



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



**LA NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA GRAN
UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS**

TESIS

PRESENTADA POR:

Bach. MARIBEL APAZA LLANOS

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

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

PUNO – PERÚ

2024



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**LA NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES
DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOLIVIANA
Y EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD
ESCOLAR SAN CARLOS**

AUTOR

MARIBEL APAZA LLANOS

RECuento DE PALABRAS

14773 Words

RECuento DE CARACTERES

84764 Characters

RECuento DE PÁGINAS

80 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.2MB

FECHA DE ENTREGA

Apr 21, 2024 8:45 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Apr 21, 2024 9:01 PM GMT-5

● 14% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 15 palabras)


Dra. Yolanda Luzano Ortega
DOCENTE
UNA - PUNO


M.Sc. G. Yeni Pacheco Poma
ESP. LENGUA, LITERATURA Y
PSICOLOGÍA Y FOLCLORE
DOCENTE - FCE. UC
UNA

Resumen



DEDICATORIA

A mis padres, Ines y Jaime, por inculcarme el valor de la lucha en la vida y por estar a mi lado en cada paso de mi camino hacia la mejora tanto personal como profesional.

A mis hermanos por su apoyo incondicional, con la esperanza de que mi experiencia les sirva como un modelo de que todo se puede lograr.

Maribel Apaza Llanos



AGRADECIMIENTOS

Agradezco a la Dra. Yolanda Lujano por su orientación y respaldo constante durante la elaboración de mi investigación.

Expreso mi reconocimiento a los docentes de la especialidad de Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía, quienes dedicaron esfuerzos significativos para impartirme conocimientos.

Quiero manifestar mi sincero agradecimiento a mi colega de estudios, quien estuvo a mi lado en los momentos más desafiantes.

Maribel Apaza Llanos



ÍNDICE GENERAL

	Pág.
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTOS	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE FIGURAS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
ACRÓNIMOS	
RESUMEN	12
ABSTRACT.....	13
CAPÍTULO I	
INTRODUCCIÓN	
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	14
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	16
1.2.1. Problema general.....	16
1.2.2. Problemas específicos:	16
1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN	16
1.3.1. Hipótesis general	16
1.3.2. Hipótesis específicas	17
1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO.....	17
1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	18
1.5.1. Objetivo general	18
1.5.2. Objetivos específicos	19



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1.	ANTECEDENTES	20
2.1.1.	Ámbito local.....	20
2.1.2.	Ámbito Nacional	22
2.1.3.	Ámbito internacional.....	25
2.2.	MARCO TEÓRICO	26
2.2.1.	Nomofobia.....	26
2.2.2.	Dimensiones de la nomofobia.....	30
2.3.	MARCO CONCEPTUAL	34

CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1.	UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....	36
3.2.	PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO	36
3.3.	PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO.....	37
3.3.1.	Tipo y diseño de investigación.....	37
3.3.3.	Técnicas e instrumentos	39
3.4.	POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO	40
3.4.2.	Muestra de estudio	41
3.5.	DISEÑO ESTADÍSTICO	44
3.6.	PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	45
3.6.1.	Actividades.....	45
3.7.	VARIABLES	47
3.8.	PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS.....	48



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS.....	49
4.1.1. Resultado sobre el nivel de nomofobia	49
4.1.2. Prueba de hipótesis.....	59
4.2. DISCUSIÓN	60
V. CONCLUSIONES.....	63
VI. RECOMENDACIONES.....	65
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	68
ANEXOS.....	73

Área: Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Lengua, Literatura, Psicología y Filosofía

Tema: Problemas de la enseñanza del castellano

Fecha de sustentación: 25 de abril de 2024



ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1 Población de estudiantes de la IE Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos	41
Tabla 2 Muestra de estudiantes de la IE Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos	44
Tabla 3 Escalas que midió el nivel de nomofobia	48
Tabla 4 Nivel de dependencia al teléfono inteligente	49
Tabla 5 Frecuencia con la que son capaces de abstenerse	51
Tabla 6 Dificultad para controlar el impulso en el uso de smartphones	53
Tabla 7 Uso excesivo del smartphone.....	55
Tabla 8 Tolerancia al no usar el smartphone	57



ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1 Nivel de nomofobia en los estudiantes	50
Figura 2 Frecuencia con la que son capaces de abstenerse	52
Figura 3 Dificultades para controlar sus impulsos en el uso de smartphones	54
Figura 4 Uso excesivo del smartphone.....	56
Figura 5 Frecuencia con que los estudiantes son tolerantes a no usar el smartphone	58



ÍNDICE DE ANEXOS

	Pág.
ANEXO 1 Matriz de consistencia.....	74
ANEXO 2 Instrumento de investigación	76
ANEXO 3 Ubicación geográfica	78
ANEXO 4 Declaración jurada de autenticidad de tesis	79
ANEXO 5 Autorización para el deposito de tesis en el Repositorio Institucional	80



ACRÓNIMOS

INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
ENAH:	Encuesta Nacional de Hogares
NOMOFOBIA:	No Mobile Phone Phobia
MINEDU:	Ministerio de Educación
MPPUS:	Mobile Phone Problem use Scale
TDM:	Test de Dependencia al Móvil
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Cultura, las Ciencias y la Educación
RAE:	Real Academia Española
TIC:	Tecnologías de la Información y las Comunicaciones



RESUMEN

El propósito del estudio fue determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos del departamento de Puno. La investigación se desarrolló durante el año académico escolar dos mil veintitrés. Tomando en cuenta el enfoque cuantitativo con el diseño de investigación de tipo diagnóstico. La población estuvo compuesta por los estudiantes matriculados de dicha Institución Educativa, con una muestra estratificada de 130 estudiantes de la población de carácter probabilístico. Para la recolección de datos, se optó por la técnica de la encuesta, siendo su instrumento el cuestionario adaptado según los indicadores de la variable denominado test de dependencia al móvil (TDM). Los resultados obtenidos indican que el 78.46% de los estudiantes de cuarto grado en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos en la ciudad de Puno presentan el nivel alto de nomofobia. En conclusión, la mayoría de los estudiantes experimentan un temor significativo a estar sin su teléfono celular, ya que hacen un uso desmedido del teléfono inteligente, enfrentando dificultades para gestionar sus impulsos en su utilización.

Palabras Claves: Abstinencia, Adicción, Estudiantes, Nomofobia, Smartphone.



ABSTRACT

The purpose of the study was to determine the level of nomophobia in fourth grade students of the Bolivarian and Emblematic Educational Institution Gran Unidad Escolar San Carlos in the department of Puno. The research was carried out during the two thousand twenty-three academic school year. Taking into account the quantitative approach with the diagnostic research design. The population was made up of the enrolled students of said Educational Institution, with a stratified sample of 130 students from the probabilistic population. For data collection, the survey technique was chosen, its instrument being the questionnaire adapted according to the indicators of the variable called mobile dependency test (TDM). The results obtained indicate that 78.46% of fourth grade students at the Bolivarian and Emblematic Educational Institution Gran Unidad Escolar San Carlos in the city of Puno present a high level of nomophobia. In conclusion, the majority of students experience a significant fear of being without their cell phone, since they make excessive use of the smartphone, facing difficulties in managing their impulses when using it.

Keywords: Withdrawal, Addiction, Students, Nomophobia, Smartphone.



CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El avance tecnológico ha impulsado un rápido desarrollo de los teléfonos celulares, convirtiéndolos en una atracción para los jóvenes estudiantes y dando origen a nuevas formas de adicción. Un desafío significativo para el ámbito educativo es la tendencia de la mayoría de los estudiantes a desarrollar un fuerte vínculo con estos dispositivos móviles, lo que resulta en un uso excesivo e inapropiado de los smartphones durante las clases y, como consecuencia, en un rendimiento académico deficiente

La investigación se desarrolló porque muchos estudiantes utilizan sus teléfonos celulares dentro y fuera del aula, los jóvenes presentan un fuerte atractivo y ansias al usar sus dispositivos móviles, revisándolos constantemente. La falta de uso del celular genera en ellos síntomas como ansiedad, depresión, angustia, irritación, estrés y soledad; esto concluye la presencia de nomofobia en estos estudiantes.

Esta investigación se llevó a cabo con el propósito de abordar el problema de la nomofobia, un trastorno de ansiedad y el propósito es explorar información objetiva y contribuir al entendimiento y manejo de esta problemática.

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En los últimos años, el teléfono inteligente se ha convertido en una herramienta esencial para la sociedad, especialmente para los adolescentes, al facilitar la interacción a través de las redes sociales. Sin embargo, este dispositivo ha llevado a la dependencia y adicción en personas de todas las edades. La llegada de los teléfonos inteligentes a nivel global ha generado comportamientos adictivos en la generación Centennial, quienes crecieron con acceso a tabletas o Internet desde temprana edad. Es significativo señalar



que la mayoría de los estudiantes de secundaria en el Perú experimentan malestar cuando no tienen acceso a sus teléfonos celulares.

La raíz de este problema radica en el agotamiento emocional de las personas, la dificultad para encontrar alternativas de entretenimiento, así como las alteraciones psicológicas que incluyen ansiedad, estrés, baja autoestima y comportamientos compulsivos y obsesivos (Mariano, 2023). La dependencia surge debido al avance tecnológico de estos dispositivos y esto conlleva a que las personas desarrollen nomofobia, una condición es que experimentan síntomas de abstinencia al no poder utilizar sus dispositivos debido a la falta de comunicación (Luy et al., 2020).

Debido a diversas problemáticas identificadas, diversas instituciones han llevado a cabo investigaciones. El informe técnico "Niñez y Adolescencia", basado en los resultados de la Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG), revela que el 84.2% de la población de 12 a 17 años en nuestro país cuenta con acceso a Internet. Por otro lado, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INI) sostiene que 73 de cada 100 peruanos de 6 años en adelante han utilizado Internet. En respuesta a estos hallazgos, el Ministerio de Educación ha propuesto campañas para abordar el uso excesivo de celulares. Como parte de sus responsabilidades, el Minedu impulsa iniciativas para reducir el uso excesivo de smartphones en instituciones educativas, tanto públicas como privadas, abarcando niveles de educación inicial, primaria y secundaria. Esto se traduce en la propuesta de prohibir el uso de celulares durante el desarrollo de clases para evitar phubbing y nomophobia (La república, 2023).

Paralelo a lo mencionado, un informe emitido por la UNESCO recomienda la restricción del uso de teléfonos móviles dentro de los establecimientos educativos; los especialistas argumentan que el uso excesivo de smartphones disminuye el rendimiento



académico y causa impactos perjudiciales en el aprendizaje de los estudiantes en el aula (Mongelluzzo, 2023).

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

¿Cuál es el nivel de nomofobia en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año escolar 2023?

1.2.2. Problemas específicos:

- ¿Con que frecuencia los estudiantes son capaces de abstenerse en el uso del smartphone?
- ¿Con qué frecuencia los estudiantes presentan problemas para controlar sus impulsos en el uso del smartphone?
- ¿Con qué frecuencia los estudiantes presentan problemas al usar excesivamente el smartphone?
- ¿Con qué frecuencia los estudiantes son tolerantes en el uso de smartphone?

1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN

1.3.1. Hipótesis general

El nivel de nomofobia en los estudiantes de cuarto grado es alto en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023



1.3.2. Hipótesis específicas

- La frecuencia con la que los estudiantes son capaces de abstenerse en el uso del smartphone es “a veces”.
- La frecuencia con la que los estudiantes presentan dificultades para controlar sus impulsos en el uso del smartphone es “muchas veces”.
- La frecuencia con la que los estudiantes presentan problemas al usar excesivamente el smartphone es “muchas veces”.
- La frecuencia con la que los estudiantes son tolerantes al usar el smartphone es “rara vez”

1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO

En los últimos años, la tecnología ha experimentado un crecimiento significativo, destacándose el aumento en la utilización de dispositivos como los smartphones a nivel global. Rodríguez et al. (2005) indica que los teléfonos móviles han transformado la industria de las telecomunicaciones; desde los años ochenta, estos dispositivos experimentaron un rápido crecimiento, convirtiéndose en una herramienta esencial para la sociedad. Aunque es verdad que durante la pandemia se emplearon con mayor frecuencia, este fenómeno también se observó a nivel nacional, regional e internacional como lo señala Carpio et al. (2021) afirmando que la aparición del COVID-19 y la consecuente pandemia ha alterado los comportamientos y rutinas de la población en general. En el último año, la tecnología ha adquirido un papel crucial como recurso para los estudiantes, no solo en el ámbito académico, sino también en el social y familiar. A pesar de los beneficios de las nuevas tecnologías, su utilización inapropiada o excesiva puede tener repercusiones negativas en la vida familiar, social y académica de los estudiantes.



