



Universidad  
Nacional  
de Loja

# Universidad Nacional de Loja

Facultad de Salud Humana

Carrera de Psicología Clínica

**Nomofobia y Rendimiento Académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.**

**Trabajo de titulación previo  
a la obtención del título  
de Psicóloga Clínica.**

**AUTORA:**

Jessica Lizbeth Benites Chamba

**DIRECTOR:**

Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas Mgs.

Loja - Ecuador

2022

## Certificación de Trabajo de Titulación



Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

### CERTIFICACIÓN

Loja, 16 de septiembre de 2022

Marco Vinicio Sánchez Salinas

**DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

#### **Certifico:**

Haber revisado, dirigido y orientado con pertinencia todo el proceso de la elaboración del Trabajo de Titulación: **Nomofobia y Rendimiento Académico en los estudiantes de bachillerato del “Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez”, ciudad de Loja, 2022.**, de autoría de la estudiante **Jessica Lizbeth Benites Chamba** con C.I: **1105744351**; previo a la obtención del título de Psicóloga Clínica; el mismo cumple con las disposiciones institucionales metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica; consecuentemente, dicho Trabajo de Titulación se encuentra **culminado y aprobado**, por lo que autorizo la presentación para la respectiva sustentación y defensa.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**MARCO VINICIO  
SANCHEZ  
SALINAS**

Marco Vinicio Sánchez Salinas

1104748122

marco.v.sanchez.s@unl.edu.ec

**DOCENTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA  
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE LOJA**

## **Autoría**

Yo, **Jessica Lizbeth Benites Chamba**, declaro ser autora del presente trabajo de titulación y eximo expresamente a la Universidad Nacional de Loja y a sus representantes jurídicos de posibles reclamos y acciones legales, por el contenido de la misma. Adicionalmente acepto y autorizo a la Universidad Nacional de Loja la publicación de mi trabajo de titulación en el Repositorio Digital Institucional – Biblioteca Virtual.

**Firma:**



**Cédula de Identidad:** 1105744351

**Fecha:** 15 de diciembre de 2022

**Correo electrónico:** [jessica.benites@unl.edu.ec](mailto:jessica.benites@unl.edu.ec)

**Teléfono o Celular:** 0991546178-0962626018

## Carta de Autorización

**Carta de autorización por parte de la autora, para consulta, reproducción parcial o total y/o publicación electrónica del texto completo, del trabajo de Titulación.**

Yo, **Jessica Lizbeth Benites Chamba** declaro ser autora del trabajo de titulación titulado: **Nomofobia y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022**, como requisito para optar el título de **Psicología Clínica** autorizo al sistema Bibliotecario de la Universidad Nacional de Loja para que con fines académicos muestre la producción intelectual de la Universidad, a través de la visibilidad de su contenido de la siguiente manera en el Repositorio Institucional.

Los usuarios pueden consultar el contenido de este trabajo en el Repositorio Institucional, en las redes de información del país y del exterior con las cuales tenga convenio la Universidad. La Universidad Nacional de Loja, no se responsabiliza por el plagio o copia del trabajo de titulación que realice un tercero.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Loja, a los quince días del mes de diciembre del dos mil veintidós.

**Firma:** \_\_\_\_\_



**Autora:** Jessica Lizbeth Benites Chamba

**Cédula:** 1105744351

**Dirección:** Loja, Barrio Amable María, calle principal Amador Maza, sector Cajas.

**Correo electrónico:** jessica.benites@unl.edu.ec

**Celular:** 0991546178- 0962626018

### DATOS COPLEMENTARIOS

**Director de Trabajo de Titulación:** Psc. Cl. Marco Vinicio Sánchez Salinas Mgs.

#### Tribunal de Grado

**Presidenta:** Dra. Anabel Larriva Borrero.

**Primer Vocal:** Psc. Cl. Mónica Carrión Reyes.

**Segundo Vocal:** Psc. Cl. Gabriela Rojas Muñoz.

## **Dedicatoria**

Primeramente, a mi Padre Celestial por ser ese ser subliminal y divino que guía cada paso que doy que me brinda fortaleza, me ilumina, me protege y me da esperanza en cada etapa de mi vida en la que me permite estar centrada y creer firmemente en mis propias convicciones de lo que significa vivir la vida día a día.

A mis padres, Julia Chamba y Cesar Benites, mis pilares fundamentales en mi vida, seres extraordinarios que con sacrificio y sabiduría me guían en cada escalón que subo, siempre han llenado mi vida de risas y lágrimas, siendo los promotores principales de lo que ahora soy como ser humano, con valores, principios, carácter, compromiso, perseverancia, determinación para conseguir mis objetivos, porque gracias a ellos sé que la vida se la debe disfrutar pero con responsabilidad, compromiso, dedicación y esfuerzo.

A mis hermanas, primos, abuelos y tías que me han apoyado en las circunstancias más vulnerables de mi vida y me han acompañado en ese proceso de sanación y estabilidad emocional con una sonrisa y un abrazo sincero, aun cuando no se los he pedido.

A mis docentes quienes con sus conocimientos, paciencia y dedicación fueron la base para mi formación tanto académica, como personal, de la misma manera a mis compañeros de clase por todos los momentos compartidos llenos de experiencias significativas, quienes han estado conmigo en todo momento y han formado parte de esta bella aventura que es formarme como profesional.

Y finalmente a mis amigas y amigos que me brindaron su amistad de forma genuina e incondicional donde no solo compartimos la misma carrera, sino que, fuimos amigas por coincidencia y hermanas por elección y mis amigos que supieron acompañarme en todos estos siete años de estudio, porque antes de venir a psicología clínica los encontré en otras instituciones, facultades y en otras carreras que a pesar de ser muy diferentes en sueños y metas la distancia no fue impedimento para conservar la amistad y darnos el apoyo, confianza y seguridad de creer firmemente en uno mismo y en nuestras cualidades.

***Jessica Lizbeth Benites Chamba***

## **Agradecimiento**

Mi más profundo agradecimiento a la Universidad Nacional de Loja, a la Facultad de la Salud Humana, en especial a la Carrera de Psicología Clínica por la formación académica recibida, al personal directivo y administrativo, a la gestora y docentes de la carrera, quienes impartieron sus conocimientos y experiencia profesional teórico-práctico, con valores humanitarios, y éticos ajustados al perfil de egreso de la Psicóloga Clínica, para mi desarrollo profesional.

Mi infinita gratitud a mi director de trabajo de titulación, Psc. Cl. Marco Vinício Sánchez Salinas Mgs., quien me guio y asesoró a través de sus conocimientos, sugerencias, habilidades y experiencia que fueron pertinentes y necesarias para la realización del presente trabajo de investigación, especialmente brindándome su apreciada paciencia y tiempo.

Finalmente, un agradecimiento profundo al Colegio Particular de Bachillerato Miguel Ángel Suarez, principalmente a la Hna. Rosa Katty Lozano Reyes, Rectora de la Institución, por la colaboración y apoyo prestado al proceso de investigación de campo.

***Jessica Lizbeth Benites Chamba***

## Índice de contenidos

|  |     |
|--|-----|
| Portada.....   | i   |
| Certificación de Trabajo de Titulación.....  | ii  |
| Autoría.....   | iii |
| Carta de Autorización.....   | iv  |
| Dedicatoria .....  | v   |
| Agradecimiento .....   | vi  |
| Índice de contenidos.....  | vii |
| Índice de Tablas.....  | x   |
| Índice de Anexos.....  | xi  |
| 1. Título.....   | 12  |
| 2. Resumen.....  | 13  |
| 2.1 Abstract .....   | 14  |
| 3. Introducción.....   | 15  |
| 4. Marco Teórico.....  | 18  |
| 4.1 Nomofobia.....   | 18  |
| 4.1.1 Antecedentes de la Investigación. ....   | 18  |
| 4.1.2 Definiciones de Nomofobia.....   | 20  |
| 4.1.3 Prevalencia .....  | 21  |
| 4.1.4 Sintomatología .....   | 21  |
| 4.1.5 Conductas de un Nomofóbico .....   | 22  |
| 4.1.6 Causas de la Nomofobia.....  | 22  |
| 4.1.7 Consecuencias de la Nomofobia .....  | 23  |
| 4.1.8 Dimensiones de la Nomofobia .....  | 24  |
| 4.1.9 Tratamiento .....  | 24  |
| 4.1.10 Prevención.....   | 26  |
| 4.1.11 Instrumentos Psicológicos.....  | 27  |
| 4.1.11.1 Adaptación al español del Cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes.....                                   | 27  |
| 4.1.11.2 Adaptación y validación de la Escala de Nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria. .... | 28  |

|           |  |    |
|-----------|--|----|
| 4.2       | Rendimiento Académico .....  | 29 |
| 4.2.1     | Definición de Rendimiento Académico .....                                  | 29 |
| 4.2.2     | Características de Rendimiento Académico.....                              | 29 |
| 4.2.3     | Tipos de Rendimiento Académico .....                                       | 30 |
| 4.2.4     | Niveles de Rendimiento Académico .....                                     | 30 |
| 4.2.5     | Factores que inciden en el Rendimiento Académico .....                     | 31 |
| 4.2.6     | Relación de Nomofobia y Rendimiento Académico.....                         | 32 |
| 4.3       | Adolescencia .....   | 33 |
| 4.3.1     | Definición de adolescencia.....  | 33 |
| 4.3.2     | Características de la adolescencia. Etapas, objetivos, y mitos .....       | 33 |
| 4.3.3     | Fisiología de la pubertad .....  | 35 |
| 4.3.3.1   | Eje hipotálamo-hipófisis-gonadal.....                                      | 35 |
| 4.3.3.2   | Genética .....   | 35 |
| 4.3.3.2.1 | Cambios transinápticos:.....   | 35 |
| 4.3.3.2.2 | Cambios en células gliales.....  | 35 |
| 4.3.3.3   | Epigenética .....  | 36 |
| 4.3.3.4   | Suprarrenales .....  | 36 |
| 4.3.3.5   | Eje hipotálamo-hipófisis-somatomedínico .....                              | 36 |
| 4.3.4     | Relación entre el estado nutricional y la pubertad. ....                   | 36 |
| 4.3.5     | Crecimiento y maduración física.....                                       | 37 |
| 4.3.5.1   | Crecimiento y desarrollo puberal.....                                      | 37 |
| 4.3.5.2   | Cambios de la composición corporal y desarrollo de órganos y sistemas..... | 38 |
| 4.3.6     | Adquisición de la masa ósea (MO) .....                                     | 38 |
| 4.3.7     | Maduración sexual .....  | 39 |
| 4.3.8     | Influencias socioculturales. ....  | 40 |
| 4.3.9     | Factores de riesgo y protección.....                                       | 41 |
| 4.3.9.1   | Adolescente .....  | 41 |
| 4.3.9.2   | Familiares .....   | 41 |

|         |                               |    |
|---------|-------------------------------|----|
| 4.3.9.3 | Comunidad.....                | 42 |
| 5.      | Metodología.....              | 43 |
| 5.1     | Área de Estudio .....         | 43 |
| 5.2     | Enfoque metodológico .....    | 43 |
| 5.3     | Tipo de diseño .....          | 44 |
| 5.4     | Universo y muestra.....       | 44 |
| 5.4.1   | Criterios de inclusión .....  | 45 |
| 5.4.2   | Criterios de exclusión.....   | 45 |
| 5.5     | Técnicas e instrumentos ..... | 45 |
| 5.6     | Procedimiento.....            | 46 |
| 5.7     | Equipos y materiales .....    | 47 |
| 5.8     | Análisis Estadístico .....    | 47 |
| 6.      | Resultados.....               | 49 |
| 7.      | Discusión.....                | 69 |
| 8.      | Conclusiones.....             | 72 |
| 9.      | Recomendaciones .....         | 73 |
| 10.     | Bibliografía .....            | 74 |
| 11.     | Anexos .....                  | 81 |

## Índice de Tablas

|   |    |
|---|----|
| <b>Tabla 1</b> Nomofobia en estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022. ....  | 49 |
| <b>Tabla 2</b> Nivel de rendimiento académico obtenido de sus promedios generales de sus reportes de calificaciones de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022. .... | 50 |
| <b>Tabla 3</b> Correlación entre nivel de nomofobia y rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022. ....   | 51 |
| <b>Tabla 4</b> Descripción de actividades del plan psicoeducativo en adolescentes “Controla tú mente, sana tú vida” .....   | 54 |
| <b>Tabla 5</b> Descripción de actividades del plan psicoeducativo en padres “Contra tú mente, sana tu vida” .....   | 57 |

## Índice de Anexos

|  |    |
|--|----|
| <b>Anexo 1:</b> Aprobación de proyecto del trabajo de titulación .....   | 81 |
| <b>Anexo 2:</b> Carta de solicitud para aplicación de reactivo.....  | 82 |
| <b>Anexo 3</b> Carta de autorización para aplicación de reactivos .....  | 83 |
| <b>Anexo 4:</b> Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q).....   | 84 |
| <b>Anexo 5:</b> Matriz de calificaciones de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez ..... | 86 |
| <b>Anexo 6:</b> Evidencia Fotográfica .....  | 87 |
| <b>Anexo 7:</b> Certificado de Traducción.....   | 88 |
| <b>Anexo 8:</b> Certificación del Tribunal de grado .....  | 89 |

## **1. Título**

Nomofobia y rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

## 2. Resumen

La nomofobia afecta la estabilidad emocional del adolescente al no tener el celular con batería o internet, es su herramienta primordial para comunicarse, dejando de lado la comunicación de emociones y pensamientos en persona. La presente investigación es de enfoque cuantitativo; de tipo descriptivo; de diseño no experimental y de corte transversal; se utilizaron los métodos científico, inductivo, analítico, sintético y estadístico. Para su desarrollo se aplicó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) a una población de 58 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión; se observó que el 50,0% de evaluados presentan nivel moderado de nomofobia, un 32,8 % nivel leve de nomofobia, un 12,1% nivel de nomofobia grave y finalmente, un 5,2% de ausencia de nomofobia. En el rendimiento académico el 65,5% alcanza los aprendizajes requeridos y un 34,5% alcanza dominio de aprendizajes. Entre la relación de nomofobia y rendimiento académico se usó la correlación bivariado de Spearman, no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el valor de significación bilateral ( $p=0,458 > 0,05$ ) es mayor que el nivel de significancia requerido (0,05). Ante los resultados encontrados se propone un plan psicoeducativo de promoción y prevención con enfoque cognitivo-conductual con respecto a la ansiedad o miedo a estar sin su celular que se implemente en la institución en donde se desarrolló la investigación.

**Palabras clave:** Nomofobia, Rendimiento Académico, Aprendizajes, Ansiedad.

## 2.1 Abstract

Nomophobia affects the adolescent's emotional stability by not having enough battery or internet in the cell-phone, which is their main tool for communication, leaving aside face to face communication of emotions and thoughts. This is a quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional research using scientific, inductive analytical, synthetic and, statistical methods. For its development, the Nomophobia Questionnaire (for its acronym in English NMP-Q) to a population of 58 students who met the inclusion criteria. It was observed that 50.0% of those evaluated had moderate nomophobia, 32.8% had a mild nomophobia, 12.1% had severe nomophobia and, 5.2% had no nomophobia. In academic performance 65.5% reach the required learning and 34.5% achieve mastery of learning. Spearman's bivariate correlation was used between the relationship of nomophobia and academic performance. There is no statistically significant relationship between the two variables because the bilateral significance value ( $p=0.458 > 0.05$ ) is greater than the required significance level (0.05). Based on the results obtained, a psychoeducational plan of promotion and prevention with a cognitive-behavioral approach regarding anxiety or fear of being without a cell phone is proposed to be implemented in the institution where the research was carried out.

**Keywords:** Nomophobia, Academic Performance, Learning, Anxiety.

### 3. Introducción

La nomofobia es uno de los temas actuales de gran importancia y relevancia social, generando una inestabilidad emocional, donde el adolescente puede presentarse, entre triste a alegre, entre agresivo y pasivo, entre ansioso y desesperado por no tener el celular con batería o internet, debido a que es su herramienta primordial para comunicarse, dejando de lado la comunicación y expresión de emociones y pensamientos en persona.

El rendimiento académico es una valoración de los logros obtenidos del estudiante a lo largo del curso, es decir es una medida de capacidades del alumno que expresa lo que está aprendiendo del proceso formativo, está asociada a diversos factores tales como: personal (hábitos de la persona, lectura, celular y trabajo), familia (entorno, ambiente familiar e ingresos económicos), comunitarias (estrato socioeconómico, aspectos positivos y negativos de la comunidad), universitarios (recursos, uso del tiempo libre, relación con docentes y estudiantes, pedagogía del profesor) todos estos factores influyen en el resultado final del rendimiento académico (Castrillón et al., 2020).

La realización del presente estudio tuvo como propósito indagar sobre la nomofobia y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, se ha considerado a la población por su edad y el acercamiento masivo al celular, cabe recalcar que la mayor parte están en la etapa de adolescencia. Por esta razón, la investigación tiene un alto impacto social, porque en la institución educativa en estos últimos años no se ha desarrollado estudios relacionados a la nomofobia y el rendimiento académico, esto implica originalidad en el tema, ya que en estudios anteriores sus variables han sido estudiadas de manera aislada y en esta ocasión se las abordó de manera conjunta.

Los beneficios directos del presente estudio y sus resultados que fueron obtenidos en esta investigación, pueden ser utilizados por psicólogos y docentes de bachillerato de dicho colegio, para guiar y psicoeducar a los alumnos con el uso adecuado de la tecnología o incluso incluir estas tecnologías dentro de sus estrategias de enseñanza y aprendizaje, mientras que los beneficios indirectos serán, la comunidad del colegio y la población en general dado que el presente proyecto puede visualizarse en la plataforma digital de la Universidad Nacional de Loja para todas aquellas personas que busquen información acerca de las variables de estudio, porque se obtuvieron datos estadísticos que permitieron interiorizar esta problemática y tomar medidas para contrarrestar este fenómeno social y

promover futuras investigaciones. Además, resultaría fructuoso si el plan psicoeducativo propuesto se pone en práctica.

Así mismo tenemos investigaciones que exponen investigaciones que anteceden al trabajo que se realizó. En esta investigación *Nivel de Nomofobia en jóvenes, estudiantes de medicina, ejecutada en Paraguay, en el año 2015, los autores César Matoza y María Carballo* realizan un estudio descriptivo de corte transversal, muestro no probabilístico por conveniencia en una muestra de 234 estudiantes, el promedio de edad de los encuestados es de 21 a 29 años, 157 hombres y 77 mujeres. Resultado 104 presenta nomofobia leve, 95 nomofobia moderada y 35 nomofobia severa. De acuerdo con el sexo, predomina la nomofobia leve en mujeres y en los hombres la nomofobia moderada. Con respecto al promedio académico, fue medido de acuerdo con el promedio general de la carrera obteniendo una relación proporcional: los de nomofobia leve tienen menor promedio y los de nomofobia moderada tienen un mayor promedio (Matoza y Carballo, 2016).

Para la realización del presente estudio se planteó el objetivo general: Determinar la relación entre nomofobia y rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022; y como objetivos específicos que dirigieron la investigación se formuló los siguientes; Identificar los niveles de nomofobia en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022; Conocer los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022; y por último diseñar un programa de promoción y prevención para la nomofobia en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

Con respecto a los resultados obtenidos en el presente estudio indico que su metodología corresponde a un enfoque cuantitativo; de tipo descriptivo; de diseño no experimental y de corte trasversal; se utilizaron los métodos científicos, inductivo, analítico, sintético y estadístico; se aplicó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) a una población total de 58 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión; de los resultados más relevantes se evidenció que la mitad de la población investigada, en que los estudiantes de bachillerato existe el 50,0% de nivel moderada de nomofobia, así mismo, un 32,8 % presenta un nivel leve de nomofobia, luego un nivel de nomofobia grave existente del 12,1% y, por último, un 5,2% de ausencia de nomofobia.

Así mismo acorde a los resultados obtenidos de los Reportes de calificaciones de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, se presenta como nivel de rendimiento académico con un 65,5% en donde alcanza los aprendizajes requeridos, seguidamente el 34,5% se encuentra dominio de aprendizajes, después se encuentra el 0,00% próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y por último el 0,00% que no alcanza los aprendizajes requeridos.

En la tabla 3 en lo concerniente a la relación entre nomofobia y rendimiento académico que se determinó mediante la correlación bivariado de Spearman. Por una parte, se evidencia que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el valor de significación bilateral ( $p=0,458>0,05$ ) es mayor que el nivel de significancia requerido (0,05).

Frente a los resultados obtenidos, se propone un plan psicoeducativo de promoción y prevención de la nomofobia para mejorar lo cognitivo-conducta con respecto a la ansiedad que se puede desarrollar por el mal uso o miedo a estar sin su celular y se recomienda que la institución aplique la propuesta de intervención.

