rango de frecuencias llamado, casi siempre; en tanto, en la figura representativa se observa que 81 estudiantes se encuentran en el rango de frecuencia, nunca; por último, se observa que 95 estudiantes (24%) se ubican en el rango de frecuencia, siempre.

De la tabla se deduce que la mayoría de los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “Maria Auxiliadora” de la ciudad de Puno, se encuentran en el rango de frecuencia, siempre, respecto a las actividades no académicas, lo que significa que, en su mayoría los estudiantes manifiestan nomofobia durante las actividades no académicas. Tal como afirma Calderón et al. (2016), cuando enfatizan que la relación familiar se ha visto influenciada por el avance tecnológico y el uso de las redes sociales,



produciendo grandes cambios que han facilitado la comunicación y relaciones personales sin importar ni el lugar ni la distancia. De esa forma, hoy la comunicación en familia se ha vuelto compleja, puesto que la interacción se desarrolla más por medios electrónicos, donde las normativas o reglas no funcionan o simplemente no existen y los patrones comunicacionales se han vuelto repetitivos discriminando la forma de comunicación directa que había sido implementada por siglos dentro de las familias.

4.1.4 Prueba de hipótesis

De acuerdo a la naturaleza de la variable de investigación, después del análisis e interpretación de los datos, se procede con la prueba de hipótesis correspondiente a la variable. Realizamos esta investigación con este apartado porque consideramos que necesario utilizar una prueba que pueda sustentar nuestra hipótesis y nuestros resultados y por la sugerencia de múltiples estadistas y entendidos de la materia. Asimismo, Charaja (2018) sostiene que “inclusive las investigaciones de tipo diagnóstico que trabajan con una sola variable deben cumplir con el procedimiento de la prueba de hipótesis” (p.176).

El procedimiento es el siguiente:

a) Hipótesis estadística que se considera:

Ho: El nivel de nomofobia de los estudiantes no es alto.

H1: El nivel de nomofobia de los estudiantes es alto.

b) Nivel de significancia:

$\alpha = 0.05$ (5%)

c) Estadística de prueba:



Grados de libertad:

$$glib = n - 1$$

$$glib = 400 - 1 = 399$$

$$Z_c = \frac{\bar{x} - \mu}{s/\sqrt{n}}$$

Donde:

Zc: Zeta Calculada
X: Media muestral
 μ : Promedio poblacional
S: desviación estándar
n: tamaño de muestra

$$Z_c = \frac{864 - 86}{26.64 / \sqrt{400}} = \frac{778}{364} = 4.274$$

El valor de la z calculada es 4.274, lo que debe contrastarse con el valor de la Z tabulada. La Z tabulada se halla en la tabla correspondiente.

La Z tabulada se halla considerando como margen de error el siguiente valor:

$$\alpha = 0.05.$$

El valor de la Z tabulada es de 1.64, según la tabla de valores de probabilidad acumulada

d) Regla de decisión

Si $P_v < \alpha = H_1$

Si $P_v \geq \alpha = H_0$

e) Decisión que se toma:

Dado que el valor de la Z_c es superior al valor de la Z_t , se acepta como cierta la hipótesis alterna, rechazándose la hipótesis nula. Este resultado estadístico se grafica en el siguiente diagrama de Gauss:

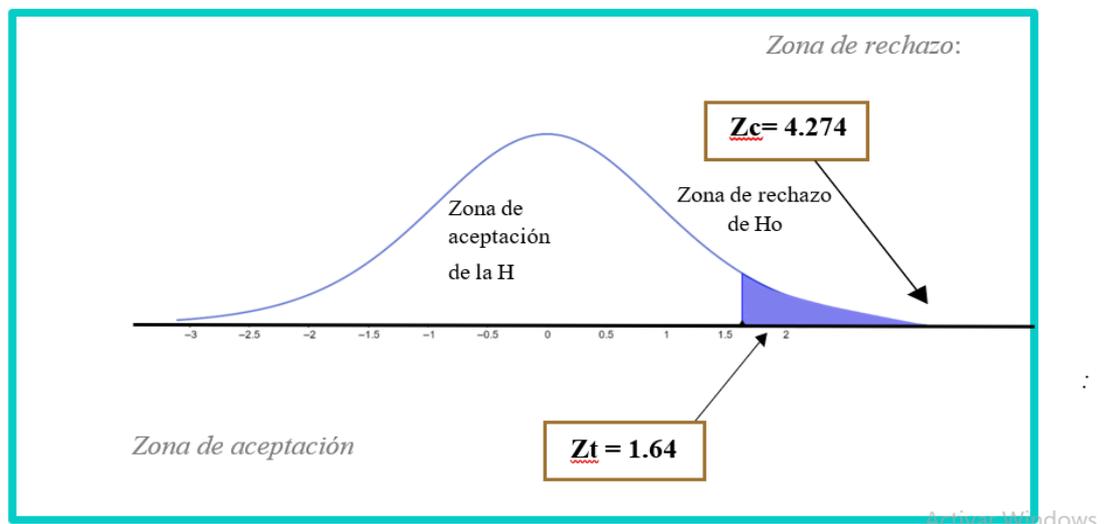


Figura 4. Diagrama de Gauss.

Fuente: Base de datos, tablas 3 y 4.

Según el diagrama de Gauss, el valor de la Z_c se encuentra en la zona de rechazo de la hipótesis nula (H_0), lo que significa que se acepta la hipótesis alterna (H_1); por consiguiente, se ratifica como cierta la hipótesis de investigación planteada. Los resultados estadísticos nos permiten sostener que la nomofobia en los estudiantes, se ubica en el nivel alto.



4.2. DISCUSIÓN

Es importante destacar una investigación realizada por Benitez (2018), este tuvo como objetivo específico, determinar el índice de porcentaje de los estudiantes con nomofobia, en términos generales, nuestro objetivo general también, consistió en determinar el nivel de nomofobia que predomina en los estudiantes de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” en este caso, de la ciudad de Puno, en el resultado nuestro, hallamos un considerable nivel de nomofobia correspondiente al rango de medición denominado, nivel alto; en esa misma línea, en los resultados de la investigación de Benitez, indica de que los estudiantes presentan altos índices de nomofobia ya que el (24%) de los estudiantes investigados, respondieron que sienten seguridad al tener el teléfono móvil cerca, según la escala de likert aplicada a los integrantes de la muestra que se obtuviera. tomando en cuenta los objetivos y resultados del citado estudio. Algunos estudios que apoyan nuestras afirmaciones son, por ejemplo, la investigación de Damián (2016) en un estudio realizado a los estudiantes universitarios de Lima concluye que las situaciones académicas más notorias son cuando los estudiantes están en horas de clase y no prestan atención a los docentes perjudicando su desarrollo académico. Afirmando la existencia de nomofobia.

En nuestras conclusiones, se evidenciaron niveles altos de nomofobia, de forma similar, en su estudio, Sanchez (2013), en su tercera conclusión del estudio que realizó en Guatemala, afirma en su investigación denominada “Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales” que los estudiantes, manifiestan altos índices de Nomofobia y adicción a las redes sociales, aludiendo, que más del 50 % de su población respondió que si era necesario tener redes sociales para establecer una buena comunicación entre pares, mientras que únicamente el 1% negó esta situación.



Afianzando nuestros resultados, y prosiguiendo con esa línea, se hallaron diversas conclusiones como la de Gamboa (2018), en su tercera conclusión, de la investigación que realizó, también en nuestro país, sostiene que la incidencia de nomofobia, es alta. El estudio se realizó con una población mayormente adolescente, similar a la nuestra.

Sin embargo, existen investigaciones donde la preponderancia de la nomofobia es inferior a la nuestra, por ejemplo, de la tabla N° 15 de la investigación realizada por Larico (2018) se deduce, que el 62.61% presenta nomofobia leve, ayudando la existencia de este problema en nuestra región. En ese sentido, contribuyendo al soporte de lo planteado en nuestro problema general, en su estudio manifiesta que los estudiantes a consecuencia de patrones nomofóbicos presentan actitudes de ansiedad lo cual brinda soporte a nuestro problema general.