En el contexto de la educación a distancia, los smartphones son esenciales para potenciar el aprendizaje de los estudiantes y se consideran herramientas educativas. Sin embargo, muchos estudiantes los utilizan como distracciones, haciendo un uso inapropiado de estos dispositivos. El estudio propuesto no solo ayudará a la toma de decisiones en el centro educativo, sino que también permitirá a los directivos identificar el nivel de nomofobia en los estudiantes, abordando así esta problemática. En este sentido, los directivos podrían ofrecer programas educativos, apoyo psicológico aplicando la terapia cognitivo conductual como una herramienta efectiva para asistir a cualquier estudiante para gestionar de manera más efectiva las tensiones de la vida, a todos aquellos alumnos que muestren signos de adicción a los smartphones, ya que la nomofobia se considera actualmente como una patología. Esta investigación invita a reflexionar sobre la importancia del uso adecuado de los smartphones en los estudiantes que aún necesitan avanzar en sus procesos educativos. El trabajo de investigación cobra relevancia dado que la mayoría de los estudiantes llevan consigo sus smartphones todo el día, y una parte significativa de ellos se encuentra inmersa en el uso excesivo de estos dispositivos móviles. El enfoque de esta investigación se centra en los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno.

1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

1.5.1. Objetivo general

Determinar el nivel de nomofobia que caracteriza a la mayor parte los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año escolar 2023.



1.5.2. Objetivos específicos

- Identificar la frecuencia en los estudiantes que son capaces de abstenerse en el uso del smartphone
- Establecer la frecuencia en los estudiantes que presentan dificultades para controlar sus impulsos en el uso del smartphone.
- Identificar la frecuencia en los estudiantes que presenta problemas en el uso excesivo del smartphone.
- Establecer la frecuencia de tolerancia en los estudiantes al usar el teléfono móvil



CAPÍTULO II

REVISIÓN DE LA LITERATURA

2.1. ANTECEDENTES

2.1.1. **Ámbito local**

En la investigación realizada por Valencia (2018) en la Universidad Nacional del Altiplano, se llevó a cabo una tesis relacionada a la nomofobia donde el objetivo general planteado es la determinación de las características demográficas, sociales y familiares vinculadas a la dependencia del teléfono móvil y la adicción al internet. El diseño de investigación adoptado es de tipo descriptivo-correlacional, con un enfoque transversal. Su objetivo principal fue describir las variables de interés y explorar las posibles relaciones entre ellas en un momento específico. En el desarrollo de la investigación, se optó por emplear la técnica de encuesta como método principal para recopilar información y el instrumento específico utilizado para este propósito fue un cuestionario diseñado y elaborado por la propia investigadora. Se llegó a la conclusión de que el 48.8% de los estudiantes exhiben un nivel medio de dependencia al teléfono móvil, mientras que el 27.4% presenta una dependencia alta. Estos hallazgos destacan la prevalencia significativa de la dependencia del teléfono móvil entre los estudiantes, resaltando la necesidad de comprender y abordar este fenómeno en el contexto educativo.

En la Universidad Nacional del Altiplano, Huanca (2021) sustentó la tesis sobre la nomofobia que manifiestan los estudiantes de la IES María Auxiliadora. El objetivo general que planteó fue determinar el nivel de nomofobia que presenta



los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria. El diseño de investigación que asume es de tipo diagnóstico. Para la recolección de datos se aplica la técnica de la encuesta, siendo su instrumento el cuestionario. La población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de Institución Educativa señalada. Su conclusión general fue que el 72% de estudiantes evidencian nomofobia ubicándolo según la escala en el nivel alto.

En la Universidad Nacional del Altiplano, Mamani (2019) sustentó la tesis sobre dependencia al teléfono inteligente, en una de sus conclusiones sostiene la mayoría de los estudiantes se ubica en el nivel medio de dependencia al teléfono inteligente, así mismo, afirma que no toleran estar sin su teléfono móvil durante un día. Esto se evidencia con los resultados demostrados, donde el 72.9% de estudiantes presentan dependencia entre el nivel medio y alto. Esto justifica la hipótesis general que en el proyecto planteamos. En la investigación se utilizó la técnica de la encuesta para obtener información respecto a la población investigada, ya que pueden aportar información de acuerdo a los objetivos planteados, cabe señalar que se aplicó como instrumento el Test de Dependencia al Móvil. Su población de estudio estuvo conformada por los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

En la Universidad Nacional del Altiplano de Puno, Lozano (2019) sustentó sobre la dependencia al celular, en una de sus conclusiones sostiene que los estudiantes presentan un nivel de dependencia media respecto al uso del celular y seguido por el nivel alto. Esto se evidencia con los resultados obtenidos donde afirma que el 43.9% de los estudiantes se ubican en el nivel de dependencia media y el 32.9% se ubica en el nivel de dependencia alta. Esto justifica a nuestra tercera hipótesis que se plantea en nuestra tesis. Respecto al antecedente empleó la técnica



de la encuesta, tomando en cuenta su población de estudio, así mismo, tomo en cuenta como instrumento al Test de Dependencia al Móvil (TDM). Su población estuvo constituida por los estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa Secundaria Cesar Vallejo de Huancané.

2.1.2. Ámbito Nacional

En la Universidad Nacional de Huancavelica, Ricaldi (2019) sustentó la tesis sobre la dicción al teléfono móvil, su objetivo principal fue determinar el nivel de adicción al teléfono móvil en los estudiantes de la Institución José Carlos Mariátegui. La metodología de investigación seleccionada se caracteriza por ser descriptiva. Se utiliza la técnica de encuesta como parte del enfoque metodológico, y el instrumento seleccionado para recopilar datos es el test de adicción al móvil, el cual ha sido validado por Bastidas. La población de interés estuvo compuesta por un total de 85 estudiantes pertenecientes a la institución mencionada. Se concluye que el 55.4% de estudiantes de sexo masculino y el 44.6% de estudiantes de sexo femenino manifiestan una adicción al teléfono celular.

En la Universidad Privada del Norte, Cruz y Enciso (2022) presentó su investigación sobre la nomofobia y autoestima, donde se planteó como objetivo los niveles de nomofobia en estudiantes de la institución San Martín de Porres. Empleó el diseño de investigación no experimental. Aplicó la técnica de la psicometría, siendo su instrumento el cuestionario. La población de estudio fue conformada por los estudiantes de la institución mencionada. Una de las conclusiones a las que arriba sostiene que el 59.5% (125) presenta problemas ocasionales con el teléfono celular.



En la Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Ramírez (2019) sustentó la tesis sobre la nomofobia, en una de sus conclusiones sostiene que el uso excesivo de los celulares en las alumnas de secundaria es de nivel bajo en un 68%, y un grupo moderado del 28%. Esto justifica a nuestra tercera hipótesis de la tesis que planteamos. En el antecedente se utilizó como técnica de la encuesta y como instrumento se empleó el Test de Dependencia al Móvil (TDM). Su población estuvo constituida por 50 alumnas de secundaria del Programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima del periodo 2019.

En la Universidad Privada del Norte, Damián y Sánchez (2019) realizó el estudio dependencia al teléfono móvil y rendimiento académico, en una de sus conclusiones sostiene que los estudiantes presentan dependencia al teléfono móvil. Esto justifica a nuestra hipótesis general que planteamos. En el antecedente se utilizó como técnica de la encuesta y como instrumento se empleó el Test de Dependencia al Móvil (TDM). Su población estuvo conformada por 106 estudiantes varones del quinto grado de educación secundaria del colegio San Marcelino Champagnat de Cajamarca.

Guerra (2018) sustenta en la Universidad Nacional de Huancavelica la tesis sobre el uso del celular y su relación con el aprendizaje. Se planteó como objetivo general determinar la relación entre el uso del celular con el aprendizaje en los estudiantes de la Institución Educativa Pública “Victor Manuel Maurtua”. Emplea el diseño no experimental de tipo correlacional. Aplico la técnica de la encuesta y su instrumento el cuestionario. La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de primero a quinto grado de secundaria de la institución mencionada. Una de las conclusiones a las que arriba sostiene que los estudiantes utilizan el celular en horas de clase.



En la Universidad Autónoma de Ica, Román y calla (2021) presentó la tesis de la dependencia al celular y relaciones interpersonales, donde determinó como como objetivo la relación de dependencia al celular y hablar en público por parte de los estudiantes de la institución mencionada. Para la investigación consideró el diseño no experimental. La técnica que empleó fue la encuesta siendo su instrumento el Test de dependencia al móvil (TDM) y el cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA). La población de estudios fue constituida por 225 estudiantes del 5to grado de la Institución Educativa. Una de las conclusiones a los que arriba sostiene que no existe relación entre la dependencia al celular y las relaciones interpersonales.

En la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, los investigadores Damacén y Pineda (2022) llevaron a cabo una tesis sobre la dependencia al celular, donde el objetivo general planteado fue determinar el nivel de dependencia al celular en los estudiantes de la Institución Educativa Emblemática "Virgen Asunta" durante el período de la pandemia de COVID-19. El estudio se desarrolló utilizando un enfoque cuantitativo y adoptó la modalidad de investigación descriptiva. La metodología empleada incluyó la técnica de encuesta, y como instrumento se utilizó el Test de Dependencia al Móvil (TDM). La población de estudio estuvo compuesta por 78 estudiantes pertenecientes a la institución mencionada, y se seleccionó una muestra representativa de 45 estudiantes para participar en la investigación. En cuanto a la conclusión los estudiantes presentan niveles de dependencia al celular clasificados mayoritariamente como bajos y moderados; en cuanto a su dimensión de abuso y dificultad en controlar el impulso, así como en la dimensión tolerancia predominan los niveles moderados.



2.1.3. **Ámbito internacional**

En la Universidad Pontificia Católica del Ecuador sede Santo Domingo, Álbán y Rodríguez (2019) presentó su investigación sobre la nomofobia, cuyo objetivo de investigación fue demostrar la existencia o inexistencia de la nomofobia en los adolescentes de 15 a 18 años de edad del Cantón Santo Domingo y su implicación en la construcción de relaciones interpersonales. Una de las conclusiones fue que los estudiantes no padecen nomofobia, pero el 50% de estudiantes están a punto de caer en la adicción comportamental. Esto justifica muestra tercera hipótesis. La técnica que se utilizó de acuerdo al enfoque cualitativo fue la encuesta y como instrumento empleo la observación a los grupos focales. Su población estuvo constituida por los estudiantes particulares y fiscales del año escolar 2018 – 2019, entre las edades de 15 a 18 años de edad.

Cuzco (2022) sustenta en la Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca la tesis sobre el uso frecuente del celular, siendo el diseño de investigación de tipo descriptivo – correlacional. Se emplea la escala de Mobile Phone Problem Use Scale en Adolescentes (MPPUS-A) como instrumento, la misma que fue que fue adaptada para la variable correspondiente. La población estuvo constituida por los estudiantes de dicha Institución Educativa. Se asume como conclusión principal que el 11% de estudiantes utiliza el teléfono celular de manera irresponsable; así mismo, estos, no se percatan del mal que ocasiona estos dispositivos ya que lo pasan desapercibidos.

En la Universidad Complutense de Madrid, Sola (2018) expuso su trabajo sobre el uso problemático del teléfono móvil, su objetivo de investigación fue demostrar la existencia de la adicción comportamental al teléfono móvil por parte



de los jóvenes y adolescentes. Una de las conclusiones fue que un 15,4% presentan dependencia, compulsividad y pérdida de control al no contar con un teléfono celular. Esto justifica a nuestra segunda hipótesis de la tesis que planteamos. En el antecedente se utilizó como instrumento el Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS) de Bianchi y Phillips (2005). La población de estudio fue constituida por adolescentes y jóvenes, también se llegó a captar a la población adulta.

Juárez (2019) sustenta en la Universidad de San Carlos de Guatemala la tesis referida a el uso de dispositivos móviles. Utiliza la guía de observación como instrumento y esto le permitió calificar el comportamiento de los individuos. La población está constituida por los grupos familiares de la zona. Se asume como conclusión que los jóvenes y niños emplean los teléfonos móviles constantemente para jugar videojuegos, por un periodo de 5 a 10 minutos.

2.2. MARCO TEÓRICO

2.2.1. Nomofobia

La variable de investigación en nuestro estudio es la nomofobia. Según la definición proporcionada por Serna (2021), esta variable hace referencia al miedo ocasionado por estar desconectado de las redes sociales o internet, generado por la imposibilidad de acceder a un dispositivo móvil, sentimiento que se genera también cuando el Smartphone esta sin batería o wifi. Por otro lado, Lupú (2023) lo describe como un temor extremadamente intenso, caracterizado por su naturaleza irracional y su manifestación desproporcionada, relacionado con la incapacidad o la ausencia de utilizar el teléfono móvil. Esta adicción se produce de igual manera que otras adicciones, cuando el uso del móvil pasa a ser una



conducta repetitiva, tanto así que este impulso no se puede controlar y se necesita estar en constante conexión durante el día y la noche (Vera, 2015).