## 4. Marco Teórico

### CAPITULO I

#### 4.1 Nomofobia

##### 4.1.1 Antecedentes de la Investigación.

A continuación, se exponen investigaciones que anteceden al trabajo que se va a realizar:

En la investigación *Nivel de Nomofobia en jóvenes, estudiantes de medicina, ejecutada en Paraguay, en el año 2015, los autores César Matoza y María Carballo* realizan un estudio descriptivo de corte transversal, muestreo no probabilístico por conveniencia en una muestra de 234 estudiantes, el promedio de edad de los encuestados es de 21 a 29 años, 157 hombres y 77 mujeres. Resultado 104 presenta nomofobia leve, 95 nomofobia moderada y 35 nomofobia severa. De acuerdo con el sexo, predomina la nomofobia leve en mujeres y en los hombres la nomofobia moderada. Con respecto al promedio académico, fue medido de acuerdo con el promedio general de la carrera obteniendo una relación proporcional: los de nomofobia leve tienen menor promedio y los de nomofobia moderada tienen un mayor promedio (Matoza y Carballo, 2016).

En el estudio *Adicción al teléfono móvil y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del centro Universitario UAEM Temascaltepec, en el año 2018, los autores Rafael Mendoza, Manuel Pérez, Marcela Jaramillo y Gisela Baena*. Realizan una investigación exploratoria- descriptiva transversal en una muestra de 465 alumnos de distintas licenciaturas, se les aplicó una encuesta electrónica, la muestra fue de 216 mujeres y 249 hombres, con edades comprendidas de 18 y 21 años, en los resultados se obtuvo en los jóvenes estudiantes que se sienten ansiosos cuando se quedan sin batería en el teléfono móvil; el 21,86% manifestó que nunca, el 36,6% que rara vez, el 28,35% que solo algunas veces, 8,01% que casi siempre tiene ansiedad y el 5,91% que siempre siente ansiedad, denotando que existe 193 alumnos que sufren de menor a mayor nivel de ansiedad cuando esto ocurre. En relación con lo académico el 51,52% equivalente a 238 alumnos que, por necesidad de utilizar el teléfono móvil, lo hacen mediante las clases llevándolos a disminuir su concentración en el desarrollo de aprendizaje, así como tener problemas con los maestros por esta interrupción (Mendoza et al., 2018).

En la publicación *Nivel de Nomofobia y Rendimiento Académico de los jóvenes estudiantes de la Universidad San Pedro Sede Chimbote, realizada en Perú, en el año 2016, los autores Jorge Morales, Hernán Berrospi, Benhur Campos, Marco Castro y Ana Sánchez*.

Elaboraron una investigación experimental- transversal y correlacional con una población 9045 estudiantes de diferentes carreras, por medio de un muestreo probabilístico por conglomerado o racimos, 18 en varias etapas en forma de embudo teniendo una muestra final 56 estudiantes obteniendo como resultados que existe nomofobia moderada en un 64,28%, la cual está por encima de los niveles leves y severos lo que corresponde a un 28,57% y a un 7,14% respectivamente; El rendimiento fue el nivel medio con un 87,50% el cual está muy por encima de los niveles alta y bajo lo que corresponde a un 0,0% y a un 12,50% respectivamente. Al realizar la prueba de correlación de Spearman, para determinar la relación de nomofobia y rendimiento académico se encontró que es estadísticamente significativa puesto que  $P=0.000 < 0.05$ , lo cual nos indica que se rechaza  $H_0$  y nos demuestra la relación existente (Morales et al., 2016).

El director de cine Stanley Kubrick en 1968, estrenó la película llamada *2001 A Space Odyssey*, un largometraje que se convirtió en objeto de culto en la historia del cine mundial no solo por estar tan avanzada en cuestiones de ciencia ficción, sino porque, además, presentaba al espectador una profunda reflexión acerca de la compleja relación del hombre con la tecnología que crea para encontrar soluciones a sus problemas y mejorar su calidad de vida.

Kubrick en el largometraje advertía que el hombre puede llegar a ser un dependiente absoluto de los objetos que crea o diseña, lo que a la larga puede representar un peligro para su existencia o racionalidad. Por desgracia muy pocos hicieron caso de esta profecía, fue así como a través de los años se empezaron a generar en el ser humano adicciones a ciertos productos tecnológicos, como la televisión, el control remoto, las computadoras y la internet, acarreando consigo los correspondientes trastornos físicos y emocionales que van de la mano con cualquier tipo de adicción.

El miedo o la incertidumbre que se experimenta cuando no se tiene a la mano o funcionando el teléfono móvil también es Nomofobia y se le categoriza como fobia porque la ausencia o mal funcionamiento de este artefacto, está generando en las personas afecciones psicológicas muy importantes, como son angustia, desesperación, falta de atención, inseguridad, estrés y hasta la ira no controlada, indicadores de una afección comportamental y psicológica por lo que no se puede descartar como una de las patologías más cotidianas del presente siglo producto de la adicción a la tecnología (Pérez, (2013).

(Pérez, 2013), dice que otro de los aspectos que se ve perjudicado en la aparición de esta patología comportamental es la afección en los procesos de comunicación interpersonal

entre los individuos, porque es un aparato tan necesitado por el nomofóbico que no le presta atención a todo lo que está a su alrededor familia, amigos, trabajo, y otros y esto hace que el sujeto no comparta ni conviva con los que le rodean. En otros casos se ha comprobado que en reuniones de trabajo están las personas con los teléfonos móviles en la mano esperando a que les ingrese un mensaje de texto y continuar con la plática que tienen con sus amigos, pero ya es una relación más dependiente del aparato que de las mismas ganas de querer estar comunicado, ello perjudica el contexto en el que se presenta y en un área de trabajo será falta de respeto hacia las personas que se tienen alrededor.

Hay que tener en cuenta que la comunicación no verbal se ve perjudicada cuando un sujeto presenta esta patología ya que lo que el transmite es que la plática que tiene frente a frente con otra persona no es tan importante o no está poniendo la atención adecuada que se merece y que esta comunicación puede ser fácilmente sustituida por una llamada o por un mensaje proveniente del teléfono móvil (Pérez, 2013).

#### **4.1.2 Definiciones de Nomofobia**

Previo a definir de forma general a la nomofobia se debe tomar en cuenta los siguientes términos:

Adicción según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2013) menciona que es una “enfermedad física y psicoemocional que crea una dependencia o necesidad hacia una sustancia, actividad o relación y se caracteriza por un conjunto de signos y síntomas, en lo que se involucran factores biológicos, genéticos, psicológicos y sociales” (p. 1).

Fobia para American Psychological Association (APA, 2010) es un “temor persistente e irracional a una determinada situación, objeto o actividad, que en consecuencia se evita enérgicamente o se soporta con una angustia marcada” (p. 221).

Se puede definir a la nomofobia como el temor de ser incapaz de comunicarse a través del smartphone, es un trastorno asociado a la ansiedad, nerviosismo, malestar y angustia cuando se pierde el contacto con el dispositivo (González et al., 2017).

El término nomofobia según Matoza y Carballo (2016) proviene:

De la abreviatura “*no mobile phone phobia*”, hace referencia al miedo de no tener a la mano o funcionando el teléfono móvil, lo que genera afectaciones psicológicas, como ansiedad, angustia, desesperación, falta de atención, inseguridad, estrés e incluso ira no controlada; estos padecimientos pueden ir acompañados de síntomas físicos, como contracturas, sudoración excesiva, taquicardia, problemas gastrointestinales y ataques de pánico (p. 28).

Con base a lo descrito por los autores se comprende a la nomofobia como el miedo irracional al no contar con el dispositivo móvil todo el tiempo, se puede considerar como una consecuencia de la adicción al smartphone, debido a la dependencia producida por el uso excesivo de éste, causando síntomas psicósomáticos que afectan a todas las áreas del individuo. En algunas investigaciones que se han realizado en ocasiones se la trata como una adicción en otras como una fobia y también relacionan los dos términos para una mayor comprensión.

#### **4.1.3 Prevalencia**

Al ser un tema que se comienza a investigar con profundidad en la última década, no existen datos específicos respecto al porcentaje de casos presentes en el mundo. Pero con base en los estudios realizados en distintos países y poblaciones se evidencia que es más frecuente en el sexo femenino que en el masculino, siendo más habitual en la etapa adolescente y primera etapa de la adultez (Mathey, 2017).

#### **4.1.4 Sintomatología**

En la nomofobia están presentes varios síntomas que la caracterizan entre estos los principales son:

Miedo o nerviosismo por no poder comunicarse con otras personas o no conectarse, no tener acceso inmediato a la información y a renunciar a la comodidad que brindan los dispositivos móviles (Ramírez y Vargas, 2018).

- Dificultades de atención y concentración.
- Aislamiento social.
- Ansiedad o angustia
- Pensamientos repetitivos sobre el smartphone.
- Irritabilidad.
- Euforia y activación anómalas cuando se está utilizando el dispositivo.
- Ataques de pánico (taquicardia, desvanecimiento, mareo y aprehensión) cuando no está con su dispositivo móvil.
- Inquietud, negación, ocultación y/o minimización del problema.
- Vibraciones fantasmas.
- Alteraciones del sueño (Pascual y Castelló, 2020).

Como se puede evidenciar, esta sintomatología no está enfocada solo en el ámbito psicológico, sino que al estar presente los principales síntomas de ansiedad y adicción en un mismo cuadro, también resaltan aquellos relacionados con la parte somática de la persona,

que al no ser tratados en inicios tempranos pueden llegar a generar una alta intensidad y frecuencia causando repercusiones de mayor magnitud.

#### **4.1.5 Conductas de un Nomofóbico**

Las personas que padecen nomofobia tienen comportamientos tales como: Invertir demasiado tiempo en el dispositivo, tener consigo siempre un cargador, lo usan en situaciones o lugares prohibidos, prefieren interactuar por medio de esté, ignoran a las personas por concentrarse en el celular de forma obsesiva, dejan de sentir gratificación por otros objetos, pierden la noción del tiempo al momento de su utilización, mienten sobre el tiempo real que lo usan, evitan actividades importantes a fin de disponer mayor cantidad de tiempo para el móvil (Almeida et al., 2018).

Interrupciones en las clases para comprobar obsesivamente los textos y llamadas, descuidan actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud, cambios drásticos en los hábitos de vida para tener más tiempo para el uso del smartphone, caminan por la calle sin levantar la mirada de la pantalla, se refugian en él para combatir el aburrimiento, antes de dormir revisan su celular, en ocasiones se privan de sueño y tienen intentos fallidos de controlar la dependencia al dispositivo (Pascual y Castelló, 2020).

Estas conductas van a estar presentes durante la mayor parte del tiempo en el individuo, las mismas que ocasionan que las personas a su alrededor se percaten de ellas y manifiesten preocupación o cuestionen estas acciones por las consecuencias que pueden generar en distintas áreas del desarrollo del sujeto, provocando que este tenga una reacción negativa ante estos comentarios, ya que una gran parte de personas con nomofobia no aceptan que padecen este problema.

#### **4.1.6 Causas de la Nomofobia**

Entre las principales causas que pueden desencadenar la presencia de nomofobia según (Ramírez y Vargas, 2018) existen las siguientes:

- Factores genéticos, entorno y social.
- Tendencias obsesivas compulsivas.
- Experiencias negativas.
- Baja autoestima.
- Relaciones personales conflictivas.
- Inseguridad.
- Introversión.

- Problemas afectivos.
- Dependencia.
- Aburrimiento.
- Déficit en habilidades y resolución de conflictos.

No se puede establecer a una de estas causas como determinantes específicas que den origen a la problemática; sin embargo, todas ellas se encuentran asociadas de formas diversas a está, es decir que al conjugarse algunas de ellas existe una mayor probabilidad de desencadenar la nomofobia. El trabajar de forma temprana en estos factores contribuirá a reducir la incidencia de la misma.

#### **4.1.7 Consecuencias de la Nomofobia**

(Barrios et al.,2017) menciona que las repercusiones que se pueden presentar a causa de la nomofobia son:

- Depresión.
- Ansiedad.
- Inestabilidad emocional.
- Ira.
- Agresividad.
- Estrés.
- Alteración en las áreas: familiar, personal, laboral y relaciones interpersonales.
- Nerviosismo.
- Trastornos del sueño.
- Phubbing.
- Falta de atención.
- Disminución de la actividad física.
- Descuido de la salud propia.
- Aislamiento social.
- Disminución del rendimiento académico.
- Accidentes de tránsito.

Al existir una dependencia y presencia de sintomatología ansiosa los efectos que provocan están direccionadas a todas las áreas que se desarrolla el individuo, siendo las más evidentes las psicológicas y sociales. Además, en el área académica existe una disminución

en el rendimiento debido a la falta de atención y concentración que es ocasionado por la distraibilidad originada por atender selectivamente al estímulo destacado (smartphone).

#### **4.1.8 Dimensiones de la Nomofobia**

Las dimensiones mencionadas por (Aguilera et al.,2018) son:

**No ser capaz de acceder a la información** como: sentirse incomodo si no puede acceder en cualquier momento a la información; irritarse si no puede consultar información en cualquier momento y si no puede utilizar el smartphone y sus aplicaciones; ponerse nervioso si no puede acceder a las noticias.

**Renunciar a la comodidad** hace referencia a: asustarse de quedarse sin batería; tener pánico cuando se queda sin saldo o datos; al estar sin cobertura de datos comprueba constantemente si tiene señal o puede encontrar una red wifi, miedo a quedarse tirado si no tuviera mi smartphone, al estar un rato sin comprobar el smartphone tiene deseos de revisarlo.

**No poder comunicarse:** valoran la inquietud por no poder comunicarse instantáneamente con familia y amigos; preocupación que no puedan contactarse con él/ella; nerviosismo por no recibir mensajes ni llamadas y por no saber si alguien ha intentado contactarse.

**Perdida de conexión:** evalúa el nerviosismo al estar desconectado de la identidad virtual; incomodidad y agobio por no mantenerse al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales; no saber qué hacer al no contar con el smartphone.

#### **4.1.9 Tratamiento**

(López, 2004), describe que el tratamiento deberá adaptarse a las circunstancias personales de cada caso, estableciendo un tiempo de uso límite respetando el período transcurrido, paralelamente deberá atenderse a las razones subyacentes al abuso de la conexión, es sabido que mucha gente pasa un tiempo exagerada con el móvil conectado o encendido para evitar pensar en todos los eventos estresores que tienen a su alrededor.

En España se elaboró un programa de tratamiento para las adicciones psicológicas que también puede ser aplicado en la Nomofobia, el programa consta de los siguientes elementos.

Control de los estímulos vinculados a la adicción, Exposición prolongada a los elementos suscitadores del ansia por la conducta adictiva, Solución de problemas específicos, Creación de un nuevo estilo de vida, Prevención de recaídas.

Según (López, 2004) Se puede cuestionar si lo que se pretende es una abstinencia completa o bien un uso adaptativo del manejo del móvil y se debe reconocer que lo que se pretende por la misma importancia del uso del teléfono móvil es cimentar un uso adaptativo del dispositivo, creando conciencia sana en cada uno de los poseedores del dispositivo. Se propone también seguir con el plan de la bebida controlada y entrenamiento en moderación para los trastornos alimenticios ya que al parecer las adicciones comportamentales y tecnológicas poseen las mismas habilidades para proveer alivio emocional, escape mental y maneras de eludir los problemas que tiene el alcohol, las drogas, la comida o el juego y se propone el siguiente conjunto de estrategias de tratamiento.

**Practicar lo contrario en el tiempo de uso del celular:** es necesario previamente evaluar los hábitos de uso del móvil, cuándo, cuántas veces, dónde y durante cuánto tiempo se produce la conexión. La técnica consiste en romper la rutina para adaptarse a un nuevo horario.

**Interruptores externos:** se trata de usar cosas que el individuo tenga que hacer o sitios donde ir como señales que indique que debe desconectarse, se puede hacer uso de relojes de pared, escritorio o de mano con alarmas detalladas para los tiempos específicos de dicha acción como recordatorio de lo que debe hacer.

**Fijar metas:** nos permite enfocar a la persona y evitar recaídas, elaborando un horario realista que le permita manejar el tiempo de forma eficiente, en el que se puede incluir y elaborar un esquema de conexiones temporales no siendo tan frecuentes.

**Abstinencia de una aplicación particular:** una vez que se identifica la aplicación, se vuelve más difícil para el paciente. Esto debería dejar de usarlo, no significa que no pueda usar otras aplicaciones relacionadas con la red. Si los pacientes tienen problemas en las salas de chat, no deberían usarlas más. (López, 2004).

**Usar tarjetas recordatorias:** para mantener al paciente concentrado en la meta de la abstinencia o la reducción de uso podemos pedirle al paciente que haga una lista de los cinco principales problemas causados por la adicción al celular y otra con los cinco principales beneficios.

Según (Pérez, 2012), comenta que la Nomofobia como cualquier otra enfermedad producto de las adicciones se comienza a tratar cuando la persona reconoce que tiene un problema, después tal y como se maneja en los programas de autoayuda, se debe trabajar bajo la consigna de un día a la vez, es decir, hacer separación de la persona y el teléfono móvil de manera gradual, y reconocer que si no se tiene acceso al artefacto, se descompone

o no tiene batería disponible, no es una tragedia ni debe influenciar en las actividades de la vida diaria del individuo.

Hay que reconocer que fue el hombre y no el teléfono móvil quien provocó esta relación enfermiza y autodestructiva, además de recordar que nadie llegó a este mundo con el móvil bajo el brazo, por lo que no es, ni por mucho, un producto de primera necesidad para sobrevivir (Pérez, 2012).

Nos destaca (Pérez, 2012) Los programas de atención clínica tienen que ir encaminados en las técnicas psicoterapéuticas de la terapia cognitivo-conductual en donde se engloban la terapia cognitiva compatible con la terapia de conducta como aplicación clínica de la psicología cognitiva y la psicología conductista. Dentro de la terapia conductual se ha adoptado un nivel de análisis y tratamiento donde se analiza la conducta observable, pensamientos verbales y respuestas fisiológicas, así como las relaciones entre sí y la conducta problema.

Las técnicas que se han desarrollado desde perspectivas cognitivas y conductuales han demostrado su utilidad en el tratamiento de diversos problemas psicológicos y de la conducta en general. Con la finalidad de demostrar la utilización de técnicas cognitivas y conductuales en el tratamiento de conductas se establecen parámetros de actuación de parte del psicoterapeuta que tienen que ver con una relación directa entre el sujeto, la conducta, el entorno y la familia.

#### **4.1.10 Prevención**

Para (Castellana, 2007), los procesos de prevención se deben establecer en cuanto a la aplicación adecuada y la correcta utilización del móvil, recordando los principios básicos bajo cuales fueron creados estos adelantos tecnológicos y promoviendo el uso correcto de todas las funciones a bien de disminuir los índices de adicción que provocan cada uno de los adelantos que los teléfonos van presentando según los modelos que crean las empresas productoras. Se deben promover hábitos saludables de uso como también el uso racional del móvil y de los paquetes de servicio que presenta de acuerdo a la edad, trabajo y otros aspectos donde se requiera un servicio especial por la necesidad del consumidor.

Dentro de las actuaciones preventivas que mejoran el uso correcto del móvil, se pueden enlistar.

**Alto porcentaje de posesión:** retardar al máximo la edad de posesión del móvil ya que muchas veces los padres de familia les proporcionan un aparato celular a niños de muy

temprana edad, lo que provoca en ellos conductas de adicción obedeciendo un patrón con el cual crecerá y será muy difícil de romper más adelante.

**Alto porcentaje de tarjetas de prepago:** asumir la responsabilidad del costo de las llamadas estableciendo semanadas, trabajos alternativos y otros medios para conseguir los fondos y así sufragar la deuda.

**Uso intensivo de los juegos y SMS (mensajes):** hay que educar en la autorregulación del placer inmediato y en la tolerancia a la espera. Pactar el modelo de móvil buscando un equilibrio entre necesidades e ilusiones (Castellana, 2007).

**Fuerte necesidad de personalización:** se debe tener un móvil para muchos no es suficiente, creen que al personalizarlo les asigna un status mayor al que poseen en la actualidad, se debe prevenir caer en estas ideas erróneas y así disminuir la ansiedad.

**Alto porcentaje de conversación con los amigos:** conversar del tema con el objetivo que tome conciencia del tiempo invertido. Delimitar espacios de uso: el adolescente debe tener claro donde no puede usar el móvil, es el adulto quien ha de poner los límites desde el respeto y el diálogo y debe actuar, si es preciso, como elemento de autoridad (Rivas, 2011).