En contraste con nuestra investigación, existen diversas investigaciones en donde se obtuvieron niveles bajos de nomofobia, de las cuales podemos inferir que existe diversos factores que no coadyuvan a afirmar la existencia del mismo en grados más altos. Tal como sostienen Albán y Rodríguez (2019) que en las encuestas como en los grupos focales, se pudo analizar, que aunque, los estudiantes dicen aun tener un uso controlado y discriminado del smartphone, al momento de aplicar sus encuestas, los estudiantes si estaban haciendo uso del celular en horas de clase y con más frecuencia durante el recreo. Eso quiere decir, que según los resultados de la encuesta, ellos niegan el hecho de ser nomofobicos o al menos de tener una tendencia hacia esta patología.

Datos similares al nuestro, encontramos en una investigación que buscó el nivel de nomofobia en 234 estudiantes de Paraguay y se encontró que el 43.6% presenta nomofobia leve, 40,6% nomofobia moderada y 15.8% nomofobia severa (Matoza y



Carballo, 2016). Por otro lado, Reyes (2014) nos manifiesta que el 61% de los hombres y el 70% de las mujeres sufren de este trastorno y que los más propensos son los jóvenes entre 18 y 24 años. Gimenez y Zirpoli (2015) en su estudio, trastornos psicológicos en 35 personas vinculados al whatsapp afirman que se encontraron trastornos relacionados al uso del smartphone, como síntomas de ansiedad, síndromes del doble check, síntomas que sostienen semejanza con lo mencionado por nosotros. En ese mismo sentido, en otra investigación realizada por Rodríguez et al. (2016) la dependencia al smartphone ha sido relacionada con síntomas y trastornos depresivos en algunos estudios, ya sea como factor predictivo o asociado y los trastornos de sueño han sido vinculados con nuestros sustentos.

Otros estudios han encontrado porcentajes similares, como una investigación realizada en España por el centro de estudios especializados en trastorno de ansiedad (CEETA) que el 53% de los usuarios de los teléfonos móviles presentan nomofobia. López (2004), nos habla que en el ente Cognitivo-Conductual, en relación con esta conducta en general, los problemas aparecen (también respecto al smartphone) cuando existe una absoluta necesidad de desarrollar esa actividad y se experimenta ansiedad si no se lleva a cabo, toma en cuenta aspectos relacionados a las actividades cotidianas del sujeto y en ella se pueden ver como el no realizar esta acción genera ansiedad en la personalidad, incluso llegando a trastornar su estado anímico si no se cumple con el objetivo principal. Comenta también que de acuerdo a las investigaciones del Centro Médico USP Fuengirola, en las que participaron 2163 personas, un 58 por ciento de los hombres y un 48 por ciento de las mujeres usuarios de telefonía móvil sienten ansiedad, inestabilidad, irritabilidad y falta de concentración cuando olvidan el teléfono en la casa, no tienen señal, les queda poca batería o su dispositivo se ha quedado sin energía. Lo que corrobora a los resultados de nuestra investigación.



Aunado a ello, Flores y Cols (2013), realizaron su estudio “Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia”, tuvieron también una investigación similar como propósito evaluar los patrones de uso del celular en los alumnos de secundaria. En su conclusión arribada, los resultados indican que el 96% tienen teléfono móvil, un 95.1% lo utiliza para hacer llamadas y 90.9% para enviar msm, un 14.8 % obtienen puntuaciones que les sitúan en un rango de problemas escolares elevado o alto, a su vez indican un uso patológico del teléfono móvil tal y cual mostramos nosotros.

De la misma manera Larico (2018), en su investigación, sus conclusiones manifiesta que existe relación estadísticamente importante entre nomofobia y ansiedad de los estudiantes, determinando que de los treientos treinta y siete alumnos el 62.61% presentaron “nomofobia leve” similar a nuestros resultados, reafirmando lo mencionado en nuestra investigación, sobre la existencia de este trastorno en nuestra región

El otro planteamiento que sustenta lo que afirmamos, está en el estudio de Vásquez (2013). Tenían el propósito de Investigar la Nomofobia y su incidencia en el Proceso Enseñanza - Aprendizaje de los estudiantes, Asimismo, entre sus conclusiones se determinó que los estudiantes son nomofóbicos, asemejándose a nuestra conclusión, afirmando de esa manera la existencia de este fenómeno, ya que los sujetos de estudio denotan ansiedad, miedo y se muestran agresivos por no estar conectados con el celular. De la misma manera, Quiroz y Monserrat (2015), en un estudio cuantitativo descriptivo transversal, buscaron identificar los problemas de salud en estudiantes de enfermería relacionados con el uso excesivo del teléfono móvil, que dió como resultado que el 67% de los encuestados registró episodios de ansiedad y un 65%, episodios de nomofobia; este último resulta similar a lo que se establece en nuestra hipótesis. Además, los



investigadores concluyen que el uso excesivo del teléfono móvil constituye una problemática que va acompañada de vulnerabilidades psicológicas, trastornos relacionados con el aprendizaje y la existencia cada vez más masiva de dicho fenómeno que trae consigo consecuencias negativas en los estudiantes.