Griffiths estableció los criterios diagnósticos, examinando críticamente cada elemento vinculado a la abstinencia, tolerancia, intentos de control, reducción y uso excesivo de videojuegos en línea, incluso frente a las consecuencias adversas Griffiths, (2016), citado por Rodríguez, (2018, p.71). Por otro lado, Cholíz y Villanueva (2011) sostienen que para evaluar a la nomofobia se deben considerar cuatro aspectos subyacentes: abstinencia, abuso y dificultad en controlar el impulso problemas ocasionados por el uso excesivo de celulares y tolerancia; quien también categoriza los niveles de dependencia de la siguiente manera:

- **Dependencia alta o uso patológico**

La centralidad del uso del teléfono celular en la vida del individuo resulta en consecuencias significativas, tanto a nivel físico como psicológico, para la persona y su entorno debido al uso excesivo. El celular se vuelve esencial en la rutina diaria, llegando al extremo de que la persona no puede controlar, interrumpir ni detener su uso. Esto se refleja en un patrón de pérdida de la noción del tiempo y en el deterioro de las actividades diarias. Además, la falta de acceso al celular puede provocar sentimientos de ira, tensión y/o depresión, teniendo un impacto negativo en el ámbito social.

- **Dependencia media o uso problemático**

El empleo del teléfono celular comienza a generar perjuicios tanto para la persona como para su entorno, evidenciando los primeros impactos negativos



asociados a un uso inapropiado o excesivo del dispositivo. A pesar de estas consecuencias adversas, la persona conserva cierta estabilidad en su rutina cotidiana.

- **Dependencia baja o uso no problemático**

La utilización del teléfono celular no genera efectos negativos ni para la persona ni para su entorno. El uso se considera normal, y aspectos como la dedicación, cantidad, frecuencia, funciones, entre otros, se encuentran dentro de los parámetros habituales. No se identifican problemas en áreas familiares, sociales, académicas, laborales, de salud, económicas ni situaciones que comprometan la integridad personal (Mamani, 2019).

- **Consecuencias de la nomofobia**

La nomofobia, o el miedo a estar sin el teléfono móvil, ha demostrado tener diversas consecuencias negativas, especialmente entre los adolescentes. Una de las repercusiones conductuales más preocupantes es la posible conexión con comportamientos autodestructivos, como el suicidio. Esto se debe a los malos hábitos generados por la dependencia del teléfono, que puede llevar a una desconexión emocional y a una falta de atención a las señales de alerta en el entorno (Pérez, et al., 2021).

Además, se observa una disminución en la capacidad de los adolescentes para ser empáticos, solidarios y experimentar sentimientos de vergüenza. La constante atención al teléfono puede generar una desconexión emocional con el mundo real, lo que desemboca en conductas agresivas y la falta de habilidades sociales esenciales (Saritepeci, 2020).



Por otro lado, Tabares et al., 2020 señala que la pandemia de la COVID-19 ha agravado estos problemas conductuales debido a que la mayoría de las actividades se realizaron en línea y se utilizó el teléfono para la comunicación y el entretenimiento sin que nadie se dé cuenta de la dependencia a estos dispositivos, ante esta problemática los más afectados fueron los adolescentes ya que ellos enfrentan una mayor dificultad para desconectar y establecer límites saludables en el uso de sus dispositivos; este problema no solo afecta su bienestar emocional y social, sino también los aspectos físicos, como la calidad del sueño, que se ve afectada de manera notable por el uso prolongado de los dispositivos móviles; en síntesis, estas consecuencias subrayan la importancia de abordar de manera integral el problema de la nomofobia, reconociendo su impacto en la salud mental y el desarrollo saludable de los adolescentes.

En la investigación que se realizó sobre la nomofobia se ha identificado cuatro dimensiones principales que ayudan a comprender mejor este fenómeno. Estas dimensiones ofrecen una visión más detallada de los aspectos relacionados con la dependencia del teléfono móvil y sus impactos en la salud mental y el comportamiento de las personas. A continuación, se describen estas dimensiones: abstinencia, abuso y dificultad en controlar el impulso, problemas ocasionados por el uso excesivo y tolerancia.

La nomofobia, en el caso de la investigación que se ha realizado comprende cuatro dimensiones principales; Choliz y Villanueva (2011) clasifica:



2.2.2. Dimensiones de la nomofobia

2.2.2.1. Abstinencia

La abstinencia es un síndrome que consiste en la privación de sustancias a los adictos, y estas personas podrían presentar un conjunto de malestares físicos y psicológicos si se les suspende el consumo, del mismo modo, sucede con las personas que se ven privadas o inhabilitadas de su smartphone debido a un uso excesivo y estos pueden experimentar malestares intensos (Ibáñez y Libuy, 2021).

Chóliz y Villanueva (2011) afirman que la dimensión “abstinencia” se refiere al malestar experimentado al privarse del teléfono móvil, así como al uso de este dispositivo para resolver problemas emocionales, que pueden estar vinculados a su abuso o ser completamente independientes de él, en otras palabras, se trata del refuerzo negativo de la conducta adictiva, un fenómeno que se manifiesta en cualquier tipo de dependencia, ya sea relacionada con sustancias como las drogas o cualquier otra forma de adicción, en este contexto, la conducta adictiva se manifiesta con el propósito para aliviar el malestar más que en la búsqueda de placer. Por otro lado, Castaño (2011) refiere que la aparición del síndrome de abstinencia se caracteriza por síntomas como irritabilidad, ansiedad y depresión, que surgen al verse impedida la realización del ejercicio.

La abstinencia son síntomas del uso excesivo de las TIC en adolescentes, esto puede desencadenar problemas como ausentismo escolar, agresividad, ansiedad, trastornos del sueño o bajo rendimiento académico, sin embargo, durante la pandemia, esta dependencia se



propagó rápidamente, especialmente en el primer confinamiento, cuando la educación se llevó a cabo de manera virtual (Celis et al., 2022). El aislamiento resultante alteró los patrones neuronales en la sustancia nigra, generando sentimientos de soledad en los adolescentes, el uso activo de las redes sociales se intensificó como una forma de interactuar con otros y evitar la sensación de estar solos, llevando a realizar llamadas o enviar mensajes para contrarrestar la soledad (Orben et al., 2020).

2.2.2.2. Abuso y dificultad en controlar el impulso

Se hace referencia a la utilización excesiva del teléfono móvil en diversas situaciones y momentos, la cual está relacionada con una característica fundamental de los trastornos adictivos. El uso excesivo está íntimamente relacionado con la incapacidad para regular la conducta. Las nuevas aplicaciones móviles, especialmente aquellas de mensajería (WhatsApp, Line o Viber), complican considerablemente el manejo de la conducta (Chóliz y Villanueva, 2011, citado en Villanueva et al., 2012). Por otro lado, Delgado (2021) lo define como la insatisfacción generada por dificultades para regular la conducta adictiva.

La utilización excesiva de los smartphones puede ocasionar trastornos en el sueño, la exposición prolongada a las pantallas de estos dispositivos reduce la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo de sueño y vigilia, al tiempo que eleva los niveles de cortisol, la hormona del estrés; este desequilibrio hormonal dificulta el logro de un sueño adecuado para la persona (Gea, 2023).



Según Marín (2018) el uso excesivo del smartphone puede ocasionar tensiones familiares, ya que uno de los hijos puede abusar del internet o del teléfono celular, lo que puede dar lugar a disputas y conflictos en el hogar; frente a esta situación los padres pueden experimentar sentimientos de culpa en relación con la crianza de sus hijos. Por otro lado, Gonzales (2012) afirma que el adolescente que hace uso frecuente del celular tiende a distanciarse de su familia, amigos o compañeros de clase, manifestando irritabilidad y disminución en su rendimiento académico.

2.2.2.3. Problemas ocasionados por el uso excesivo

La utilización inmoderada y el manejo inadecuado del teléfono celular conllevan a resultados negativos como un gasto excesivo y la interferencia con otras actividades. (Chóliz y Villanueva, 2011, citado en Villanueva et al., 2012). También se refiere a los resultados adversos que surgen de esta conducta adictiva (Gamero et al., 2016).

El uso excesivo de smartphones dispone la manifestación de conductas no verbales, reduciendo la comunicación directa con otras personas y la conexión con el entorno circundante (phubbing); como consecuencia, aquellos que son adictos a estos dispositivos pueden experimentar diversas patologías, como depresión, ansiedad, falta de concentración y comportamiento agresivo (Barrios et al., 2017).

Según la OMS (2011) el uso excesivo de los celulares puede incrementar el riesgo de tumores cerebrales, y también sostiene que ha habido un aumento en los niveles de obesidades entre niños y adolescentes



en los últimos años. Por otro lado, la UPC (2021) sostiene que el uso excesivo de celulares puede causar daños en los ojos, especialmente en la retina debido a la exposición prolongada a la pantalla; además puede ocasionar el síndrome del túnel del carpo dejando lesiones en los tendones de la mano, especialmente en el dedo pulgar; asimismo, puede provocar insomnio alterando el patrón del sueño y estrés. La alteración y patrón del sueño es un problema ocasionado por el uso excesivo del teléfono móvil, aquí el adolescente pasa conectado en las redes por más de cinco horas, es por esto que suele descuidar las relaciones sociales y la salud (Gonzales, 2012).

2.2.2.4. Tolerancia

Es un rasgo de los trastornos adictivos y se relaciona con la imperiosa necesidad de incrementar el uso del teléfono celular para alcanzar satisfacción, o que el uso moderado no sea satisfactorio para quienes sufren de nomofobia (Chóliz y Villanueva, 2011, citado en Villanueva et al., 2012). Por otro lado, la tolerancia a la frustración se define como la capacidad que tiene la persona para afrontar situaciones muy difíciles, estresantes o adversas. En este sentido, el individuo logra manejar sus impulsos o respuestas y persiste a pesar de las adversidades que pueda enfrentar (Ventura et al., 2018).

Según la RAE (2014) la tolerancia se define como la capacidad de aguantar o sobrellevar una determinada situación. Por otro lado, Choliz (2012) afirma que la conducta adictiva hacia el celular manifiesta síntomas similares al síndrome de abstinencia, como la pérdida de control y



dificultad para llevar a cabo las actividades cotidianas habituales, resultando en un aumento en la frecuencia de llamadas y mensajes por necesidad demostrando intolerancia a estos dispositivos.

Por otra parte, Medina y Luque (2022) sostiene que cuanto mayor sea la falta de tolerancia hacia el uso de teléfonos celulares en estudiantes, mayor será la dependencia hacia estos dispositivos. Sin embargo, Pascuas et al., 2020 afirma que es necesario las TIC en la enseñanza-aprendizaje, utilizando estrategias que incluyan el empleo de dispositivos móviles, especialmente teléfonos celulares y tabletas; ya que estos dispositivos sirven como estímulo para fomentar la participación activa de los estudiantes en el aula durante el proceso de aprendizaje.

2.3. MARCO CONCEPTUAL

Nomofobia: Un término acuñado en 2009 en el Reino Unido, se refiere al miedo irracional de estar sin un teléfono móvil. Derivado del anglicismo "no-mobile-phone-phobia," esta condición se caracteriza por una dependencia excesiva al dispositivo electrónico, generando una sensación infundada de desconexión cuando el usuario no tiene acceso al mismo, ya sea porque lo olvidó en casa, su batería se agotó o se encuentra fuera de cobertura.

Smartphone: Según las definiciones fundamentales sobre el smartphone proporcionadas por Quicios et al. (2013), se describe como un dispositivo móvil que posee un sistema de manejo de información y especificaciones técnicas semejantes a las de una computadora portátil.

Phubbing: Ignorar a alguien que se encuentra en el entorno debido a centrarse en el teléfono móvil.



Abstinencia: Según la RAE, es el acto de abstenerse en participar en algo, en particular en el consumo de alimentos o sustancias, como drogas.

Abuso y dificultad en controlar el impulso: Es considerado un trastorno mental, aquí el sujeto presenta problemas para controlar ciertas conductas como la pérdida de paciencia, enojo, estrés, ansiedad y conductas agresivas.

Problemas ocasionados por el uso excesivo: se refiere a pasar demasiado tiempo con el dispositivo móvil y este puede traer resultados negativos tanto a nivel físico por la postura corporal y mental por el aumento de excitabilidad al sistema nervioso debido a la sobreestimulación constante lo que puede conllevar a la ansiedad, el estrés y la dificultad para concentrarse.

Tolerancia: implica aguantar o resistirse a la tentación de rechazar ideas, creencias o prácticas que difieren de las nuestras; también implica respetar y aceptar las creencias, cultura y opiniones de los demás.



CAPÍTULO III

MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La población de estudio se encuentra en el departamento de Puno, Perú, específicamente en la provincia y distrito de Puno. Este lugar se sitúa a una altitud considerable de 3820 metros sobre el nivel del mar, lo que destaca por su ubicación geográfica en la región suroriental del país. Los participantes de la investigación son estudiantes de cuarto año de secundaria pertenecientes a la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos (anexo 3).