#### **4.1.11 Instrumentos Psicológicos**

##### **4.1.11.1 Adaptación al español del Cuestionario *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) en una muestra de adolescentes.**

**Introducción.** La nomofobia se define como el temor a ser incapaz de comunicarse a través del *smartphone*. Es un trastorno que desarrolla ansiedad, nerviosismo, malestar y angustia cuando se pierde el contacto con el *smartphone* o el ordenador. En este estudio instrumental se adaptó al español el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q).

El NMP-Q consta de 20 preguntas, cada una de ellas esta puntuada en una escala Likert de 7 puntos. La puntuación total del NMP-Q es de 20 en su punto más bajo (20 x 1) o de 140 (7 x 20) en su punto más alto en su interpretación de resultados encontramos ausencia de nomofobia con una puntuación de 20 puntos, nivel leve de 21-59, nivel moderado de 60-99 y nivel severo de 100-140.

**Metodología.** Participaron 306 adolescentes (46,1% varones y 53,9% mujeres), con un rango de 13-19 años (Md=15,41±1,22).

**Resultados.** El análisis factorial exploratorio arrojó una solución de 4 factores que explicó el 66,4% de la varianza total. El alfa ordinal para la puntuación total fue de 0,95, oscilando entre 0,75 y 0,92 para los distintos factores.

La estabilidad de la medición se calculó mediante el test retest ( $r = 0,823$ ). Los índices de convergencia se obtuvieron con la versión española de la “*Escala de uso problemático del teléfono móvil*” ( $r = 0,654$ ) y la “*Escala general de uso problemático de Internet*” ( $r = 0,531$ ). Los patrones de uso problemático se analizaron utilizando los percentiles 15, 80 y 95, que representan usuarios no frecuentes, en riesgo y problemáticos con puntuaciones de 39,87, y 116 respectivamente.

**Conclusiones.** Tras examinar sus propiedades psicométricas, se estima que es una herramienta suficientemente válida y fiable para evaluar la nomofobia (González, 2021).

#### ***4.1.11.2 Adaptación y validación de la Escala de Nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria.***

**Resumen de la aplicación de la escala de NYC.** Aunque no se trata de un fenómeno reciente, la Nomofobia (No Mobile Phone Phobia) entendida como una adicción comportamental que implica un alto temor a quedarse sin teléfono móvil, está siendo objeto de investigación desde diferentes disciplinas dada las importantes consecuencias que se están observando entre la población más joven. Sin embargo, son pocos los instrumentos capaces de medir esta adicción no reconocida como tal por el DSM-V. En el presente trabajo se ha llevado a cabo el proceso de adaptación y validación de la escala de medición de la Nomofobia de Yildirim y Correia. Para ello se procedió a una adaptación lingüística y cultural de la misma, seguida de una revisión por parte de expertos en la materia. La decisión del grupo de expertos supuso una modificación de la redacción y la inclusión de un nuevo ítem. La escala resultante se aplicó a una muestra de 372 estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria, en institutos públicos de la provincia de Alicante. Los resultados permitieron la validación de la escala objeto de este estudio (Ramos, 2017).

## **CAPITULO II**

### **4.2 Rendimiento Académico**

#### **4.2.1 Definición de Rendimiento Académico**

El rendimiento académico es una valoración de los logros obtenidos del estudiante a lo largo del curso, es decir es una medida de capacidades del alumno que expresa lo que está aprendiendo del proceso formativo, está asociada a diversos factores tales como: personal (hábitos de la persona, lectura, celular y trabajo), familia (entorno, ambiente familiar e ingresos económicos), comunitarias (estrato socioeconómico, aspectos positivos y negativos de la comunidad), universitarios (recursos, uso del tiempo libre, relación con docentes y estudiantes, pedagogía del profesor) todos estos factores influyen en el resultado final del rendimiento académico (Castrillón et al., 2020).

Figueroa (como se citó en Suárez et al., 2017) comenta que, “Es el producto de la asimilación del contenido de los programas de estudio expresado en calificaciones dentro de una escala convencional” (p. 179). Esta definición se centra en aspectos cuantitativos para determinar el nivel de rendimiento académico del alumno basándose en parámetros de calificación ya establecidos en cada Educación Superior, siendo la fuente principal para categorizar si un rendimiento es alto o bajo.

#### **4.2.2 Características de Rendimiento Académico**

Según (Albán y Calero, 2017) Existen dos puntos de vista que caracterizan el rendimiento académico: estático y dinámico, que encierra al sujeto de la educación como ser social.

- “Es dinámico, está determinado por diversas variables como la personalidad, actitudes y contextos, que se conjugan entre sí. En su aspecto dinámico responde al proceso de aprendizaje, como tal está ligado a la capacidad y esfuerzo del alumno” (p. 218).
- “Estático porque alcanza el producto del aprendizaje generado por el alumno y expresa una conducta de aprovechamiento, evidenciado en notas” (p. 218).
- El rendimiento académico se relaciona con medidas de calidad y juicio de valoración; es un medio y no un fin, está vinculado a propósitos de carácter ético que incluyen expectativas económicas, intereses y necesidades del entorno (Albán y Calero, 2017).

### 4.2.3 Tipos de Rendimiento Académico

Angles (como se citó en Infante, 2018) menciona que existen cuatro tipos de rendimientos y estos son:

1. **Rendimiento Suficiente:** Cuando los estudiantes alcanzan los objetivos planteados en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

2. **Rendimiento Insuficiente:** Ocurre cuando el estudiante no logra o entra en conflicto con el contenido que se supone debe lograr.

3. **Rendimiento Satisfactorio:** Cuando el estudiante tiene las capacidades acordes al nivel que se desea y está dentro de sus alcances.

4. **Rendimiento Insatisfactorio:** Cuando los estudiantes no cumplen con las expectativas o los niveles mínimos de crecimiento académico.

Es necesario enfatizar que los términos suficiente e insuficiente hacen referencia a lo cuantitativo, es decir al hecho de alcanzar la mínima calificación establecida por la Institución para la aprobación del semestre, en cambio, satisfactorio e insatisfactorio está orientado a las capacidades individuales del estudiante para la adquisición de conocimientos y nivel de aprendizaje de las temáticas tratadas, por ello puede existir estudiantes que tienen un rendimiento suficiente y satisfactorio; suficiente e insatisfactorio o caso contrario insuficiente e insatisfactorio; insuficiente pero satisfactorio.

### 4.2.4 Niveles de Rendimiento Académico

Según el Ministerio de Educación del Ecuador (2012) menciona en los aspectos formales del sistema de evaluación que “Cada colegio de bachillerato general unificado o de bachillerato técnico deberá establecer escalas institucionales de valoración de los aprendizajes. Independientemente de la escala interna y de las normas de valoración utilizadas, a efectos de favorecer la movilidad nacional estudiantil”.

**Art. 193.- Aprobación y alcance de logros.** Se entiende por “aprobación” al logro de los objetivos de aprendizaje definidos para una unidad, programa de asignatura o área de conocimiento, fijados para cada uno de los grados, cursos, subniveles y niveles del Sistema Nacional de Educación. El rendimiento académico de los estudiantes se expresa a través de la escala de calificaciones prevista en el siguiente artículo del presente reglamento.

**Art. 194.- Escala de calificaciones.** Las calificaciones hacen referencia al cumplimiento de los objetivos de aprendizaje establecidos en el currículo y en los estándares de aprendizaje nacionales. Las calificaciones se asentarán según la siguiente escala:

La escala cualitativa y cuantitativa interna usada por la Institución Media Superior y Bachillerato tiene la siguiente estructura que corresponde a una puntuación de 10, que supera los aprendizajes requeridos; de 9, que supera los aprendizajes requeridos; de 7 a 8, que alcanza los aprendizajes requeridos; de 6 a 5 que está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y menor de 4 puntos que no alcanza los aprendizajes requeridos.

**Art. 196.- Requisitos para la promoción.** La calificación mínima necesaria para la aprobación, en cualquier institución educativo del país, es de siete sobre diez (7/10).

En los subniveles de Básica Elemental y Básica Media, para avanzar al siguiente grado, se solicita una calificación promedio de siete sobre diez (7/10) en cada una de las siguientes asignaturas: Matemática, Lengua y Literatura, Ciencias Naturales y Estudios Sociales, y conseguir un promedio general de todas las asignaturas de siete sobre diez (7/10).

En el subnivel de Básica Superior y el nivel de Bachillerato, para la promoción al siguiente grado o curso, se requiere una calificación promedio de siete sobre diez (7/10) en cada una de las asignaturas del currículo nacional.

Las asignaturas adicionales al currículo nacional que cada establecimiento definiere en su Proyecto Educativo Institucional, correspondientes a la innovación curricular que estuviere debidamente aprobada por el Nivel Zonal respectivo, serán requerimientos para el avance dentro del establecimiento; sin embargo, no lo serán si el estudiante continúa sus estudios en otra institución educativa (EDUCACIÓN, 2012).

#### **4.2.5 Factores que inciden en el Rendimiento Académico**

**1. Factores personales:** Constituidos por motivaciones, problemas psicológicos, relaciones interpersonales, salud, sexo y edad.

**2. Factores académicos:** bajo rendimiento, pérdida de asignaturas, métodos de estudio no definidos, falta de espacios pedagógicos para el estudio.

**3. Factores Socioeconómicos:** generado por bajos ingresos familiares, desempleo, poco apoyo familiar, falta de recursos tecnológicos, horario incompatible para aquellos estudiantes que trabajan, comunidad, nivel educativo y ocupación de los padres.

**4. Factores Institucionales:** ocasionado por desmotivación por parte de los docentes, baja calidad educativa, programas con poco sentido e impacto social, infraestructura física y tecnológica inadecuada.

**5. Factores Pedagógicos:** relacionados con las estrategias metodológicas y pedagógicas utilizadas por los docentes en su proceso de enseñanza, las cuales influyen en el rendimiento académico, el comportamiento y el aprendizaje (Suárez et al., 2017, p. 180).

#### **4.2.6 Relación de Nomofobia y Rendimiento Académico**

La nomofobia está presente y sigue aumentando en los estudiantes de educación superior dado que en esta población un gran porcentaje cuenta con un dispositivo móvil, puesto que este se ha vuelto una herramienta de uso habitual e incluso en ciertas ocasiones indispensable; cabe recalcar que el uso adecuado del móvil trae muchos beneficios en el ámbito comunicacional, académico, etc.

Sin embargo, por la accesibilidad brindada por este dispositivo a distintas aplicaciones y funciones es fácil que los estudiantes generen dependencia y así se llegue a producir la nomofobia, que ocasiona consecuencias en todas las áreas del sujeto, siendo el área académica de mayor interés en el desarrollo del proyecto, evidenciándose una causalidad entre presencia de nomofobia y disminución de rendimiento académico.

Tomando en cuenta que una de las repercusiones presentes es la disminución de atención y concentración por esta razón los estudiantes al estar pendiente la mayor parte del tiempo de su smartphone realizan interrupciones durante las clases, cortan el hilo del aprendizaje, reciben quejas constantes de sus docentes. Todas estas dificultades que se presentan desembocan como resultado una disminución en el rendimiento académico no solo en la parte cuantitativa también en la capacidad individual de la adquisición de conocimientos, aparte existe una gran influencia o modificación en los hábitos de estudio.

## CAPITULO III

### 4.3 Adolescencia

#### 4.3.1 Definición de adolescencia

Adolescencia procede de la palabra latina “*adolescere*”, del verbo adolecer, y en castellano tiene dos significados: tener cierta imperfección o defecto y, también, crecimiento y maduración. Esta etapa se acompaña de intensos cambios físicos, psicológicos, emocionales y sociales; se inicia con la pubertad, aspecto puramente orgánico, y termina alrededor de la segunda década de la vida, cuando se completa el crecimiento y desarrollo físico y la maduración psicosocial. La adolescencia comprende un periodo de tiempo impreciso, y su duración ha ido aumentando en los últimos años debido al comienzo más precoz de la pubertad y a la prolongación del periodo (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

El autor anteriormente citado refiere que la adolescencia es el grupo de edad que menos interés ha suscitado entre la comunidad médica. Aunque determinadas enfermedades infecciosas y nutricionales han ido disminuyendo en los últimos años, los adolescentes continúan expuestos a muchos riesgos: accidentes, violencia, delincuencia, uso y consumo de drogas, conductas sexuales arriesgadas, embarazos, problemas familiares, escolares, tecnologías de la información, y trastornos mentales, entre otros. Es preciso tener en cuenta que la mayoría de estas conductas son prevenibles.

La OMS considera adolescencia entre los 10 y 19 años y juventud al periodo entre los 19 y 25 años. La SAHM (Sociedad Americana de Salud y Medicina de la Adolescencia) la sitúa entre los 10-21 años. Distinguiendo 3 fases que se solapan entre sí: adolescencia inicial (10-14 años), media (15-17 años) y tardía (18-21 años).

Los adolescentes constituyen un subgrupo poblacional muy importante desde la perspectiva de salud pública, no solo por su número, capacidad reproductora y poder adquisitivo, sino también porque su estado de salud, su comportamiento y sus hábitos actuales tendrán una enorme repercusión en su estilo de vida y su salud futura.

#### 4.3.2 Características de la adolescencia. Etapas, objetivos, y mitos

Ningún esquema del desarrollo puede describir adecuadamente a cada uno de los adolescentes, ya que estos no forman un grupo homogéneo. Existe una amplia variabilidad en cuanto al desarrollo biológico y psicosocial.

Cada adolescente responde a las situaciones de su entorno de una forma personal y única, influido por los diferentes factores de riesgo y protección (resiliencia) presentes en su vida. La adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos

aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

Podemos esquematizar **la adolescencia en tres etapas** que se solapan entre sí:

- *Adolescencia inicial*. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años de edad, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.
- *Adolescencia media*. Comprende de los 14 a los 17 años de edad y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.
- *Adolescencia tardía*. Abarca desde los 18 a los 21 años de edad y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez.

**Existen muchos mitos** sobre la adolescencia, que se dice que es un período de extrema inestabilidad y agitación emocional, completo desapego del pasado, pensamiento irracional e incluso un período de "psicosis normal" y desacuerdos intergeneracionales. Recuerda que la mayoría de los adolescentes pasan por esta etapa sin problemas.

*"El desarrollo del adolescente normal es turbulento"*. No hay ningún estudio que confirme dicha creencia. Es claro que el 80% de los adolescentes no pasa por un período de confusión, se lleva bien con sus padres y familiares, disfruta del estudio y el trabajo, y se interesa por los valores sociales y culturales del entorno de su vida. "La adolescencia es un período de emociones incontrolables". Las investigaciones no han mostrado ninguna diferencia en las emociones de los niños.

*"La adolescencia es un periodo de gran emotividad descontrolada"*. Las investigaciones no han mostrado ninguna diferencia en las emociones de los niños. Encontró que cuanto mayor era el adolescente, más negativo era su estado mental, posiblemente debido al aumento de las obligaciones y responsabilidades escolares y laborales.

*"El pensamiento de los adolescentes es irracional e infantil"*. Desde los trabajos de Piaget, sabemos que en la adolescencia se pasa del pensamiento concreto al pensamiento abstracto con proyección de futuro, característico de la madurez. Sobre los 12 años se alcanza el desarrollo cognitivo con capacidad de pensar en abstracto, y a los 15-16 el desarrollo moral, el saber lo que está bien y mal.

Gracias a los trabajos de Giedd (2004), se sabe que hasta los 25-30 años no se alcanza el desarrollo completo de los mecanismos neurofisiológicos de la corteza prefrontal, gracias a lo cual, se adquiere la capacidad para discernir lo que conviene hacer: la maduración definitiva. Esto explica la implicación del joven, hasta ese momento, en conductas de riesgo. A diferencia del adulto, que tiene el lóbulo frontal totalmente desarrollado (conexión de la parte emocional con la racional, originando una respuesta adecuada), un adolescente puede dejarse llevar por el primer impulso emocional de ira (amígdala) ante un compañero que le insulta y empezar una pelea, o adoptar diferentes conductas de riesgo (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

### **4.3.3 Fisiología de la pubertad**

Según Güemes y Hidalgo (2017) El comienzo de la pubertad está marcado por la iniciación de la secreción pulsátil de las gonadotropinas (LH y FSH) y de la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH), quedando como resultado la interacción de variables genéticas (70-80%) y de factores reguladores (20-30%): alimentación, disruptores endocrinos, ciclos luz-oscuridad, lugar geográfico, estímulos psíquicos y sociales... Los cambios hormonales son debidos a la interacción entre SNC, hipotálamo, hipófisis, gónadas y también suprarrenales.

#### **4.3.3.1 Eje hipotálamo-hipófisis-gonadal**

En la infancia, la hormona liberadora de gonadotropinas (GnRH) y las gonadotropinas hipofisarias (FSH y LH) están inhibidas por acción de una supresión activa de la secreción de GnRH.

#### **4.3.3.2 Genética**

La iniciación de la pubertad está regulada por una red nodal de genes, que regula los cambios en los circuitos neuronales del núcleo arcuato del hipotálamo.

##### **4.3.3.2.1 Cambios transinápticos:**

- Aumento de los estímulos excitatorios de las neuronas secretoras de GnRH: vía glutamato y vía kisspeptina.
- *Disminución de los estímulos inhibitorios: por neuronas gabaérgicas, neuronas productoras de sustancias opioides y neuronas productoras de péptido relacionado con RFamide (ortólogo mamífero del péptido inhibidor de gonadotropinas [GnIH].*

##### **4.3.3.2.2 Cambios en células gliales**

Las células gliales contribuyen a la activación de la secreción de GnRH por dos mecanismos:

- A través de la liberación de factores de crecimiento, que actúan sobre receptores de las neuronas productoras de GnRH (factor de crecimiento transformador tipo b [TGFB], factor de crecimiento epidérmico [EGF] y factor de crecimiento parecida a la insulina tipo 1 [IGF-1]).
- A través de cambios en la adhesividad de las células gliales sobre las neuronas productoras de GnRH.

#### **4.3.3.3 Epigenética**

Existen factores externos que influyen en el momento de inicio puberal, como son: factores sociales y psicológicos, alimentación, ejercicio, estrés, ritmo circadiano y horas de luz o disruptores endocrinos ambientales y fundamentalmente pesticidas. La GnRH induce, en las células gonadotropas hipofisarias, la síntesis y liberación pulsátil de las gonadotropinas hipofisarias, LH (hormona luteinizante) y FSH (hormona folículo-estimulante), que actúan en la gónada para inducir la maduración de las células germinales (óvulos o espermatozoides) y la producción de esteroides sexuales, así como de otros péptidos gonadales (inhibinas, activinas, folistatina...) y otras hormonas circulantes (leptina...), que ejercen, a través de mecanismos de retrocontrol, acciones estimulantes e inhibitoras a diferentes niveles del eje hipotálamohipófiso-gonadal. La testosterona en el varón y el estradiol en la mujer son los responsables del desarrollo de los caracteres sexuales secundarios y ejercen un retrocontrol negativo en hipotálamo e hipófisis. Al inicio de la pubertad, LH y FSH son liberadas de forma pulsátil, durante la noche y, posteriormente, según avanza la pubertad durante todo el día (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

#### **4.3.3.4 Suprarrenales**

La adrenarquia o maduración de las suprarrenales (aparición de vello púbico y/o axilar) se produce entre los 6-8 años de edad ósea. En general, se inicia unos 2 años antes que el aumento de los esteroides gonadales y es independiente del eje hipotálamo-hipófiso-gonadal.

#### **4.3.3.5 Eje hipotálamo-hipófisosomatomedínico**

En la pubertad, se produce la activación de este eje, dando lugar a un aumento en la producción en el hipotálamo de GHRH y en la hipófisis de GH, lo que, a su vez, aumenta los niveles de IGF-I e IGFBP-3. Este incremento se produce antes en las mujeres que en los hombres.

#### **4.3.4 Relación entre el estado nutricional y la pubertad.**

Desde siempre era conocida la relación entre el estado de nutrición y el comienzo de la pubertad. Existe una relación muy estrecha entre metabolismo y reproducción, debido a las señales periféricas que informan del estado nutricional del organismo al cerebro. De tal forma que la obesidad se relaciona con adelanto puberal y la desnutrición con retraso puberal. Se ha visto que la leptina, hormona sintetizada en el tejido adiposo, tiene un papel favorecedor del desarrollo puberal, por su acción a nivel de las neuronas productoras de kisspeptina. El péptido ghrelina, factor oxígeno secretado en las células oxínticas del estómago, parece que inhibe la secreción de gonadotrofinas. La leptina aumenta durante la adolescencia y la ghrelina disminuye.