Finalmente, otro de los estudios que guarda relación a nuestras afirmaciones es el de Calderón et al. (2016), donde también enfatizan que la relación familiar se ha visto influenciada por el avance tecnológico y el uso de las redes sociales, produciendo grandes cambios en el rendimiento académico de los estudiantes. En efecto, coincidiendo con lo mencionado en nuestras conclusiones obtenidas en nuestra investigación y corroborando este fenómeno al interior de las familias de los sujetos de nuestra investigación. En líneas generales, se asume que todos los aspectos mencionados en este estudio guardan disparidades pero también, concomitancias muy notables con múltiples estudios.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Partiendo del objetivo general que fue determinar el nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno en el año escolar 2019, el 72% evidencian que el nivel de nomofobia que padecen es alto; seguido del 18%, que se ubica en el nivel medio y solo el 11% se encuentra en el nivel bajo. Esto se sustenta con el valor de la Z_c (calculada) que es superior al valor de la Z_t (tabulada). Esto significa que los estudiantes demuestran dependencia y miedo a quedar sin su smartphone.

SEGUNDA: La frecuencia con la que se manifiesta la nomofobia en los estudiantes del ciclo VII durante las actividades académicas, es siempre; ya que 113 de ellos, que representan el 28% evidenció ese resultado. Respondiendo a la hipótesis específica planteada en la presente investigación. Lo que nos lleva a sostener que los estudiantes muestran miedo a quedar sin su smartphone durante los procesos pedagógicos que desarrolla el docente.

TERCERA: En base a los resultados de la distribución porcentual, tabla y figura ilustrativa; se concluye que, la mayoría de los estudiantes padecen nomofobia durante las actividades no académicas. Según los datos recogidos, se observa que, 95 estudiantes (24%) se ubican en el rango de frecuencia, siempre, en los estudiantes de la institución educativa secundaria “María Auxiliadora” de la ciudad de Puno, una vez tabulado los datos correspondientes al trastorno nomofobia en las actividades no



académicas, lo que significa que, en su mayoría los estudiantes manifiestan nomofobia durante las actividades domésticas.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: A las autoridades nacionales, al ministro de educación, se recomienda, fomentar la investigación en los docentes de educación básica, a fin de contrarrestar los factores psicopatológicos generados por las nuevas tendencias tecnológicas que afectan el rendimiento académico, el estudiante a causa de este trastorno denominado nomofobia abandona su rol académico, además de capacitar a los docentes para erradicar este trastorno a fin de que, en lo posterior, no llegue a afectar aun más el proceso de enseñanza – aprendizaje en los estudiantes, en vista de que, este trastorno puede ocasionar trastornos de ansiedad, alteraciones de sueño y trastornos depresivos en los estudiantes

SEGUNDA: En esa misma línea, a las autoridades de la región, Ugel Puno se sugiere, en base a los estudios recabados, promover talleres orientados a superar los diversos factores tecnológicos relacionados al mal e inadecuado uso de los mismos. Además, orientar a los alumnos para superar distintos estímulos que conllevan a la nomofobia que padecen los adolescentes. Es fundamental y necesario crear programas educativos institucionales que ayuden a disminuir los índices de nomofobia, en vista de que es un problema social que en estos días está tomando mayor fuerza dentro de la enseñanza a distancia, no solo dañando al ser humano como tal sino también al proceso enseñanza-aprendizaje, por ello es indispensable involucrar a la comunidad educativa en estos programas. Es imprescindible que los profesionales de la salud mental identifiquen claramente los criterios y diagnósticos de las patologías modernas, es



decir, patologías comportamentales ante la educación virtual y presencial.

TERCERA: En ese contexto, a las autoridades de la institución educativa María Auxiliadora, se sugiere que organicen la escuela de padres donde especialistas invitados puedan capacitar a los padres con la finalidad de apoyar a sus hijos para superar este problema, además, que consideren también este problema como un tema a tratar en el área de tutoría. Se alcanza esta sugerencia debido a que en otras instituciones la escuela de padres resultó siendo muy favorable para mejorar el rendimiento académico de sus hijos. Es evidente la necesidad de realizar estudios poblacionales, porque asumimos que pudiera tener como un factor etiológico de la tendencia del bajo rendimiento académico. conducir a los adolescentes a su uso correcto, con el fin de evitar nuevas afecciones psicológicas. Los padres de familia y persona que conviven con la población adolescente y juvenil deben saber distinguir hasta qué punto una conducta es normal y hasta qué punto pueden iniciarse los criterios de nomofobia, para que de esta manera se prenda las alarmas, establecer los límites y evitar la aparición de adicciones comportamentales.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Adriano, C. Mamani, L. y Vilca, W. (2016). Funcionamiento familiar y adicción a internet en estudiantes de una institución educativa pública de Lima Norte. *Revista Científica De Ciencias De La Salud*, 8(2), 9-17. Recuperado de https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/245
- Alban A. y Rodriguez G. (2019) “Nomofobia en los adolescentes y su implicación en la construcción de las relaciones interpersonales” (tesis de grado) Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Santo domingo. Ecuador.
- Augner, C; Hacker, GW (2012). Association between problematic mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57(2): 437-441.
- Bragazzi, N. y Del Puente, G. (2014). Una propuesta para incluir Nomophobia en el nuevo DSM-V. *Psychology Research and Behavior Managment*, 7, 155-160. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/>
- Becerra, V. (2017). FOMO, el temor a perderse algo. *Revista cabal*. Recuperado de: www.revistacabal.coop/actualidad/fomo-el-1217-temor-perderse-algo
- Becerril L. Dependencia del celular en los alumnos de la Universidad del Valle de México. [Monografía en Internet]; 2014 [Consultado el 23 de Mayo 2015]; [Aprox. 20p.]. Disponible en: https://www.academia.edu/9159847/Dependencia_Celular_Alumnos



- Benitez O. (2018) Estrés Y Nomofobia. Universidad Rafael Landívar. tesis de grado.
Guatemala. Quetzaltenango
- Calos, C. (2006) Los Transtornos de la Ansiedad. Lima: Navarrete.
- Calderón A. Calderon M. Gualdron, M., y Rojas, K. (2016). Comunicación Asertiva para Construir Familias Positivas. (Tesis de pregrado) Universidad Nacional Abierta y a Distancia, Bucaramanga. 1–88.
- Carrasco, S. (2005). Metodología de la investigación científica. Lima: San Marcos.
- Castillo, A. (2017). Nomofobia y agresividad del departamento de Quetzaltenango. (Tesis de la licenciatura inédita). Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango, Quetzaltenango. Guatemala, C.A. Recuperado de. <http://biblio4.url.edu.gt/Tesis/V20/jcem/Tesis/2017/05/22/Castillo-Ana.pdf>
- Charaja, F. (2018). El mapic de la investigación científica. Puno: sirio Eirl
- Chambi S. y Sucari B. (2017) Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en pre-universitarios de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno. Tesis Licenciatura. Juliaca.
- Concepto y Definición (2018). Definición De Actividades Pedagógicas. Recuperado de: <https://conceptoydefinicion.com/actividades-1241 pedagogicas/>.
- Comscore (2016) “9 de cada 10 personas conectadas a internet en América Latina tienen un Smartphone” Recuperado de: <https://www.comscore.com/esl/Prensa-y-Eventos/Comunicados-de-prensa/2016/10/9-de-cada-10-personas-conectadas-a-internet-en-America-Latina-tienen-un-Smartphone>