La posición geográfica exacta del área de estudio abarca coordenadas entre los $13^{\circ}00'00''$ y $17^{\circ}17'30''$ de latitud sur, así como los $71^{\circ}06'57''$ y $68^{\circ}48'46''$ de longitud oeste del meridiano de Greenwich. Este territorio se extiende a lo largo de 71,999.0 km², representando aproximadamente el 6.0 por ciento del territorio nacional. Administrativamente, la región se subdivide en 13 provincias.

3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO

La investigación se llevó a cabo durante el año académico del 2023, siendo este el período de estudio al que hacen referencia los datos recopilados. Durante este intervalo de tiempo, se llevaron a cabo las observaciones, recopilación de datos y análisis que constituyen la base de la investigación. Es importante destacar que el año académico proporciona el marco temporal específico en el que se realizó el estudio, permitiendo contextualizar adecuadamente los hallazgos y resultados obtenidos.



3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO

Se emplearon diversos materiales de investigación para la recopilación de datos durante el estudio y estos fueron los siguientes:

- Libros físicos y digitales
- Instrumentos de investigación
- Lapiceros
- Folder
- Papel bond (impresiones)
- Impresora
- Laptop
- USB
- Internet
- Movilidad
- Materiales de escritorio
- Marcadores

3.3.1. Tipo y diseño de investigación

3.3.1.1. Tipo de investigación

El enfoque de la investigación es cuantitativo. Según Bryman (2004) el enfoque cuantitativo se desarrolla mediante la utilización de mediciones numéricas y análisis estadísticos inferenciales con el propósito de comprobar la hipótesis que fueron formuladas con anterioridad.

El tipo de investigación es clasificada como básico. La razón fundamental para asignarle a esta categoría se encuentra en que los



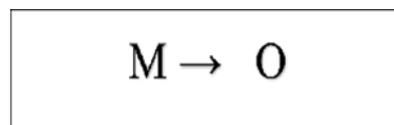
resultados obtenidos de la investigación que están orientados hacia la generación y ampliación de conocimientos teóricos.

Según lo señalado por Charaja (2018), las investigaciones básicas cumplen con las tres funciones iniciales en el proceso de investigación, que incluyen describir, explicar y predecir fenómenos de la realidad, asimismo, estas investigaciones están motivadas por el anhelo de ampliar el entendimiento existente y adquieren importancia en la búsqueda de la verdad en el conocimiento. Por otro lado, Carrasco (2006) señala que la investigación básica se define como aquella que carece de propósitos aplicativos inmediatos, ya que su principal objetivo es ampliar y profundizar el cuerpo de conocimientos científicos.

3.3.1.2. Diseño de la investigación

La investigación es del enfoque cuantitativo y presenta el diseño no experimental, asimismo, el diseño pertenece a la investigación de tipo diagnóstico (Niño, 2011).

El modelo es representado del siguiente modo:



Donde:

M: Muestra



Establece la muestra de investigación que abarca a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de puno.

O: Observaciones

Refleja los datos recopilados sobre el nivel de nomofobia observado en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos en la ciudad de Puno.

3.3.3. Técnicas e instrumentos

3.3.2.1. Técnica

Se utilizó la encuesta para recolectar datos sobre el nivel de nomofobia en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos en la ciudad de Puno.

3.3.2.2. Instrumentos

El instrumento consta de un cuestionario que está compuesto por 22 ítems, y cada uno de ellos ofrece cuatro posibles puntajes en una escala de Likert que va desde 0 hasta 4. En esta escala, las puntuaciones directas varían entre 0 y 120, siendo este último el puntaje máximo que puede alcanzarse. Este diseño de puntuación permite obtener una medida cuantitativa del nivel de nomofobia al uso del celular para cada participante, considerando la suma de los puntajes asignados a cada ítem del cuestionario.



Validación: En el marco de la investigación, se empleó un cuestionario conocido como Test de Dependencia al Móvil (TDM) que se diseñó para medir el nivel de nomofobia al uso del celular, este instrumento fue validado y estandarizado en Arequipa por (Gameo et al., 2016), quienes se basan en la investigación inicial de Chólis y Clara (2011).

Confiabilidad: Para la confiabilidad del instrumento se aplicó el Alpha de Cronbach a cada dimensión. En la dimensión abstinencia se obtuvo un valor de 0.867, mientras que en la dimensión dificultad para controlar el impulso se registró un valor de 0.849, en cuanto a la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo el valor obtenido es de 0.872 y en la dimensión tolerancia se alcanzó un valor de 0.883. Según Oviedo y Campo (2005) el valor mínimo aceptable es de 0,70; si está por debajo existe una confiabilidad baja; los valores ideales oscilan entre el 0,80 a 0,90; mientras que los valores por encima del 0,90 sugieren redundancia o reduplicación en los ítems del instrumento. Teniendo en cuenta esta teoría llegamos a la conclusión de que el instrumento es confiable.

3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO

La población en una investigación incluye la totalidad de los elementos, como individuos, objetos, organismos o historias clínicas, que forman parte del fenómeno previamente definido y delimitado durante el análisis del problema de investigación (Toledo, 2016). Por otra parte, se refiere a un grupo de instancias específicas, claramente definido, delimitado y alcanzable, que servirá como punto de referencia para la selección de la muestra y que satisface una serie de criterios preestablecidos (Gómez et al., 2016).

La población de estudio estuvo constituida por los estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos en la provincia de Puno, durante el año escolar 2023, incluyendo a estudiantes de ambos géneros. La distribución demográfica de esta población se presenta detalladamente en la tabla siguiente.

Tabla 1.

Población de estudiantes de la IE Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos

Grado y sección	Varones	Mujeres	Total
Cuarto "A"	18	6	24
Cuarto "B"	17	5	22
Cuarto "C"	16	4	20
Cuarto "D"	18	3	21
Cuarto "E"	20	3	23
Cuarto "F"	18	4	22
Cuarto "G"	17	5	22
Cuarto "H"	16	6	22
Cuarto "I"	16	5	21
Total	156	41	197

Nota: Elaboración propia según la nómina de estudiantes matriculados.

Por tanto, la población de estudio es de 197 estudiantes de los cuales 41 son mujeres y 156 son varones.

3.4.2. Muestra de estudio

La muestra consiste en una fracción o subgrupo de la población. Para garantizar la representatividad, es esencial que la muestra contenga todas las características presentes en la población o universo, asegurando así la



generalización de los resultados. Además, es crucial que el tamaño de la muestra sea proporcional al tamaño total de la población (Toledo, 2016).

En el presente estudio se empleó el muestreo probabilístico, en el cual se determinó la muestra a través de la fórmula del muestreo aleatorio simple:

$$n = \frac{Z^2 N p q}{E^2 (N - 1) + Z^2 p q}$$

Donde:

n: Muestra

Z: Valor estándar del nivel de confianza (1.96)

N: Población

p: Proporción de p (0.5)

q: Proporción de q (0.5)

E: Margen de error (0.05)

Reemplazando los valores se obtiene:

$$n = \frac{(1.96)^2 (197) (0.5) (0.5)}{(0.05)^2 (197 - 1) + 1.96^2 (0.5) (0.5)}$$
$$n = \frac{189.1988}{1.4529}$$
$$n = 130$$

La cantidad total de la muestra es de 130 individuos. Asimismo, se realizó el muestreo estratificado mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

$$ni = \frac{nNi}{N}$$

Donde:

ni = Muestra de estrato



n = Muestra general

N_i = Población por grado (estrato)

N = Población total

Reemplazando los valores se obtendrá:

$$\text{Cuarto grado "A": } n_i = \frac{130 (24)}{197} = 16$$

$$\text{Cuarto grado "B": } n_i = \frac{130 (22)}{197} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "C": } n_i = \frac{130 (20)}{197} = 13$$

$$\text{Cuarto grado "D": } n_i = \frac{130 (21)}{197} = 13$$

$$\text{Cuarto grado "E": } n_i = \frac{130 (23)}{197} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "F": } n_i = \frac{130 (22)}{197} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "G": } n_i = \frac{130 (22)}{197} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "H": } n_i = \frac{130 (22)}{197} = 15$$

$$\text{Cuarto grado "I": } n_i = \frac{130 (21)}{197} = 13$$

Luego de completar el siguiente procedimiento, se presenta en la tabla la cantidad de estudiantes que fueron tomados como muestras.



Tabla 2.

Muestra de estudiantes de la IE Bolivariana y Emblemática Gran Unidad

Escolar San Carlos

Grado y sección	Varones	Mujeres	Total
Cuarto "A"	12	4	16
Cuarto "B"	11	4	15
Cuarto "C"	10	3	13
Cuarto "D"	11	2	13
Cuarto "E"	13	2	15
Cuarto "F"	12	3	15
Cuarto "G"	11	4	15
Cuarto "H"	11	4	15
Cuarto "I"	10	3	13
Total	101	29	130

Nota: Elaboración propia según la nómina de estudiantes.

Por consiguiente, la tabla muestra la cantidad de estudiantes que serán sujetos de investigación, con una muestra compuesta por 130 alumnos de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos.

3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

Para verificar la validez de la hipótesis propuesta, se llevó a cabo el siguiente procedimiento:

Después de analizar e interpretar los datos relacionados con la variable de investigación, se procedió a realizar la prueba de hipótesis correspondiente. Este proceso se llevó a cabo de la siguiente manera:

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: Z

Valor de Z al 5% = 1.65

Donde:

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

Z_c : Valor de Z calculada

\bar{x} : Media muestral

μ : Media

σ : Desviación estándar

Se calculará la Z tabulada teniendo en cuenta el siguiente valor como el margen de error:

$$\alpha = 0.05$$

d) Regla de decisión

Si $Z_c \leq Z_t = H_0$

Si $Z_c > Z_t = H_a$

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

3.6.1. Actividades

La ejecución del instrumento de investigación se llevó a cabo siguiendo los siguientes procedimientos:

Primero: se solicitó de manera verbal al director de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos la autorización para llevar a cabo la aplicación del instrumento de investigación a los estudiantes del cuarto grado.



Segundo: se presentó una solicitud formal a la Institución Educativa señalada.

Tercero: Se llevó a cabo una coordinación con la asesora de comunicación con el objetivo de garantizar su colaboración en la aplicación del cuestionario sobre la nomofobia.

Cuarto: El instrumento de investigación fue aplicado en aulas distintas y en fechas diversas, adaptándose a la disponibilidad de cada docente y estudiante.

Quinto: Antes de realizar la aplicación de los instrumentos a los estudiantes, se realizó una sesión de socialización con el propósito de generar un ambiente de confianza. En este contexto, se formularon preguntas vinculadas al tema de investigación, específicamente sobre la nomofobia.

Sexto: Los instrumentos aplicados fueron analizados de acuerdo con los criterios de ponderación predefinidos; luego, los datos fueron estructurados en tablas siguiendo la escala de evaluación de la variable.



3.7. VARIABLES

Variable	Dimensiones	Indicadores	Valoración
Nomofobia	Abstinencia	<ul style="list-style-type: none"> - Sensación de malestar de malestar por el tiempo inhabilitado del celular. - Sensación de malestar al no tener el celular. - Necesidad de realizar llamadas, mensajes para evitar la soledad. - Impulso de llamar o mensajear al instante. - Necesidad de llamar y enviar mensajes 	Bajo (0 – 40) Medio (41 y 80) Alto (81 – 120)
	Abuso y dificultad en controlar el impulso	<ul style="list-style-type: none"> - Llamada de atención por el uso descontrolado. - Mayor tiempo con el celular. - Cantidad de mensajes en un día. - Uso del celular para llamar o jugar. - Uso del celular en situaciones que no es correctas. - Dificultad para dejar de utilizar el celular. - Uso inmediato del celular al levantarse 	
	Problemas ocasionados por el uso excesivo	<ul style="list-style-type: none"> - Incumplimiento de los límites establecidos. - Alteración del patrón del sueño. - Discusiones por el gasto económico del celular. - Gasto excesivos y desmedidos. - Llamada de atención por pérdida de tiempo y dinero 	
	Tolerancia	<ul style="list-style-type: none"> - Aumento del número de llamadas por necesidad. - Necesidad de utilizar con más frecuencia el móvil para no estar ansioso. - Aumento del número de mensajes para evitar la frustración. - Tolerancia en coger el móvil. - Tolerancia al uso del celular. 	

Nota: Según Mamani (2019).

3.8. PROCESAMIENTO DE ANÁLISIS DE DATOS

Se llevaron a cabo las siguientes actividades para procesar los datos:

Primero: Se elaboró una tabla que muestra la distribución porcentual de la variable en consideración.

Segundo: Se realizaron las tablas de distribución porcentual correspondientes a cada dimensión de la variable, siguiendo la escala de valoración establecida.