### **4.3.5 Crecimiento y maduración física**

#### **4.3.5.1 Crecimiento y desarrollo puberal**

El comienzo y la progresión de la pubertad varían, como ya se ha comentado, de un adolescente a otro, con un extenso rango de normalidad. En los últimos 150 años, la pubertad se ha ido iniciando a edades cada vez más tempranas –tendencia secular del crecimiento y desarrollo, lo que se ha relacionado con las mejoras de las condiciones de vida, como la nutrición, me parece haberse atenuado en las dos últimas décadas del siglo XX (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

En el estudio longitudinal de la Fundación Andrea Prader, realizado en Aragón entre 1982-2002, la edad de inicio del desarrollo mamario era de  $10,6 \pm 1,0$  años, la edad media de inicio del desarrollo testicular de  $12,3 \pm 1,1$  años, y la edad media en la cual se presenta la menarquia entre  $12,7 \pm 0,9$  años.

Existe una desaceleración del crecimiento que precede al pico de máxima velocidad de crecimiento, y que suele acontecer entre los 12 y 13 años de edad en las mujeres y entre los 14 y 15 años en los hombres. El crecimiento puberal supone del 20 al 25% de la talla adulta definitiva.

En ambos sexos, durante el segundo año del estirón es cuando el incremento es mayor, de 5,8 a 13,1 cm en los chicos y de 5,4 a 11,2 cm en las chicas. Cada persona tiene su propio patrón de desarrollo, cuanto más precoz es la edad de comienzo de la pubertad, la ganancia de talla durante la pubertad es mayor.

Este crecimiento puberal es descoordinado, pero se desarrolla en "segmentos", con el desarrollo inicial de la parte inferior (extremidades inferiores) y en el orden de crecimiento distal a proximal, el pie se desarrolla primero. El tamaño final se alcanza entre los 16-17 años de edad en las niñas y puede llegar hasta los 21 años en los niños.

#### **4.3.5.2 Cambios de la composición corporal y desarrollo de órganos y sistemas**

El aumento de peso durante el estirón puberal llega a suponer alrededor del 50% del peso ideal del adulto. Las mujeres acumulan más grasa que los hombres y, en estos, predomina el desarrollo óseo y muscular, originando al final del crecimiento un cuerpo más magro.

En la edad adulta, los varones tienen un porcentaje de grasa de 12% a 16%, mientras que las mujeres del 18% al 22%. Durante esta época, se produce aumento de los diferentes órganos (corazón, pulmones, hígado, bazo, riñones), se ensancha la pelvis en las mujeres y los hombros en los varones, aumenta la fosfatasa alcalina según el grado de maduración del individuo y se produce un aumento de los glóbulos rojos y la hemoglobina en los varones, debido a que la testosterona estimula la secreción de factores eritropoyéticos renales. Se pensaba que, para la adolescencia inicial, el cerebro había logrado ya casi su tamaño de adulto, hoy sabemos desde los trabajos Giedd (2004), que el cerebro madura de forma intermitente de la parte posterior a la anterior y no completa su maduración hasta los 25-30 años; depende de tres procesos:

- El rápido crecimiento neuronal-glial y la formación de nuevas conexiones sinápticas.
- La eliminación selectiva o poda de las sinapsis menos eficientes (lo que no se usa se elimina).
- La mielinización de los axones para facilitar y hacer más rápida la transmisión neuronal entre las diferentes partes del sistema nervioso, lo cual no se completa hasta los 25-30 años.

#### **4.3.6 Adquisición de la masa ósea (MO)**

La mineralización ósea está determinada por la interacción de factores genéticos, ambientales y hormonales. Cada individuo tiene un potencial genético de desarrollo de la MO, que solo se alcanza plenamente si los factores ambientales, como la actividad física y la nutrición con aporte de calcio, son óptimos. En los sujetos sanos, la MO crece durante la infancia con un máximo durante la fase de adolescencia precoz e intermedia y se enlentece en la adolescencia tardía, alcanzando el pico de masa ósea al final de la adolescencia. Un adecuado desarrollo óseo logrando un apropiado pico de masa ósea es fundamental para evitar la osteoporosis y la osteopenia en edades posteriores de la vida (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

#### 4.3.7 Maduración sexual

Los cambios más llamativos tienen lugar en la esfera sexual y se culminan con la adquisición de la fertilidad. La edad cronológica tiene poca correlación con la maduración sexual y el crecimiento puede ser muy variable; por ello, es necesario conocer en todo adolescente, el índice de maduración sexual, que se evalúa mediante los estadios de Tanner (1962) y se basa en el desarrollo de los órganos genitales y caracteres sexuales secundarios. Esto permite diferenciar la pubertad normal de la patológica.

El primer signo de desarrollo puberal en las mujeres es el aumento del botón mamario, que puede iniciarse entre los 8-13 años, junto con aumento de la velocidad de crecimiento y acontece a una edad ósea de 11 años. Antes de los 8 años hablamos de pubertad precoz y después de los 13 de pubertad tardía.

El pico de máxima velocidad de crecimiento ocurre relativamente pronto (Tanner II III), mientras que la menarquia es un evento tardío, suele presentarse unos dos años tras la telarquia y señala, en general, la disminución del crecimiento. En el 60% de las chicas ocurre en el estadio IV de Tanner. La edad media en España es de  $12,7 \pm 0,9$  años. La mejor referencia sobre su inicio es la edad de la menarquia de la madre y hermanas. El desarrollo de la menarquia puede ser variado entre 4,3 cm (P10) y 10,6 cm (P90), media de 7 cm. La duración media de la pubertad en las mujeres es de 4 años (rango 1,5 años a 8 años). En los **varones**, la etapa de la pubertad puede presentarse dos años más tarde que en las mujeres y, por ello, pueden parecernos mucho más maduras físicamente que los varones.

El primer signo de desarrollo puberal en ellos es el aumento del volumen testicular, así como el enrojecimiento y rugosidad de la bolsa escrotal que puede empezar entre los 9-14 años y acontece a una edad ósea de 13 años. Antes de los 9 años hablamos de pubertad precoz y después de los 14 de pubertad tardía.

Un volumen de 4 ml (orquidómetro de Prader) o una longitud de 2,5 cm marcan el inicio puberal. Es seguido por el crecimiento del pene y la pubarquia.

El pico de máxima velocidad de crecimiento es tardío en los chicos (Tanner IV) al igual que el cambio de voz. La eyaculación se produce generalmente en el Tanner III, estando la fertilidad asociada al estadio IV. Un 65% presentan ginecomastia principalmente en el Tanner III-IV; la consistencia es firme, no adherida, algo molesta a la presión y menor de 4 cm. Se debe tranquilizar, ya que el 90% se resuelve en dos años. Si no se adapta a las características descritas habrá de estudiarse. En los varones la duración media de la pubertad es de 3 años (rango 2-5 años).

#### **4.3.8 Influencias socioculturales.**

El adolescente actual no es ni mejor ni peor que en otras épocas pasadas, su comportamiento es reflejo de la sociedad en la que le ha tocado vivir. Muchos de sus problemas de salud son prevenibles y su atención no está adecuadamente organizada. Es necesario prevenir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección o resiliencia.

Actualmente, cerca del 80% de los más de 1.500 millones de jóvenes del mundo de entre 10 y 24 años viven en países en desarrollo. El adolescente es reflejo de la sociedad en que está inmerso y es evidente que el entorno y la familia han cambiado de forma radical en las sociedades actuales del bienestar. Los adolescentes son consumidores de moda y tecnología (ropa, cirugía, celulares, vehículos) con nuevas formas de ocio y relajación (botellón, internet, drogas, explotación corporal). La cultura del entretenimiento, el hedonismo y el egoísmo han reemplazado al esfuerzo individual. Su conducta en casa ha cambiado (redes sociales, aislamiento). El tamaño y la estructura de los hogares se ha modificado: las personas viven más, tienen menos hijos y más tardíos, se ha reducido el tamaño de las familias, se ha incorporado la madre al trabajo, los padres son más permisivos, han aumentado las separaciones y aparecen nuevas formas familiares (monoparentales, unipersonales, parejas sin hijos, homosexuales, etc.). La familia, que es el principal apoyo del joven, es una estructura social y cultural en crisis. Todo ello conlleva importantes repercusiones para el desarrollo y la salud integral del adolescente (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

Según el (Instituto Nacional de Estadística, en enero 2016), el número de adolescentes en nuestro país entre los 10-21 años era de 5.400.408, constituyendo el 11,6% de la población total. En los últimos 50 años, ha disminuido la mortalidad en todas las franjas de edad excepto en la adolescencia y juventud, siendo las causas prevenibles en un alto porcentaje.

Los accidentes y actos violentos constituyen la causa central de muerte. El 60% de los accidentes de tráfico suceden en el fin de semana y con alcoholemias positivas en el 40% de ellos. El 15-20% de los jóvenes entre 14-18 años reconocen haber viajado alguna vez en vehículos conducidos por personas bajo los efectos del alcohol o drogas.

Los problemas y enfermedades de los adolescentes son consecuencia de: su desarrollo psicológico y social (trastornos mentales y conductas de riesgo: accidentes, violencia, drogas, sexo irresponsable, trastornos alimenticios, tecnologías de la información y comunicación [TICs]...); de su desarrollo biológico (escoliosis, acné, dismenorrea,

Osgood Schlatter...); enfermedades infecciosas, como en otras épocas de la vida; patologías del adulto, que pueden ser detectadas de forma asintomática durante esta etapa (hipertensión, hiperlipidemia, obesidad, diabetes); y enfermedades crónicas, de las cuales en el pasado se fallecía antes de llegar a la adolescencia (cánceres, cardiopatías congénitas o enfermedades crónicas como, por ejemplo, la fibrosis quística del páncreas) (M. Güemes-Hidalgo, 2017).

Por todo lo anterior, es necesario prevenir los factores de riesgo y potenciar los factores de protección o resiliencia. Jessor, en 1977, definió factores de riesgo como: las características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que señalan una mayor probabilidad de comprometer la salud, estilo de vida y la vida misma, mientras que los factores protectores son los opuestos, ya que promueven un desarrollo exitoso.

### **4.3.9 Factores de riesgo y protección**

#### **4.3.9.1 Adolescente**

- Buena salud física y estado nutricional adecuado.
- Buena imagen corporal.
- Responsabilidad de hábitos de salud apropiados.
- Actividad física adecuada.
- Buena relación con sus compañeros.
- Habilidades sociales.
- Experimentar esperanza, alegría, éxito y amor.
- Elevada autoestima.
- Manejar el estrés de la angustia.
- Autonomía apropiada a su edad.
- Mejora de la identidad personal e independencia.
- Conducta sexual responsable.
- Respetar los derechos y las necesidades de los otros.
- Establecer metas educacionales y vocacionales.
- Establecer un sistema de valores.

#### **4.3.9.2 Familiares**

- Proveer necesidades básicas: comida, hogar, ropa, seguridad, etc.
- Entender los cambios emocionales de la adolescencia.
- Estimular las actividades que favorecen la autoimagen del adolescente.
- Dedicar tiempo al adolescente y hacerle sentirse querido.

- Premiar los logros.
- Favorecer el desarrollo de amistades.
- Reconocer el cambio de papel del adolescente y de los padres.
- Dar educación sexual.
- Estimular la independencia y la responsabilidad del adolescente.
- Desarrollar equilibrio entre apoyo, tolerancia y límites apropiados.
- Impulsar sus metas educacionales y vocacionales.
- Fomentar un sistema de valores y modelos.

#### **4.3.9.3 Comunidad**

- Promover oportunidades educativas y de vocación de calidad.
- Promover actividades para los adolescentes: entre ellas que sean lúdicas, educacionales, deportivas y sociales.
- Brindar apoyo a las familias que presentan necesidades especiales.
- Legislación que proteja los derechos de los adolescentes.
- Ofrecer servicios integrales de salud y educación diferenciados para adolescentes.
- Medioambiente libre de riesgos (tóxicos, violencia, polución, seguridad vial, etc.)  
(M. Güemes-Hidalgo, 2017).

## **5. Metodología**

### **5.1 Área de Estudio**

La investigación se desarrolló en el Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, una institución de derecho particular y de educación básica y bachillerato, la misma que ofrece bachillerato unificado, ubicada en la región sur del Ecuador en la ciudad de Loja, ubicado en el Campus Amable María, calles Detroit y C-03-45 (Sector El Valle). Es misión del Colegio Miguel Ángel Suárez: la formación académica a los adolescentes, con sólidas bases científicas y técnicas, pertinencia social y valores; el fortalecimiento del pensamiento, la promoción, desarrollo y difusión de los saberes y culturales; educar a la adolescencia de amplios sectores de la ciudad y provincia de Loja y del contexto regional, en respuesta a las exigencias y necesidades de la sociedad, a través de un eficiente servicio docente e influencia en acción familiar, que propician aprendizajes significativos, en la dinámica de una educación de calidad. Formación de bachilleres capaces, auténticos y permanentes triunfadores, con una educación sustentada en el descubrimiento y aplicación de capacidades y el cultivo de valores, comprometidos al desarrollo del cuidado, de la cultura y sociedad justa y equitativa. El Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, tiene como visión: ser una institución de excelencia académica, humanista con bases científicas técnicas, sustentada en valores de justicia, equidad, solidaridad y civismo, que promueve la investigación y el desarrollo humano, para el servicio de la colectividad.

El Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, es una institución eminentemente religiosa que está al servicio de una educación de calidad y calidez con el fin de formar a su alumnado de manera integral.

### **5.2 Enfoque metodológico**

El diseño de la presente investigación es no experimental de corte transversal, que permitió describir las variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado en este caso durante el período 2022, sin manipular o controlar variable alguna.

El presente trabajo de investigación tiene un enfoque de tipo cuantitativo debido a que se medirá las variables de nomofobia y rendimiento académico. El estudio cuenta con un alcance de tipo descriptivo y correlacional. Descriptivo porque permitirá caracterizar de manera más precisa los niveles de nomofobia y rendimiento académico en los adolescentes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, así mismo, si alcanzan niveles patológicos; y correlacional porque se podrá conocer la relación existente

entre la nomofobia y rendimiento académico en los adolescentes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez.

### 5.3 Tipo de diseño

El presente trabajo fue de **tipo descriptivo**, dado que nomofobia, rendimiento académico y adolescencia en la investigación se sujetaron a definiciones y conceptos, tanto de las variables como las dimensiones implicadas en el proceso investigativo, en este caso niveles de nomofobia y los niveles de rendimiento académico y la etapa de la adolescencia, las cuales permitieron especificar diferentes aspectos referentes al objeto de estudio para su posterior análisis.

En este estudio se realizó mediante un diseño **no experimental**, debido a que solamente se observaron las relaciones existentes entre las variables (nomofobia como variable independiente y rendimiento académico como variable dependiente) en un contexto natural sin intervención alguna del investigador.

Además, este estudio fue de **corte transversal**, ya que estuvo destinado al estudio de un determinado problema, es decir se encontró limitado en cuanto a tiempo y espacio. Por lo tanto, la tesis denominada; Nomofobia y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de bachillerato particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022, se la realizó en un tiempo y espacio determinado.

Para finalizar se optó por utilizar el de tipo **correlacional**, cuyo objetivo general fue determinar, si existe relación entre nomofobia y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato, de acuerdo a los objetivos planteados, al tratarse de dimensiones complejas fue necesario utilizar un enfoque mixto cuantitativo-cualitativo para obtener un análisis específico y contextualizado de la información.

### 5.4 Universo y muestra

El universo de la investigación estuvo conformado por 60 estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, pertenecientes a los cursos de primero, segundo y tercero de bachillerato que se encontraban cursando el periodo académico 2021 – 2022, la misma que fue por conveniencia: personas que nos conviene según los criterios de inclusión.

La muestra final constó de 58 estudiantes de bachillerato, descartando aquellos que no cumplieran con los criterios de inclusión.

#### 5.4.1 Criterios de inclusión

- Aquellos estudiantes matriculados en el periodo académico.
- Aquellos estudiantes que se encuentran asistiendo regularmente a clases.
- Todos aquellos estudiantes que sus representantes hayan firmado el consentimiento informado previamente entregado antes de iniciar la investigación.

#### 5.4.2 Criterios de exclusión

- Todos aquellos estudiantes que no participen voluntariamente de la investigación, en el que no colaboren brindando la información para la misma o se nieguen a participar.
- Aquellos estudiantes cuyos representantes legales no hayan firmado la autorización correspondiente al consentimiento informado.
- Aquellos estudiantes que el día de la aplicación de los instrumentos psicológicos no hayan asistido por diferentes motivos.

#### 5.5 Técnicas e instrumentos

- **Consentimientos informados:** El consentimiento informado para dicho proceso de investigación estuvo destinado para los estudiantes de bachillerato y a sus representantes legales, el presente documento estuvo basado en los principios éticos de confidencialidad, beneficencia, y autodeterminación, además se proporcionó la cantidad de información necesaria y adecuada con el fin de mejorar el entendimiento de la investigación por parte de los participantes (Anexo 1).
- **Ficha de registro para los promedios generales de calificaciones;** solicitadas en la institución del presente año lectivo 2021-2022, tabulados por el programa SPSS.
- Test psicológico (Anexo 2).
- **Cuestionario de Nomofobia NMP-Q:** Fue creado por Yildirim y Correia en 2015 desarrollaron y validaron este cuestionario, la fiabilidad se determinó estudiando su consistencia interna a partir del alfa de Cronbach con valor de 0.945 y en la versión adaptada al español en 2017 el valor obtenido por coeficiente Alfa de Cronbach es de 0.903 indicando que también tiene una buena consistencia interna. Compuesto por 20 ítems sigue una escala de tipo Likert de siete puntos en la que 1 significa “totalmente en desacuerdo” y 7 “Totalmente de acuerdo”. Tiene un puntaje total que abarca de 20 a 140 puntos. Se considera ausencia de nomofobia cuando el puntaje es menor o igual a 20, entre 21 a 59 puntos nomofobia leve, de 60 a 99 moderada y a partir de 100 a 140 grave. A demás evalúa cuatro dimensiones: 1) No poder

comunicarse 2) Pérdida de conexión 3) No ser capaz de acceder a la información 4) Renunciar a la comodidad. Cuestionario de Nomofobia NMP-Q.

## **5.6 Procedimiento**

Con el propósito de dar el cumplimiento a los objetivos planteados en la presente investigación se cumplieron las siguientes etapas de desarrollo:

### **Primera etapa**

Se realizó una búsqueda bibliográfica que complementa el proyecto de investigación con respecto a marco teórico, metodología, instrumentos, recogiendo las sugerencias, demostrando la viabilidad y dando paso a su desarrollo oportuno para su aceptación y aprobación.

### **Segunda etapa**

Seguidamente de haber sido aprobado se procedió al acercamiento a las autoridades del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez de la ciudad de Loja, 2022, presentando un oficio en el que se solicitó las listas de estudiantes, así como autorización para la entrega de consentimientos informados y la aplicación de instrumentos psicológicos en horas de clases, petición que fue aprobada dando paso para el desarrollo de la siguiente etapa de investigación.

### **Tercera etapa**

Se realizó la socialización de la información pertinente acerca del tema de investigación con los estudiantes de bachillerato y se procedió a realizar la entrega de los consentimientos informados para ser firmados por los padres y alumnos que aceptaban la participación en la presente investigación.

### **Cuarta etapa**

Se aplica el instrumento psicológico para alcanzar el logro del primer objetivo específico, que tuvo como finalidad determinar el nivel de nomofobia presente en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, 2022, utilizando el reactivo psicológico del autor Yildirim y Correia en 2015, denominado Cuestionario de Nomofobia NMP-Q (Ver anexo 2). Que permitió identificar la frecuencia con que se presentan los síntomas y niveles al estímulo de nomofobia.

### **Quinta etapa**

Así mismo para el logro del segundo objetivo específico, para establecer el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato, afectados por la nomofobia pertenecientes al Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja,

2022; se diseñara una ficha de registro en el programa SPSS, y se solicitó anticipadamente mediante un oficio a secretaria general de la institución educativa las calificaciones obtenidas en el año lectivo 2021-2022 de los estudiantes de bachillerato, los mismos que se los relacionó con la influencia de la nomofobia en cada estudiante, con los datos obtenidos de los promedios generales que constan en la secretaría de institución educativa.

### **Sexta etapa**

Una vez recolectada la información se calificó los cuestionarios de cada grupo y se los plasmó en una tabla de Excel, para realizar las operaciones estadísticas pertinentes, agrupar y obtener los resultados, seguidamente se pasó toda esa información al programa SPSS.

### **Sexta Etapa**

Se elaboró tablas de los resultados, así como la interpretación y análisis correspondiente de cada uno de los objetivos, además, el desarrollo de la discusión, conclusiones, recomendaciones y estructura del informe final. Para estas actividades se utilizó el programa Word, luego de ser revisada y aprobada por el director del presenta Trabajo de titulación la cual emite la certificación se procede a la presentación formal en Dirección de la Investigación.