- Encinas, C. (1987). Teorías y técnicas en la investigación educacional. Lima: Ave. S.A.
- Etimologías. (2018). Etimología de nomofobia. Recuperado el 15 de mayo de 2018, de <http://etimologias.dechile.net/?nomofobia>
- Flores, C. Gamero, K. Arias, W. Melgar, C. Sotam A. y Ceballos, K. (2015) “Adicción Al Celular En Estudiantes De La Universidad Nacional De San Agustín Y Universidad Católica San Pablo” Arequipa Perú
- Flores R. (2013). “La nomofobia y su incidencia en las relaciones socio-afectivas. (Tesis de Licenciatura). Universidad Técnica De Ambato, Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/6173/1/FCHE-PEOV-60.pdf>
- Flores N. Cols. (2013) Adicción al móvil en alumnos de secundaria: efectos en la convivencia. Revista European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education. 3(3).215-225: Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/269037782_Adiccion_al_movil_en_alumnos_de_secundaria_efectos_en_la_convivencia
- Gamboa, J. (2018). Características psicológicas relacionado a nomofobia en estudiantes del centro pre universitario de la Universidad Tecnológica de los Andes – Andahuaylas, enero – marzo 2017. (Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica de Los Andes, Abancay– Apurímac- Perú). Recuperado de Tesis-Characterísticas psicológicas relacionado a nomofobia en estudiantes.pdf
- González, G. (2015). Qué es el fomo y cómo saber cuánto te afecta. Híper textual. Recuperado de: <https://hipertextual.com/2015/01/que-es-el-fomo>.



- García, M. y Fabila, A. (2014). Nomofilia vs. nomofobia, irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. un tema pendiente para los estudios en comunicación. Puerto Rico, Razón y palabra.
- Gaspar H. (2016). Bases psicosociales del uso del smartphone en jóvenes: un análisis motivacional y cross-cultural (tesis doctoral). Madrid: Universidad Complutense De Madrid
- Gimenez M. y Zirpoli R. (2015). Trastornos psicologicos vinculados al uso de Whatsapp. . Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Henry, S. (1960). La Tension en la Vida. Buenos Aires: Fabril.
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. Mexico: Mc Graw Hill
- Herrera A. y Ochoa G. (2018). “Estudio cualitativo de la nomofobia en adolescentes de la I.E. Francisco Mostajo de Tiabaya Arequipa 2018”. Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa, Perú. Recuperado de: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7632/PShebeaf.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Infobae. (2015). La adicción al celular perjudica el rendimiento escolar. Recuperado de: <https://www.infobae.com/2015/10/19/1763038-la-adiccion-al-celular-perjudica-el-rendimiento-escolar/>
- King A. Valença, A. y Nardi A. (2014) Nomophobia Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic



Disorder Compared with a Control Group. Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health, 10, 28-35

Larico, Y. (2018). Repercusión de la Nomofobia y su influencia en la ansiedad de los estudiantes de la universidad andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca. Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez de Puno, Juliaca, Perú.

LIN YH., LIN YC., LEE YH., LIN PH., LIN SH., CHANG LR., TSENG HW., YEN LY., YANG CC. y KUO TB. (2015). “Time distortion associated with smartphone addiction: Identifying smartphone addiction via a mobile application (App)”. Journal of Psychiatric Research. 65. 139–145.

Lopez J. (2015). Nomofobia y su Relacion con baja Autoestima y Ansiedad en Individuos Jovenes. Universidad Autonoma de Nayarit, México.

Mejia G. Et al. (2014) Adicción a facebook y habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima. Revista Científica de Ciencias de la Salud. Recuperado de: https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/985/pdf

Morales J. et al. (2016). Nivel de Nomofobja y rendimiento académico de los estudiantes de la Unlversidad san pedro sede Chimbote 2016. Universidad San Pedro, Chimbote,

Moreno F. (2014), “¿tiene usted nomofobia?”, Revista Gener, España.

Masias M. (2014) Adicción al móvil y su repercusión en la salud de la población juvenil de Navarra Pamplona: Universidad pública de Navarra; Disponible en: <http://academicae.unavarra.es/handle/2454/11425>



Matoza, C. y Carballo, M. (2016). Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de Paraguay, año 2015. Universidad de la Integración de Paraguay. Paraguay.

Recuperado: de <file:///C:/Users/usuario/Downloads/624-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1388-1-10-20160814.pdf>

MINEDU (2009). Diseño Curricular Nacional. Lima: MINEDU

Muñoz, G. (2016). Atados al celular modernidad trajo la nomofobia. Psicología. Prensa libre, edición electrónica, recuperado de: <https://www.prensalibre.com/guatemala/comunitario/atados-al-celular/>

Niño, V. (2011). Metodología de la investigación. Bogotá: Ediciones de la U

Özkan M. y Solmaz B. (2015). Mobile Addiction of Generation Z and its Effects on their Social Lifes. Procedia. Social and Behavioral Sciences. 205. 92-98.

Olivares, P. (2014). Nomofobia: esclavos del móvil. EFE Salud. Recuperado de: <https://www.efesalud.com/nomofobia-esclavos-del-movil/>

Osio Flores, A., Yucra Mitma, G., Arroyo Dolz, K., Berduguez, P., Ramírez Rojas, V., Reinaga, H. & López Paravicini, M. (2014). Nomofobia, un problema del siglo xxi? Archivos Bolivianos de Medicina, 22, 56.

OMS (2004) La Organización del Trabajo y posibles causas del Estrés. EEUU, Healt

Pardo D. (2018) Qué es y cómo luchar contra la nomofobia Recuperado de: <https://ehorus.com/es/nomofobia/>



- Peñuela, et al. (2014). El uso de los Smartphone y las relaciones interpersonales de los jóvenes. Universidad de Barranquilla, Colombia. 30(3), 335–346.
Recuperado de <http://dx.doi.org/10.14482/>
- Perú21 (2018) “Presentan proyecto de ley que prohíbe el uso de celulares en horario de clases” Recuperado de: <https://peru21.pe/politica/presentan-proyecto-ley-prohibe-celulares-horario-clases-fotos-444269-noticia/?ref=p21r>
- Peñaloza Páez J. (2016). Nomofobia, Revista Contribuciones a las Ciencias Sociales,
Recuperado de: <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/nomofobia.html>
- Quicios M., Sevillano M. & Ortega I. (2013). Educational Uses of Mobile Phone by University Students in Spain. The New Educational Review, 34(4), 151-163.
- Quiroz, A. & Cassandra, M. (2015). Enfermo por el Celular. Revista electrónica de investigación en enfermería Fesi-Unam. 5 (10)
- Rectoría UGM Norte (s. f.). Actividades académicas. Recuperado de: www.ugm.edu.mx/index.php/vida-estudiantil/actividades-1278
academicas.
- Reyes, M. y Sánchez, C. (1996). Metodología y diseños en la investigación educativa.
Lima: Mantaro.
- Ramos, I., López S. y Quiles, S. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. Salud y drogas. 17 (2), 201-213.



Sánchez M. (2013) “Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales”

Tesis de grado Universidad Rafael Landívar, Guatemala

Schelling, F. (2008). Lecciones sobre el método de estudios académicos. Argentina: Losada.

Schuepbach M. (2015). “Effects of extracurricular activities and their quality on primary school-age students’ achievement in mathematics in Switzerland”. *School Effectiveness and School Improvement*, 26(2), 279-295.

Spear, A., Martins, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., y Egidio, A. (2014). Nomophobia: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice y Epidemiology in Mental Health*. 10, 28-35. Recuperado de:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>

Tenecela, A. (2011). Centro de investigación. Universidad Católica de Cuenca sede San Pablo de la Troncal. Recuperado de: <http://ucacuel.edu.ec/investigacion/>

Ticona, Y. y Túpac, E. (2016). Características del uso y dependencia al móvil en Estudiantes de Enfermería. UNAS Arequipa, 2016 (Tesis de licenciatura). Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/2363/ENtichyg.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Vásquez, A. (2013). La nomofobia y su incidencia en el proceso de enseñanza - aprendizaje de los estudiantes de séptimo y octavo semestre modalidad semipresencial, de la carrera de educación básica, facultad de ciencias humanas y de la educación, Universidad Técnica de Ambato. Recuperado de: <http://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/5060>

Vera, R. (2018). Adicción al teléfono móvil. Recuperado de: <https://www.psicologia-online.com/busqueda?q=Adicci%C3%B3n+al+tel%C3%A9fono+m%C3%B3vil>



ANEXOS



ANEXO 1

CUESTIONARIO SOBRE EL NIVEL DE NOMOFOBIA

Lea atentamente cada pregunta y responda con toda sinceridad, la prueba consiste en valorar las siguientes afirmaciones con una X del 1 al 5 como se encuentra en el cuadro

1. Siempre	2. Casi siempre	3. A veces	4. Casi nunca	5. Nunca
------------	-----------------	------------	---------------	----------

		1	2	3	4	5
1	Me siento incómodo si no dispongo de acceso constante a la red a través de mi teléfono móvil.					
2	Me molesta no poder usar mi teléfono y sus aplicaciones cuando quiero hacerlo					
3	Me molesta querer buscar información en mi dispositivo móvil y no poder hacerlo.					
4	Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular					
5	Ser incapaz de ver las noticias (actualidad, el tiempo etc.) a través de mi «celular » me irrita.					
6	Si no dispongo de conexión a la Red (ya sea mediante datos o Wi-Fi) compruebo constantemente si hay alguna señal cercana a la que conectarme o trato de encontrarla					
7	Me da pánico quedarme sin saldo en mi tarifa de datos mensual.					
8	Cuando no compruebo mi « celular» durante un tiempo, siento el deseo de mirar si tengo nuevas notificaciones.					
9	Me preocupa quedarme «tirado» en algún lugar cuando no funciona mi celular.					
10	Si no tengo mi «celular» conmigo me preocupa que mi familia y amigos no puedan localizarme.					
11	Si no tengo mi «celular» conmigo me pongo ansioso porque no puedo comunicarme al instante con mi familia y amigos.					
12	Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas.					
13	Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque mi conexión constante con mi familia y amigos se rompe."					
14	Si no tengo mi « celular » conmigo, me agobia pensar que alguien ha intentado contactar conmigo y no ha podido.					
15	Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas, ni tampoco jugar, descargar música o escucharla.					
16	Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo estar al día en las redes sociales (Whasap, facebook, instgram, twieter, etc).					
17	Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo mostrar lo que hago en la Red.					
18	Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver las notificaciones de mis contactos.					
19	No sé qué hacer si no tengo conmigo mi « celular ».					
20	Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver mi e- mail.					
	SUMA DE ÍTEMS					
	TOTAL					

FUENTE: Matoza (2016)



ANEXO 2

OPERALIZACIÓN DE VARIABLES			
VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	VALORACIÓN
1. Nomofobia	1.1 Nomofobia durante las actividades académicas.	<ul style="list-style-type: none"> -Me siento incómodo si no dispongo de acceso constante a la red a través de mi teléfono móvil. -Me molesta no poder usar mi teléfono y sus aplicaciones cuando quiero hacerlo -Me molesta querer buscar información en mi dispositivo móvil y no poder hacerlo. -Cuando no compruebo mi « celular» durante un tiempo, siento el deseo de mirar si tengo nuevas notificaciones. -Si no tengo mi «celular» conmigo me pongo ansioso porque no puedo comunicarme al instante con mi familia y amigos. -Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas. -Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque mi conexión constante con mi familia y amigos se rompe." -Si no tengo mi « celular » conmigo, me agobia pensar que alguien ha intentado contactar conmigo y no ha podido. -Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo estar al día en las redes sociales (Whasap, facebook, instragram, twieter, etc). -Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver las notificaciones de mis contactos. 	Bajo (0 - 40) Medio (41 y 80) Alto (81 -120)
	1.2 Nomofobia durante las actividades no académicas.	<ul style="list-style-type: none"> -Me asusta la idea de que se acabe la batería de mi celular -Ser incapaz de ver las noticias (actualidad, el tiempo etc.) a través de mi «celular » me irrita. -Si no dispongo de conexión a la Red (ya sea mediante datos o Wi-Fi) compruebo constantemente si hay alguna señal cercana a la que conectarme o trato de encontrarla. -Me da pánico quedarme sin saldo en mi tarifa de datos mensual. -Me preocupa quedarme «tirado» en algún lugar cuando no funciona mi celular. -Si no tengo mi «celular» conmigo me preocupa que mi familia y amigos no puedan localizarme. -Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo recibir mensajes ni llamadas, ni tampoco jugar, descargar música o escucharla. -Si no tengo mi « celular » conmigo me pongo nervioso porque no puedo mostrar lo que hago en la Red. -No sé qué hacer si no tengo conmigo mi « celular ». -Si no tengo mi « celular » conmigo me siento incómodo porque no puedo ver mi e-mail. 	