Tercero: Se elaboraron las representaciones graficas para todas las tablas.

Cuarto: Se llevaron a cabo análisis e interpretaciones de los resultados en conformidad con el marco teórico y los objetivos de investigación establecidos.

Quinto: Se desarrollo la contrastación de hipótesis para la variable y los objetivos que fueron ejecutadas.

Sexto: Se elaboraron las representaciones graficas correspondientes a la contrastación de la hipótesis.

Tabla 3.

Escalas que midió el nivel de nomofobia

Bajo 0 a 40	Nunca	Indica que el estudiante de ningún modo realizó dicha acción
Medio 41 a 80	Rara vez	Refiere a que el estudiante ocasionalmente realizó esa acción.
	A veces	Significa que se da de manera alternativa.
Alto 81 a 120	Con frecuencia	El termino refiere a que la acción se desarrolla de manera habitual o recurrente.
	Muchas veces	Hace referencia a aquello que se realiza en numerosas veces o en todo momento.

Nota: según Mamani (2019)



CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. RESULTADOS

4.1.1. Resultado sobre el nivel de nomofobia

El instrumento utilizado para recopilar datos fue el cuestionario de nomofobia, el cual fue validado en la investigación de Gameo et al. (2016) quien se basó en la investigación inicial de Chólis y Clara (2011). Este mismo instrumento también fue empleado por Mamani (2019) en su tesis sobre el nivel de dependencia al teléfono inteligente en estudiantes de enfermería en el año 2017, utilizando los 22 ítems correspondientes a los indicadores de las variables. La presente investigación se llevó a cabo durante el año 2023, aplicándose en una muestra de 130 estudiantes de cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos en la Ciudad de Puno. Luego de tabular los datos, se elaboró la tabla de distribución porcentual correspondiente.

Tabla 4.

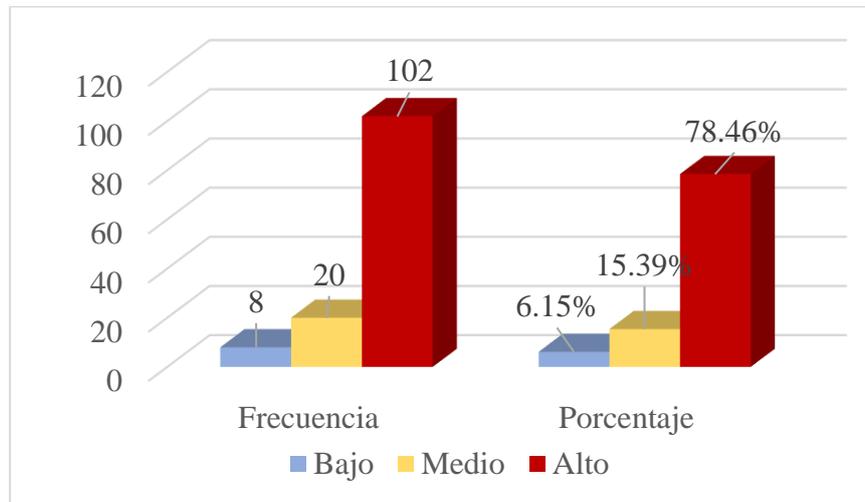
Nivel de dependencia al teléfono inteligente

Niveles	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Bajo	8	6.15%	6.15%
Medio	20	15.39%	21.54%
Alto	102	78.46%	100.00%
Total	130	100.00%	

Nota: Resultados del cuestionario aplicado por el autor.

Figura 1.

Nivel de nomofobia en los estudiantes



Nota: Elaboración propia

Se observa que de 130 estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos, existe una prevalencia alta de nomofobia, Serna (2021) y Lupú (2023) indican que "es generado por la imposibilidad de acceder a un dispositivo móvil". El 78.46% de la población estudiantil experimenta un nivel alto, por lo que es caracterizado por una conexión constante con sus dispositivos móviles, como lo describe Griffiths (2016) en sus criterios diagnósticos. Este nivel alto de dependencia se refleja en la falta de control sobre el uso del teléfono, la pérdida de la noción del tiempo y la afectación de las actividades diarias, como sugiere Cholíz y Villanueva (2011). Se obtuvo que el 15.38% de los estudiantes presentan un nivel medio, según Mamani (2019), este nivel muestra ciertos perjuicios, pero aún conservan cierta estabilidad en su rutina cotidiana. Solo el 6.15% de los estudiantes muestran un nivel bajo en el uso de los smartphones y estos usuarios no genera efectos negativos.



Estos hallazgos subrayan la relevancia de promover un uso saludable de la tecnología y la importancia de integrar programas que fomenten un equilibrio adecuado entre el mundo digital y las actividades educativas y sociales.

4.1.1.1. Resultado sobre la abstinencia

Luego del análisis e interpretación de los datos relacionados con la variable, se presentan de los resultados relativos a la primera dimensión. En este caso, se aborda la nomofobia experimentada por los estudiantes y la frecuencia con que son capaces de abstenerse los estudiantes al utilizar sus teléfonos celulares durante sus actividades académicas, y dichos resultados se detallan en la siguiente tabla.

Tabla 5.

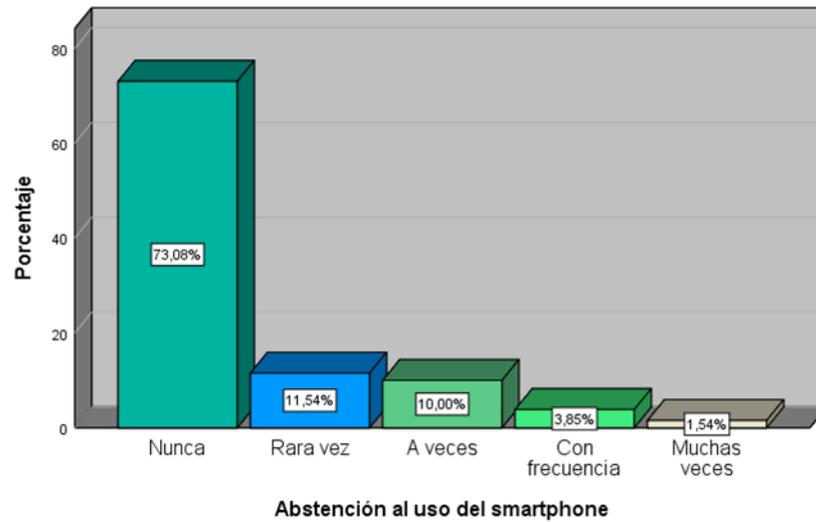
Frecuencia con la que son capaces de abstenerse

Ítems	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	95	73.08%	73.08%
Rara vez	15	11.54%	84.62%
A veces	13	10.00%	94.62%
Con frecuencia	5	3.85%	98.46%
Muchas veces	2	1.54%	100.00%
Total	130	100.00%	

Nota: Resultados del cuestionario aplicado por el autor

Figura 2.

Frecuencia con la que son capaces de abstenerse



Nota: Elaboración propia

Se observa que una notable cantidad de estudiantes conformado por el 73.08% que nunca son capaces de abstenerse a usar el smartphone, esta dificultad de abstenerse se manifiesta en un patrón de constante de uso, como sugiere Griffiths (2016) en los criterios diagnósticos de la nomofobia. Un 11.54% rara vez y el 10% a veces, el cual representan una minoría en la abstención del uso de un dispositivo móvil. Sin embargo, el 3.85% de los estudiantes admiten abstenerse con frecuencia y solo una minoría de 1.54% que lo hace muchas veces por lo que se controlan de usar el smartphone, Este grupo podría representar a aquellos con una menor inclinación hacia la nomofobia y muestra una mayor habilidad para abstenerse, como categoriza Mamani (2019).

4.1.1.2. Resultado sobre el abuso y dificultad en controlar el impulso

Se hace alusión a la segunda dimensión de la variable, que aborda la frecuencia con la que los estudiantes experimentan dificultades para



controlar sus impulsos en el uso del smartphone. Esta dimensión fue examinada a través del mismo cuestionario de encuesta. Una vez que los datos relacionados a la nomofobia fueron tabulados, los resultados de esta dimensión se presentan en la tabla de distribución porcentual y en una figura ilustrativa, de acuerdo con la siguiente descripción.

Tabla 6.

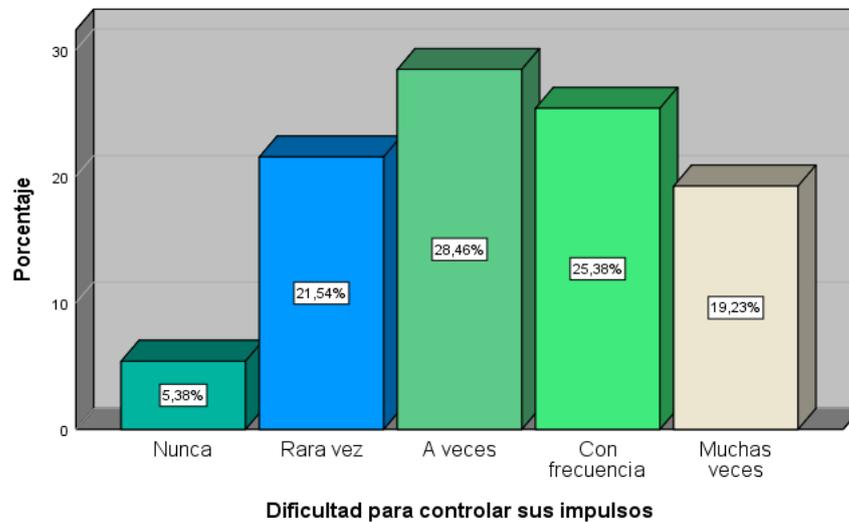
Dificultad para controlar el impulso en el uso de smartphones

Ítems	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	7	5.38%	5.38%
Rara vez	28	21.54%	26.92%
A veces	37	28.46%	55.38%
Con frecuencia	33	25.38%	80.77%
Muchas veces	25	19.23%	100.00%
Total	130	100.00%	

Nota: Resultados del cuestionario aplicado por el autor.

Figura 3

Dificultades para controlar sus impulsos en el uso de smartphones



Nota: Elaboración propia

Los resultados revelan que un 28.46% de los estudiantes a veces enfrentan dificultades para controlar sus impulsos, mientras que un 25.38% lo hace con frecuencia. Este hallazgo resuena con la definición de abuso y dificultad en controlar el impulso según Chóliz y Villanueva (2011), que se refiere a la utilización excesiva del teléfono móvil y la dificultad para suspender su uso. A su vez, un 21.54% rara vez, mientras que un 19.23% enfrenta dificultades muchas veces, este grupo que enfrenta desafíos frecuentes podría estar más propenso a la dependencia del smartphone, como indica la literatura de Griffiths (2016) sobre patrones de pérdida de control. Solo un 5.38%, de estudiantes muestran que nunca enfrentan dificultades para controlar sus impulsos. Esto resalta la necesidad de implementar estrategias educativas que fortalezcan las habilidades de autorregulación en el contexto del uso de dispositivos móviles, como sugieren estudios previos de Mamani (2019) y Chóliz y Villanueva (2011).



4.1.1.3. Resultados sobre problemas ocasionados por el uso excesivo

Se hace mención a la tercera dimensión de la variable, que se enfoca en la frecuencia con que confronta problemas los estudiantes al usar excesivamente el smartphone. Esta dimensión fue examinada a través del mismo cuestionario de encuesta. Después de organizar los datos relacionados con el trastorno de nomofobia, los resultados correspondientes a esta dimensión se exponen en una tabla de distribución porcentual y en una figura ilustrativa, de acuerdo con la descripción proporcionada a continuación.

Tabla 7.