### **5.7 Equipos y materiales**

- Computador portátil
- Celular
- Esferos
- Impresora/ impresiones
- Portafolio
- USB
- Hojas de papel Bon
- Carpetas plásticas
- Programa SPSS
- Director de tesis
- Portafolio

### **5.8 Análisis Estadístico**

Una vez obtenida la información y los datos por parte de los estudiantes se utilizó el programa SPSS, en donde se ingresó la información, se clasificó, tabulo y se representó gráficamente. Y respecto al análisis se lo realizo con las técnicas lógicas inductivas, por

último, en cuanto a lo estadístico fue descriptivo, ya que permitió extraer aportaciones que contribuye al desarrollo de resultados y sus diferentes conclusiones.

## 6. Resultados

### En cumplimiento al primer objetivo específico

Identificar los niveles de nomofobia en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

*Tabla 1*

*Nomofobia en estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.*

| Niveles de nomofobia  | Frecuencia | Porcentaje    |
|-----------------------|------------|---------------|
| Ausencia de nomofobia | 3          | 5,2%          |
| Nomofobia leve        | 19         | 32,8%         |
| Nomofobia moderada    | 29         | 50,0%         |
| Nomofobia grave       | 7          | 12,1%         |
| <b>Total</b>          | <b>58</b>  | <b>100,0%</b> |

*Fuente:* Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), Yildiriam y Correia, 2015 aplicado es estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez.

*Elaborador por:* Jessica Lizbeth Benites Chamba

### Análisis e interpretación

Según los resultados obtenidos luego de la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) de Yildiriam y Correia, (2015) se puede evidenciar que en los estudiantes de bachillerato existe el 50,0% de nivel moderada de nomofobia, así mismo, un 32,8 % presenta un nivel leve de nomofobia, luego un nivel de nomofobia grave existente del 12,1% y, por último, un 5,2% de ausencia de nomofobia.

Lo cual significa que la mitad de la población seleccionada y que cumplieron los criterios de inclusión para esta investigación, es decir, el 50,0% de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suarez posee un nivel moderado de Nomofobia.

### **En cumplimiento al segundo objetivo específico**

Conocer los niveles de rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

**Tabla 2**

***Nivel de rendimiento académico obtenido de sus promedios generales de sus reportes de calificaciones de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.***

| <b>Nivel de rendimiento académico</b>                      | <b>Frecuencia</b> | <b>Porcentaje</b> |
|--|-------------------|-------------------|
| <b>Alcanza los aprendizajes requeridos</b>                 | 38                | 65,5%             |
| <b>Dominio de aprendizajes</b>                             | 20                | 34,5%             |
| <b>Está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos</b> | 0,00              | 0,00%             |
| <b>No alcanza los aprendizajes requeridos</b>              | 0,00              | 0,00%             |
| <b>Total</b>   | 58                | 100,0%            |

*Fuente:* Reporte de calificaciones de estudiantes de bachillerato del colegio mas

*Elaborado por:* Jessica Lizbeth Benites Chamba

### **Análisis e interpretación**

De acuerdo con los resultados obtenidos de los Reportes de calificaciones de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, se presenta como nivel de rendimiento académico en donde el 65,5%, alcanza los aprendizajes requeridos, seguidamente el 34,5% se encuentra dominio de aprendizajes, después se encuentra el 0,00% próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y por último el 0,00% que no alcanza los aprendizajes requeridos.

**En cumplimiento al objetivo general**

Determinar la relación entre nomofobia y rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del “Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

**Tabla 3**

**Correlación entre nivel de nomofobia y rendimiento académico de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.**

|                        |  |  | Nivel de rendimiento académico en estudiantes de BGU | de Niveles de nomofobia presentes en el estudiante BGU |
|------------------------|--|--|--|--|
| <b>Rho de Spearman</b> | Nivel de rendimiento académico en estudiantes de BGU | de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N | 1,000<br>.<br>58                                     | 0,099<br>0,458<br>58                                   |
|                        | Niveles de nomofobia presentes en el estudiante BGU  | de Coeficiente de correlación Sig. (bilateral) N | 0,099<br>0,458<br>58                                 | 1,000<br>.<br>58                                       |

*Fuente:* Correlación de Spearman programa estadístico SPSS.

*Elaborado por:* Jessica Lizbeth Benites Chamba

**Análisis e interpretación**

En la tabla 3 en lo concerniente a la relación entre nomofobia y rendimiento académico que se determinó mediante la correlación bivariado de Spearman. Por una parte, se evidencia que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el valor de significación bilateral ( $p=0,458 > 0,05$ ) es mayor que el nivel de significancia requerido (0,05).

### **En cumplimiento al tercer objetivo específico**

Diseñar un programa de promoción y prevención para la nomofobia en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez”, ciudad de Loja, 2022.

### **PLAN DE PREVENCIÓN**

#### **TÍTULO:**

*“Controla Tú Mente, Sana Tú Vida”.*

Plan psicoeducativo sobre nomofobia que motive a un aprendizaje y lograr un buen rendimiento académico mediante un enfoque cognitivo conductual.

### **PRESENTACIÓN**

El presente trabajo preventivo tiene como título denominado, “Controla Tú Mente, Sana Tú Vida”, tiene como finalidad reducir la patología denominada Nomofobia que es la ansiedad o miedo a estar sin el celular o incluso el que se les baje la batería, lo que más impacta actualmente es la tecnología en nuestros adolescentes, pero cuando esto deja de ser algo normal y trae con ellos problemas en su ámbito o área personal, familiar, social o académica es cuando debemos tomar medidas de tratamiento, promoción y prevención para cuidar la salud mental de las personas que estimamos y que nos rodean con el fin de vivir y enseñarle a vivir en armonía y tranquilidad sin que tenga que afectar en sus actividades de su diario vivir.

En el siguiente plan psicoterapéutico está centrado en el aprendizaje, reconocimiento y fortalecimiento de la salud mental. Se busca generar conciencia de la importancia de la estabilidad y adaptación social en cada una de las actividades de nuestra vida diaria, es así que al brindar las herramientas adecuadas se puede reforzar y mantener un adecuado uso del celular sin tener que presenciar este miedo o ansiedad por estar sin el celular, mitigando el riesgo o preocupación para la sociedad.

## **OBJETIVOS**

### **OBJETIVO GENERAL:**

- Generar habilidades conductuales y comportamentales en los adolescentes de manera que disminuya la aparición de nomofobia y rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022.

### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- Desarrollar conocimientos para la superación de nomofobia en los adolescentes, de manera que reconozcan aquellos comportamientos inadecuados que generen malestar en su desarrollo.
- Enseñar estrategias cognitivo-conductuales en los adolescentes que modifiquen las conductas problema.
- Establecer habilidades comunicacionales en los familiares de los adolescentes mediante estrategias de comunicación.

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS DE AFRONTAMIENTO PARA LA NOMOFOBIA EN ADOLESCENTES

Tabla 4

Descripción de actividades del plan psicoeducativo en adolescentes “Controla tú mente, sana tú vida”

| ACTIVIDAD   | TEMÁTICAS ABORDADAS   | OBJETIVOS  | TÉCNICAS   | DESARROLLO  | RESPONSABLE |
|---|---|--|--|---|-------------|
| <b>FASE 1</b>   |   |  |  |   |             |
| <b>Bienvenida al taller que se va a realizar.</b>     | Lineamiento del programa:   | Vincular a los asistentes para que tengas un momento agradable mientras dura el taller.            | Reunión en grupo<br>Encuadre<br>Rapport            | Se dará la bienvenida a los participantes del taller por parte de la persona que desarrolla el taller.  | Psicólogo   |
|   | Justificación<br>Prevalencia<br>Objetivos<br>Actividades<br>Generalidades                               |  | Escucha activa<br>Clarificación<br>Recapitulación  | Se repartirán guías para saber todo lo que se va a realizar durante todo el programa.   | Docente     |
| <b>Explicación del taller planeado.</b>               | sobre:<br>Nomofobia<br>Rendimiento académico  | Aclarar y despejar cualquier duda que se pueda presentar.  |  |   |             |
| <b>FASE 2</b>   |   |  |  |   |             |
| <b>Breve recordatorio de lo visto el día anterior</b> | Socializar y recordar conceptos relacionados a nomofobia y como mantener un buen rendimiento académico. | Retener la información ya dada para que la consideren en cualquier momento importante de sus vidas | Psicoeducación<br><br>Técnica cognitivo conductual | Se tomará un pequeño tiempo para refrescar lo visto en día anterior con el fin de que los jóvenes no se olviden y guarden en su memoria lo aprendido. | Psicólogo   |
|   |   |  | Técnica de Respiración Diafragmática               | En un espacio cómodo colocar y usar:<br>Sillas<br>Ropa cómoda<br>Música   | Docente     |

|  |  |  |   |  |                      |
|--|--|--|---|--|----------------------|
| <b>Técnicas de relajación y respiración</b>          | - Calma tu mente.<br>Relajación.   | Reducir la sobre activación fisiológica producida por la ansiedad causada por no tener al alcance el teléfono móvil.                             |   | Sentarse cómodamente mantener las rodillas, hombros, cabeza y cuello relajados. Coloque una mano en su pecho superior y la otra debajo de su caja torácica. Para sentir el movimiento del diafragma al respirar. Inspirar profundamente mientras cuenta mentalmente hasta 5seg. Se mantiene la respiración por 7seg. Y exhalar durante 10 seg. |                      |
| <b>Ficha de observación</b>                          | • Habilidades Sociales   | • Incrementar sus habilidades en el contacto interpersonal y el afrontamiento del estrés.  | Entrenamiento en Habilidades Sociales                       | Se define e identifica habilidades sociales deficientes. Se refuerza las habilidades deficientes mediante el ensayo conductual (ensayar bajo circunstancias ópticas y típicas la conducta necesaria que presenta deficiencia).   | Psicólogo<br>Docente |
| <b>FASE 3</b>  |  |  |   |  |                      |
| <b>Exposición de casos.</b><br><b>Juego de roles</b> | Distorsiones cognitivas.<br>Identificar<br>Concientizar acerca de su nomofobia.<br><br>Moldear pensamientos y sentimientos con referente a su Nomofobia. | •Identificar y cuestionar pensamientos desadaptativos e ideas irracionales que tiene el sujeto al momento de no tener a su alcance el smartphone | Terapia cognitiva conductual,<br>Reestructuración Cognitiva | Se describe los pensamientos adaptativos, neutros y no adaptativos. Evaluación y análisis de los pensamientos con objetividad, consecuencias y relativizar. Dialogo socrático: búsqueda de pensamientos alternativos de manera realista, llegando a unas auto instrucciones para modificarlas.   | Psicólogo<br>Docente |

|   |   |   |   |  |                      |
|---|---|---|---|--|----------------------|
| <b>Manejo de un cuadernillo.</b>          | • Creación de un nuevo estilo de vida             | • Reducir respuestas de ansiedad y conductas evitativas frente a distintas situaciones.   | Terapia cognitiva conductual<br>Desensibilización Sistemática | Construcción de jerarquías donde enlistamos las situaciones ansiógenas relacionadas con la nomofobia y las ordenamos según el grado de ansiedad que generan. Prácticas en imaginación: se pedirá que imagine una escena y la detalle. Presentación de las situaciones que causan ansiedad, puede ser en imaginación o en vivo. Se comenzará por situaciones que cause menor ansiedad y seguirá subiendo gradualmente.  | Psicólogo<br>Docente |
| <b>FASE 4</b>                             |   |   |   |  |                      |
| <b>Matriz de orden de objetivos</b>       | • Hábitos saludables para un buen estilo de vida. | • Mantener una estructura de actividades para la disminución del uso del teléfono móvil que ayuden a aumentar su sentido de control y Bienestar mental. | Programación de Actividades                                   | Se establece objetivos respecto a lo que quiere alcanzar con las tareas y actividades Se ordena los objetivos atendiendo a criterios de importancia: posibilidad, interés, dificultad y tiempo que nos llevarán. También se fijan las actividades que permiten alcanzarlas, marcando en cada una las acciones concretas para desarrollar dichas actividades y el tiempo que se empleará. Estableciendo horarios diarios distribuyendo las distintas actividades. | Psicólogo<br>Docente |
| <b>Modelo de Horario diario y semanal</b> | • Prevención de recaídas.                         |   |   |  |                      |

*Elaborado por:* Jessica Lizbeth Benites Chamba.

ESTRATEGIAS PSICOLOGICAS DE AFRONTAMIENTO PARA LA NOMOFOBIA EN PADRES

Tabla 5

Descripción de actividades del plan psicoeducativo en padres “Contra tú mente, sana tu vida”

| ACTIVIDAD   | TEMÁTICAS ABORDADAS  | OBJETIVOS   | TÉCNICAS                | DESARROLLO   | RESPONSABLE |
|---|--|---|-------------------------|--|-------------|
| <b>FASE 1</b>   |  |   |                         |  |             |
| <b>Bienvenida al taller que se va a realizar.</b>         | Lineamiento del programa:  | Vincular a los asistentes para que tengas un momento agradable mientras dura el taller. | Reunión en grupo        | Se dará la bienvenida a los participantes del taller por parte de la persona que desarrolla el taller.   | Psicólogo   |
|   | Justificación  |   | Encuadre                | Dinámica de presentación, película favorita.   | Profesores  |
| <b>Explicación del taller planeado.</b>                   | Prevalencia  |   | Rapport                 |  |             |
|   | Objetivos  | Aclarar y despejar cualquier duda que se pueda presentar.                               | Escucha activa          | Dinámica de conejos y madrigueras.   |             |
|   | Actividades  |   | Clarificación           | Se repartirán guías para saber todo lo que se va a realizar durante todo el programa.  |             |
|   | Generalidades sobre: Nomofobia   |   | Recapitulación          |  |             |
|   | Rendimiento académico  |   |                         |  |             |
| <b>FASE 2</b>   |  |   |                         |  |             |
| <b>Explicación del concepto de nomofobia.</b>             | Definición de Nomofobia  | Explicar acerca de la problemática a la familia.  | Psicoeducación Familiar | Se manifiesta la sintomatología, causas, conductas de un nomofóbico y el papel que la familia ocupa en este proceso de disminución del nivel de nomofobia. | Psicólogo   |
|   | Signos y síntomas  |   |                         |  | Docente     |
| <b>Explicación de causas y efectos de la nomofobia.</b>   | Efectos y consecuencias  |   |                         | Prevención de nomofobia y bajo rendimiento académico.  |             |
|   | Promoción de salud mental y prevención de nomofobia y bajo rendimiento académico |   |                         |  |             |
| <b>Consejos y estrategias de cómo evitar la nomofobia</b> |  |   |                         |  |             |

---

**FASE 3**

---

|  |  |  |                                 |   |                              |
|--|--|--|---------------------------------|---|------------------------------|
| <p><b>Aprendizaje practico de las soluciones</b></p> | <p>Implantar horarios y normas de uso, así como horas y espacios “free”, de no uso.<br/>Plantear pactos o contratos familiares.<br/>Instalar herramientas de control parental en el móvil.</p> | <p>Mantener una estructura de actividades para la disminución del uso del teléfono móvil que ayuden a aumentar su sentido de control y Bienestar mental, de su hijo o representante.</p> | <p>Programa de actividades.</p> | <p>El tratamiento dependerá del autocontrol que tenga cada persona.<br/>Si tienes autocontrol, deberás desprenderte del móvil de manera gradual; si no te ves capaz de controlarte, la terapia será de choque y tendrás que eliminar de raíz el móvil.<br/>Terapia psicológica. - Esta fobia es clara señal de una carencia en la vida de la persona.</p> | <p>Psicólogo<br/>Docente</p> |
| <p><b>Preguntas del taller</b></p>                   | <p>Enseñarles a reflexionar sobre cómo controlan su frustración o malestar, si acuden al móvil o a las redes sociales como escape.</p>   |  |                                 | <p>Proyector,<br/>Laptop.</p>   |                              |
| <p><b>Conclusiones y despedida</b></p>               | <p>Ofrecer alternativas de actividades orientadas en el arte, deporte.<br/>Dar ejemplo a los menores sobre el buen uso del móvil.</p>  |  |                                 | <p>Imágenes y videos sobre cada una de las repercusiones que podríamos tener de cada causa de la nomofobia.</p>   |                              |

---

*Elaborado por:* Jessica Lizbeth Benites Chamba.

## DESARROLLO DE ACTIVIDADES

**Fase 1:** Convocatoria a la prevención y participación del proyecto

**Actividad 1:** Bienvenida y explicación del plan psicoeducativo de nomofobia y rendimiento académico “Controla tu mente, sana tu vida”.

### **Objetivos:**

- Vincular a los asistentes para que tengas un momento agradable mientras dura el taller.
- Aclarar y despejar cualquier duda que se pueda presentar.

### **Temáticas abordadas:**

- Presentación de los lineamientos del programa: Justificación, objetivos, actividades, prevalencia de nomofobia.
- Invitación a los adolescentes a ser participe del programa de prevención.

### **Técnicas a utilizar:**

- Reunión en grupo: comunicación entre varias personas para socializar contenidos e información
- Encuadre: establecer los acuerdos y horarios para trabajar con acuerdos y compromisos.
- Rapport: establecer una relación de confianza y empatía entre todos los participantes.
- Escucha activa: técnica y estrategia de comunicación entre dos o más personas y que quien escuche tenga su atención plena enfocada en quien habla.
- Clarificación: técnica de intervención verbal no directa que se aplicará durante el taller.
- Recapitulación: consiste en transmitir un resumen elaborado del contenido “cognitivo o afectivo” del mensaje al receptor.

**Duración:** 1 hora

### **Materiales:**

- Trípticos
- Infocus
- Diapositivas
- Videos
- Computadora
- Sillas

### **Metodología (Desarrollo):**

Primero se coordinará con la rectora del colegio para la respectiva autorización del taller para ejecutar el programa preventivo en los adolescentes, haciendo uso del espacio disponible del colegio “MAS”, el cual con anticipación se les indicará hora y día a cada curso de bachillerato.

Se dará la bienvenida a los participantes del taller por parte de la persona que desarrollará el taller, se usará una presentación de Power point para indicar todos los lineamientos del programa, como su justificación del mismo que será en base a los resultados del mismo, en los objetivos se repartirán guías para saber todo lo que se va a realizar durante todo el programa junto con las actividades planificadas y la duración de la ejecución del programa, en el cual se desarrollará acuerdos y compromisos durante el proceso de las próximas actividades.

Por último, se entregará un consentimiento informado a cada adolescente menor de edad y a sus representantes legales para formar parte del programa de prevención de nomofobia, una vez aclarado toda pregunta o inquietud firmarán los que deseen asistir al programa.

**Fase 2:** Definiendo que es Nomofobia y aprendiendo técnicas de relajación.

**Actividad 1:** Conociendo que es Nomofobia y recordatorio de lo visto anteriormente, aprendiendo a Relajar nuestra mente “Calma tu mente”.

#### **Objetivos:**

- Retener la información ya dada para que la consideren en cualquier momento importante de sus vidas.
- Reducir la sobre activación fisiológica producida por la ansiedad causada por no tener al alcance el teléfono móvil.

#### **Temáticas abordadas:**

- Socializar y recordar conceptos relacionados a nomofobia y como mantener un buen rendimiento académico.
- Calma tu mente. Entrenamiento en relajación.

#### **Técnicas a utilizar:**

- Psicoeducación
- Técnica cognitivo conductual
- Técnica de relajación y respiración diafragmática.

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

- Sillas
- Ropa cómoda
- Lugar tranquilo
- Música

**Metodología (Desarrollo):**

Se desarrollará dinámica de presentación denominada ensala de frutas, en el cual se creará un ambiente seguro de confianza.

Seguidamente, se tomará un pequeño tiempo para refrescar lo visto anteriormente con el fin de que los jóvenes no se olviden y guarden en su memoria lo aprendido en el que se presentará diapositivas en donde se aborden conceptos y definiciones claves relacionadas a que es nomofobia, causas y consecuencias, prevalencia y se indicará brevemente tips y consejos para prevenir.

Luego de ello se dará inicio a desarrollar técnicas de relajación y respiración con el fin de que aprendan a gestionarse emocionalmente y estar en tranquilidad y armonía el cual se tendrá un espacio cómodo para colocar sillas y música relajante previo a ello tendrán que estar con ropa cómoda o deportiva, se darán las siguientes indicaciones a los adolescentes:

Sentarse cómodamente, mantener las rodillas, hombros, cabeza y cuello relajados. Coloque una mano en su pecho superior y la otra debajo de su caja torácica. Para sentir el movimiento del diafragma al respirar. Inspirar profundamente mientras cuenta mentalmente hasta 5seg. Se mantiene la respiración por 7seg. Y exhalar durante 10 seg.

Una vez finalizado la actividad, se procederá a reflexionar de la experiencia vivida en ese día y se dará instrucciones para el próximo taller.

**Actividad 3:** Ficha de observación, “Habilidades Sociales”**Objetivo:**

- Incrementar sus habilidades en el contacto interpersonal y el afrontamiento del estrés.