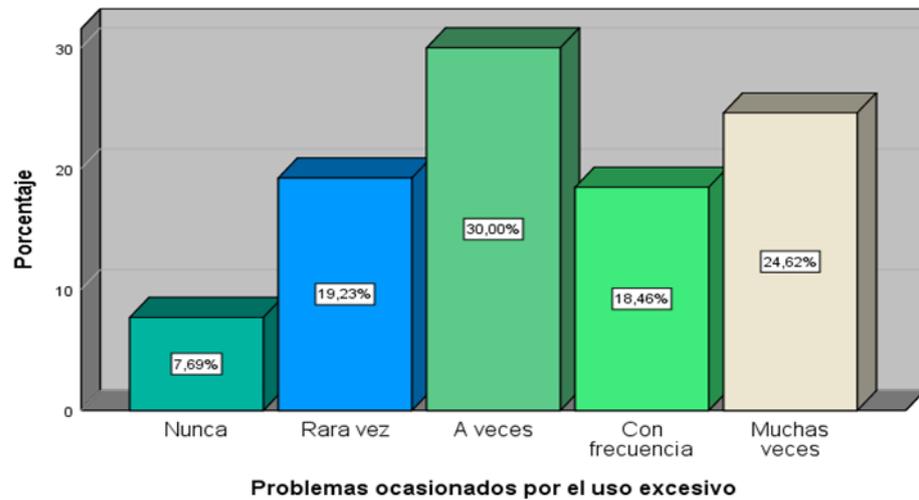
Uso excesivo del smartphone

Ítems	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	10	7.69%	7.69%
Rara vez	25	19.23%	26.92%
A veces	39	30.00%	56.92%
Con frecuencia	24	18.46%	75.38%
Muchas veces	32	24.62%	100.00%
Total	130	100.00%	

Nota: Resultados del cuestionario aplicado por el autor

Figura 4

Uso excesivo del smartphone



Nota: Elaboración propia

Los resultados muestran que el 24.62% de los estudiantes utilizan muchas veces el smartphone, y el 18.46% lo utilizan con frecuencia, correspondiendo estos resultados al nivel alto; estos hallazgos dan a conocer que existe una conducta adictiva según Chóliz y Villanueva (2011). Por otra parte, 39 estudiantes que representa el 30% se ubica en el rango “a veces” y 24 estudiantes (19.23%) se ubica en la categoría “rara vez”, correspondiendo estas escalas al nivel “medio”. Y solo un 7.69% de los estudiantes nunca exceden con el uso del smartphone, este último grupo puede gestionar de manera más efectiva su relación con los dispositivos móviles y podrían beneficiarse de estrategias de autorregulación sugeridas por Mamani (2019) y Chóliz y Villanueva (2011).

De los resultados se concluyen que la mayoría de estudiantes investigados utilizan con frecuencia los teléfonos celulares durante su vida cotidiana, y esto nos lleva a concluir que la mayoría de estudiantes se

ubican el nivel alto y medio. Lupú (2023) señala que los estudiantes experimentan una sensación de ausencia cuando no tienen consigo el teléfono celular, lo que podría afectar tanto su desarrollo académico y emocional. En resumen, la dependencia de los estudiantes a los teléfonos celulares es conocida como nomofobia y este puede obstaculizar su crecimiento personal, psicológico y emocional.

4.1.1.4. Resultado sobre la frecuencia de tolerancia al no usar el smartphone

Se hace referencia a la cuarta dimensión de la variable, la cual se centra en la frecuencia con la que los estudiantes pueden tolerar no utilizar sus smartphones. Esta dimensión fue evaluada utilizando el mismo cuestionario de la encuesta. Los resultados relativos a esta dimensión se presentan en una tabla de distribución porcentual y en una representación gráfica, conforme a la explicación proporcionada a continuación.

Tabla 8.

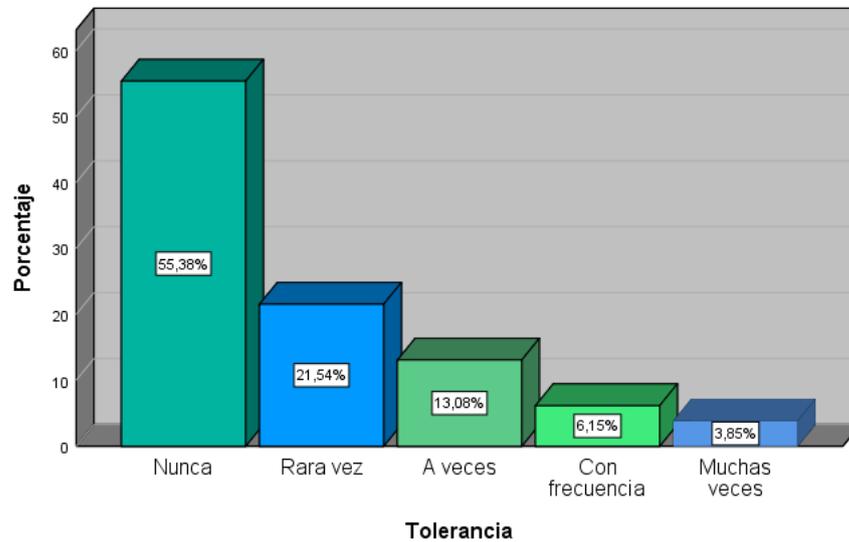
Tolerancia al no usar el smartphone

Ítems	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje acumulado
Nunca	72	55.38%	55.38%
Rara vez	28	21.54%	76.92%
A veces	17	13.08%	90.00%
Con frecuencia	8	6.15%	96.15%
Muchas veces	5	3.85%	100.00%
Total	130	100.00%	

Nota: Elaboración propia

Figura 5.

*Frecuencia con que los estudiantes son tolerantes a no usar el
smartphone*



Nota: Elaboración propia

Se observa que la mayoría de los estudiantes representados por el 55.38%, nunca son tolerantes a abstenerse de utilizar sus dispositivos. Este resultado resuena con la definición de tolerancia según Chóliz y Villanueva (2011), que se relaciona con la imperiosa necesidad de incrementar el uso del teléfono celular para alcanzar satisfacción. El 21.54% rara vez muestra tolerancia, mientras que un 13.08% lo hace a veces. Estos hallazgos reflejan la tendencia general de los estudiantes a no ser tolerantes al no utilizar sus smartphones de acuerdo con los criterios de dependencia de Chóliz y Villanueva (2011). Los porcentajes más bajos se encuentran en aquellos estudiantes que reportan ser tolerantes con frecuencia siendo estos el 6.15% y el 3.85% muchas veces. Esta minoría sugiere que algunos estudiantes podrían tener una mayor capacidad de



resistencia a la dependencia del smartphone, lo que está alineado con la idea de tolerancia a la frustración según Ventura et al. (2018).

4.1.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis estadística

- Ho: El nivel de nomofobia que caracteriza a la mayor parte de los estudiantes de cuarto grado no es alto en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023.
- Ha: El nivel de nomofobia que caracteriza a la mayor parte de los estudiantes de cuarto grado es alto en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023.

Nivel de significancia: $\alpha = 0.05$

Prueba estadística: Z

Valor de Z al 5% = 1.65

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

Donde:

Z_c : Valor de Z calculada

\bar{x} : Media muestral

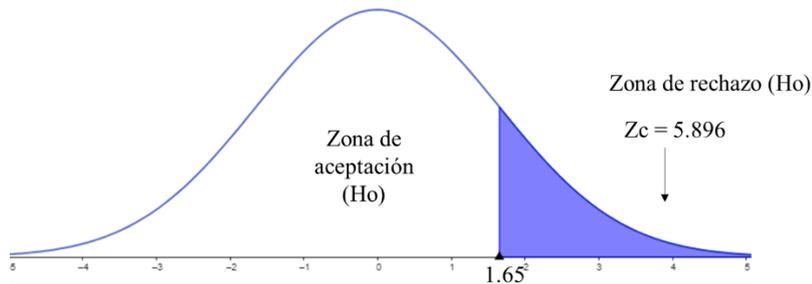
μ : Media

σ : Desviación estándar

n: Tamaño de la muestra

Por lo tanto:

$$Z_c = \frac{2.337 - 2}{0.729/\sqrt{130}} = 5.896$$



Decisión

Dado que el valor de $Z_c = 5.896$ cae en la zona de rechazo de H_0 , se acepta H_a , por lo que hay evidencia estadística de que el nivel de nomofobia que caracteriza a la mayor parte de los estudiantes de cuarto grado es alto en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023.

4.2. DISCUSIÓN

En el estudio realizado a los estudiantes de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la ciudad de Puno en el año 2023, se tomó en cuenta el enfoque cuantitativo de tipo básico y diseño diagnóstico. Los resultados revelaron un nivel alto de nomofobia en los estudiantes de la Institución mencionada, ya que hacen un uso frecuente del smartphone en su vida diaria sin considerar las posibles consecuencias negativas que esto podría acarrear.

Teniendo en cuenta el resultado obtenido se contrastó con la investigación de Valencia (2018), quien identificó niveles altos de dependencia al teléfono móvil entre los estudiantes. Cabe señalar que 78.46% de los estudiantes del cuarto grado en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos, presentan



dependencia emocional marcada hacia los smartphones. Además, Huanca (2021) sustenta la prevalencia del 72% de estudiantes que evidencian nomofobia, ubicándolos en el nivel alto, destacando la necesidad de comprender y abordar este fenómeno en el contexto educativo. Las investigaciones, como las de Juárez (2019), resaltan la necesidad de implementar estrategias educativas para fomentar un uso saludable de la tecnología y abordar la ansiedad asociada con la falta de acceso a los dispositivos móviles. En este sentido, se refuerza la importancia de programas educativos específicos para mitigar los efectos negativos de la nomofobia en los estudiantes y promover prácticas saludables de uso de smartphones.

Conuerdo con los autores Valencia (2018) y Huanca (2021), quienes destacaron la importancia de promover prácticas equilibradas en la interacción digital de los estudiantes. Según los resultados de nuestra primera dimensión se concluye que existe dificultad en los estudiantes para abstenerse sobre el uso del smartphone y esto es demostrada por el 73.08%, por lo que se subraya la urgencia de abordar retos generalizados para moderar el uso de dispositivos móviles. Damián y Sánchez (2019) y Cruz y Enciso (2022) sugieren que estrategias educativas específicas son esenciales para contrarrestar la dependencia y promover un uso consciente de la tecnología, subrayando la relevancia de programas diseñados para fortalecer la capacidad de los estudiantes para abstenerse del uso constante del smartphone. La necesidad de abordar estos desafíos de manera integral se evidencia en la variabilidad en los resultados sobre las dificultades para controlar impulsos en el uso del smartphone, con el 28.46% enfrentando ocasionalmente estas dificultades y solo el 5.38% nunca experimentándolas, destacando la necesidad de enfoques personalizados (Valencia, 2018; Cruz y Enciso, 2022).

Estoy de acuerdo con Cruz y Enciso (2022) quienes refuerzan la importancia de estrategias educativas personalizadas para contrarrestar la dependencia de los



smartphones. La variabilidad en mis los resultados sobre las dificultades para controlar impulsos en el uso del smartphone, con el 28.46% enfrentando ocasionalmente dificultades y solo el 5.38% nunca experimentándolas, destaca la necesidad de enfoques personalizados. Se alinea con la sugerencia de estrategias adaptadas a las diferencias individuales para promover un uso consciente de la tecnología, según Valencia (2018), quien también identificó niveles altos de dependencia al teléfono móvil entre los estudiantes. Román y Calla (2021) abogan por enfoques específicos que aborden las diferencias individuales en el control de impulsos relacionados con el uso de smartphones. Este enfoque diferenciado es esencial para proporcionar soluciones efectivas y adaptadas a las necesidades específicas de los estudiantes.

Coincido con los autores Valencia (2018) y Ricaldi (2019) quienes respaldan la necesidad de fortalecer las habilidades de autorregulación entre los estudiantes para abordar este problema predominante. Además, subrayan la importancia de enfoques educativos centrados en la prevención y gestión de problemas derivados del uso intensivo de smartphones. La prevalencia del 30% de estudiantes que enfrentan problemas por el uso excesivo del smartphone subraya la urgencia de estrategias educativas específicas. La investigación de Ricaldi (2019) respalda la idea de que estrategias centradas en la autorregulación son esenciales para abordar los problemas derivados del uso excesivo de smartphones, y la relación con los resultados presentados aquí destaca la relevancia de implementar medidas preventivas y de gestión para promover un uso saludable de la tecnología entre los estudiantes.



V. CONCLUSIONES

PRIMERA: Los resultados revelan que el 78.46% de los estudiantes del cuarto grado en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos muestra un nivel alto de nomofobia, indicando una marcada dependencia emocional hacia los smartphones. La proporción de estudiantes con niveles medio y bajo de nomofobia es de 15.39% y 6.15% respectivamente. Esto se sustenta con la campana de Gauss donde se observa que el valor de Z calculada supera al valor de Z tabulada. Esto respalda la noción de que los estudiantes tienen un temor a perder su smartphone y presentan una dependencia significativa hacia ellos.

SEGUNDA: La gran mayoría de los estudiantes enfrentan dificultades donde 73.08% demuestran una notoria incapacidad para abstenerse del uso del smartphone, revelando una tendencia arraigada hacia la conectividad constante. Solo un 1.54% lo hace frecuentemente, mientras que el 11.54% y el 10% pueden abstenerse rara vez o a veces, respectivamente. Un pequeño grupo, el 3.85%, admite abstenerse con frecuencia. Estos resultados confirman la prevalencia de la nomofobia y la necesidad urgente de abordar las dificultades generalizadas para moderar el uso de dispositivos móviles, promoviendo prácticas digitales saludables y equilibradas para el bienestar académico y emocional de los estudiantes.

TERCERA: Un 28,46% de los estudiantes muestra dificultades ocasionales para controlar el uso del smartphone, mientras que solo un 5,38% nunca las presentan dificultades. Estos resultados enfatizan la necesidad de



estrategias personalizadas para promover un uso equilibrado y consciente de la tecnología.

CUARTA: Los resultados destacan que el 30% de los estudiantes enfrenta problemas ocasionados por el uso excesivo del smartphone, siendo la categoría predominante, seguido por el 24.62% que experimenta problemas frecuentemente. Mientras el 7.69% nunca presenta dificultades, por lo que la mayoría se ve afectada, sugiriendo la necesidad de elaborar estrategias educativas para fomentar un uso equilibrado de la tecnología y fortalecer las habilidades de autorregulación entre los estudiantes.

QUINTA: Los resultados subrayan una marcada falta de tolerancia entre los estudiantes a abstenerse de usar smartphones, evidenciando que la mayoría 55.38% nunca muestra disposición, seguida por aquellos que lo hacen rara vez 21.54%. Este patrón refleja un desafío significativo en el ámbito educativo, donde la dependencia de los dispositivos móviles impacta negativamente la concentración y participación estudiantil. Las estrategias que promueven la conciencia y la gestión responsable de la tecnología entre los estudiantes son cruciales (13.08% ocasionalmente, 6.15% con frecuencia, y 3.85% muchas veces) para atenuar estos desafíos y elevar la experiencia educativa hacia niveles más centrados y efectivos.



VI. RECOMENDACIONES

PRIMERA: Al director de la Institución Educativa Bolivariana y emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos se sugiere implementar programas educativos especializados que promuevan un uso consciente de estos dispositivos. Además, se aconseja diseñar estrategias específicas destinadas a mitigar la ansiedad generada por la falta de acceso a dispositivos móviles. Para atender las diferentes actitudes hacia la nomofobia, se recomienda personalizar las intervenciones, considerando tanto a los estudiantes con niveles medios como a aquellos con niveles bajos de nomofobia. Estas medidas contribuirán a cultivar una relación más saludable y equilibrada de los estudiantes con la tecnología móvil.

SEGUNDA: Se recomienda al director implementar programas de concientización focalizados en los riesgos asociados al uso excesivo de estos dispositivos. Además, se sugiere establecer políticas escolares que fomenten intervalos regulares de desconexión digital, promoviendo momentos específicos durante los cuales los estudiantes puedan alejarse de sus dispositivos. Para enriquecer la experiencia educativa y fomentar el bienestar emocional y social sin depender de dispositivos móviles, se aconseja integrar actividades extracurriculares que promuevan la interacción humana directa y otras formas de entretenimiento no digital. Estas medidas contribuirán a cultivar prácticas más saludables y equilibradas en el uso de la tecnología entre los estudiantes.

TERCERA: Se sugiere a los psicólogos de la IE implementar entrenamientos de autorregulación digital. Ya que estos programas pueden fortalecer la



capacidad de los estudiantes para abstenerse del uso constante de smartphones al proporcionarles habilidades y estrategias efectivas. Además, establecer programas de mentoría entre pares, permitirá a los estudiantes compartir experiencias y estrategias que hayan encontrado útiles para moderar su propio uso de dispositivos móviles, asimismo, se aconseja promover la participación activa de los padres en la supervisión y regulación del tiempo de pantalla de sus hijos, creando un entorno colaborativo entre la escuela y la familia. Estas iniciativas contribuirán a desarrollar habilidades sólidas de autorregulación y a fortalecer la red de apoyo en la gestión del uso de smartphones entre los estudiantes.

CUARTA: Se sugiere a los docentes abordar las dificultades en el control de impulsos y los problemas derivados del uso excesivo de smartphones, por ello se recomienda desarrollar talleres educativos. Estos talleres deben centrarse en el manejo saludable del tiempo de pantalla y en estrategias para prevenir los problemas asociados al uso intensivo de dispositivos móviles. Además, se recomienda implementar políticas escolares que regulen el acceso y uso de smartphones durante las horas lectivas, estableciendo límites claros para fomentar un ambiente de aprendizaje más enfocado y libre de distracciones digitales. Para proporcionar alternativas al uso excesivo de smartphones, se aconseja fomentar la creación de un entorno escolar que promueva la interacción social y actividades físicas, brindando a los estudiantes opciones saludables y equilibradas.

QUINTA: Se recomienda a los docentes implementar estrategias educativas utilizando herramientas atractivas para el estudiante como inteligencia artificial. Estas iniciativas podrían ayudar a usar correctamente



dispositivos móviles para el bienestar mental y la concentración, así como consejos prácticos para gestionar el tiempo de pantalla de manera equilibrada. La creación de un entorno educativo que fomente la interacción cara a cara y la participación activa en actividades sin el uso constante de dispositivos podría contribuir a cambiar la percepción y comportamiento de los estudiantes. La colaboración con profesionales de la salud mental y expertos en educación tecnológica podría enriquecer estas estrategias y asegurar una implementación efectiva.



VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álban , A., & Rodríguez, G. (2019). *Nomofobia en los adolescentes y su implicación en la construcción de las relaciones interpersonales (Tesis)*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador sede Santo Domingo. Santo Domingo-Ecuador.
- Carpio, V., García, C., Cerezo, T., & Casanova, P. (2021). Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista Infad de Psicología*. doi:<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>
- Carrasco, S. (2006). *Metodología de la investigación científica*. Lima-Perú.
- Castaño, G. (2011). Adicciones emergentes y propuestas de abordaje. *FIUC*. Obtenido de <https://medioambienteynatural.files.wordpress.com/2014/12/adicciones-emergentes.pdf>
- Celis, J., Benavides , A., Cid, P., Iraheta , D., & Menjívar, H. (2022). Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. doi:10.5377/alerta.v5i1.11247
- Charaja, F. (2018). *El MAPIC en la investigación científica* (Vol. 3ed.). Puno-Perú: Corporación SIRIO EIRL.
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile PhoneDependence (TMD). *Department of Basic Psychology University of Valencia Avda Blasco Ibáñez*. Obtenido de https://www.academia.edu/25790048/Mobile_phone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD?auto=download
- Chóliz, M., & Clara, M. (2011). Patrón de Uso y Dependencia de Videojuegos en Infancia y Adolescencia. *Redalyc*, 27. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=16720051019>
- Cruz, J. M., & Enciso, J. E. (2022). *Nomofobia y autoestima en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa privada de San Martín de Porres*. Universidad Privada del Norte, Lima.
- Cuzco, C. A. (2022). *Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en los estudiantes de educación básica superior de la unidad educativa Chiquintad, periodo octubre 2021 - febrero 2022*. Universidad Politécnica Salesiana sede Cuenca., Ecuador.



- Damacén, K., & Pineda, Z. (2021). *Dependencia al celular en escolares de un colegio público, en tiempos de Covid-19. Chachapoyas*. Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas-Perú. Obtenido de <https://repositorio.untrm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14077/2869/Damac%C3%A9n%20S%C3%A1nchez%20Katerin%20Díajhaira.pdf?sequence=3&isAllowed=y>
- Damián, h., & Sánchez, C. (2019). *Dependencia al teléfono móvil y rendimiento académico en adolescentes de 16 a 18 años de edad de una Institución Educativa pública de Cajamarca en el año 2019 (Tesis)*. Universidad Privada del Norte, Cajamarca-Perú.
- Delgado, G. (2021). *Funcionalidad familiar y dependencia al móvil en estudiantes de psicología de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2020*. Universidad peruana los andes, Huancayo-Perú. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.12848/3166>
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W., Ceballos, K., Román, A., & Marquina, E. (2016). *Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa*. Universidad Católica San Pablo, Arequipa-Perú. doi:<https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.979>
- Gea, M. (29 de mayo de 2023). *Uso excesivo de dispositivos móviles provoca alteraciones del sueño, advierte especialista*. Obtenido de Secretaría de la Salud: <https://www.gob.mx/salud/es/articulos/uso-excesivo-de-dispositivos-moviles-provoca-alteraciones-del-sueno-advierte-especialista?idiom=es#:~:text=A1%20estar%20expuestos%20por%20tiempos,persona%20dormir%20de%20forma%20adecuada>.
- Gomez, J., Villasís, M., & Miranda, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Alegría México*, 63. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=486755023011>
- Huanca, T. A. (2021). *El nivel de nomofobia que se manifiesta en los estudiantes de la IES Maria Auxiliadora de Puno*. Puno-Perú.
- Ibáñez, C., & Libuy, N. (2021). *Adicción al celular: cuando el teléfono es un artefacto que no hace perder la libertad*. Obtenido de Universidad de Chile - Salud mental: <https://uchile.cl/noticias/182495/adiccion-al-celular-cuando-el-telefono-nos-hace-perder-la-libertad>
- Juárez, G. (2017). *El uso de dispositivos móviles y su influencia en la comunicación familiar*. Universidad de San Carlos de Guatemala, Guatemala.



- La republica . (2023). Proyecto de ley que prohíbe el uso de celulares en Instituciones de Educación Básica Escolar pública y privada durante el dictado de clases. Obtenido de <https://wb2server.congreso.gob.pe/spley-portal-service/archivo/MTE3NDA1/pdf/PL0553220230706>
- Lozano, M. (2019). *Dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo (Tesis)*. Universidad Nacional del Altiplano , Huancané-Perú.
- Lupú, A. (2023). *Características psicométricas y Nomofobia en estudiantes de medicina de la Universidad Privada Antenor Orrego sede Piura del 2022*. Universidad Privada Antenor Orrego, Piura-Perú.
- Luy, c., Medina, A., Garcés, J., & Tolentino, R. (2020). Nomofobia adicción tecnológica en universitarios. *Revista studium veritatis*. Obtenido de <file:///C:/Users/Usuario/Downloads/juan,+SV2020-luy-medina-garces-tolentino.pdf>
- Mamani, E. (2019). *Nivel de dependencia al teléfono inteligente en estudiantes de la facultad de enfermería (Tesis)*. Universidad Nacional del Altiplano , Puno-Perú.
- Mariano. (2023). *Mens Sana*. Obtenido de ¿Cuáles son las principales causas de la adicción al móvil?: <https://www.psicologiamenssana.com/blog/cuales-son-las-principales-causas-de-la-adiccion-al-movil/>
- Marín, C. (2018). Adicción a internet y funcionalidad familiar en universitarios de Lima Norte. 3(1). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6538963>
- Medina, Y., & Luque, M. (2022). *Tolerancia a la frustración y dependencia al uso del celular en escolares de una institución educativa del Callao*. Universidad Cesar Vallejo , Lima-Perú. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83282/Medina_AYL-Melgarejo_LBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mongelluzzo, M. (2023). Informe de la UNESCO recomienda prohibir el uso de celulares en las escuelas. *Infobae*. Obtenido de <https://www.infobae.com/sociedad/2023/07/26/informe-de-la-unesco-recomienda-prohibir-el-uso-de-celulares-en-las-escuelas/>
- Niño R, V. (2011). Metodología de la investigación: Diseño y ejecución. Bogotá-Colombia: Ediciones de la U. Obtenido de https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w24802w/Nino-Rojas-Victor-Miguel_Metodologia-de-la-Investigacion_Disenoy-ejecucion_2011.pdf



- OMS. (2011). *News mundo*. Obtenido de Celulares aumentan riesgo de cáncer cerebral : [https://bbc.com/mundo/noticias/2011/06/110531_oms_cancer_celulares_en#:~:text=La %20OMS%20estima%20que%20existen,a% C3%BA%20no%20existe%20evidencia% 20definitiva](https://bbc.com/mundo/noticias/2011/06/110531_oms_cancer_celulares_en#:~:text=La%20OMS%20estima%20que%20existen,a%C3%BA%20no%20existe%20evidencia%20definitiva).
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. (2020). *Lancet Child Adolesc Health*. doi:10.1016/S2352-4642(20)30186-3
- Oviedo, H., & Campo, A. (2005). Aproximación al uso del coeficiente alfa de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/806/80634409.pdf>
- Pascuas, Y., Garcia, J., & Mercado, M. (2020). Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación tendencias e impacto para la innovación. *Redalyc*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/6078/607863449008/html/>
- Pérez, G., Rodríguez, D., Colquepisco, N., & Enríquez, R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *SciElo*. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203
- Quicios, M. S. (2013). Educational Uses of Mobile Phone by University Students in Spain. *The New Educational Review*.
- Ramírez , R. (2019). *La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019 (Tesis)*. Universidad Inca Garcilaso de la Vega, Lima-Perú.
- Ricaldi, A. (2019). *Adicción al telefono movil en estudiantes de la institución educativa José Carlos Mariátegui, la Oroya 2019*. Universidad Nacional de Huancavelica , Huancavelica-Perú. Obtenido de <https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0f08efca-8b1b-41b6-824d-2cd543673eb5/content>
- Rodríguez , A. (2018). *Diseño, aplicación y evaluación de un programa de intervención psicológica para el trastorno de juego por internet*. Universitat Ramon Llul, Barcelona. Obtenido de <https://www.tdx.cat/handle/10803/663437?show=full&locale-attribute=es>
- Rodríguez, O., Hernández, R., Torno, L., García, L., & Rodríguez, R. (2005). Telefonía móvil celular: origen, evolución, perspectivas. *Redalyc*, XI(1). Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=181517913002>