**Temáticas abordadas:**

- Habilidades Sociales

**Técnica a utilizar:**

- Entrenamiento en Habilidades Sociales

**Duración:** 45 min.

**Materiales:**

- Diapositivas
- Videos
- Hojas
- Lápices

**Metodología (Desarrollo):**

Primeramente, se realizará una dinámica para crear un ambiente armonioso y de confianza denominado “comida favorita”.

Seguidamente, se proyectará una presentación de power point y videos donde con claros tips aprendamos a desarrollar buenas habilidades sociales para que no sean deficientes en nuestro diario vivir.

Luego Se refuerza las habilidades deficientes mediante el ensayo conductual (ensayar bajo circunstancias ópticas y típicas la conducta necesaria que presenta deficiencia).

Finalmente, realizamos una dinámica para reflexionar lo visto el día de hoy denominado “Tingo, tingo, tango” y el que se quede con el objeto se le hará una pregunta relacionada al taller de ese día.

**Fase 3: Trabajo con adolescentes****Actividad 1: Exposición de casos. “Juego de roles”****Objetivo:**

- Identificar y cuestionar pensamientos desadaptativos e ideas irracionales que tiene el sujeto al momento de no tener a su alcance el smartphone

**Temáticas abordadas:**

- Distorsiones cognitivas.
- Identificar
- Concientizar acerca de su nomofobia.
- Moldear pensamientos y sentimientos con referente a su Nomofobia.

**Técnica a utilizar:**

- Terapia cognitiva conductual, Reestructuración Cognitiva.

**Duración:** 1 hora**Materiales:**

- Trípticos
- Diapositivas

- Infocus
- Pelota de mano pequeña
- Hojas
- Esferos

**Metodología (Desarrollo):**

Primeramente, se desarrollará una dinámica para activar al grupo denominada “conejos y madrigueras”.

Para la primera actividad, se entregará una hoja con frases positivas, negativas lo que hará el adolescente será asignar una calificación dónde se podrá hacer más consciente al joven (cognitivamente) de sus pensamientos adaptativos, neutros y no adaptativos. Evaluación y análisis de los pensamientos con objetividad, consecuencias y relativizar.

Segunda actividad, mediante una línea trazada en el suelo vamos a indicar al adolescente consecuencias de usar por muchas horas un smartphone, cada vez que se lea una frase y se identifique va a subir un paso, entre más pasos se sigan sumando se va a dar cuenta de cómo pierde su estabilidad mental y aumenta su ansiedad, una vez finalizados esas frases negativas, vamos a decir las frases positivas, las cuales con las que más se relacione va ir un paso hacia atrás algunos volverán a donde empezaron otros en cambio retrocederán pocos pasos por lo cual se darán cuenta cuando hacen un acción positiva para ellos se vuelven más estables mentalmente y cuando no pues lamentablemente pierden su salud mental

Para finalizar se usará el dialogo socrático: es la búsqueda de pensamientos alternativos de manera realista y racional, llegando a unas auto instrucciones para modificarlas, lo cual permitirá hacerlo más consciente al adolescente y que pueda ir moldeando y modificando sus distorsiones cognitivas con respecto al uso del celular. Así mismo brevemente se indicará y se dará instrucciones para el próximo taller.

**Actividad 2:** Manejo de un cuadernillo. “Juego de roles”

**Objetivo:**

- Reducir respuestas de ansiedad y conductas evitativas frente a distintas situaciones.

**Temática abordada:**

- Creación de un nuevo estilo de vida

**Técnica a utilizar:**

- Terapia cognitiva conductual. Desensibilización Sistemática.

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

**Metodología (Desarrollo):** Construcción de jerarquías donde enlistamos las situaciones ansiógenas relacionadas con la nomofobia y las ordenamos según el grado de ansiedad que generan. Prácticas en imaginación: se pedirá que imagine una escena y la detalle. Presentación de las situaciones que causan ansiedad, puede ser en imaginación o en vivo. Se comenzará por situaciones que cause menor ansiedad y seguirá subiendo gradualmente.

**Fase 4:** Aprendiendo a desarrollar y aplicar nuevos hábitos para un buen estilo de vida

**Actividad 1:**

- Matriz de orden de objetivos.
- Modelo de Horario diario y semanal

**Objetivo:**

- Mantener una estructura de actividades para la disminución del uso del teléfono móvil que ayuden a aumentar su sentido de control y Bienestar mental.

**Temáticas abordadas:**

- Hábitos saludables para un buen estilo de vida.
- Prevención de recaídas.

**Técnica a utilizar:**

- Programación de Actividades

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

- Hojas impresas
- Sillas
- Diapositivas
- Lana

**Metodología (Desarrollo):**

Se realizará la dinámica de la telaraña, para despertar al grupo y que pueda concentrarse en lo que se realizará ese día.

Mediante la presentación de diapositivas se le enseñará a establecer objetivos respecto a lo que quiere alcanzar con las tareas y actividades.

Se le entregará una hoja impresa en donde ordenará los objetivos atendiendo a criterios de importancia: posibilidad, interés, dificultad y tiempo que nos llevarán. También se fijan las actividades que permiten alcanzarlas, marcando en cada una las acciones

concretas para desarrollar dichas actividades y el tiempo que se empleará. Estableciendo horarios diarios distribuyendo las distintas actividades.

Se realizará una dinámica para reflexionar lo aprendido en ese día denominada “el número elije”.

**Fase 1:** Trabajo con padres de familia o representantes legales del adolescente

**Actividad 1:** Bienvenidos a cuidar a nuestros adolescentes de la nomofobia

- Bienvenida al taller que se va a realizar.
- Explicación del taller planeado.

**Objetivos:**

- Vincular a los asistentes para que tengas un momento agradable mientras dura el taller.
- Aclarar y despejar cualquier duda que se pueda presentar.

**Temáticas abordadas:**

- Presentación de los lineamientos del programa: Justificación, objetivos, actividades, prevalencia de nomofobia.
- Invitación a los padres de familia o representantes legales a ser participe del programa de prevención.

**Técnicas a utilizar:**

- Reunión en grupo
- Encuadre
- Rapport
- Escucha activa
- Clarificación
- Recapitulación

**Duración:** 1 hora

**Materiales:**

- Trípticos
- Infocus
- Diapositivas
- Videos

### **Metodología (Desarrollo):**

Primeramente, se dará la bienvenida a los participantes del taller por parte de la persona que desarrolla el taller y seguidamente se realizará la dinámica de presentación denominada mi “Película favorita”.

Luego de ello se realizará una presentación de Power point sobre la justificación, objetivos y prevalencia de nomofobia en los adolescentes, así mismo se establecerán acuerdos y compromisos para trabajar en los posteriores días

Se repartirán guías para saber todo lo que se va a realizar durante todo el programa y un tríptico con información detallada de que es nomofobia, causas y consecuencias, prevalencia, tratamiento y prevención.

Se finalizará haciendo reflexionar lo aprendido en ese día mediante el dialogo socrático con los participantes de forma dinámica e inclusiva.

### **Fase 2:** Trabajo con padres de familia o representantes legales del adolescente

#### **Actividad 1:** ¿Sabes que es nomofobia y cómo influye en tu vida?

- Explicación del concepto de nomofobia.
- Explicación de causas y efectos de la nomofobia.
- Consejos y estrategias de cómo evitar la nomofobia

#### **Objetivo:**

- Explicar acerca de la problemática a la familia.

#### **Temáticas abordadas:**

- Definición y concepto de Nomofobia
- Signos y síntomas de nomofobia
- Efectos y consecuencias de nomofobia
- Promoción de salud mental y prevención de nomofobia y bajo rendimiento académico.

#### **Técnica a utilizar:**

- Psicoeducación familiar

#### **Duración:** 1 hora

#### **Materiales:**

- Trípticos
- Banners
- Videos

### **Metodología (Desarrollo):**

Primeramente, se realizará dinámica de presentación y para entrar en un ambiente de confianza y armonía denominado “Mi película Favorita”.

Mediante una presentación de power point se manifiesta la sintomatología, causas, conductas de un nomofóbico y el papel que la familia ocupa en este proceso de disminución del nivel de nomofobia. Prevención de nomofobia y bajo rendimiento académico junto con una infografía relacionado a nomofobia y rendimiento académico.

**Fase 3:** Trabajo con padres de familia o representantes legales del adolescente

#### **Actividad 1:** Consejos prácticos para prevenir y tratar la Nomofobia

- Aprendizaje practico de las soluciones
- Preguntas del taller
- Conclusiones y despedida

#### **Objetivo:**

- Mantener una estructura de actividades para la disminución del uso del teléfono móvil que ayuden a aumentar su sentido de control y Bienestar mental, de su hijo o representante.

#### **Temáticas abordadas:**

- Implantar horarios y normas de uso, así como horas y espacios “free”, de no uso.
- Plantear pactos o contratos familiares.
- Instalar herramientas de control parental en el móvil.
- Enseñarles a reflexionar sobre cómo controlan su frustración o malestar, si acuden al móvil o a las redes sociales como escape.
- Ofrecer alternativas de actividades orientadas en el arte, deporte.
- Dar ejemplo a los menores sobre el buen uso del móvil.

#### **Técnica a utilizar:**

- Programa de actividades.

**Duración:** 1 hora

#### **Materiales:**

- Proyector
- Laptop.
- Imágenes y videos sobre cada una de las repercusiones que podríamos tener de cada causa de la nomofobia.

**Metodología (Desarrollo):**

Se realizará una dinámica de presentación denominada “tic tic”, para todos los participantes de ese día.

Como primera actividad se les entregará material impreso práctico para que aprendan y puedan aplicarlo en su diario vivir en donde son el reflejo de un ejemplo a seguir. El tratamiento dependerá del autocontrol que tenga cada persona. Si tienes autocontrol, deberás desprenderte del móvil de manera gradual; si no te ves capaz de controlarte, la terapia será de choque y tendrás que eliminar de raíz el móvil.

Terapia psicológica. - Esta fobia es clara señal de una carencia en la vida de la persona.

Segunda actividad, poner un ejemplo práctico y brindar consejos claves mediante el diálogo socrático para volverlo un hábito a cada nuevo cambio de norma y regla para sus hijos.

Finalmente se clausura el taller y se agradece a cada participante por su colaboración y predisposición en todo el proceso del programa.

## 7. Discusión

El presente trabajo de titulación se llevó a cabo en el Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, en todos los cursos de bachillerato. Con una población de 58 estudiantes, que se encuentran cumpliendo los criterios de inclusión. La nomofobia como problema de investigación, surge de la necesidad de que los estudiantes de bachillerato puedan sobrellevar situaciones adversas o difíciles superándolas de forma exitosa sin influenciar en un buen estilo de vida.

De acuerdo con diferentes investigaciones a nivel local, regional e internacional, se demuestra que existen problemas relacionados con la nomofobia en otros niveles de la educación, específicamente en las dimensiones de rendimiento académico, como son en; dominio de aprendizajes, alcanza los aprendizajes requeridos, está próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y no alcanza los aprendizajes requeridos, como se mencionó en los antecedentes previamente en el marco teórico, así pues, en el Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, se evidenció esta problemática, mediante un trabajo de campo se logró identificar por medio de la aplicación de un test psicológico con preguntas relacionadas a la nomofobia. Es así que ante esta problemática se propuso un plan psicoeducativo para prevenir y promocionar un mejor uso del celular en la población investigada.

Con respecto a los resultados obtenidos en el presente estudio indico que su metodología corresponde a un enfoque cuantitativo; de tipo descriptivo; de diseño no experimental y de corte transversal; se utilizaron los métodos científicos, inductivo, analítico, sintético y estadístico; se aplicó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) a una población total de 58 estudiantes que cumplieron los criterios de inclusión; de los resultados más relevantes se evidenció que la mitad de la población investigada, en que los estudiantes de bachillerato existe el 50,0% de nivel moderada de nomofobia, así mismo, un 32,8 % presenta un nivel leve de nomofobia, luego un nivel de nomofobia grave existente del 12,1% y, por último, un 5,2% de ausencia de nomofobia.

Así mismo acorde a los resultados obtenidos de los Reportes de calificaciones de los estudiantes del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, se presenta como nivel de rendimiento académico con un 65,5% en donde alcanza los aprendizajes requeridos, seguidamente el 34,5% se encuentra dominio de aprendizajes, después se encuentra el 0,00% próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y por último el 0,00% que no alcanza los aprendizajes requeridos.

En la tabla 3 en lo concerniente a la relación entre nomofobia y rendimiento académico que se determinó mediante la correlación bivariado de Spearman. Por una parte, se evidencia que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el valor de significación bilateral ( $p=0,458>0,05$ ) es mayor que el nivel de significancia requerido (0,05). Por otra parte, se evidencia que el coeficiente de correlación de Spearman es de 0,099, lo que indica que no tiene relación directa o positiva, pero es un nivel mínimo que presenta; frente a estos resultados se propone un plan psicoeducativo de promoción y prevención de la nomofobia para mejorar lo cognitivo-conducta con respecto a la ansiedad que se puede desarrollar por el mal uso o miedo a estar sin su celular y se recomienda que la institución aplique la propuesta de intervención.

Por lo tanto, resulta fundamental que se lleve a cabo un plan de intervención adecuado para mejorar los niveles de nomofobia en estudiantes de bachillerato, pues las consecuencias de no intervenir en este ámbito afectarían, su desarrollo personal, así como en diferentes aspectos de su vida cotidiana tales como el humor, independencia, introspección y capacidad para relacionarse, como se mencionó en la revisión de literatura.

Las personas que padecen nomofobia tienen comportamientos tales como: Invertir demasiado tiempo en el dispositivo, tener consigo siempre un cargador, lo usan en situaciones o lugares prohibidos, prefieren interactuar por medio de esté, ignoran a las personas por concentrarse en el celular de forma obsesiva, dejan de sentir gratificación por otros objetos, pierden la noción del tiempo al momento de su utilización, mienten sobre el tiempo real que lo usan, evitan actividades importantes a fin de disponer mayor cantidad de tiempo para el móvil (Almeida et al., 2018).

Interrupciones en las clases para comprobar obsesivamente los textos y llamadas, descuidan actividades importantes como el contacto con la familia, las relaciones sociales, el estudio o el cuidado de la salud, cambios drásticos en los hábitos de vida para tener más tiempo para el uso del smartphone, caminan por la calle sin levantar la mirada de la pantalla, se refugian en él para combatir el aburrimiento, antes de dormir revisan su celular, en ocasiones se privan de sueño y tienen intentos fallidos de controlar la dependencia al dispositivo (Pascual y Castelló, 2020).

Estas conductas van a estar presentes durante la mayor parte del tiempo en el individuo, las mismas que ocasionan que las personas a su alrededor se percaten de ellas y manifiesten preocupación o cuestionen estas acciones por las consecuencias que pueden generar en distintas áreas del desarrollo del sujeto, provocando que este tenga una reacción

negativa ante estos comentarios, ya que una gran parte de personas con nomofobia no aceptan que padecen este problema.

Se conoce que hay estos problemas relacionados con la nomofobia, sin embargo, no se ha priorizado el trabajo profesional en este contexto por parte de los departamentos encargados de dichos aspectos, en los cuales se brinde una atención colectiva o personalizada para mejorar los niveles de rendimiento académico y sus dimensiones, a través de diversas estrategias, técnicas y/o instrumentos psicológicos adecuados en este ámbito, con la colaboración de los/as distintas autoridades y administrativos correspondientes en este contexto. Desde el Colegio Particular de Bachillerato Miguel Ángel Suárez, forman jóvenes con los conocimientos y recursos necesarios para el desenvolvimiento en el campo preuniversitario, en este sentido ante la problemática encontrada se diseñó una propuesta de intervención, denominado plan psicoeducativo de nomofobia y rendimiento académico, la misma que mantiene el objetivo de generar habilidades conductuales y comportamentales en los adolescentes de manera que disminuya la nomofobia y bajo rendimiento académico, la cual aborda temas relacionados con los niveles de nomofobia: grave, moderado, leve y ausente, propicias para mejorar diferentes aspectos relacionados con el rendimiento académico.

Es así que, en el plan psicoeducativo de prevención de nomofobia, surge como una propuesta innovadora, debido a que contiene estrategias psicológicas con actividades novedosas, con ello se recomienda hacer uso de la propuesta de intervención, dado que se enfoca en la mejora de los niveles de nomofobia. Luego de realizar la investigación de tipo no experimental y de hacer un análisis de las variables, las cuales están descritas desde una realidad natural, se obtiene como resultado nivel de nomofobia moderada antes mencionada, además, es recomendable que la institución preste atención a esta problemática y haga uso de la propuesta de intervención, pues sirve como un recurso para prevenir un posible déficit en el rendimiento académico, de tal manera, resulta beneficioso haber realizado una propuesta de intervención para entrenar la capacidad de manejar la ansiedad por el uso del celular mediante el plan psicoeducativo dirigida a los adolescentes estudiantes del “Colegio Particular Miguel Ángel Suárez”, gracias a su colaboración para este trabajo de campo.

## 8. Conclusiones

- De los resultados más relevantes existe en los estudiantes de bachillerato del Colegio Particular Miguel Ángel Suárez, el 50,0% de nivel moderada de nomofobia, así mismo, un 32,8 % presenta un nivel leve de nomofobia, en el nivel de nomofobia grave presentan el 12,1% y, por último, un 5,2% de ausencia de nomofobia.
- Así mismo, acorde a los resultados obtenidos en rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato, un 65,5% alcanzan los aprendizajes requeridos, seguidamente el 34,5% se encuentran con dominio de aprendizajes, y no hay estudiantes en los niveles de próximo a alcanzar los aprendizajes requeridos y que no alcancen los aprendizajes requeridos.
- En lo concerniente a la relación entre nomofobia y rendimiento académico que se determinó mediante la correlación bivariado de Spearman. Por una parte, se evidencia que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, dado que el valor de significación bilateral ( $p=0,458>0,05$ ) es mayor que el nivel de significancia requerido (0,05).
- Frente a los resultados obtenidos se propone un plan psicoeducativo de promoción y prevención de la nomofobia para deshabituarse y mitigar la presencia de la misma, esta se relaciona con el miedo o ansiedad a estar sin el celular, se utiliza estrategias para trabajar lo cognitivo-conductual de cada estudiante.

## **9. Recomendaciones**

- Se recomienda al Colegio Particular de Bachillerato Miguel Ángel Suárez, realizar la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) en todos los cursos que conforman la institución para tener una vista más amplia acerca de los niveles de nomofobia presentes en los estudiantes, considerando que la mitad de la población investigada en el proyecto presenta esta problemática en un nivel de nomofobia moderada.
- Es necesario que para futuros proyectos de investigación se continúe relacionando estas variables en vista de que a pesar de ser uno de los temas en auge en la actualidad no existe una cantidad significativa de estudios correlacionales entre nomofobia y rendimiento académico.
- Se sugiere emplear la propuesta del plan psicoeducativo diseñado en el proyecto para la disminución de la nomofobia y las consecuencias en el ámbito académico en los estudiantes, en caso de ser necesario aplicarlo en otros cursos pertenecientes a la etapa de la adolescencia.

## 10. Bibliografía

- Aguilera, G., Márquez, V., Alcaraz, T., Granados, G., Gutiérrez, V. y Gutiérrez, L. (2018). *The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum*. Revista PLOS ONE,13(8), 1-14. <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0202953>
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S. y Asir, J. (2019). *Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey*. Indian Journal of Psychiatry,61(1),78-79. [https://www.researchgate.net/publication/330259831\\_Impact\\_of\\_nomophobia\\_A\\_nondrug\\_addiction\\_among\\_students\\_of\\_physiotherapy\\_course\\_using\\_an\\_online\\_cross-sectional\\_survey](https://www.researchgate.net/publication/330259831_Impact_of_nomophobia_A_nondrug_addiction_among_students_of_physiotherapy_course_using_an_online_cross-sectional_survey)
- Alanís, N. y Ramírez, J. (2019). *Reestructuración Cognitivo-Emocional tras un proceso de duelo integrando técnicas breves centradas en soluciones y cognitivo conductuales*. Revista Electrónica de Psicología Iztacala,22(2), 920-945. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192h.pdf>
- Albán, J. y Calero, J. (2017). *El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual*. Revista Conrado, 13 (58), 213-220. <https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/498/532>
- Almeida, O., Moreno, J., Vásquez, K., Duarte, E. y Silva, C. (2018). *Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de Nomofobia en los estudiantes de Psicología vinculados a la corporación Universitaria Minuto de Dios, Bucaramanga*. REVISTA BOLETÍN REDIFE, 7 (10),216-234. <https://revista.redife.org/index.php/1/article/view/593/564>
- American Psychological Association. (2010). *Diccionario Conciso de Psicología*. Manual Moderno, S.A.
- Barrios, D., Bejar, V. y Cauchos, V. (2017). *Uso excesivo de Smartphones/ teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia*. Revista Chilena de Neuro-psiquiatría,55 (3), 205-206. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rchnp/v55n3/0034-7388-rchnp-55-03-0205.pdf>

- Bretón, F. (04 de Julio de 2020). *Técnica de Relajación Muscular Progresiva (RMP) de Jacobson*. Neuro Class. <https://neuro-class.com/tecnica-de-relajacion-muscular-progresiva-de-jakobson/>
- Castellana, R. S. (2007). *El adolescente ante las tecnologías de la información y la comunicación: internet, móvil y videojuegos*. España.
- Castrillón, O., Sarache, W. y Ruiz, S. (2020). *Predicción del rendimiento académico por medio de técnicas de inteligencia artificial*. Revista Formación Universitaria, 13 (1), 93-102. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062020000100093&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0718-50062020000100093&script=sci_arttext)
- Consejo de Educación Superior. (2019). *Reglamento de Régimen Académico*. RPC-SO- No.111-2019. <http://iuce.edu.ec/images/Normativas/REGLAMENTO-DE-REGIMEN-ACADEMICO-2019-2020.pdf>
- Cruz, E. y Velazco, H. (2019). *Nomofobia en estudiantes del primer ciclo de la Universidad Andina del Cusco, 2019-I [Tesis de Pregrado, Universidad Andina del Cusco]*. Repositorio digital. <http://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/UAC/3307/1/RESUMEN.pdf>
- Cuba, C. (2016). *Uso de los celulares con internet y rendimiento académico de estudiantes Universitarios [Tesis de Pregrado, Universidad de Lima]*. Repositorio Digital. [http://200.11.53.159/bitstream/handle/ulima/4761/Cuba\\_Alvarado\\_Ciara\\_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://200.11.53.159/bitstream/handle/ulima/4761/Cuba_Alvarado_Ciara_Paola.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Escobar, P. (06 de septiembre de 2016). *Nomofobia: 10 síntomas del miedo incontrolable a estar sin celular*. Instituto de Neurociencias. <https://institutoneurociencias.med.ec/blog/item/15046-nomofobia-sintomas-miedo-celular>
- Félix, V., Mena, L., Ostos, R. y Acosta, M. (2017). *Nomofobia como factor nocivo para los hábitos de estudio*. Revista de Filosofía y Cotidianidad, 3 (6), 23-29. [http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia\\_y\\_Cotidianidad/vol3num6/Revista\\_de\\_Filosofia\\_y\\_Cotidianidad\\_V3\\_N6.pdf#page=33](http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia_y_Cotidianidad/vol3num6/Revista_de_Filosofia_y_Cotidianidad_V3_N6.pdf#page=33)

- Flores, M. (2019). *Nomofobia en relación al bajo rendimiento académico en estudiantes de medicina [Tesis de Pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego]*. Repositorio digital.  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5860/1/REP\\_MEHU\\_MARIA.FLORES\\_NOMOFOBIA.RELACI% c3%93N.BAJO.RENDIMIENTO.ACAD% c3%89MICO.ESTUDIANTES.MEDICINA.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/5860/1/REP_MEHU_MARIA.FLORES_NOMOFOBIA.RELACI%c3%93N.BAJO.RENDIMIENTO.ACAD% c3%89MICO.ESTUDIANTES.MEDICINA.pdf)
- Freire, P. (18 de febrero de 2020). *Importancia y Definición de la investigación Documental*. Coursehero. <https://www.coursehero.com/file/55892502/INVESTIGACION-DOCUMENTAL-GEIUMApdf/>
- García, E., Fusté, A. y Bados, A. (2018). *Manual de Entrenamiento en Respiración*. Universidad de Barcelona.  
<http://diposit.upb.edu/dspace/bitstream/2445/3941/1/MANUAL%20DE%20ENTRENAMIENTO%20EN%20RESPIRACI%C3%93N.pdf>
- García, E., Fusté, A., Ruíz, J., Arcos, M., Balaguer, G., Guzmán, D. y Bados, A. (2019). *Entrenamiento en asertividad y habilidades sociales*. Colección OMADO.  
<http://diposit.upb.edu/dspace/bitstream/2445/136063/1/ENTRENAMIENTO%20EN%20ASERTIVIDAD%20Y%20HABILIDADES%20SOCIALES.pdf>
- Godoy, D., Eberhard, A., Abarca, F., Acuña, B. y Muñoz, R. (2020). *Psicoeducación en Salud Mental: Una herramienta para pacientes y Familiares*. Revista Médica Clínica Las Condes, 31 (2) ,169-173. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-psicoeducacion-salud-mental-una-herramienta-S0716864020300195>
- González, J., León, A., Carlota, P. y Calvete, E. (2017). *Adaptación al español del Cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes*. Revista Actas Esp Psiquiatria, 45 (4), 137-144.  
<https://www.actaspsiquiatria.es/repositorio/19/108/ESP/19-108-ESP-137-44-401770.pdf>
- Guzmán, J. (2019). *Técnicas de Investigación de Campo*. Unidad de Apoyo para el Aprendizaje.

<https://uapa.cuaieed.unam.mx/sites/default/files/minisite/static/0fec888-6a3f-4b31-b704-a2d94e3eed72/U000308176506/index.html>

Infante, M. (07 de abril de 2018). *Tipos de Rendimiento Estudiantil*. Performance. <http://performance240.blogspot.com/2018/04/tipos-y-resultado-del-re.html>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (diciembre de 2016). *Tecnologías de la Información y comunicaciones*. Ecuador en Cifras. [https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas\\_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion\\_Tics\\_2016.pdf](https://www.ecuadorencifras.gob.ec/documentos/webinec/Estadisticas_Sociales/TIC/2016/170125.Presentacion_Tics_2016.pdf)

Instituto Superior Tecnológico Riobamba. (2019). *Reglamentos, Manuales y Normativas*. Its Riobamba. <https://itsriobamba.edu.ec/index.php/documentos>

León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>

López, A. ((2004). *Adicción a Internet: conceptualización y propuesta de intervención*. España.

Lotito, F. (2016). *Test psicológico y entrevistas: usos y aplicaciones claves en el proceso de selección e integración de personas a las empresas*. *Revista Academia Negocios*, 1 (2), 80-90. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/5608/560863081003/html/index.html>

Marchena, E., Hervias, F. y Rapp, C. (2016). *Organiza tu tiempo de forma eficaz*. Imprenta San Rafael. <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/03/Gu%C3%ADa-de-organizaci%C3%B3n-del-tiempo.pdf?u>

Mathey, A. (2017). *Dependencia al Celular entre los/as estudiantes de la Facultad de Educación de una Universidad Archiclayo-2016 [Tesis de Pregrado, Universidad Señor de Sipan]*. Repositorio digital. <http://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/3074/TESIS%20MATHEY%20CHUMACERO%20ANA%20KAREN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Matoza, C. y Carballo, M. (2016). *Nivel de Nomofobia en estudiantes de Medicina de Paraguay*. Revista CIMEL Ciencia que integra Latinoamérica, 21(1), 28-30. <http://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/624/351>
- M. Güemes-Hidalgo, M. C.-F. (2017). Desarrollo durante la adolescencia. *Departamento de Endocrinología, Great Ormond Street Hospital*, 13. Obtenido de <file:///D:/UNL%20JESSEI%20B/tesis%209n0/tesis%20solo%20de%20nomofobia%20y%20rendimiento%20academico/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
- Mendoza, R., Pérez, M., Jaramillo, M. y Baena, G. (2018). *Adicción al teléfono Móvil y su relación con el rendimiento académico de los alumnos del centro Universitario UAEM TEMASCALTEPEC*. Revista Caribeña de Ciencias Sociales, 1-16. <https://www.eumed.net/rev/caribe/2018/05/adiccion-telefono-alumnos.html>
- Ministerio de Educación. (Octubre de 2012). *MARCO LEGAL*. Obtenido de [https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ml\\_educativo\\_2012.pdf](https://www.todaunavida.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/10/ml_educativo_2012.pdf)
- Morales, J., Berrospi, H., Campos, B., Castro, M. y Sánchez, A. (2016). *Nivel de Nomofobia y Rendimiento Académico de los estudiantes de las Universidad San Pedro Sede Chimbote [Tesis de Pregrado, Universidad de San Pedro]*. Repositorio digital. <http://repositorio.usanpedro.edu.pe/bitstream/handle/USANPEDRO/309/PI1640431.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (14 de noviembre de 2013). *Definición de Adicción*. OMS. [http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones\\_completo.pdf](http://www.url.edu.gt/portalurl/archivos/99/archivos/adicciones_completo.pdf)
- Pascual, E. y Castello, A. (2020). *Nuevas Adicciones: Nomofobia o el "No sin mi móvil"*. Revista Gaceta Internacional de Ciencias Forenses, (36), 41-45. <https://roderic.uv.es/bitstream/handle/10550/76141/7513958.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Pérez, I. ((2012). *En el artículo Nomofobia, cuando se pierde el teléfono móvil. Escrito en la página de internet.* Obtenido de <http://israel-perez-valencia.suite101.net/nomofobia-cuando-sepierde-el-telefono-movil-a>
- Pérez, G. L. ((2013). *¿Se constituye el uso del smartphome en una adicción?* Obtenido de [www.usfx.bu/nueva/viarrecturado/atas/sociales-8](http://www.usfx.bu/nueva/viarrecturado/atas/sociales-8)
- Ramos-Soler, Irene, & López- Sánchez, Carmen, & Quiles-Soler, M<sup>a</sup> Carmen (2017). Adaptación y validación de la escala de Nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Salud y drogas*, 17(2), 201-213. (Fecha de consulta 20 de enero de 2022). ISSN: 1578-5319. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83952052019>
- Ramírez, K. y Vargas, I. (2018). *Nomofobia y Rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de Pregrado, Universidad Ricardo Palma].* Repositorio Institucional. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1922/1NOMOFOBIA%20Y%20RASGOS%20DE%20PERSONALIDAD%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20UNA%20UNIVERSIDAD%20PRIVADA%20DE%20LIMA%20METROPOLITAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rivas, B. (2011). *Nomofobia, una nueva fobia tecnológica.* Obtenido de <http://tecnologia7.net/notas-curiosas/nomofobianueva-fobia-teconologica/#axzz1ogirnoZ9>
- Rodríguez, M. y Díaz, M. (2019). *Adicción y uso del teléfono celular.* *Revista Ajayu online*, 17 (2), 216. [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext)
- Rozo, K. (14 de enero de 2019). *Que tan adictos son los jóvenes a los celulares.* Caracol Radio. [https://caracol.com.co/radio/2019/01/14/tecnologia/1547487233\\_824247.html](https://caracol.com.co/radio/2019/01/14/tecnologia/1547487233_824247.html)
- Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de Investigación (sexta ed.).* McGRAW-HILL. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>

- Suárez, E., Suárez, E. y Pérez, E. (2017). *Análisis de los Factores asociados al Rendimiento Académico de estudiantes de un curso de Informática*. Revista de Pedagogía, 38 (103), 176-191. <https://www.redalyc.org/pdf/659/65954978009.pdf>
- Universidad Internacional de la Rioja. (04 de marzo de 2020). *Cada vez más mujeres estudian Carreras Universitarias para progresar en el Ecuador*. UNIR. <https://ecuador.unir.net/actualidad-unir/cada-vez-mas-mujeres-estudian-carreras-universitarias-para-progresar-en-el-ecuador/>
- Vallejo, L. y Vallejo, M. (2016). *Sobre la Desensibilización Sistemática. Una técnica superada o renombrada*. Revista Acción Psicológica, 13 (2), 157-168. <https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v13n2/1578-908X-acp-13-02-00157.pdf>
- Vargas, D. y Cardona, J. (2016). *Telefonía Móvil: Una utopía nacida con el DynaTAC*. Revista Ventana Informática, (34), 25-40. <https://doi.org/10.30554/ventanainform.34.1706.2016>

## 11. Anexos

### *Anexo 1: Aprobación de proyecto del trabajo de titulación*



**unl**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No. -345- C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 27 de junio de 2022

Señorita.  
Jessica Lisbeth Benites Chamba  
**ESTUDIANTE DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**  
Ciudad. -

De mi consideración:

Por el presente me permito hacer conocer que se adjunta la respuesta del informe de **ESTRUCTURA Y COHERENCIA** del Proyecto de Tesis denominado: **“NOMOFOBIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PARTICULAR MIGUEL ÁNGEL SUÁREZ, CIUDAD DE LOJA, 2022”**, de su autoría; el mismo fue emitido por el Psic Cl: Marco Vinicio Sánchez Salinas docenteresponsable.

Particular que comunico a usted para los fines correspondientes.

Atentamente,



Firmado electrónicamente por:  
**ANA CATALINA  
PUERTAS  
AZANZA**

Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA.**

C/c. Expediente Estudiantil  
Archivo

## *Anexo 2: Carta de solicitud para aplicación de reactivo*



Loja, 09 de abril de 2022

Hna. Rosa Katty Lozano Reyes

**RECTORA DEL COLEGIO PARTICULAR DE BACHILLERATO MIGUEL  
ÁNGEL SUÁREZ**

Ciudad. -

De mi consideración:

Yo **Jessica Lizbeth Benites Chamba** con número de cédula **1105744351**, estudiante de Décimo Ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, me dirijo a usted para expresarle un cordial y afectuoso saludo.

Por medio del presente me dirijo a su autoridad para pedirle muy comedidamente se me permita realizar una investigación para la realización de mi tesis con el tema titulado **“Nomofobia y el rendimiento académico en los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez, ciudad de Loja, 2022”**, el cual lo llevaría a cabo a disposición de la institución en horarios matutinos, con un previo consentimiento por parte de los estudiantes y representantes para la aplicación de los instrumentos psicologicos.

Esperando contar con su oportuna autorización, anticipo mi gratitud y estima a la presente petición.

**Atentamente:**



---

Jessica Lizbeth Benites Chamba

C. I. 1105744351

*Anexo 3 Carta de autorización para aplicación de reactivos*



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

**CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Facultad  
de la Salud  
Humana

Oficio. No.-160 C.PS.CL- FSH-UNL  
Loja, 11 de abril de 2022

Hermana  
Rosa Katty Lozano Reyes  
**RECTORA DEL COLEGIO PARTICULAR DE BACHILLERATO  
MIGUEL ÁNGEL SUÁREZ**

De mi consideración:

Por medio del presente reciba un cordial y atento saludo, de quienes conformamos la Carrera de Psicología Clínica de la Facultad de la salud Humana de la Universidad Nacional de Loja.

El motivo de la presente tiene como finalidad solicitarle muy comedidamente se permita realizar una investigación con el tema "NOMOFOBIA Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO DE BACHILLERATO PARTICULAR MIGUEL ÁNGEL SUÁREZ, CIUDAD DE LOJA, 2022", de la autoría de la señorita **Jessica Lizbeth Benites Chamba** con número de cédula **1105744351**, estudiante de Décimo Ciclo de la Carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja, el cual lo llevará a cabo a disposición de la institución en horarios matutinos, con un previo consentimiento por parte de los estudiantes y representantes para la aplicación de los Instrumentos Psicológicos.

Aprovecho la ocasión para expresarle a usted mis sentimientos de consideración

*C.P.D.K*  
Dra. Ana Puertas Azanza Mgs  
**DIRECTORA DE LA CARRERA DE  
PSICOLOGÍA CLÍNICA-FSH-UNL**

CC.  
SECRETARIA ABOGADA FSH-UNL  
Archivo  
APA/tsc



*Hna: Katty R.*

*19/04/2022*

**Anexo 4: Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)**  
**CUESTIONARIO DE NOMOFOBIA (NMP-Q)**

**Sexo:** masculino ( ) ; femenino ( )    **Edad:** \_\_\_\_\_  
**Fecha:** \_\_\_\_\_    **Curso y paralelo:** \_\_\_\_\_

**La información que se proporcione a través de este cuestionario es confidencial.**

**Instrucciones:** A continuación, se expresan varias respuestas posibles a cada uno de los 20 ítems. Marque con una X la casilla que mejor refleje su situación actual.

| Niveles de escala                         | Valores |
|---|---------|
| Totalmente en desacuerdo                  | 1       |
| Medianamente en desacuerdo                | 2       |
| Poco en desacuerdo                        | 3       |
| Ni de acuerdo ni desacuerdo (indiferente) | 4       |
| Poco de acuerdo                           | 5       |
| medianamente de acuerdo                   | 6       |
| Totalmente de acuerdo                     | 7       |

|    | ÍTEMS   | ESCALA |   |   |   |   |   |   |
|----|---|--------|---|---|---|---|---|---|
|    |   | 1      | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 1  | Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.   |        |   |   |   |   |   |   |
| 2  | Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.   |        |   |   |   |   |   |   |
| 3  | Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p. ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.  |        |   |   |   |   |   |   |
| 4  | Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.  |        |   |   |   |   |   |   |
| 5  | Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.   |        |   |   |   |   |   |   |
| 6  | Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.  |        |   |   |   |   |   |   |
| 7  | Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi. |        |   |   |   |   |   |   |
| 8  | Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar  |        |   |   |   |   |   |   |
| 9  | Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo   |        |   |   |   |   |   |   |
| 10 | Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.   |        |   |   |   |   |   |   |
| 11 | Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.   |        |   |   |   |   |   |   |

|    |  |  |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|--|--|
| 12 | Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.  |  |  |  |  |  |  |
| 13 | Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.                                     |  |  |  |  |  |  |
| 14 | Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.                                |  |  |  |  |  |  |
| 15 | Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.                               |  |  |  |  |  |  |
| 16 | Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.   |  |  |  |  |  |  |
| 17 | Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.                              |  |  |  |  |  |  |
| 18 | Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea. |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.  |  |  |  |  |  |  |
| 20 | Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.   |  |  |  |  |  |  |

# Anexo 5: Matriz de calificaciones de los estudiantes de bachillerato del Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez

## COLEGIO DE BACHILLERATO PARTICULAR "MIGUEL ANGEL SUAREZ"

### SECCIÓN MATUTINA

Año Lectivo: 2021-2022

Tercer Curso de Bachillerato Paralelo: A

Promedio de Quimestres

| APELLIDOS/NOMBRES                    | MATEMÁTICA |       | RAZONAMIENTO ABSTRACTO |      | FÍSICA |      | QUÍMICA |      | BIOLOGÍA |      | HISTORIA |      | LENGUA Y LINGÜÍSTICA |       | INGLÉS |      | EDUCACIÓN FÍSICA |      | EMPRENDIMIENTO Y GESTIÓN |      | RELIGIÓN |       | CIUDADANÍA |      | INVESTIGACIÓN |      | ARTES |      |       |       |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
|--------------------------------------|------------|-------|------------------------|------|--------|------|---------|------|----------|------|----------|------|----------------------|-------|--------|------|------------------|------|--------------------------|------|----------|-------|------------|------|---------------|------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|------|------|
|                                      | 1.0        | 2.0   | 3.0                    | 4.0  | 5.0    | 1.0  | 2.0     | 3.0  | 4.0      | 5.0  | 1.0      | 2.0  | 3.0                  | 4.0   | 5.0    | 1.0  | 2.0              | 3.0  | 4.0                      | 5.0  | 1.0      | 2.0   | 3.0        | 4.0  | 5.0           | 1.0  | 2.0   | 3.0  | 4.0   | 5.0   |       |       |       |       |       |       |       |      |      |
| AMARILLO CRISTHIAN FERNANDO          | 6.72       | 6.60  | 6.95                   | 6.27 | 7.20   | 6.09 | 7.64    | 6.52 | 6.52     | 6.60 | 6.16     | 6.88 | 6.47                 | 6.15  | 6.31   | 6.19 | 6.36             | 6.92 | 6.64                     | 6.78 | 6.27     | 6.01  | 6.26       | 6.64 | 6.45          | 6.71 | 6.31  | 6.01 | 6.40  | 6.20  | 6.00  | 6.88  | 6.77  | 6.82  | 6.52  | 6.45  | 6.88  | 6.6  |      |
| BARAGAL ANA HUGO ROBERTO             | 7.18       | 6.83  | 6.75                   | 6.69 | 7.58   | 7.44 | 7.41    | 5.12 | 7.15     | 6.33 | 6.07     | 7.41 | 7.55                 | 6.82  | 7.34   | 6.88 | 6.68             | 6.46 | 7.24                     | 6.65 | 6.66     | 6.32  | 7.39       | 6.52 | 6.45          | 7.48 | 7.86  | 6.50 | 6.88  | 6.50  | 6.85  | 7.10  | 7.51  | 7.38  | 6.10  | 6.68  | 6.89  | 6.8  |      |
| BASALIA GUARDADO PAOLA SALOME        | 9.72       | 9.66  | 9.68                   | 9.77 | 9.89   | 9.28 | 9.57    | 9.95 | 6.80     | 9.37 | 10.00    | 9.88 | 9.94                 | 10.00 | 9.83   | 9.81 | 9.95             | 9.64 | 9.86                     | 9.59 | 9.99     | 10.00 | 9.88       | 9.70 | 9.83          | 9.77 | 9.90  | 9.62 | 9.51  | 10.00 | 10.00 | 9.94  | 10.00 | 9.97  | 10.00 | 10.00 | 10.00 | 9.99 | 9.99 |
| BENITEZ CASTILLO DENISE ALEXA        | 6.84       | 6.93  | 6.24                   | 6.58 | 6.04   | 7.50 | 7.77    | 6.18 | 6.38     | 6.73 | 6.60     | 6.85 | 6.72                 | 6.00  | 6.38   | 6.65 | 6.15             | 6.53 | 6.83                     | 6.68 | 6.80     | 6.60  | 6.20       | 6.12 | 6.14          | 6.18 | 6.40  | 6.30 | 6.70  | 6.00  | 6.60  | 6.55  | 6.42  | 6.46  | 6.06  | 6.59  | 6.92  | 6.6  |      |
| BIBINA ESPINOZA WENDY ANDRES         | 7.91       | 7.90  | 8.40                   | 6.35 | 6.13   | 7.86 | 7.99    | 6.36 | 6.03     | 6.39 | 6.10     | 7.26 | 6.54                 | 7.23  | 6.16   | 7.69 | 7.40             | 7.83 | 6.72                     | 6.27 | 6.07     | 6.33  | 6.89       | 7.60 | 6.80          | 6.20 | 6.36  | 6.01 | 6.13  | 6.50  | 6.60  | 6.15  | 6.31  | 6.33  | 6.32  | 6.70  | 6.08  | 6.89 | 6.6  |
| BUEYANO BENIGNO FERNANDO VICENTE     | 6.97       | 6.61  | 6.60                   | 6.56 | 6.27   | 6.39 | 6.49    | 6.24 | 7.01     | 6.22 | 6.87     | 6.80 | 6.88                 | 6.51  | 6.46   | 6.48 | 6.57             | 6.93 | 6.31                     | 6.08 | 6.03     | 6.34  | 6.18       | 6.59 | 6.58          | 6.61 | 6.51  | 6.63 | 6.92  | 7.55  | 6.90  | 6.22  | 6.99  | 6.06  | 6.56  | 6.15  | 6.31  | 6.24 | 6.6  |
| CABRERA ARTAZAGA BRYAN MANUEL        | 6.72       | 6.40  | 6.34                   | 6.37 | 7.29   | 7.46 | 7.37    | 6.49 | 7.14     | 6.63 | 6.49     | 6.19 | 6.34                 | 6.19  | 6.77   | 7.88 | 7.82             | 7.81 | 7.63                     | 7.72 | 6.46     | 6.25  | 6.35       | 6.28 | 6.85          | 6.47 | 7.58  | 6.88 | 6.83  | 6.80  | 6.80  | 6.85  | 6.51  | 7.55  | 6.03  | 6.20  | 6.15  | 6.15 | 6.6  |
| CAJAS ARRENDINO JAMES SEBASTIAN      | 6.79       | 6.90  | 6.98                   | 6.69 | 6.70   | 7.27 | 6.03    | 6.18 | 6.80     | 7.49 | 6.80     | 6.80 | 7.53                 | 6.32  | 7.02   | 7.57 | 6.32             | 6.15 | 7.00                     | 7.97 | 7.00     | 6.10  | 7.85       | 6.47 | 7.13          | 6.80 | 6.32  | 6.12 | 6.82  | 6.70  | 6.40  | 6.45  | 6.68  | 6.56  | 6.07  | 6.90  | 6.17  | 6.59 | 6.6  |
| CHAVEZ NUÑEZ JUAN DIEGO              | 9.27       | 9.00  | 8.45                   | 8.17 | 8.50   | 7.98 | 8.04    | 6.94 | 7.57     | 6.45 | 6.27     | 6.09 | 6.45                 | 6.79  | 6.26   | 6.01 | 6.70             | 6.43 | 6.51                     | 6.49 | 6.89     | 6.50  | 6.48       | 6.10 | 6.15          | 6.18 | 6.24  | 6.19 | 6.01  | 6.50  | 6.20  | 6.40  | 6.11  | 6.68  | 6.36  | 6.96  | 6.92  | 6.6  |      |
| GONZAGA CADENA JUAN DIEGO            | 6.90       | 6.40  | 6.88                   | 6.14 | 7.85   | 6.00 | 7.92    | 6.00 | 6.21     | 6.60 | 6.06     | 6.84 | 6.95                 | 6.03  | 6.07   | 6.54 | 6.24             | 6.69 | 6.21                     | 6.85 | 6.60     | 6.72  | 6.16       | 7.60 | 6.94          | 6.32 | 6.62  | 6.06 | 6.60  | 6.20  | 6.80  | 6.04  | 6.02  | 6.03  | 6.17  | 6.18  | 6.18  | 6.6  |      |
| GRONDA PULLIGUARI ANTHONY JAVIER     | 6.92       | 7.51  | 6.14                   | 7.83 | 7.69   | 7.06 | 7.97    | 7.84 | 7.13     | 7.51 | 6.00     | 6.10 | 6.05                 | 6.49  | 7.68   | 6.83 | 6.92             | 7.54 | 7.24                     | 6.44 | 6.96     | 7.84  | 6.94       | 7.81 | 6.89          | 7.72 | 6.63  | 6.17 | 6.80  | 6.53  | 6.85  | 7.87  | 7.60  | 7.73  | 6.80  | 6.17  | 6.68  | 6.6  |      |
| HANUULLO KORNAL DANIELA ALEXANDRA    | 9.09       | 9.46  | 9.58                   | 8.77 | 7.96   | 8.68 | 8.52    | 6.44 | 7.86     | 8.85 | 6.01     | 6.51 | 6.65                 | 6.26  | 6.51   | 6.88 | 6.54             | 6.76 | 6.88                     | 6.62 | 7.99     | 7.78  | 6.80       | 6.60 | 6.51          | 6.79 | 6.80  | 6.50 | 6.80  | 6.60  | 6.20  | 6.80  | 6.55  | 6.61  | 6.00  | 6.15  | 6.09  | 6.6  |      |
| LIMBO PUCHA GABRIELA NICOLE          | 6.79       | 6.86  | 6.06                   | 6.86 | 6.09   | 6.40 | 6.24    | 6.50 | 6.78     | 6.59 | 6.12     | 6.86 | 6.94                 | 6.20  | 6.92   | 6.06 | 6.96             | 7.68 | 6.40                     | 6.19 | 6.41     | 6.91  | 6.66       | 6.61 | 6.95          | 6.78 | 6.58  | 6.75 | 6.36  | 6.80  | 6.29  | 6.46  | 6.49  | 6.46  | 6.43  | 6.51  | 6.6   |      |      |
| LANZ ALICIA ANITA ANDRÉS JESÚS       | 9.10       | 9.66  | 8.76                   | 9.51 | 8.76   | 8.84 | 8.80    | 6.82 | 6.07     | 6.92 | 6.88     | 6.88 | 6.47                 | 6.10  | 6.29   | 6.97 | 6.53             | 6.54 | 6.54                     | 6.58 | 6.00     | 6.66  | 6.46       | 6.20 | 6.10          | 6.15 | 6.12  | 6.64 | 6.00  | 6.00  | 6.55  | 6.52  | 6.54  | 6.80  | 6.44  | 6.64  | 6.6   |      |      |
| LIMUSSA PIATT MARTIN ANDRÉS          | 9.52       | 10.00 | 9.68                   | 9.64 | 9.60   | 9.57 | 9.58    | 9.64 | 9.54     | 9.64 | 10.00    | 9.66 | 10.00                | 9.76  | 9.68   | 9.78 | 9.91             | 9.91 | 9.91                     | 9.92 | 9.95     | 9.95  | 9.96       | 9.99 | 9.99          | 9.41 | 9.94  | 9.97 | 10.00 | 10.00 | 9.99  | 10.00 | 9.99  | 10.00 | 9.99  | 10.00 | 9.99  | 9.99 |      |
| MEDINA SANCOR MIGUEL ANGEL           | 6.19       | 6.90  | 6.94                   | 6.42 | 6.10   | 7.65 | 6.37    | 6.48 | 7.88     | 6.68 | 6.58     | 6.46 | 6.92                 | 6.54  | 7.97   | 6.78 | 6.60             | 6.80 | 7.21                     | 6.80 | 6.64     | 6.36  | 6.50       | 6.42 | 6.17          | 6.29 | 6.04  | 6.12 | 6.58  | 6.50  | 6.40  | 6.45  | 6.43  | 6.37  | 6.30  | 6.76  | 6.15  | 6.45 | 6.6  |
| MEDICINA MOLLINO RONALDO JOSUE       | 9.72       | 9.72  | 9.97                   | 9.94 | 8.28   | 7.62 | 7.84    | 6.79 | 7.70     | 6.74 | 6.80     | 6.09 | 6.44                 | 6.02  | 6.69   | 6.75 | 6.52             | 6.53 | 6.69                     | 6.56 | 6.00     | 6.36  | 6.18       | 6.39 | 6.67          | 6.22 | 6.62  | 6.62 | 6.60  | 6.30  | 6.55  | 6.62  | 6.18  | 6.30  | 6.20  | 6.85  | 6.02  | 6.6  |      |
| MOROSCHI CARREÑO JOSUE ISMAEL        | 9.46       | 9.86  | 9.67                   | 9.73 | 9.09   | 7.95 | 6.42    | 6.67 | 7.76     | 6.71 | 6.96     | 6.92 | 6.89                 | 6.51  | 6.60   | 6.69 | 6.62             | 6.93 | 6.93                     | 6.93 | 6.63     | 6.90  | 6.11       | 6.32 | 6.80          | 6.96 | 6.57  | 6.90 | 6.88  | 6.90  | 6.20  | 6.97  | 6.08  | 6.67  | 6.12  | 6.22  | 6.37  | 6.6  |      |
| NARVAZ TORRES CARLOS JUAN            | 9.76       | 9.86  | 9.78                   | 9.82 | 9.40   | 6.68 | 6.04    | 6.19 | 6.52     | 6.15 | 10.00    | 9.18 | 6.39                 | 10.00 | 9.14   | 6.57 | 9.17             | 9.62 | 9.77                     | 9.69 | 6.33     | 6.51  | 6.42       | 6.28 | 6.55          | 6.22 | 6.12  | 6.82 | 6.60  | 6.10  | 6.80  | 6.40  | 6.50  | 6.17  | 6.00  | 6.37  | 6.00  | 6.6  |      |
| OLIVERA RIVERA ANA INGRID            | 6.88       | 6.64  | 6.60                   | 6.77 | 6.81   | 6.80 | 6.64    | 6.52 | 7.02     | 7.88 | 6.65     | 6.40 | 6.86                 | 6.33  | 6.28   | 6.35 | 6.81             | 6.84 | 6.88                     | 6.81 | 6.57     | 6.64  | 6.58       | 6.92 | 6.88          | 6.39 | 6.38  | 6.88 | 6.60  | 6.40  | 6.45  | 6.00  | 6.67  | 6.81  | 6.56  | 6.20  | 6.38  | 6.6  |      |
| OLIVERA FERRER JORDANA ISABEL        | 9.16       | 9.79  | 9.30                   | 9.84 | 8.28   | 6.71 | 6.64    | 6.57 | 7.85     | 6.71 | 6.18     | 6.98 | 6.34                 | 6.97  | 6.51   | 6.49 | 6.10             | 6.90 | 6.80                     | 6.83 | 6.54     | 6.94  | 6.14       | 6.15 | 6.14          | 6.10 | 6.10  | 6.00 | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00  | 6.00 |      |
| PACHECO VALDESPINO FRANCISHTON YAHIR | 9.46       | 10.00 | 9.38                   | 9.69 | 9.20   | 6.67 | 6.93    | 6.75 | 7.56     | 6.85 | 6.00     | 6.13 | 6.66                 | 6.90  | 6.45   | 6.20 | 6.92             | 6.53 | 6.34                     | 6.43 | 6.12     | 6.86  | 6.99       | 6.05 | 6.01          | 6.33 | 6.43  | 6.87 | 6.15  | 6.60  | 6.55  | 6.80  | 6.42  | 6.66  | 6.46  | 6.46  | 6.6   |      |      |
| PEREIRO GONZALEZ BRITNEY MARILENE    | 9.25       | 9.70  | 9.28                   | 9.68 | 9.78   | 6.26 | 6.56    | 6.67 | 6.38     | 6.67 | 6.38     | 6.67 | 6.34                 | 6.64  | 6.24   | 6.25 | 6.28             | 6.21 | 6.38                     | 6.28 | 6.22     | 6.30  | 6.23       | 6.26 | 6.48          | 6.11 | 6.29  | 6.22 | 6.00  | 6.06  | 6.58  | 6.30  | 6.44  | 6.34  | 6.31  | 6.22  | 6.48  | 6.6  |      |
| PONCE VILLALBA WILLY                 | 6.35       | 6.96  | 6.90                   | 6.92 | 6.51   | 6.45 | 6.48    | 6.66 | 6.36     | 6.37 | 6.50     | 6.33 | 6.44                 | 6.53  | 6.10   | 6.32 | 6.45             | 6.25 | 6.53                     | 6.39 | 6.54     | 6.50  | 6.27       | 6.27 | 6.20          | 6.70 | 6.35  | 6.20 | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20  | 6.20 |      |
| PULLIGUARI MACAS RAMON DE JESUS      | 7.97       | 6.15  | 6.50                   | 6.32 | 7.01   | 7.16 | 7.08    | 6.10 | 7.47     | 7.76 | 6.45     | 7.73 | 7.89                 | 7.49  | 7.68   | 7.80 | 7.42             | 7.41 | 7.63                     | 7.52 | 6.33     | 7.86  | 7.09       | 6.13 | 6.86          | 6.97 | 7.87  | 7.87 | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78  | 6.78 |      |
| RAMIRO RUISSAN GISELA CATALINA       | 9.21       | 6.88  | 6.88                   | 6.88 | 6.88   | 6.88 | 6.88    | 6.88 | 6.88     | 6.88 | 6.88     | 6.88 | 6.88                 | 6.88  | 6.88   | 6.88 | 6.88             | 6.88 | 6.88                     | 6.88 | 6.88     | 6.88  | 6.88       | 6.88 | 6.88          | 6.88 | 6.88  | 6.88 | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88  | 6.88 | 6.88 |
| TENASCACA GALVAN DANIELA FERNANDA    | 9.74       | 10.00 | 9.32                   | 9.66 | 8.89   | 6.38 | 6.58    | 6.75 | 6.68     | 6.21 | 6.40     | 6.80 | 6.15                 | 6.54  | 6.96   | 6.57 | 6.77             | 6.49 | 6.56                     | 6.52 | 6.81     | 6.80  | 6.30       | 6.52 | 6.90          | 6.66 | 6.44  | 6.50 | 6.20  | 6.00  | 6.00  | 6.10  | 6.30  | 6.32  | 6.32  | 6.47  | 6.6   |      |      |
| VARELA RUIZ PEDRO ANTONIO            | 9.40       | 10.00 | 9.16                   | 9.58 | 9.40   | 8.17 | 6.78    | 6.76 | 6.85     | 6.80 | 6.52     | 6.94 | 6.45                 | 6.49  | 6.22   | 6.58 | 6.37             | 6.37 | 6.60                     | 6.88 | 6.28     | 10.00 | 6.64       | 6.34 | 6.48          | 6.41 | 6.63  | 6.75 | 6.88  | 6.80  | 6.60  | 6.40  | 6.38  | 6.46  | 6.38  | 6.62  | 6.39  | 6.6  |      |
| VIRAN GUZQUIER CELIA STEVE           | 6.98       | 7.93  | 6.11                   | 6.02 | 6.89   | 6.10 | 6.49    | 6.44 | 6.47     | 6.09 | 6.20     | 6.53 | 6.11                 | 6.20  | 6.15   | 6.17 | 6.40             | 6.81 | 6.82                     | 6.82 | 6.82     | 6.82  | 6.82       | 6.82 | 6.82          | 6.82 | 6.82  | 6.82 | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82  | 6.82 |      |

## COLEGIO DE BACHILLERATO PARTICULAR "MIGUEL ANGEL SUAREZ"

### SECCIÓN MATUTINA

Año Lectivo: 2021-2022

Segundo Curso de Bachillerato Paralelo: A

Promedio de Quimestres

| APELLIDOS/NOMBRES               | MATEMÁTICA |      | FÍSICA |     | QUÍMICA |     | BIOLOGÍA |     | HISTORIA |     | EDUCACIÓN PARA LA CIUDADANÍA |     | LENGUA Y LINGÜÍSTICA |     | INGLÉS |     | EDUCACIÓN CULTURAL Y ARTES |     | EDUCACIÓN FÍSICA |     | EMPRENDIMIENTO Y GESTIÓN |     | RELIGIÓN |     | CIUDADANÍA |     | INVESTIGACIÓN |     |     |
|---------------------------------|------------|------|--------|-----|---------|-----|----------|-----|----------|-----|------------------------------|-----|----------------------|-----|--------|-----|----------------------------|-----|------------------|-----|--------------------------|-----|----------|-----|------------|-----|---------------|-----|-----|
|                                 | 1.0        | 2.0  | 3.0    | 4.0 | 5.0     | 1.0 | 2.0      | 3.0 | 4.0      | 5.0 | 1.0                          | 2.0 | 3.0                  | 4.0 | 5.0    | 1.0 | 2.0                        | 3.0 | 4.0              | 5.0 | 1.0                      | 2.0 | 3.0      | 4.0 | 5.0        | 1.0 | 2.0           | 3.0 | 4.0 |
| ALBAZ GONZALEZ ISOLAR ALEXANDER | 6.85       | 6.81 | 6.47   | 6   |         |     |          |     |          |     |                              |     |                      |     |        |     |                            |     |                  |     |                          |     |          |     |            |     |               |     |     |

*Anexo 6: Evidencia Fotográfica*



## ***Anexo 7: Certificado de Traducción***

Loja, 9 de septiembre del 2022

Yo, Xilena Elizabeth Aldeán Sandoval, con cédula de identidad 1104226913, como traductora certificada por el Ministerio de trabajo del Ecuador con licencia número MDT-3104-CCL-252643, certifico que la traducción del resumen de la tesis con título *Nomofobia y rendimiento académico en estudiantes de bachillerato del "Colegio de Bachillerato Particular Miguel Ángel Suárez" de la ciudad de Loja, 2022* es precisa en mis capacidades como traductora certificada.

La tesis en mención es de autoría de la señorita Jessica Lizbeth Benites Chamba, con cédula de identidad 1105744351, estudiante de la carrera de Psicología Clínica de la Universidad Nacional de Loja.



Firmado electrónicamente por:  
**XILENA ELIZABETH  
ALDEAN SANDOVAL**

---

**Xilena Elizabeth Aldeán Sandoval, Mg.**  
Traductora/Translator

**Traductor/Translator:** Xilena Elizabeth Aldeán Sandoval  
**Número de licencia/Acreditation number:** MDT-3104-CCL-252643  
**Correo electrónico/E-mail:** [xaldeans@gmail.com](mailto:xaldeans@gmail.com)  
**Teléfono/Phone number:** 0989491170

## Anexo 8: Certificación del Tribunal de grado



**UNL**

Universidad  
Nacional  
de Loja

Facultad  
de la Salud  
Humana

### CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

### CERTIFICACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO

Loja, 21 de noviembre de 2022

En calidad del Tribunal calificador del Trabajo de Titulación de Grado titulado **NOMOFOBIA Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DEL COLEGIO PARTICULAR MIGUEL ÁNGEL SUAREZ CIUDAD DE LOJA, 2022**, de la autoría de la Srta. **JESSICA LIZBETH BENITES CHAMBA** portadora de la cédula de identidad Nro. **1105744351** previo a la obtención del título de **PSICÓLOGA CLÍNICA**, certificamos que se ha incorporado las observaciones realizadas por el miembro del Tribunal o por la Directora del Trabajo de Titulación, por tal motivo se procede a la aprobación y calificación del Trabajo de Titulación de Grado y la continuación de los trámites pertinentes para su publicación y Sustentación Pública.

**APROBADO**

Dra. Anabel Larriva Borreno  
**PRESIDENTA DEL TRIBUNAL**

Psic. Cl. Gabriela Fernanda Rojas Muñoz Mgs  
**VOCAL PRINCIPAL**

Psic. Cl. Mónica Elizabeth Carrión Reyes Mgs  
**VOCAL PRINCIPAL**

Calle Manuel Monteros  
tras el Hospital Isidro Ayora - Loja - Ecuador  
072 - 57 1379 Ext. 102