- Roman, A., & Calla, D. (2021). *"Dependencia al celular y relaciones interpersonales en estudiantes de 5to grado, Institución Educativa Secundaria San Martín, Juliaca 2021"*. Chincha-Ica.
- Saritepeci, M. (2020). Predictores del ciberloafing entre los estudiantes de secundaria: acceso no autorizado a la red escolar, conciencia metacognitiva y adicción a los teléfonos inteligentes. *Educar Inf Technol*. doi:<https://doi.org/10.1007/s10639-019-10042-0>
- Serna, J. (2021). Problemas de salud asociados a la tecnología. Obtenido de <https://juanmoisesdelaserna.es/sabe-que-es-la-nomofobia/>
- Sola, J. (2018). *El uso problemático del teléfono móvil: desde el abuso a su consideración como adicción comportamental (Tesis)*. Universidad Complutense de Madrid, Madrid-España.
- Tabares, M., Lada, E., Aguilera, V., López, A., Vélez, C., & Granada, E. (2020). Uso del teléfono celular y relación con conducta. *Sielo*. doi:DOI: <http://dx.doi.org/10.22185/24487147.2022.112.17>
- Toledo Díaz de León, N. (2016). *Población y Muestra*. Universidad Autónoma del Estado de México, Estado de México. Obtenido de <http://hdl.handle.net/20.500.11799/63099>
- UPC. (2021). *Universidad Piloto de Colombia*. Obtenido de Enfermedades causadas por el uso excesivo del celular : <https://www.unipiloto.edu.co/enfermedades-causadas-por-el-uso-excesivo-del-celular/>
- Valencia, K. (2017). *Características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del telefono móvil y adicción al internet en estudiantes del colegio Gran Unidad Escolar San Carlos, Puno-2017*. Puno-Perú.
- Ventura, J., Caycho, T., Vargas, D., & Flores, G. (2018). Adaptación y validación de la Escala de Tolerancia a la Frustración (ETF) en niños peruanos. *Revista de Psicología Clínica con Niños y Adolescentes*, 5. Obtenido de <http://193.147.134.18/bitstream/11000/4628/1/rpcna.2018.05.2.3.pdf>
- Vera, R. (2015). *Adicción al teléfono móvil o "nomofobia"*. Obtenido de Psicoactiva : <https://www.psicoactiva.com/>



ANEXOS

ANEXO 1: Matriz de consistencia

PROBLEMA	HIPÓTESIS	OBJETIVOS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS DE MEDICIÓN	DISEÑO	TÉCNICA INSTRUMENTAL
<p>General ¿Cuál es el nivel de nomofobia que caracteriza a los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023?</p> <p>Específicos ¿Con qué frecuencia los estudiantes son capaces de abstenerse en el uso del smartphone?</p> <p>¿Con qué frecuencia los estudiantes presentan impulsos en el uso del smartphone es “muchas veces”.</p>	<p>General El nivel de nomofobia en los estudiantes de cuarto grado es alto en la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023</p> <p>Específicos La frecuencia con la que los estudiantes son capaces de abstenerse en el uso del smartphone es “a veces”.</p> <p>La frecuencia con la que los estudiantes presentan dificultades para controlar sus impulsos en el uso del smartphone es “muchas veces”.</p>	<p>General Determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes del cuarto grado de la Institución Educativa Bolivariana y Emblemática Gran Unidad Escolar San Carlos de la provincia de Puno durante el año 2023.</p> <p>Específicos Identificar la frecuencia en los estudiantes que son capaces de abstenerse en el uso del smartphone</p> <p>Establecer la frecuencia en los estudiantes que presentan dificultades para controlar sus</p>	<p>1. Nomofobia</p>	<p>1.1. Abstinencia</p>	<p>-Sensación de malestar por el tiempo inhabilitado del celular. -Sensación de malestar al no tener el celular. -Necesidad de realizar llamadas y mensajes para evitar la soledad. - Impulso de llamar o mensajear al instante. - Necesidad de llamar y enviar mensajes por WhatsApp - Llamada de atención por el uso descontrolado. - Mayor tiempo con el celular. - Cantidad de mensajes en un día. - Con frecuencia uso el celular para llamar o jugar. - Uso del celular en situaciones que no es correctas. - Dificultad para dejar de utilizar el celular. - Uso inmediato del celular al levantarse</p>	<p>Bajo (0 - 40) Medio (41 y 80) Alto (81 - 120)</p>	<p>M → O</p> <p>Donde: M: Muestra O: Observación</p>	<p>Técnica: Encuesta</p> <p>Instrumento: Cuestionario</p>

<p>presentan problemas para controlar sus impulsos en el uso del smartphone? ¿Con qué frecuencia los estudiantes presentan problemas al usar excesivamente el smartphone? ¿Con qué frecuencia los estudiantes son tolerantes en el uso de smartphone?</p>	<p>La frecuencia con la que los estudiantes presentan problemas al usar smartphone es “muchas veces” La frecuencia con la que los estudiantes son tolerantes al usar el smartphone es “rara vez”</p>	<p>impulsos en el uso del smartphone. Identificar la frecuencia en los estudiantes que presentan problemas en el uso excesivo del smartphone. Establecer la frecuencia de tolerancia en los estudiantes al usar el teléfono móvil.</p>	<p>1.3. Problemas ocasionados por el uso excesivo</p> <p>1.4. Tolerancia</p>	<p>- Alteración del patrón del sueño. - Incumplimiento de los límites establecidos. - Discusiones por el gasto económico del celular. - Gasto excesivos y desmedidos. - Llamada de atención por pérdida de tiempo y dinero - Aumento del número de llamadas por necesidad. - Necesidad de utilizar con más frecuencia el móvil para no estar ansioso. - Aumento del número de mensajes para evitar la frustración. - Tolerancia en coger el móvil para enviar mensajes. - Tolerancia al uso del celular.</p>			
---	--	--	--	--	--	--	--



ANEXO 2: Instrumento de investigación

CUESTIONARIO DEL NIVEL DE NOMOFOBIA

LA NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS

Grado

Sección

INSTRUCCIONES

Estimado estudiante, a continuación, te presento un cuestionario relacionado con el uso excesivo del teléfono celular, tu respuesta es sumamente importante; por ello debes leerlo de forma completa y, luego, marcar con un aspa (X) una de las siguientes alternativas:

Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces
0	1	2	3	4

NOMOFOBIA		0	1	2	3	4
Abstinencia						
1	Si se me malograra el celular durante un periodo largo de tiempo y demoraran en arreglarlo, me encontraría mal.					
2	Si no tengo el celular me encuentro mal o me desespero.					
3	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia para no sentirme solo.					
4	Cuando tengo el celular entre mis manos no puedo dejar de utilizarlo.					
5	Ahora mismo cogería el celular y enviaría un mensaje, haría una llamada o utilizaría WhatsApp					
Abuso y dificultad en controlar el impulso						
6	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular.					
7	Dedico más tiempo al celular que a mis tareas o amigos.					
8	He pasado (me he excedido jugando y revisando las redes sociales) con el celular					
9	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de llamar a alguien o enviar un SMS.					
10	Utilizo el celular (llamadas, SMS...) en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.).					
11	Desde que tengo celular he aumentado el número de llamadas que hago					
12	Inmediatamente después de levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, o si me han mandado un SMS.					
Problemas ocasionados por el uso excesivo						
13	Me he acostado más tarde, o he dormido menos por estar utilizando el celular.					
14	Me han reñido por el gasto económico del teléfono celular.					

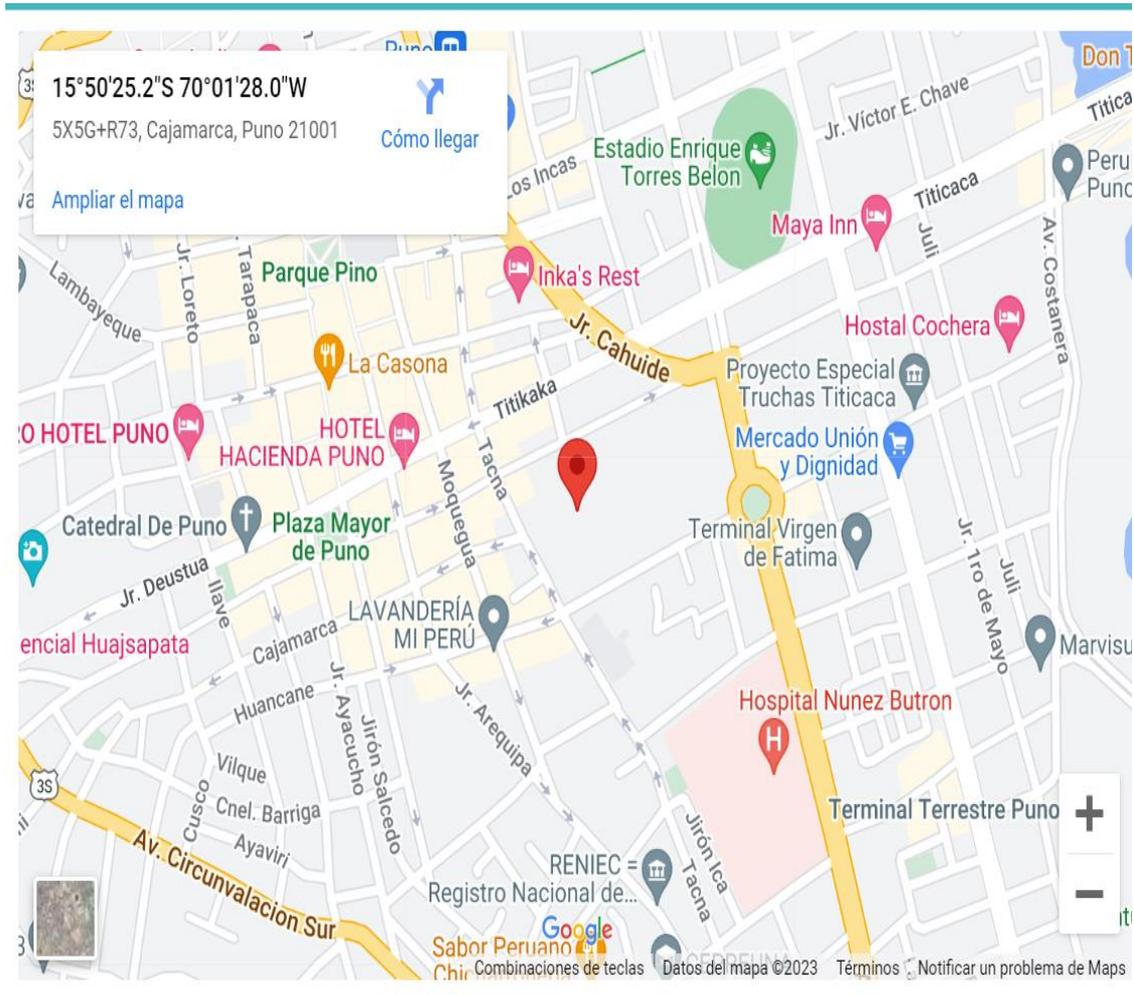


15	He discutido con mis padres o familiares por el gasto económico que hago del celular.					
16	Gasto más dinero en el celular (redes sociales o videojuegos) del que me había previsto.					
17	Gasto más dinero y tiempo en el celular ahora que cuando lo adquirí.					
Tolerancia						
18	Desde que tengo celular he aumentado el número de llamadas que mando.					
19	Cuando me siento solo(a) le hago una llamada perdida a alguien (o le llamo o le envío un SMS por WhatsApp).					
20	Cuando me aburro, utilizo el celular para no frustrarme.					
21	No creo que pueda aguantar una semana sin el celular.					
22	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir					

Nota: Mamani (2019)



ANEXO 3: Ubicación geográfica





ANEXO 4: Declaración jurada de autenticidad de tesis



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo MARIBEL APAZA LLANOS,
identificado con DNI 75314294 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado
EDUCACIÓN SECUNDARIA

informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ LA NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS
”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 19 de abril del 2024


FIRMA (obligatoria)



Huella



ANEXO 5: Autorización para el depósito de tesis en el Repositorio Institucional



Universidad Nacional
del Altiplano Puno



Vicerrectorado
de Investigación



Repositorio
Institucional

AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo MARIBEL APAZA LLANOS
identificado con DNI 75314294 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional, Programa de Segunda Especialidad, Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN SECUNDARIA
informo que he elaborado el/la Tesis o Trabajo de Investigación denominada:

“ LA NOMOFOBIA EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
BOLIVARIANA Y EMBLEMÁTICA GRAN UNIDAD ESCOLAR SAN CARLOS

para la obtención de Grado, Título Profesional o Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexas, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 19 de abril del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella