



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES

CARRERA DE TRABAJO SOCIAL

TEMA:

“Nomofobia en estudiantes universitarios ”

Trabajo de titulación

AUTORA

Estefanía Escarleth Sánchez Balseca

TUTORA

Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chilingua Véjar

Ambato – Ecuador

2024

CERTIFICADO DEL TUTOR

Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chilingua Véjar

CERTIFICA:

En calidad de tutor del Trabajo de Titulación con el tema: “**NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**” de la Srta. **ESTEFANÍA ESCARLETH SÁNCHEZ BALSECA**, egresa de la Carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato, certifico que dicho trabajo se encuentra incluido y que reúne los requisitos necesarios para ser sometido a evaluación por parte de Tribunal de Grado que el H. Consejo Directivo de la Facultad designe.

Ambato, 04 de enero 2024



Firmado electrónicamente por:

**LORENA DEL CARMEN
CHILIQUINGA VEJAR**

.....
Ing. Mg. Lorena Del Carmen Chilingua Véjar

C.I. 1802458768

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

En calidad de autora del trabajo de investigación sobre “**NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, dejo en constancia que los derechos corresponden exclusivamente a mi persona, Estefanía Escarleth Sánchez Balseca, egresada de la carrera de Trabajo Social de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato. Las ideas, comentarios y opciones emitidas son de mi autoría a excepción de las citas bibliográficas.

Ambato, 04 de enero del 2024



Estefanía Escarleth Sánchez Balseca

C.I. 1804609145

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga uso de esta investigación o parte de ella como un documento de lectura, consulta y proceso de investigación. Cedo los derechos de esta tesis, con fines de difusión pública, Además apruebo la reproducción de esta tesis, dentro de las regulaciones de la universidad, siempre y cuando se respete mis derechos como autora.

Ambato, 04 de enero del 2024



Estefanía Escarleth Sánchez Balseca

C.I. 1804609145

APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO

Los miembros del Tribunal de Grado APRUEBAN el Trabajo de la Investigación sobre “**NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**”, presentado por la Sta. Estefanía Escarleth Sánchez Balseca, de conformidad con el reglamento de Graduación para obtener el Título de Tercer Nivel de la Universidad Técnica de Ambato.

Ambato,2024

Para constancia firman:

.....

Presidente del Tribunal

.....

Miembro del Tribunal

.....

Miembro del Tribunal

DEDICATORIA

Este logro va dedicado principalmente a Dios por guiarme en cada uno de mis pasos, darme la sabiduría y el valor para concluir una etapa más dentro de mi vida.

A las personas más importantes de mi vida, a mis padres Myriam y Manuel quienes me apoyaron para cumplir esta meta y poder llegar a ser una profesional, me inculcaron valores y forjar la mujer que soy en la actualidad.

A mi pareja, por apoyarme y animarme cada día para salir adelante y cumplir cada meta que me propongo.

Finalmente, me dedico este logro por mi perseverancia y esfuerzo para convertirme en una profesional, porque luego de muchas adversidades en el camino siempre hubo una esperanza para salir adelante.

Estefanía Escarleth Sánchez Balseca

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por brindarme salud y vida a lo largo de mi carrera universitaria y permitirme cumplir una meta más.

A mi madre por ser la mujer que me inculco que siempre puedo salir adelante y no por miedo errar hay que dejar de intentar

Mi más grande agradecimiento a la Ing. Lorena del Carmen Chiliquina quien me a brindo su apoyo e impartido sus conocimiento, enseñanza y dirección para que la investigación se desarrollara de mejor manera y lograr grandes resultados.

Estefanía Escarleth Sánchez Balseca

INDICE DE CONTENIDO

CERTIFICADO DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	iii
DERECHOS DE AUTOR.....	iv
APROBACION DEL TRIBUNAL DE GRADO	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE DE CONTENIDO.....	viii
INDICE DE TABLAS	ix
INDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN EJECUTIVO	xi
ABSTRACT	xii
CAPITULO 1.- MARCO TEÓRICO.....	1
1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS	1
Situación problemática	1
Problema científico	3
Delimitación del problema	3
Delimitación espacial	4
Investigaciones previas.....	4
Desarrollo teórico.....	9
1.2 OBJETIVOS	25
Objetivo general.....	25
Objetivos específicos.....	25
CAPITULO II.- METODOLOGÍA	26
2.1 MATERIALES	26
Técnicas e instrumentos	26
2.2 MÉTODOS	27
Enfoque	27
Niveles de investigación.....	27
Métodos	28
Población	29

Muestra.....	29
Muestreo estratificado simple.....	30
CAPITULO III.- ANALISIS Y DISCUSIÓN.....	31
3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.....	31
CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	58
4.1 CONCLUSIONES.....	58
4.2. RECOMENDACIONES.....	59
BIBLIOGRAFIA.....	60
ANEXOS.....	70
Anexo 1. Árbol de problemas.....	70
Anexo 2. Constelación.....	71
Anexo 3. Operacionalización de variables.....	72
Anexo 4. Encuesta cuantitativa.....	76
Anexo 5. Tabla de categorías.....	81
Anexo 6. Cuadro de respuestas cualitativo.....	83
Anexo 7. Evidencia grupo focal.....	88

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Conceptos Nomofobia.....	15
Tabla 2 Niveles de ansiedad.....	21
Tabla 3 Puntuación test NMPQ.....	26
Tabla 4 Datos sociodemográficos del grupo de estudio.....	31
Tabla 5 Datos sobre el uso de la tecnología.....	32
Tabla 6. No acceder a la información.....	33
Tabla 7. Nivel de nomofobia dimensión I.....	34
Tabla 8. Renunciar a la comodidad.....	35
Tabla 9. Nivel de nomofobia dimensión II.....	35
Tabla 10. No poder comunicarse.....	37
Tabla 11. Nivel de nomofobia dimensión III.....	37
Tabla 12. Pérdida de la conexión.....	39
Tabla 13. Nivel de nomofobia dimensión IV.....	39

Tabla 14. Nivel de nomofobia por sexo.	41
Tabla 15. Nivel de nomofobia por edades	42
Tabla 16. Datos sociodemográficos del grupo focal.	44
Tabla 17. Pregunta 1 guion del grupo focal.	44
Tabla 18. Pregunta 2 guion del grupo focal.	46
Tabla 19. Pregunta 3 y 4 guion del grupo focal.	47
Tabla 20. Pregunta 5 guion del grupo focal.	50

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Muestreo de la FJCS	30
Gráfico 2. Dimensiones del test (NMP-Q)	33
Gráfico 3. Nivel de nomofobia dimensión I.	34
Gráfico 4. Nivel de nomofobia dimensión II	36
Gráfico 5. Nivel de nomofobia dimensión III	37
Gráfico 6. Nivel de nomofobia dimensión IV	40
Gráfico 7. Nivel de nomofobia por sexo	41
Gráfico 8. Nivel de nomofobia por edad	42
Gráfico 9. Red semántica sobre la nomofobia.	53
Gráfico 10. Fases del programa de “Desconéctate con conciencia”	56
Gráfico 11. Modelos de intervención.	57

RESUMEN EJECUTIVO

La nomofobia es una problemática de la actualidad que consiste en depender del teléfono celular para realizar todo tipo actividades, lo que provoca que el usuario cree ansiedad al momento de no tener el móvil a la mano, no contar con batería o datos móviles, esta terminología es desconocido en la sociedad ecuatoriana, sin embargo, este fenómeno afecta en un gran porcentaje a los jóvenes debido a que son los que utilizan la tecnología. El objetivo de esta investigación es determinar el nivel de nomofobia que existe en los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato, el estudio mixto es de carácter exploratorio y descriptivo, el cual se desarrolló con 299 estudiantes de edades comprendidas entre 18 a 26 años en adelante, para analizar la variable se aplicó el test (NMP-Q) de Yildirim y Correia con 20 ítems dividida en 4 dimensiones y los grupos focales. Además, en el estudio cuantitativo se demuestra que la nomofobia afecta de manera negativa a los estudiantes debido a que, presentan un nivel de nomofobia entre moderado y grave, en relación con los datos sociodemográfico se evidencia que hay una leve diferencia entre los hombres y las mujeres, por otra parte, se observa que los estudiantes más jóvenes son las principales víctimas de la nomofobia debido al contexto de la sociedad. En el estudio cualitativo se identifica que el celular se considera como una parte fundamental de su vida, incluso se sustituye con el cariño de una madre, esta problemática ha generado efectos adversos en los alumnos como ansiedad, estrés, depresión, aislamiento social, etc.

PALABRAS CLAVES: nomofobia, dependencia, ansiedad, miedo, celular, redessociales, tecnología.

ABSTRACT

Nomophobia is a current problem that consists of depending on the cell phone to perform all kinds of activities, which causes the user to create anxiety at the time of not having the phone at hand, not having battery or mobile data, this terminology is unknown in Ecuadorian society, however, this phenomenon affects a large percentage of young people because they are the ones who use technology. The objective of this research is to determine the level of nomophobia that exists in university students of the Technical University of Ambato, the mixed study is exploratory and descriptive, which was developed with 299 students aged 18 to 26 years and older, to analyze the variable was applied the test (NMP-Q) of Yildirim and Correia with 20 items divided into 4 dimensions and focus groups. In addition, the quantitative study shows that nomophobia negatively affects students because they present a level of nomophobia between moderate and severe, in relation to the sociodemographic data it is evident that there is a slight difference between men and women, on the other hand, it is observed that younger students are the main victims of nomophobia due to the context of society. In the qualitative study it is identified that the cell phone is considered as a fundamental part of their life, even replaced with the affection of a mother, this problem has generated adverse effects on students such as anxiety, stress, depression, social isolation, etc.

KEY WORDS: nomophobia, dependence, anxiety, fear, cell phone, social networks, technology.

CAPITULO 1.- MARCO TEÓRICO

1.1 ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

Situación problemática

En la actualidad se considera que los teléfonos móviles son de vital importancia para los seres humanos. El instituto de Estadística de Turquía en el 2020 menciona que el uso de smartphone aumentó un 99,4% los informes de Web Are Social, mencionan que el tiempo aproximado para utilizar los móviles es de 7 horas, 29 minutos, afirman que si el tiempo sobrepasa del límite podría considerarse una adicción al teléfono móvil (Çırak y Tuzgöl Dost, 2022).

El sitio web Global Time (2019) indica en sus encuestas que en China el 84,7% se ha desarrollado diferentes adicciones al teléfono celular, determinando que las personas que utilizan su celular al menos tres horas al día, el 93% de encuestados siente una adicción grave a su celular y 3% determinó que por lo menos usa su celular 12 horas al día. Sun Hongyan menciona que *“Los teléfonos móviles se han convertido en una forma de vida”* sin embargo, la dependencia que presentan las personas a sus teléfonos móviles puede ser nocivo para nuestra salud.

Según Castelló y Ponce (2020) la dependencia del móvil se considera hoy en día como nomofobia este término se refiere al miedo o pavor a quedarse sin un teléfono a la mano, o lo que es igual, no tener señal o quedarse sin batería (lo que genera tener siempre el cargador a la mano). Muchas personas lo primero que hace al acostarse a dormir y despertar, es mirar el móvil. Por lo cual se determina que *“el 61% de los usuarios miran su móvil en los primeros 5 minutos tras levantarse y el 72% lo miran al menos una vez por hora, siendo el 50% lo mira varias veces a la hora”* (pg.41).

El Ministerio de Educación de Chile afirma que el uso de los aparatos tecnológicos en la vida de los jóvenes y adolescentes afecta de manera progresiva con el paso del tiempo según las encuestas realizar en el 2017 mencionan que el 20% de jóvenes padecen convivencia digital, el 36% de las personas encuetadas han padecido una situación desafortunada y el 19% ha tenido contacto con personas desconocidas en la red. La tecnología en la educación es muy importante para el desarrollo de los

conocimientos, por lo cual se deben colocar límites para no depender de un aparato tecnológica en nuestro día a día (Mineduc, 2019).

Además, en las encuestas realizadas por el INEC (2021) se afirma que los ecuatorianos tienen acceso a los teléfonos móviles desde los 5 años, por esto, la utilización de smartphone es de un 62,9% a nivel nacional, un 67,7% en zonas urbanas y el 52,4% y en zonas rurales. Concluyendo que el uso de teléfonos móviles en el Ecuador va en aumento, de modo que incrementa el riesgo de padecer nomofobia.

Por otra parte, el periódico La Hora (2022) destaca que miles de personas dependen del celular, esta problemática actual conocida como nomofobia genera en los Ecuatorianos miedo irracional al no estar con su celular en la mano las 24 horas del día ha generado que sufran enfermedades como ansiedad, taquicardia, pensamientos obsesivos, dificultad para relacionarse.

El Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de información (MINTEL) en el año 2017 afirma que el 91% de personas utilizaban el celular de manera excesiva, lo que determinó que de 15 a 29 años las personas utilizan su smartphone de manera más frecuente, llegando a la conclusión que los mayores de 15 años utilizan su celular un 94,1%. El uso de la tecnología debe ser un aporte para mejorar la vida de los ciudadanos, más no que se convierta en una adicción (Mintel, 2015).

El periódico El Universo (2019) menciona que la nomofobia es una de las más grandes adicciones no farmacológicas. La dependencia al móvil genera que las personas nomóbofas no apaguen su celular en ningún momento del día o se pongan incómodas si se quedan sin saldo o datos móviles, por lo que un gran porcentaje de personas que padecen nomofobia justifican estas acciones como normales por que aducen que el teléfono es una forma de agilizar la vida diaria.

Cadena y Salazar (2022) indica que la nomofobia se presenta en un 19% de manera leve, el 69% presenta un nivel moderado y un 12% presenta un nivel severo de dependencia al móvil. La nomofobia es un factor que a mayor nivel de adicción provoca una menor capacidad de desarrollar habilidades sociales dentro de nuestro

entorno, provocando inestabilidad al desarrollar habilidades para desarrollarnos en un entorno social.

El estudio se realiza debido a que es una problemática actual que afecta no solo a los estudiantes sino a la sociedad porque existe un gran porcentaje de personas que utilizan su teléfono móvil de manera excesiva dentro de las aulas, lo que conlleva a que el estudiante descuide gradualmente sus responsabilidades académicas por el miedo que provoca quedarse sin utilizar su celular en las horas de clase. La problemática es preocupante debido a que se observa que el fenómeno genera estrés, dependencia, ansiedad, etc. Debido a la utilización excesiva del celular. En virtud de ello, la investigación se plantea con el objetivo de investigar el nivel de nomofobia de los estudiantes universitarios.

El desarrollo del tema es **factible** porque se cuenta con la apertura de la Universidad Técnica de Ambato. Además, que el tema es **relevante**, puesto que es una problemática a nivel global y ésta se desarrolla con el paso de tiempo en los jóvenes de manera más apresurada.

Los **beneficiarios** de la investigación son los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica DE Ambato de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, y el público en general. La investigación ayuda a considerar cuáles son las causas y riesgos del uso excesivo de los teléfonos móviles, para que posteriormente se ayude a la reducción de niveles de nomofobia que presentan los estudiantes.

Problema científico

¿Qué nivel de nomofobia presentan los estudiantes universitarios?

Delimitación del problema

- **Línea de investigación:** Patrones de comportamiento social.
- **Campo:** Trabajo Social.
- **Área:** Tecnología Social.
- **Aspecto:** Nomofobia.

Delimitación espacial

- **Provincia:** Tungurahua.
- **Cantón:** Ambato.
- **Lugar:** Universidad Técnica de Ambato.

Unidades de observación

- Estudiantes universitarios de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales.

Investigaciones previas

Franco Guanilo y Hervias Guerra (2022) en su artículo “Estructura factorial, validez y confiabilidad de la escala de nomofobia en estudiantes” determina la validez y confiabilidad de la escala (NMPQ), la indagación arroja que de 17 a 34 años los estudiantes presentan nomofobia, el 33.3% se ha crédito al uso excesivo del celular por parte de los hombres y las mujeres con un mayor porcentaje de 66,7%. La investigación de los autores se centra en determinar la factibilidad y validez del test NMPQ para identificar el nivel de nomofobia que presentan las personas en distintos entornos.

La indagación destaca que la confiabilidad y validez del test NMPQ arroja resultados positivos para identificando el aumento progresivo del uso de aparatos tecnológicos por parte de hombres y mujeres de diferentes entornos.

Luna Ormaza (2018) en su indagación “Nomofobia en estudiantes universitarios en la Universidad Católica de Cuenca” como objetivo principal tiene determinar si los estudiantes universitarios padecen de nomofobia para lo cual utilizaron el método cualitativo obteniendo los siguientes resultados. El 32,47% de los estudiantes padece nomofobia, un 42,9% utiliza el celular de 2 a 5 horas al día y un 23,1% usa el celular apenas se despierta. La investigación determina que los estudiantes universitarios son los más propensos a padecer nomofobia debido al uso diario que le dan a su teléfono móvil por sus estudios.

De la investigación “Dependencia al móvil e impulsividad en estudiantes universitarios” se resalta los niveles de dependencia a dispositivos móviles y la

impulsividad en estudiantes universitarios, en esta indagación se utilizó el método (TDM) arrojando como resultado el 66,5% tiene un nivel moderado de a la dependencia a los aparatos móviles y el 85,03% llegando a la conclusión que una dependencia no planificada dando como conclusión que la mayoría de universitarios que padecen nomofobia lo hacen inconscientemente (**Gonzales et al., 2021**).

Es necesario recalcar que la dependencia a los teléfonos celulares se da mayormente por parte de los jóvenes universitarios, por lo cual se destaca que los estudiantes son los más propensos a padecer anomalías relacionadas con el padecimiento de la nomofobia.

Pérez Cabrejos et al., (2021) en su indagación “Consecuencias de la nomofobia” describen que su objetivo es analizar las consecuencias que generan nomofobia para la cual se utilizó la metodología PRISMA que arrojó como resultado que el 47,37% se relaciona a las conductas, el 26,32% se asocia a las problemáticas académicas, el 36,84% son problemas mentales, el 26,32% a problemas físicos llegando.

Es necesario recalcar que la dependencia a los teléfonos celulares se da mayormente por parte de los jóvenes universitarios, por lo cual se destaca que los estudiantes son los más propensos a padecer anomalías relacionadas a contraer el trastorno de nomofobia el cual conlleva a presentar síntomas como vibración fantasma, ansiedad, depresión, dependencia, aislamiento social, etc.

La indagación resalta que las personas no tienen conocimiento sobre los riesgos que provoca la nomofobia. Las consecuencias se pueden dar en distintos ámbitos como: social, emocional, psicológico o fisiológico. Destacando que esta problemática genera ansiedad, aislamiento, estrés, agresividad o síndromes como túnel carpiano, vibración fantasma, entre otros, así como enfatiza que esta problemática se da generalmente en jóvenes y adolescentes por el uso diario y desmedido de su teléfono móvil, puede incurrir principalmente en mujeres.

La investigación de **Morales y Veytia-Bucheli (2022)** “El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios” tiene como objetivo comparar el nivel de adicción que presentan dos universidades de México, dándonos como resultado que el 51% son mujeres las que presentan mayor dependencia al celular y el 49% son hombres quienes presentan un nivel moderado de nomofobia. Como conclusión se

determina que el mal uso de teléfono móvil afecta en el desempeño de los estudiantes y su bienestar socioemocional, provocando síntomas como dolor de cabeza o generalmente ansiedad.

López Iglesias et al., (2023) en su artículo sobre “La dependencia que provoca las redes sociales menciona que se considera nocivo digital” analiza la percepción que tienen los jóvenes sobre las enfermedades que causa la nomofobia, la investigación tiene como resultado que el 88% puede padecer problemas mentales y el 36,1% puede padecer ansiedad o depresión, La investigación de los autores se enfoca en que el uso de redes sociales es nocivo para salud, ya que se produce ciber mareos, cibercondría llegando a desatar una adicción a tener siempre a la mano un teléfono móvil.

Frente a los datos de la investigación se observa que un gran porcentaje de jóvenes no tiene conocimiento sobre los riesgos de padecer nomofobia, por otro lado, se considera normal el uso desmedido de un teléfono celular, al igual que se analiza que en la actualidad el uso del celular es vital para el ser humano. La satisfacción que provoca el tener un teléfono en la mano genera un bienestar, aceptación o estatus social para la persona que padece de esta problemática.

Por otra parte, la investigación de **Manchego (2022)** “Autoestima y Personalidad en la nomofobia” analiza la personalidad de las personas que presentan nomofobia en la cual se examina los patrones de conducta asociando la socialización y el desarrollo con las tecnologías, se aplicó la escala de (NMPQ) dando como resultado el 92,6% tiene acceso directo al internet o un celular móvil y el 52,8% son personas que abusan de su tiempo de utilizar el teléfono móvil, concluyendo que la autoestima y la personalidad de los jóvenes que presentan nomofobia tiene un gran porcentaje de ansiedad, baja autoestima, depresión, etc.

García Santillán y Escalera Chávez (2020) en su indagación “Adicción hacia el teléfono móvil en estudiantes” tienen objetivo identificar el nivel de acción que prevalece en los jóvenes universitarios, para el cual utilizó el instrumento SAS-SV arrojando que los hombres utilizan un 51,8% y las mujeres lo utilizan un 48,2%. Resaltando que el uso de smartphone es nocivo para los estudiantes. La indagación

enfatisa que el teléfono móvil puede causar daños físicos, neurológicos o neuropsicológicos, para lo cual se recomienda no ir al abuso del celular.

Con respecto al uso de las tecnologías y la adicción se ha encajado ciertos términos existente, que se acomodan al entorno digital dando origen a nuevas terminologías como zombing, vamping, glambing, slactivismo, nomofobia entre otras que pueden llegar a ser nocivas para el ser humano debido a la dependencia que provoca estas anomalías al uso del celular.

De la investigación “Adición y el uso de celulares” analiza el uso del celular y las consecuencias que causa el uso desmedido del celular, en la indagación se aplicó un análisis de SAS cuál determinó que de 18 a 29 años hacen un mayor uso de los celulares llegando a un 94,8% y de 30 a 64 años hay un porcentaje de 92,7% de personas que ingresaron a utilizar herramientas tecnológicas, concluyendo en lo más relevante del artículo que menciona que mayoría de personas que utilizan el celular es porque tienen una baja autoestima (**Rodríguez Ceberio et al., 2019**).

Escudero et al., (2019) en su artículo “Adicción al móvil e internet en los adolescentes” investiga la magnitud que tiene el uso de las nuevas tecnologías en los jóvenes, se utiliza el método E.S.O y el cuestionario (YSR) dando como resultado que el 46,1% eran varones los que utilizaban el teléfono móvil y el 53,9%, en consecuencia, se menciona que entre mayor edad aumenta el abuso y el abuso de los aparatos tecnológicos, con llevando a problemas patológicos.

De las investigaciones anteriores se resalta la adicción hacia el celular y las tecno adicciones en la que se deriva, Asimismo se menciona que son patologías mentales que afectan a las personas por niveles desde leve, moderado y grave, estas pueden llegar a problemas nocivos para la salud mental de quien lo padece. De la misma forma se clasifican como: vamping, pubbing, cibercondria, shearenting, glambing, etc. Estas adicciones se contrarrestan

Çırak y Tuzgöl Dost (2022) en su investigación “Nomofobia en estudiantes universitarios” investiga el nivel de nomofobia que presentan los estudiantes universitarios, por lo cual realizaron la escala de validación de Yildirin y Correia dando como resultado el 17,5% que hay estudiante con un nivel de nomofobia severo, un 56,3% un nivel moderado y el 25,3% un nivel bajo de nomofobia, los

autores argumenta en su investigación que el aumento de nomofobia va en incremento, y como sociedad debemos realizar estudios para que los niveles de nomofobia en estudiantes pueda disminuir.

Santl et al., (2022) en el artículo “Relación entre la nomofobia y Diversas emociones” identifica la correlación entre la nomofobia y las variables que se relacionan. Utiliza las escalas (NMPQ), (SELSA) Y (DAS) arrojando como resultado que el 30% genera un nivel severo de depresión, el 24% tiene síntomas de ansiedad y el 26% presentan síntomas de estrés. Concluyendo en que las personas que padecen nomofobia son propensas a desarrollar enfermedades relacionadas a las emociones que pueden conllevar al deceso de su vida.

Silva Giraldo et al., (2018) en su indagación “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” afirma que las relaciones de los estudiantes que padecen nomofobia son nocivas para la salud. Esta investigación es mixta y arroja los siguientes resultados 37% y 39% de personas presenta factores que están asociados a la nomofobia. La investigación de los autores estudia las pautas para prevenir la nomofobia ya favorecer a los estudiantes de las universidades.

Teniendo en cuenta los efectos que provoca la nomofobia los autores en las investigaciones realizadas resaltan que se pueden ejecutar ciertas actividades que ayuden a prevenir o disminuir las causas y efectos que se pueden llegar a obtener a padecer esta anomalía que llega a ser perjudicial para los jóvenes.

Camposano Pilay et al., (2021) en su artículo “Efectos del abuso de teléfonos celulares en jóvenes en tiempo de pandemia” identifican la información sobre los afectos de la pandemia COVID-19 en el comportamiento de uso y abuso de los teléfonos móviles, para la recolección de datos se utilizó la metodología de PMC dándonos como resultado bibliográfico que la pandemia fue un detonante para la nomofobia ya que se rompieron vínculos sociales y familiares, Concluyendo en que la explosión a la pandemia COVID19 afecto principalmente a los jóvenes del hogar porque se utilizó aparatos tecnológicos para su vida académica lo que conlleva a ocasionar conflictos adictivos y ruptura de vínculos familiares.

Carpio-Fernández et al., (2021) en su investigación “Covid-19: uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios” tiene como objetivo analizar los efectos que produjo la pandemia en los hábitos de los jóvenes universitarios en el uso de las nuevas tecnologías, utilizando la metodología cuantitativa arrojándonos como resultado bibliográfico que la pandemia provoca un aumento excesivo al uso desmedido de teléfono móviles incrementando la adicción de los jóvenes, En la indagación se puede deducir que los estudiantes universitarios aumentaron el uso de celulares para el uso académico, provocando algunos problemas adictivos por estas tecnologías.

Es importante destacar que el uso de la tecnología puede ser un instrumento que facilita y ayuda al desarrollo intelectual a las personas en muchos ámbitos, por otra parte, se menciona que el uso desmedido de aparatos tecnológicos llega a ser adictivo para las personas. En efectos se puede mencionar que la dependencia a los teléfonos celulares ha crecido debido a la crisis del covid-19, en la actualidad la nomofobia va en aumentos mayormente por parte de los jóvenes y adolescente que están más asociados con la tecnología.

Desarrollo teórico

USO DE LA TECNOLOGÍA

En la actualidad dependemos de la tecnología, debido a que esta nos ayuda con la información y la comunicación de esta manera nos facilita el día a día. Por lo cual el número de personas que usan la tecnología aumenta con el paso de los años de manera vertiginosa. Uno de los aparatos más usados son los teléfonos móviles siendo uno de los equipos que evoluciona constantemente y se ha vuelto indispensable para la sociedad (**Crespo, 2012**).

La irrupción de las TICS en la sociedad ha generado modificaciones notables en el compartimiento y hábitos de las personas debida a que en la actualidad el ser humano utiliza aparatos tecnológicos a diario. El comportamiento inadecuado de las TICS se debe a que múltiples actividades se realizan entorno a los recursos tecnológicos como la educación, el trabajo, la comunicación, la información, etc. (**Díaz et al., 2020**).

Según **Pinargote y Cevallos (2020)** el uso de las nuevas tecnologías a finales del siglo XX revolucionó las formas de enseñanza y estas se convirtieron en una necesidad básica de los hogares; pero también se considera que existe un abuso al utilizar las tecnologías, en varias investigaciones resalta el uso y abuso o adicción a la tecnología.

Por lo tanto, las herramientas tecnológicas se consideran como de fácil acceso, permitiéndonos comunicarnos, informarnos, etc. Por otro lado, se podría mencionar que el abuso de tecnología es nocivo para la sociedad por que llega a provocar adicciones o peligro inminente para los jóvenes.

TECNOADICCIONES

La tecnoadiciones engloban a una adicción sin sustancias, estas son adicciones son compulsivas o patológicas derivadas del internet, estas pueden disgregarse en diversos campos como: internet, redes sociales, videojuegos, películas o series, etc. Esta patología se considera nociva para las personas dado que conlleva afecciones físicas y psicológicas. Estas afectan principalmente en el funcionamiento del cerebro y complicaciones muscular (**Menacho, 2021**).

Phubbing

Este fenómeno como el FoMO se centran en la comunicación digital dejando un lado la interacción de cara a cara, La persona que padece de phunbbing evita tener conversaciones en la que no se encuentre un teléfono. Este comportamiento se define como un rasgo de personalidad, emocional y sentimientos. La naturaleza del phunbbing aumenta con el paso de los años porque las personas se centran en las nuevas tecnologías como sinónimo de riqueza o de moda (**Al-Saggaf, 2022**).

Vamping

Según **Quevedo Moreira y Chiliquina Véjar (2022)** el vamping es un fenómeno que aparece por el uso excesivo del móvil, provoca en las personas insomnio. El comportamiento se deriva de “vampire” y “texting” lo que nos quiere decir vampiro que manda mensajes a través de un aparato electrónico. Este comportamiento se relaciona principalmente con los jueves porque estos son los que pasan despiertos la

mayor parte de tiempos en las noches realizando actividades como: chatear con amigos, mirar series o películas, escuchar música, jugar videojuegos, etc.

Las personas que padecen vamping presentan:

- Trastorno del sueño
- Ansiedad.
- Depresión.
- Agresividad.

Glambling

Según (**Esparza et al., 2021**) la adicción por los juegos esta puede ser nociva para las personas, familias y comunidad en general. El juego se considera como la actividad más adictiva dentro de las tecnoadicciones porque de esta segregan las apuestas. El trastorno patológico de los videojuegos se asemeja a al consumo de sustancias ilícitas porque están provocan que la persona tenga comportamientos impulsivos, eufóricos, compulsivos, agresivos.

Slacktivismo

Es considerado como el bienestar que siente la persona al efectuar todas sus actividades desde su celular. Esta adicción se la conoce como activo de sillón porque la persona que la padece se la considera como holgazán ya que quiere llevar a cabo todas las actividades desde su teléfono sin tener que salir de a ningún lugar.

El Slacktivismo es la generación de vagos que generalmente hacen todas sus actividades, desde comprar algo hasta su trabajo desde la comodidad de su casa con tan solo un “clic”. Este comportamiento provoca en la persona obesidad o daños físicos ya que hacen el menos esfuerzo por realizar actividades beneficiosas para su vida (**Wood, 2017**).

Sharenting

El sharenting es una acción donde las personas comportante en redes sociales, imágenes, videos o comentarios sobre sus familiares y generalmente estos son menores de edad, la información que es difundida puede convertirse en un motivo de burla o puede provocar ciberacoso para la persona (**Azurmendi et al., 2021**).

Según **Barros (2023)** menciona que el shareting es un comportamiento impulsivo, compulsivo en donde las personas desean compartir información privada en redes sociales, generalmente esta información es imágenes y videos de los integrantes de su familia, el hecho de realizar esta acción trae placer y emoción a la persona que le permite estas bien sabiendo que las demás personas miran que es activa en redes sociales esta difusión de información puede conllevar al acoso o burlas de las personas que consumen el contenido.

USO DE REDES SOCIALES

Hoy en día las redes sociales son indispensables para las personas por que tiene una interacción social publicando y compartiendo información con terceras personas, estos espacios virtuales han sido creados como zonas de comunicación, debido a su auge en la sociedad ha causado impactos negativos y positivos por lo cual el uso desmedido de las redes sociales llega a ser perjudiciales para la salud mental de las personas (**Herrera, 2012**).

Ventajas de las redes sociales

Las redes sociales llegan hacer positivas en muchos aspectos debido a que es un sitio web diseñado para que los usuarios puedan utilizarlo de forma comunicativa e informativa, con el fin de la interacción social, este espacio facilita la comunicación de grupos de trabajo, de estudios y colaboración de pares, por otra parte, se han creado espacios de aprendizaje donde se comparten conocimiento de forma rápida. Además, se pueden utilizar como herramienta de trabajo ya que se crearon espacios de marketing digital como Marketplace ayudando a la sociedad crean emprendimientos online (**Muñoz Prieto et al., 2013**).

Desventaja de las redes sociales

El uso de la tecnología en la actualidad se ha convertido en una dificultad debió al mal uso de las redes sociales, este problema ha generado que la sociedad cree adiciones y problemas en el desarrollo cognitivo, emocional, sexual y psicológico, además se considera que esta problemática afecta en los siguientes aspectos (**Deza, 2023**).

- Desventajas de las redes sociales
- Ruptura en el entorno social.
- Ser víctimas o causar cyberbullyng.
- Ineficiencia laboral o educativa.
- Falsa autoestima.

Facebook

La red social Facebook fue creada por Mark Zucherber en el 2004, esta aplicación consta de dos términos face (cara) y book (libro) y se la conoce como libro de caras. El sitio web es un servicio gratuito abierto para cualquier persona que pueda crear un perfil social, tiene el fin de comunicar e informar a cualquier parte mundo. En la actualidad la red social ha sido actualizada para varios fines como subir fotos y videos, posee video juegos, tiendas online, video llamadas, etc. **(Herrera, 2012)**.

WhatsApp

Esta aplicación en la actualidad se puede obtener de forma gratuita, se utiliza con fines comunicativos debido a que se puede realizar llamadas, video llamas o enviar mensajes. La plataforma es la más utilizada a nivel global debido a que se encuentra presenta a nivel personal y académico, los estuantes hoy en día han utilizado esta aplicación como una herramienta de aprendizaje por la rapidez de compartir retroalimentaciones entre la sociedad **(Valerio, 2020)**.

Instagram

La aplicación móvil Instagram fue creada en el 2010 por Kevin Systrom y Mike Krieger, la red social es utilizada principalmente para el marketing digital, la comunicación y la información personal debido a Instagram permite captura, crear, editar y subir fotos, video cortos y también interactuar con las publicaciones de las demás personas que están expuestas al mundo, esta aplicación está asociada con otras redes sociales como Facebook, Twitter o Tumblr **(Sarchi y Romero, 2019)**.

Tik Tok

La red móvil es de origen chino lanzada en el 2017. El crecimiento de esta red social se da durante la pandemia del Covid-19 debido al confinamiento esta se convirtió en

una de las redes sociales más utilizadas por los jóvenes y adolescentes entre 10 a 29 años. Tik tok tiene fines de entretenimiento en el cual permite crear y editar videos, por otra parte, se pueden observar videos de diferentes internautas (**Andrea De-Santis et al., 2021**).

SMARTPHONE

El teléfono móvil aparece a inicios de la Segunda Guerra Mundial como herramienta para comunicarse a largas distancias, La primera compañía que desarrollo el smartphone fue Motorola en 1876, el celular se utilizaba hablar a cualquier hora y a cualquier lugar.

El teléfono móvil en el 2021 se considera como un aparato muy importante para la vida cotidiana, estigmatizándolo como el segundo cerebro del ser humano porque podemos realizar muchas cosas con este. Se utiliza para trabajos o como artículo de moda o estatus social, el smartphone puede desatar varias brechas de acceso a diferentes ámbitos como las redes sociales, videojuegos o problemas psicosociales, físicos o psicológicos dentro del mundo del smartphone (**Otaegui et al., 2021**).

Ventajas del smartphone

Los smartphones permiten la comunicación rápida y conveniente a través de llamadas telefónicas, mensajes de texto, correos electrónicos, aplicaciones de mensajería instantánea y redes sociales. Y tienen varias ventajas de utilizarlo como:

- Acceso a la información.
- Productividad personal y laboral.
- Navegación y mapas.
- Entretenimiento.
- Fotografía y video.

Las ventajas de la utilización del smartphone puede acomodarse según las necesidades de cada uno de los usuarios que utilizan un smartphone y la tecnología en general (**Otaegui et al., 2021**).

Desventajas del smartphone

Las desventajas pueden variar según la forma en que se utiliza el smartphone y cómo se equilibra con otras actividades y relaciones en la vida cotidiana. El uso excesivo del smartphone puede llevar a la adicción y la dependencia, Las personas pueden pasar más tiempo interactuando con sus dispositivos que con otras personas en el entorno físico.

El uso excesivo del smartphone puede contribuir al estrés, la ansiedad y la depresión, La exposición a la luz azul de las pantallas de los smartphones antes de dormir puede interrumpir el ritmo circadiano y dificultar conciliar el sueño o los smartphones almacenan una gran cantidad de datos personales y sensibles, lo que los hace vulnerables a ataques de piratería y violaciones de privacidad (**Shaun Daniel, 2022**).

NOMOFOBIA

El termino nomofobia se acuña con la dependencia al celular, se considera como una adicción que pueden presentar síntomas parecidos a la drogadicción esta problemática puede ser nociva para las personas.

Tabla 1 Conceptos Nomofobia

AUTOR	DESCRIPCIÓN
(Solares, 2018)	El celular se convierte en una extensión de nuestra vida, puesto que se ha convertido en una adicción y que ocupamos el teléfono celular a cada momento, generando molestarles articulares, insomnio, depresión y ansiedad, siendo una problemática que va en aumento para los jóvenes.
(Asensio Chico et al., 2018)	. La nomofobia es una reacción de la misma manera que consumir una droga porque el cerebro actúa de la misma manera por la acción que provoca, presentando síntomas como enfardarse, no dormir, ponerse nervioso, ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar, aislamiento social entre otros.

(Pascual Castelló y Castelló Ponce, 2020)	La nomofobia como una dependencia del móvil, o como el miedo irracional de no tener su móvil cerca o a la mano, menciona que muchas personas utilizan los celulares antes de irse a dormir y es lo primero que ven al despertarse, siendo un problema que es permanente dentro de los jóvenes.
(Luy-Montejo et al., 2020)	En la actualidad la necesidad de comunicarnos provoca un nivel de miedo irracional porque las nuevas tecnologías han provocado que los teléfonos celulares sean parte de nuestra vida, llevando a perder el sentido del tiempo, la nomofobia además de ser un temor constate es parte del aislamiento que presenta la persona dentro del entorno social en la cual con la pérdida de tiempo causas problemas tanto como fisiológicos o psicológicos.
(Gonzales et al., 2021)	El celular se convierte en una extensión de nuestra vida porque se ha convertido en una adicción y que ocupamos el teléfono celular a cada momento, generando molestias articulares, insomnio, depresión y ansiedad, siendo una problemática que va en aumento para los jóvenes.
(Palmero et al., 2021)	La nomofobia se considera como la ansiedad que causa el no poder acceder al internet o a un teléfono, esta problemática puede causar síntomas como fisiológicos, sociales y físicos. Este se define como un trastorno mental porque es una nueva fobia de la actualidad, los efectos que provoca la nomofobia pueden ser en distintos ámbitos como educativo, laboral, social o personal.

Con los conceptos mencionados sobre la nomofobia se consolida una definición general la cual se entiende como una acción involuntaria de miedo irracional, por tener siempre a la mano un celular. El uso desmedido del celular conocido como

Nomofobia puede llegar a desatar diversas enfermedades como: vamping, pubbing, cibercondria, etc. Determina a padecer adicción a un aparato tecnológico.

DEPENDENCIA AL MÓVIL

Es una adicción permanente que se puede adquirir con facilidad, pero no es fácil sobrellevar, ya que su uso es constante, Lo cual conlleva a que los aspectos como el internet, las redes sociales, etc. formen parte esencial de nuestra vida. La utilización desmedida de las aplicaciones de nuestro celular desata comportamientos como ansiedad, depresión, miedo irracional lo que provoca nomofobia **(Roig-Vila et al., 2023)**.

Según **Valdez y Trujillo (2021)** la dependencia a los celulares se convierte en un hecho trascendental desde la llegada del COVID-19, sin salir de casa podíamos realizar varias actividades a través del smartphone. Sin embargo, los dispositivos móviles pueden ser positivos y negativos, ya que el abuso de las herramientas tecnológica se sujeta a adicciones patológicas con patologías como la ansiedad, depresión, déficit de atención, entre otros.

Niveles de dependencia al móvil

Los niveles de Nomofobia o conocida también como dependencia al móvil, son detectados por el tiempo o el uso que les brindan los usuarios a sus aparatos móviles y se clasifica como:

Nivel Leve

En este nivel las personas presentan sintomatologías leves como sentirse ansiosas cuando olvidan su celular o muchas veces presentan desesperación cuando se encuentran en un lugar donde no cuenta con internet o señal. En este caso su ansiedad puede ser manejada porque la persona puede controlar sus impulsos por estar con el celular por un cierto tiempo **(Luy-Montejo et al., 2020)**.

Nivel Moderado

Los nomofobos en este punto manifiesta diversos síntomas y mayormente afecta a jóvenes y adolescentes, se menciona que es aquí donde las personas presentan

ansiedad y genera mucho miedo al no estar con un celular en su mano llevando a que la persona padezca estrés de manera no grave (**Luy-Montejo et al., 2020**).

Nivel Grave

En este punto las personas generan adicción por tener siempre su celular, al hablar de esta adicción hablamos de que este nivel afecte a las personas como padecer una adicción al alcohol o drogas. El uso indebido de los celulares provoca que las personas pierdan el sentido del tiempo y abandonen sus actividades básicas (**Luy-Montejo et al., 2020**).

CAUSAS DE LA NOMOFOBIA

Ramírez (2018) en su investigación define a las causas de la nomofobia como un problema de autoestima, de manera que se representa como muy alta, muy bajo o impulsiva. La causa frecuente de la nomofobia se puede representar por:

- Compulsividad.
- Impulsividad.
- Dependencia.
- Inseguridad.
- Bajo autoestima.
- Conflictivas relaciones sociales.
- Aburrimiento.
- Déficit de atención bajo.

La persona que presentan nomofobia cuando se encuentra sin su teléfono celular presenta sintomatologías como ansiedad o agresividad. El adicto al móvil no deja su celular en ningún momento, es tanta la distracción que tiene por su celular que muchas veces camina mirando la pantalla de su teléfono y pierde la noción del tiempo (**Barraza Macías y Chavira Salas, 2022**).

Uso excesivo del teléfono

El uso excesivo de los teléfonos móviles y las redes sociales puede llevar a la disminución de las interacciones sociales cara a cara. Las personas pueden estar más inmersas en sus dispositivos y pasar menos tiempo interactuando directamente con

otras personas en entornos sociales. Se asociaba con una menor satisfacción en las relaciones personales y una mayor sensación de soledad.

Es importante destacar que el uso de la tecnología en sí misma no es necesariamente perjudicial, y puede tener muchos beneficios en términos de comunicación y acceso a información. Sin embargo, es importante mantener un equilibrio saludable y consciente en el uso de los dispositivos electrónicos para no descuidar las relaciones personales y la interacción social cara a cara (**Crespo, 2012**).

Aislamiento social

El aislamiento social es la falta de interacción de las personas con la sociedad, esta condición se da de forma voluntaria o involuntaria provocando el desapego de la persona de sus entornos. El aislamiento social puede ser causado por:

- Cambios de vida.
- Falta de habilidades sociales.
- Enfermedades mentales
- Estigmatizaciones.
- Uso excesivo de aparatos móviles.

Una de las afecciones principales es el uso de las tecnologías porque hoy en día los jóvenes reemplazaron la comunicación cara a cara, llevándolo al punto de interactuar cien por ciento por una pantalla, lo cual inhabilita la comunicación social de las personas (**Álvarez, 2020**).

Bajo rendimiento académico

Castrillón et al. (2020) se define como la valoración de los logros que realizamos dentro de nuestra vida educativa, por la cual se menciona que el rendimiento académico se asocia a varios factores que influyen en vida académica, como por ejemplo hábitos de los estudiantes, uso de teléfonos, uso de información, familia, trabajo, amigos, etc. Uno de los papeles muy imponentes que juega dentro del rendimiento académico es la expectativa de los padres hacia los hijos por obtener logros altos dentro de su educación, lo que provocó que los estudiantes se sobreesfuerzan para conseguir su meta.

El rendimiento de los estudiantes se basa en ciertos factores que se asocian en su vida, siendo personales, familiares y académicos que tienen que ver con el éxito o el fracaso escolar. Los logros se consiguen a través de las habilidades y la forma de desenvolverse de cada uno, estos logros pueden verse afectados por el entorno de los estudiantes llegando a provocar el fracaso y de que este pueda verse afectado psicológicamente o físicamente (**Escorza et al., 2017**).

EFFECTOS QUE PROVOCAN LA NOMOFOBIA

Así como la tecnología nos facilita varias actividades de nuestra vida diaria, también su uso desmedido provoca consecuencias graves dentro de nuestra vida.

Quevedo y Chilibingua (2022) mencionan que algunas de las consecuencias que provoca el uso desmedido de los teléfonos móviles son:

- Ansiedad.
- Aislamiento Social.
- Bajo rendimiento académico.
- Agresividad.
- Problemas de comunicación.
- Pérdida de tiempo.

Ansiedad

La ansiedad se considera como un TAG nervioso generalizado por la angustia, pánico que presenta ser humano, estas afecciones se asocian generalmente por el miedo irracional que sentimos a diferentes actividades o pensamientos. La ansiedad se puede asociar con la autoestima de las personas, las adicciones que se pueden dar como al alcohol, drogas, aparatos electrónicos puede llegar a ser nocivo o empeorar llegando a provocar estrés.

Kuong y Concha (2017) la ansiedad se deriva a la calidad de vida como procesos dinámicos, individuales y complejos, para la cual influyen diversas estructuras como la familia, Amigos, Educación, Religión, etc. Según varias investigaciones los estudiantes universitarios son los más propensos a padecer ansiedad.

La ansiedad consta de varios niveles dependiendo de la intensidad de los estímulos o los síntomas que pueden presentarse.

Tabla 2 Niveles de ansiedad.

NIVEL DE ANSIEDAD	CONCEPTO
ELEVADO	Tiene mayor probabilidad de generar alteraciones de gravedad y amenaza con la seguridad de la persona, puede desatarse en una Depresión.
MODERADO	Tiene una probabilidad de que genere inseguridad o amenazada a la persona.
BAJO	Tiene menor probabilidad de ser grave y mostrar amenaza o inseguridad.

Depresión

Se considera como un estado mental mórbido, denominado como un trastorno emocional de tristeza, decaimiento irritabilidad, etc. La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la depresión se considera una enfermedad superior y grave, prevalece en la sociedad cerca de 350 millones de personas. Esta afición provoca desorden en el cuerpo afectando fundamental en los pensamientos y aptitudes (Alarcón, 2014).

Agresividad

La agresividad es un comportamiento que manifiesta ira constante, se puede también relacionar con la violencia, se utiliza intencionalmente la fuerza física o verbal contra uno mismo o contra los demás. La agresividad ocurre de dentro del individuo como un comportamiento patológico que se puede dar por diversas fuentes principalmente se genera cuando existe presión frente una adición constante del individuo (Dorantes Argandar, 2022).

La conducta de agresividad se considera como básica de las personas es un mecanismo de supervivencia que es para poder adaptarnos en cualquier entorno, este comportamiento se puede heredar. Este se entiende como un factor violencia que

nace por el modo de crianza que tiene la persona y el entorno que nos rodea se asocia por factores socio demográficos como edad, sexo, religión etc.

Pánico

El pánico se considera como una acción de nuestro cuerpo que ponen en marcha las reacciones de alerta cuando sentimos miedo o amenaza. El pánico genera noradrenalina lo que provoca que el cuerpo sufra malestar, asfixia, inquietud o muchas veces nerviosismo, los malestares que provoca padecer pánico pueden llegar al punto que creer que esta persona está loca o puede llegar a la muerte. Estos malestares pueden generar vicios o adicciones (**Margolis, 2017**).

Fobia

La fobia tiene similitud al miedo o el pánico, la fobia generalmente tiene estrecha relación con la ansiedad debido a que la presencia de esta provoca temor al no estar a salvo, esta condición provoca que las personas tenga un miedo constante y esta genera que la persona ponga limitaciones constante en su vida este trastorno no tiene ventajas solo ocasiones malestar y daños mentales y emocionales y debe estar con constante guía de profesionales porque esta enfermedad puede provocar finales fatales para el paciente (**Sassaroli y Lorenzini, 2012**).

Miedo

El miedo irracional se presenta por parte del trastorno ansiedad o la depresión porque generalmente es la fobia o pánico tiende a padecer descompensaciones emocionales debido a miedo a perder algo, animales o a su mente, el miedo a diferencia de la fobia se puede superar con el paso del tiempo o debido al miedo que se presente, este no perjudica a las rutinas de la persona, pero puede aparecer síntomas como taquicardia o sudoración (**Santl et al., 2022**).

El miedo irracional se presenta por parte del trastorno ansiedad o la depresión porque generalmente es la fobia o pánico tiende a padecer descompensaciones emocionales debido a miedo a perder algo, animales o a su mente, el miedo a diferencia de la fobia se puede superar con el paso del tiempo o debido al miedo que se presente, este no perjudica a las rutinas de la persona, pero puede aparecer síntomas como taquicardia o sudoración (**Reyes, 2019**).

El miedo es una emocional que se presenta mayor mente en niños, jóvenes y adolescentes juegan un papel muy importante en su vida porque es difícil interpretar. *“El miedo es un paso inserto de un camino vacío”* este es una sensación desagradable, pero se considera como normal sentir miedo, aunque este puede desatar rechazo, ataques compulsivos, taquicardia, nerviosísimo, pero pueden ser controlado (Nardone, 2011).

SÍNTOMAS DE LA NOMOFOBIA

Las personas que padecen nomofobia tienen su teléfono encendido las 24 horas del día, por lo cual lo miran constantemente y están pendiente si este suena o vibra. Una de las complicaciones más frecuentes que podemos por el uso excesivo del celular es la pérdida gradual de la vista, podemos perder el control sobre el tiempo y podemos pasar muchas horas frente a una pantalla.

Taquicardia

La taquicardia se define como una condición cardíaca en la cual las pulsaciones se elevan por más de 100 latidos por minuto, esta afección es provocada por ansiedad, estrés, adicciones o problemas cardíacos. La taquicardia es una aceleración del corazón, pero pierde a fuerza al contraerse, la sensación que provoca este malestar es palpitaciones muy rápidas, desesperación y falta de aire. Esta condición puede ser temporal o repetitiva puede darse por problemas emocionales mentales o químicos (Boron y Boulpaep, 2022).

Insomnio

El insomnio se define como la pérdida del sueño o la dificultad por dormir esta afección se da con frecuencia noche tras noche, se da de manera progresiva en la que no nos podemos dormir pronto, nos levantamos frecuentemente en la madrugada o no duermes en toda la noche. Esta patología puede empeorar dependiendo cuál sea la razón que lo provoca puede ser perjudicial para la salud de la persona que lo padece porque afecta de manera física, psicológica o emocional llegando al punto de tener un desequilibrio total (Davids, 2021).

Contracción muscular

La contracción muscular es provocada por el sistema nervioso, esta es responsable por los movimientos de todo el cuerpo, cuando hablamos de contracción es acortar la longitud de la fibra muscular, Conocido también conocida como contracción involuntaria muy dolorosa este es provocado por la fatiga muscular por actividades extenuantes esta condición puede agravarse con el deterioro muscular llegando a enfermedades neuromusculares, trastornos metabólicos o desequilibrios hormonales debido al dolor intenso que provoca esta condición física **(Berne y Levy, 2018)**.

Síndrome túnel carpiano

Este síndrome es una afección que se da de modo directo a la mano o la muñeca de la persona. Provoca una compresión del nervio que lleva a provocar dolor intenso, entumecimiento, hormigueo y muchas de las veces debilidad de la mano. Esta afección se ha dado con más frecuencia en los jóvenes porque pasan mucho tiempo con un celular en la mano provocando tensión muscular por el uso excesivo de este. Los síntomas suelen aparecer en la noche, días frío, afecta principalmente a los dedos índice, medio, anular y pulgar varas de las personas que lo padecen mencionan tener una sensación de quemazón o de electricidad por la mano **(Duncan y Kakinoki, 2017)**.

Síndrome de vibración fantasma

Es un trastorno denominado como vibración fantasma provoca que las personas tengan la sensación como la vibración del celular. Esta vibración provoca que la persona revise su celular a cada momento y cuando lo hace no tiene ninguna notificación, llamada o mensajes. Este síndrome se da principalmente en personas con ansiedad, depresión o nomofobia. La desesperación de las personas por recibir un mensaje lleva a que el cerebro emita respuesta equivocada esta afección puede agravarse llegando al punto de tener vibraciones a todo el cuerpo **(Jurkowski, 2020)**.

1.2 OBJETIVOS

Objetivo general

- Determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes de la facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales.

Objetivos específicos

- Identificar las dimensiones de la nomofobia.
- Analizar comparativamente la práctica de nomofobia en base a factores socio demográficos.
- Sistematizar experiencias relacionadas a la práctica de la nomofobia

CAPITULO II.- METODOLOGÍA

2.1 MATERIALES

Técnicas e instrumentos

Para la indagación se emplearán materiales derivados de los enfoques cuantitativo y cualitativo mediante la aplicación de cuestionarios validados sobre la nomofobia, asegurando que el resultado de la investigación sea real y confiable. Para la medición de la variable nomofobia se utilizará el instrumento validado con un alto grado de confiabilidad, el TEST (NMP-Q) creado por Yildirim y Correia en el (2015). Este cuestionario este compuesto por 20 ítems que se acopla a la escala de Likert con unos siete puntos. Tiene una puntuación total de 20 a 140 en el cual se determina que si de la persona obtiene un puntaje de 20 tiene un nivel de nomofobia ausente, de 21 a 59 un nivel leve, 60 a 99 un nivel moderado y de 100 a 140 se considera un nivel grave de nomofobia.

Tabla 3 Puntuación test NMPQ

NIVEL DE NOMOFOBIA	PUNTAJE
Ausente	Igual a 20
Leve	21 a 59
Moderado	60 a 99
Grave	100 a 140

Nota. Fuente Yildirim, C. y Correia, A (2015).

En cuanto la parte cualitativa se utilizará grupos focales para la recolección de información variada desde distintos puntos de vista, para la cual se utilizará grupos de personas dispuestos hablar sobre el tema de investigación. Además, para usar esta técnica se necesitará un guión de preguntas para obtener un conversatorio sobre las experiencias de los estudiantes ante la problemática a investigar.

La técnica de los grupos focales se utilizó con espacios de opinión para identificar las ideas y las experiencias vividas de cada persona este es un método de investigación colectiva en forma de entrevista para explorar el conocimiento de las personas de una manera participativa donde nos permite empaparnos de testimonios propios.

2.2 MÉTODOS

Enfoque

Esta indagación se basa en el enfoque mixto, por lo tanto, es de forma cuantitativa y cualitativa.

El enfoque cuantitativo se centra en los hechos y causas de fenómenos sociales, para lo cual se utiliza cuestionarios o análisis demográficos como un método de recolección y análisis de datos, con los que se pueda analizar estadísticamente, para verificar la confiabilidad de la información obtenida (**Flores y Anselmo, 2019**).

Cualitativo debido a que comprende la realidad social a través de experiencias vividas, textos, discursos o imágenes, la información obtenida no cuenta con una medición numérica, lo que ayuda establecer comportamiento o probar teorías (**Galeano, 2020**).

La investigación requiere de los enfoques debido a que requiere recopilar datos estadísticos y comprender experiencias de los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato con el fin de analizar el nivel de nomofobia que presentan los universitarios.

Niveles de investigación

Exploratorio

Según Abreu (2014) este método se aplica cuando existe una problemática social poco estudiada, no ha sido investigada o es un término reciente. Al referirse a una temática nueva o poco estudiada en el Ecuador es necesario investigarlo a profundidad. Para que con sus resultados brinde apoyo a posteriores investigaciones.

Descriptivo

Hernández (2018) menciona que este fenómeno investiga y recolecta información sobre un grupo en particular al cual consiste en describir la situación, características, fenómenos, su contexto o eventos donde se va a detallar como son o sus

particularidades. En este estudio se analizará la información sobre el fenómeno de la nomofobia en los estudiantes universitarios.

Métodos

Para esta investigación se emplea los métodos analítico sintético y el método deductivo e inductivo.

Método analítico - sintético

Según **Ossa-Cornejo et al., (2017)** este método se emplea para separar todo en partes, ayudando a estudiar la problemática desde lo mínimo hasta lo más complicado, recabando toda la información posible, para llegar a una síntesis propia de la problemática.

Se utiliza este método para comprender a detalle el contexto de “Nomofobia” desde lo más pequeño hasta lo más complicado, para llegar a un análisis correcto hay que analizar cuidadosamente los principios y elementos del término.

Deductivo

Este método tiene como objetivo obtener una conclusión lógica, es decir, conocer si los hechos son reales o inciertos. Este fenómeno empieza su procedimiento a través de la observación y la formulación de hipótesis. Para lo cual en este estudio se analiza los conceptos principales para que ayude a entender el entorno de la investigación (**Abreu, 2014**).

A través de las respuestas adquiridas de los estudiantes se determina un concepto acorde a las experiencias y entorno de los universitarios. El método ayudará a comprender el panorama de la investigación con los resultados de la indagación.

Inductivo

Castellanos (2017) este método se caracteriza por la observación de hechos concretos, estudia casos, experiencias o conductas, se realiza a través de entrevistas y se llega a obtener conclusiones generales a partir de hipótesis particulares.

En la investigación se trabajará con los grupos focales tomando en cuenta el conocimiento que tienen sobre la “Nomofobia” dentro de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales hasta llegar a una conclusión global.

Población

Según **Rendón-Macías et al., (2017)** población es un conjunto de individuos o casos de los que vamos a requerir información, esta indagación debe ser cuantificada con las características obtenidas. En esta indagación se trabajará con 900 estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato.

Muestra

La muestra se considera como una parte o subconjunto de un todo, esta es una parte representativa de la población de estudio para la cual en la investigación la muestra será de 270 estudiantes (**López, 2004**).

La población de la Universidad Técnica de Ambato sobrepasa las 100 personas por lo que se tomará una muestra para la investigación la cual permitirá identificar el nivel de nomofobia que presentan los estudiantes universitarios.

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

n= Tamaño de la muestra

N= Tamaño de la población= 900

z= nivel de confianza 95% = 1,96

e= error de estimación aceptado 5%= 0,05

p= probabilidad para que ocurra el evento= 0,05

q= probabilidad para que no ocurra el evento= (1- p) = 0,95

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

$$n = \frac{(900) * (1,96)^2 * (0,05) * (0,95)}{(0,05)^2 * (900 - 1) + (1,96)^2 * (0,05) * (0,95)}$$

$$n = \frac{(900) * (3,84) * (0,047)}{(0,0025) * (900 - 1) + (3,84) * (0,047)}$$

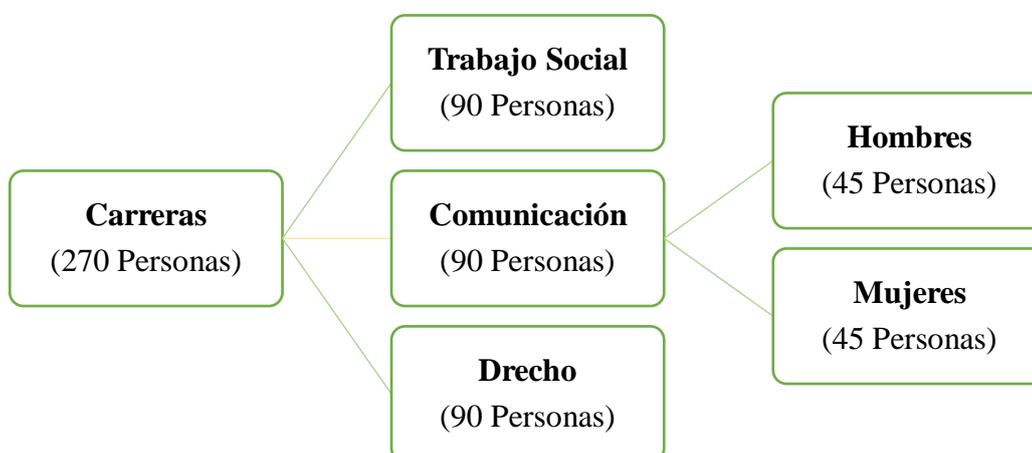
n= 270 personas

Muestreo estratificado simple

En este tipo de muestreo se agrupa las unidades de la población en extractos ya sea de forma externa o interna. Por lo cual de una misma muestra se combinan agrupaciones con el mismo fin de estudio y estas agrupaciones pueden ser sexo, edad, cursos, carrera etc. **(Porras, 2017).**

El extracto de la población que se utilizó para la investigación dentro de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales se divide en:

Gráfico 1. Muestreo de la FJCS



CAPITULO III.- ANALISIS Y DISCUSIÓN

3.1 ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Descripción del grupo de estudio

Esta investigación se aplicó a 299 estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato. Los datos recolectados determinan que el rango etario va de 18 a 26 años en adelante, predominando las edades de 18 a 21 años con el mayor porcentaje. En la distribución del sexo en la muestra existe un ligero predominio de las mujeres. Respecto, al estado civil, se pudo identificar que mayor porcentaje es de personas las personas solteras.

Por otro lado, la información recopilada sobre el nivel de instrucción refleja que los estudiantes se encuentran de primero a octavo semestre de las carreras de Trabajo Social, Comunicación y Derecho.

Tabla 4 Datos sociodemográficos del grupo de estudio

VARIABLE	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Sexo	Hombre	142	47,5%
	Mujer	157	52,5%
Edad	26 en adelante	31	10,4%
	22 a 25 años	102	34,1%
	18 a 21 años	166	55,5%
Estado Civil	Viudo	1	0,3%
	Divorciado	6	2,0%
	Unión libre	10	3,3%
	Casado	23	7,8%
	Soltero	259	86,6%
Carrera	Derecho	93	31,1%
	Comunicación	96	32,1%
	Trabajo Social	110	36,8%

Referente al uso de la tecnología, se evidencia que existe una mínima diferencia de los estudiantes que conocen el término nomofobia y aquellos que no lo hacen, en

cuanto al uso de los dispositivos tecnológicos el mayor porcentaje corresponde a los teléfonos celulares, estos son utilizados con mayor frecuencia en los hogares de 4 a 7 horas al día, en las aplicaciones como Facebook y WhatsApp.

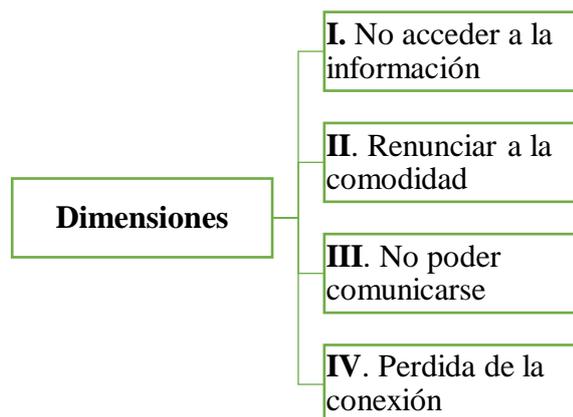
Tabla 5. Datos sobre el uso de la tecnología

VARIABLE	OPCIÓN	FRECUENCIA	PORCENTAJE
¿Conoce el término nomofobia?	Si	134	44,8%
	No	165	55,2%
¿Qué dispositivo tecnológico utiliza con más frecuencia?	Tablet	14	4,7%
	Laptop	21	7,0%
	Celular	264	88,3%
¿Cuánto tiempo utiliza su celular al día?	1 a 3 horas	58	19,4%
	Más de 7 horas	78	26,1%
	4 a 7 horas	163	54,4%
¿Qué red social utiliza con más frecuencia?	Facebook	108	15,6%
	WhatsApp	219	31,6%
	Instagram	142	20,5%
	Tik Tok	171	24,7%
	Messenger	34	4,9%
	Telegram	19	2,7%
¿En qué lugar utiliza su celular más tiempo?	Otros lugares	15	5,0%
	En sitios Públicos	24	8,0%
	En la universidad	91	30,4%
	En casa	169	56,5%
¿Se irrita cuando no tienen su celular a la mano?	Si	40	13,4%
	A veces	119	39,8%
	No	140	46,8%

ANÁLISIS DE DATOS CUANTITATIVOS

El test (NMP-Q) tiene como finalidad de identificar los niveles de nomofobia que presentan los estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, el cual se divide en cuatro dimensiones identificadas en la (Figura 2)

Gráfico 2. Dimensiones del test (NMP-Q)



Dimensión I: No acceder a la información.

Este rango muestra la incomodidad o molestia de no acceder a la información inmediata en los teléfonos móviles, abarcada por las preguntas 1, 2, 3 y 4

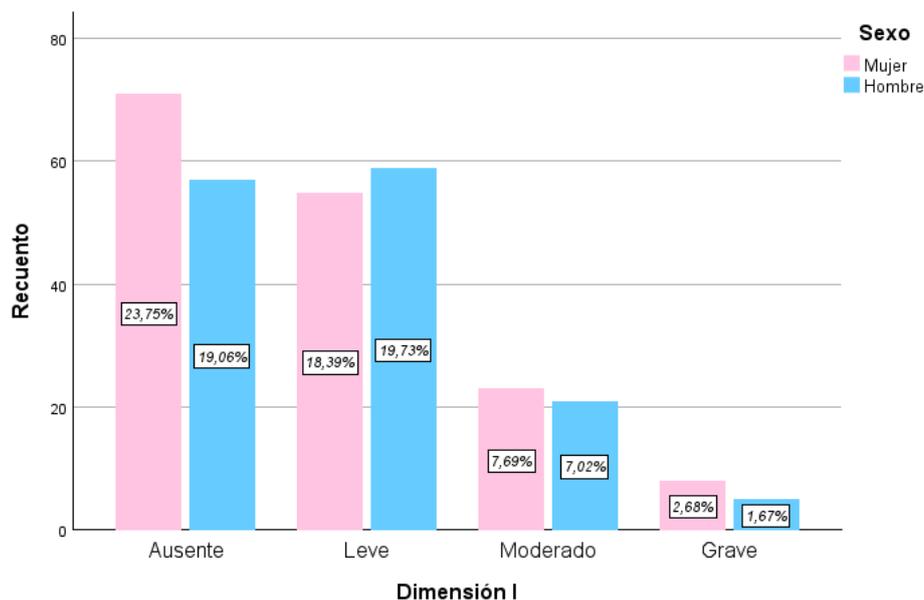
Tabla 6. No acceder a la información.

ÍTEM	P. 1 Acceder a la información	P. 2 Buscar información	P. 3 Recibir notificaciones	P. 4 Usar el teléfono inteligente
Totalmente de acuerdo	5,0%	9,0%	7,4%	7,0%
Medianamente de acuerdo	5,4%	8,0%	7,4%	6,7%
Poco de acuerdo	9,7%	10,4%	11,0%	12,0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15,1%	14,0%	13,4%	14,0%
Poco en desacuerdo	10,0%	17,1%	17,1%	18,4%
Medianamente en desacuerdo	20,7%	20,4%	21,4%	19,7%
Totalmente en desacuerdo	34,1%	21,1%	22,4%	22,1%
TOTAL	100%	100%	100%	100%

Tabla 7. Nivel de nomofobia dimensión I

NIVEL	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Ausente	71	57	131
Leve	55	59	91
Moderado	23	21	49
Grave	8	5	28
TOTAL	157	142	299

Gráfico 3. Nivel de nomofobia dimensión I.



Los resultados recopilados demuestran que no acceder a la información no es un factor que cause molestia o malestar de manera grave en los estudiantes universitarios, por otra parte, se evidencia una equivalencia donde predominan las mujeres, se logra identificar que la molestia al no poder acceder o buscar información, recibir notificaciones y usar el teléfono se encuentra con un alto porcentaje dentro del rango positivo de la escala. **Serna (2017)** determina que la introducción de la tecnología en nuestras vidas va en aumento provocando adicciones comportamentales que no tienen distinción de género ni edad. Por lo cual, se desata en adicciones como la ciberadicción al estar siempre conectado a la información que brindar las plataformas del internet.

Es importante destacar que la ciberadicción es un trastorno asociado a la búsqueda de información en el internet mediante dispositivos tecnológicos, que hoy en día se han convertido en un elemento cotidiana del día a día. El mal uso de la información

puede llevar a la evasión de la vida real o provoca dependencia a buscar información en todo momento. El mundo virtual provoca un deterioro psicosocial y psiquiátricos como manías o efectos fisiológicos (Pérez Cabrejos et al., 2021).

Dimensión II: Renunciar a la comodidad.

La escala determina el miedo y la ansiedad de no contar con los beneficios que brinda el teléfono móvil como wifi, batería, o datos móviles, contenida por las preguntas 5, 6, 7, 8 y 9.

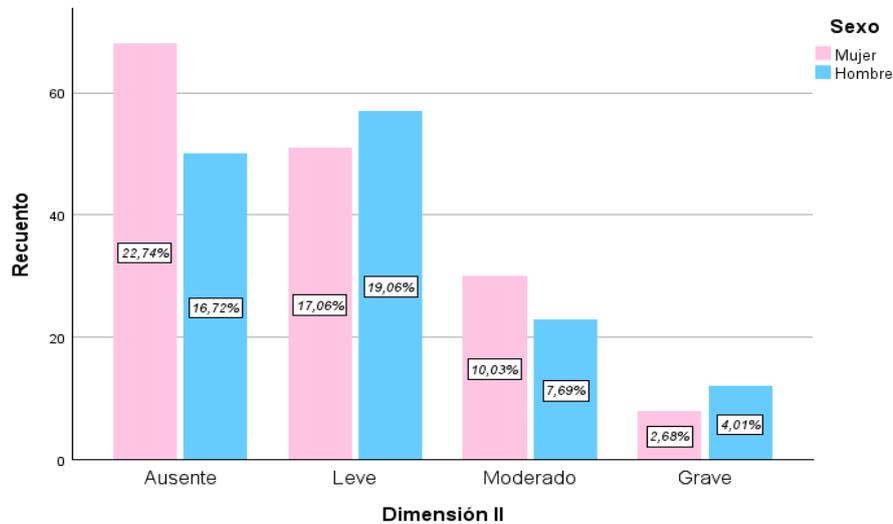
Tabla 8. Renunciar a la comodidad.

ÍTEM Miedo	P. 5 A no tener batería	P. 6 A no tener datos móviles	P. 7 A no tener conexión wi-fi	P. 8 A que no funcione el celular	P. 9 A no tener notificaciones
Totalmente de acuerdo	6,0%	5,7%	7,4%	6,4%	5,7%
Medianamente de acuerdo	5,7%	5,4%	8,7%	10,4%	8,7%
Poco de acuerdo	10,7%	7,7%	9,4%	8,7%	12,0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	18,7%	17,1%	15,1%	15,4%	14,0%
Poco en desacuerdo	13,4%	17,1%	15,1%	15,4%	16,4%
Medianamente en desacuerdo	22,4%	19,1%	19,1%	22,1%	20,1%
Totalmente en desacuerdo	23,4%	28,1%	25,4%	21,7%	23,1%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 9. Nivel de nomofobia dimensión II

NIVEL	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Ausente	68	50	118
Leve	51	57	108
Moderado	30	23	53
Grave	8	12	20
TOTAL	157	142	299

Gráfico 4. Nivel de nomofobia dimensión II



En los datos recolectados se identifica que el renunciar a la comodidad de tener el teléfono a la mano va a la par con respecto el sexo teniendo unas mínimas variaciones entre niveles sobresaliendo hombres o mujeres, por otra parte, se determina que al renunciar a las comodidades que brinda un teléfono celular como tener datos móviles o wi-fi, batería, etc. tiene porcentaje más alto del rango negativo de la escala. **Sánchez-Carbonell et al., (2008)** considera que el uso excesivo del internet provoca trastornos mentales que afectan a las personas de manera física, psicológica y emocional. Las adicciones que se correlacionan con el uso de redes inalámbricas van de la mano con las redes sociales, videojuegos, aplicaciones comunicativas, etc. Además, hay que tener en cuenta que esta adicción provoca síntomas como la negación, intolerancia, agresividad, bajo autoestima, entre otros síntomas que son nocivos para la salud mental de las personas.

Se observa un incremento cuando se trata de revisar el celular constantemente para encontrar una red wifi o revisar el teléfono móvil, sin embargo, **Shaun Daniel (2022)** considera que el uso excesivo del smartphone es una problemática, puede llevar al usuario a contraer cambios psicológicos como padecer ansiedad, depresión, inseguridad, baja autoestima, etc. La explosión desmedida del celular además provoca daños físicos como vibración fantasma, taquicardia, espasmos musculares. Unas de las problemáticas más vista es la vulneración a ataques cibernéticos o ciberacoso.

Dimensión III: No poder comunicarse.

Este rango se refiere a no poder comunicarse con familiares o amigos a través de aplicaciones o medios comunicativos, contenida por las preguntas 10, 11, 12, 13, 14 y 15.

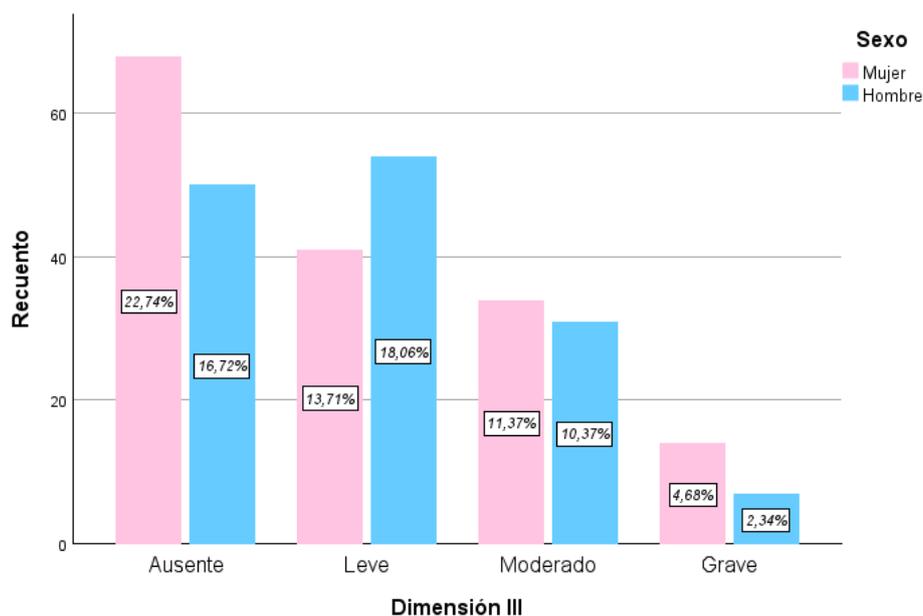
Tabla 10. No poder comunicarse

ÍTEM	P. 10	P. 11	P. 12	P. 13	P. 14	P. 15
Me pongo nervioso	Si no puedo comunicarme	Si no pueden localizarme	Si no puedo recibir mensaje	Si no puedo estar en contacto con amigos	Si alguien intenta contratarse conmigo	Si se rompe la conexión con mis familiares
Totalmente de acuerdo	6,7%	7,4%	4,3%	7,4%	6,4%	4,0%
Medianamente de acuerdo	9,0%	9,7%	8,7%	9,4%	7,7%	8,4%
Poco de acuerdo	12,7%	12,0%	13,0%	13,0%	15,4%	13,0%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	14,0%	12,7%	16,4%	14,7%	12,7%	15,7%
Poco en desacuerdo	15,7%	16,7%	13,0%	13,0%	13,7%	12,0%
Medianamente en desacuerdo	21,4%	21,4%	23,7%	21,4%	21,1%	23,4%
Totalmente en desacuerdo	20,4%	20,4%	20,1%	21,1%	23,1%	23,4%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 11. Nivel de nomofobia dimensión III

NIVEL	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Ausente	68	50	118
Leve	41	54	95
Moderado	34	31	65
Grave	14	7	21
TOTAL	157	142	299

Gráfico 5. Nivel de nomofobia dimensión III



Los datos recolectados muestran que los jóvenes universitarios en la dimensión III presenta los cuatro niveles, en el nivel ausente y grave predominan las mujeres y el nivel leve y moderado sobresalen los hombres, por lo tanto, se demuestra que el rango positivo sobresale en la escala con un mayor porcentaje teniendo en cuenta que el rango negativo prepondera cuando se trata de hablar con amigos o no saber dónde se encuentra otra persona. **Valencia Ortiz et al., (2021)** define que los riesgos del uso desmedido de las redes sociales se dan principalmente en los jóvenes por la nueva visión de un mundo virtual en la vida cotidiana del ser humano, lo que ha provocado la ruptura de lazos familiares y sociales, visto que las personas no logran entablar conversaciones en la vida real generando un aislamiento social considerable.

Con respecto a la comunicación, **Herrera (2012)** menciona que las relaciones interpersonales y sociales son naturales y necesarias para las personas, en la actualidad existe plataformas comunicativas, es decir, son medios de difusión sociales indispensables para las personas porque tiene una interacción social, publicando y compartiendo información a terceras personas. Se puede destacar que la importancia de la comunicación no solo sirve como fines sociales o corporativos, son utilizadas para herramientas de trabajo o espacios de marketing digital y como desventajas se podría destacar que se pueden desatar rupturas en el entorno social,

falsa autoestima e ineficiencia laboral o educativo lo cual puede llegar a ser adictivos para la sociedad.

Dimensión IV: Pérdida de la conexión.

Esta escala abarca los sentimientos que provoca el no tener conectividad en aparatos tecnológicos, además, el desapego de la vida virtual, por lo cual se medirá con las preguntas 16, 17, 18, 19 y 20.

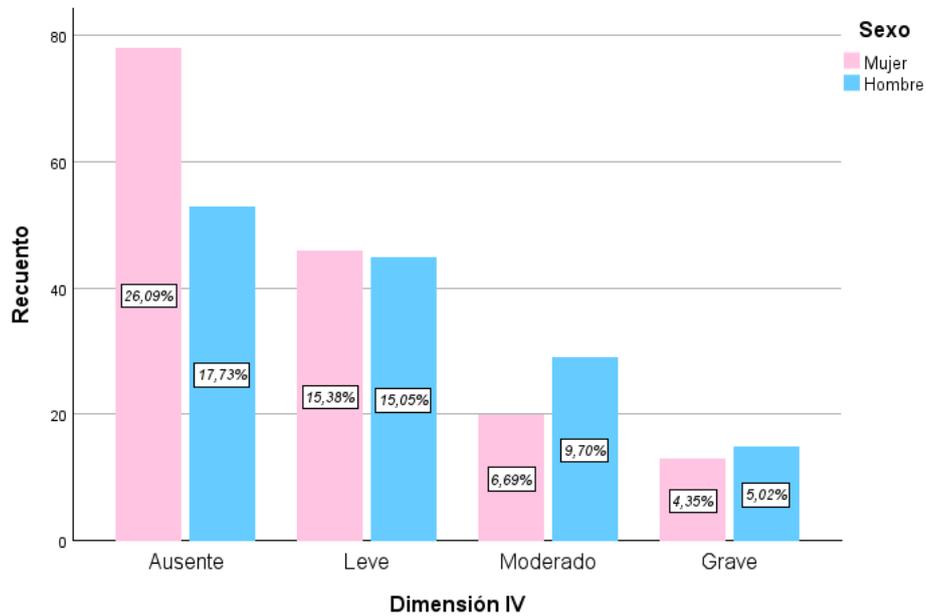
Tabla 12. Pérdida de la conexión

ÍTEM	P16	P17	P18	P19	P20
Me agobia	No poder publicar cosas	No poder utilizar redes sociales	No poder publicaciones de mis amigos	No poder ver email	No tener el celular
Totalmente de acuerdo	5,4%	4,7%	4,3%	5,0%	5,0%
Medianamente de acuerdo	6,0%	7,7%	6,0%	6,0%	10,7%
Poco de acuerdo	13,0%	10,4%	12,0%	11,4%	12,4%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	13,4%	15,1%	16,4%	16,1%	13,7%
Poco en desacuerdo	13,0%	11,7%	15,4%	11,7%	14,0%
Medianamente en desacuerdo	24,4%	24,4%	21,4%	24,4%	20,7%
Totalmente en desacuerdo	24,7%	26,1%	24,4%	25,4%	23,4%
TOTAL	100%	100%	100%	100%	100%

Tabla 13. Nivel de nomofobia dimensión IV

NIVEL	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Ausente	78	53	131
Leve	46	45	91
Moderado	20	29	49
Grave	13	15	28
TOTAL	157	142	299

Gráfico 6. Nivel de nomofobia dimensión IV



De la información adquirida, se destaca la presencia de los cuatro niveles en los cuales las mujeres sobresalen en el nivel ausente y leve, por otra parte, los hombres predominan en el nivel moderado y grave, se demuestra también que el rango negativo en la dimensión IV aumenta significativamente debido a que en la dimensión se habla de apartarnos de nuestro teléfono celular. **Márquez (2019)** define que en la actualidad la dependencia al móvil o conocido actualmente como nomofobia va en aumento, debido a que el móvil se ha convertido en lo primordial par a nuestras vidas, convirtiéndose a una adicción constante en el cual requerimos tener a la mano un teléfono celular y revisar constantemente la conectividad o notificaciones.

Con respecto a el desapego del celular, **Iturrieta (2023)** determina que un adicto que se separa de su teléfono presenta síntomas similares a una adicción de drogas, provocando conductas agresivas, neurológicas, síndromes de abstinencia y recaídas o en los peores de los casos trastornos psiquiátricos. Una persona está tan acostumbrado a utilizar el teléfono celular que evaden responsabilidades y considera que esta adicción es muy normal porque no consume sustancia, pero un dato importante es que la nomofobia al igual que el consumo de las drogas, generan hormonas de dopamina y generan placer al tener siempre un teléfono a la mano y

desconectarnos con él nos lleva a generar diversos trastornos que afectan a la vida de cada individuo.

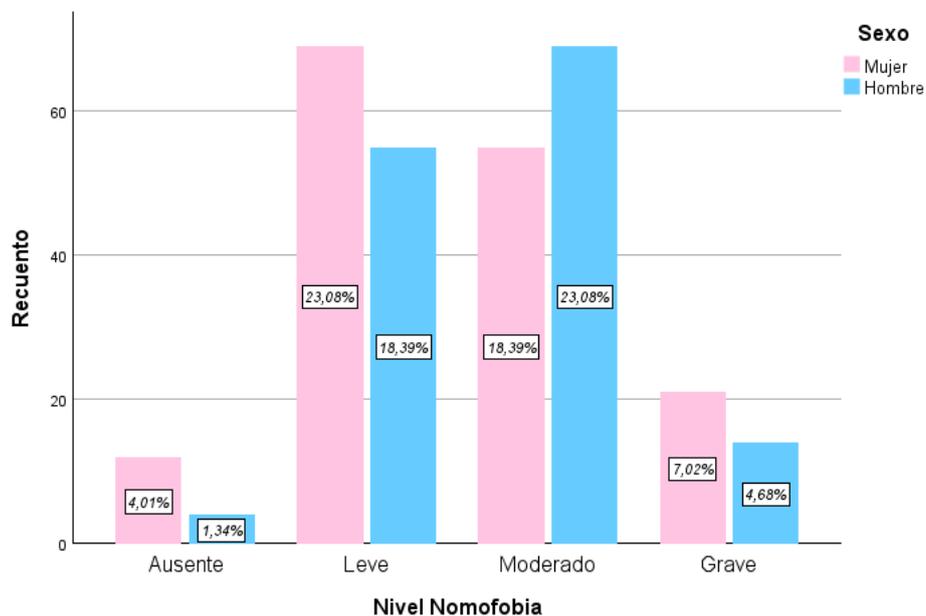
RESULTADOS DE LOS NIVELES DE NOMOFOBIA

El análisis de resultados proporciona una visión general del nivel de nomofobia que presenta los estudiantes Universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, los cuales son analizados conforme la (Tabla 3).

Tabla 14. Nivel de nomofobia por sexo.

NIVEL	MUJER	HOMBRE	TOTAL
Ausente	12	4	131
Leve	69	55	91
Moderado	55	69	49
Grave	21	14	28
TOTAL	157	142	299

Gráfico 7. Nivel de nomofobia por sexo



La relación entre el sexo y la nomofobia indica que las mujeres tienen mayor dependencia al celular en comparación con los hombres que apuntan a un nivel de nomofobia moderado, las mujeres tienden a experimentar niveles más altos,

especialmente cuando se trata de no poder comunicarse o acceder rápidamente a la información.

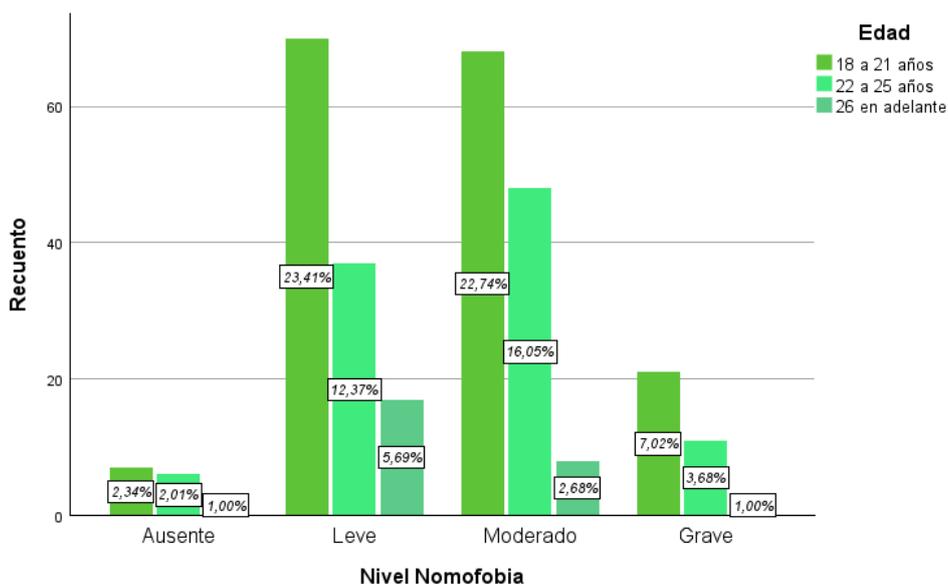
Las mujeres no solo tienen un nivel de nomofobia más alta, sino que también presentan una distribución más diversa en los niveles de nomofobia, con un porcentaje significativo en el nivel grave. **Vagka et al., (2023)** en su investigación demuestra que la nomofobia se presenta principalmente en las mujeres, debido a que, son las que permanecen mayor tiempo en sus hogares, por este motivo utilizan con más frecuencia el teléfono celular provocando niveles de nomofobia elevados. Esta problemática ha provocado que contraigan enfermedades físicas y psicológicas como taquicardia, espasmos musculares, vibración fantasma, ansiedad, depresión, etc. por otra parte, generan diversas tecno adicciones relaciona con el uso desmedido del teléfono celular

Moreno-Guerrero et al., (2020) sostiene en cuanto el sexo no existe un estado de influencia entre hombre y mujeres en el nivel de nomofobia. Esta problemática actual afecta principalmente a jóvenes universitarios debido al mal uso de los aparataros tecnología por otra parte se afirma que este trastorno se da por el miedo al no poder comunicarse, perder la conexión o la soledad.

Tabla 15. Nivel de nomofobia por edades

NIVEL	18 – 21 AÑOS	22 – 25 AÑOS	26 EN ADELANTE	TOTAL
Ausente	7	6	3	16
Leve	70	37	17	124
Moderado	68	48	8	124
Grave	21	11	3	35
TOTAL	166	102	31	299

Gráfico 8. Nivel de nomofobia por edad



La investigación del nivel de nomofobia según la edad de los estudiantes universitarios demuestra que los más jóvenes, en general, muestran una alta prevalencia de nomofobia, debido a que, están más integrados en el uso constante de dispositivos móviles como parte natural de su vida cotidiana, porque han crecido en una era digital. Algunos estudiantes mayores pueden mostrar niveles moderados o ausentes de nomofobia, especialmente si están involucrados en actividades académicas o profesionales que requieren un uso intensivo del teléfono.

La edad influye relativamente con el nivel de nomofobia, debido a que, los estudiantes más jóvenes pueden beneficiarse de estrategias educativas, mientras que los mayores podrían necesitar enfoques más específicos según sus circunstancias. **Leon-Mejia et al., (2021)** determina que el aumento de la nomofobia se da por diferentes dimensiones como podría incluir aspectos sociodemográficos, emocionales, comportamentales y cognitivos asociados con el miedo a estar sin un teléfono móvil. La edad es uno de los factores cruciales para el aumento de la nomofobia, debido a que hoy en día el uso de la tecnología comienza desde temprana edad.

ANÁLISIS CUALITATIVO “GRUPO FOCAL”

La estrategia para seleccionar los participantes del grupo focal fue ecualizar el nivel de nomofobia del universitario arrojado por el instrumento NMP-Q, posteriormente seleccionar los estudiantes que presentan nivel moderado y grave con el fin de adquirir las experiencias reales sobre el uso del teléfono celular.

Tabla 16. Datos sociodemográficos del grupo focal.

GRUPO FOCAL				
N.º	SEXO	CARRERA	CURSO	NIVEL DE NOMOFOBIA
PH.1	Hombre	Comunicación	4 semestre	Grave
PM.2	Mujer	Comunicación	4 semestre	Moderado
PH.3	Hombre	Comunicación	4 semestre	Grave
PH.4	Hombre	Trabajo Social	8 semestre	Grave
PH.5	Hombre	Trabajo Social	8 semestre	Grave
PM.6	Mujer	Trabajo Social	8 semestre	Moderado
PM.7	Mujer	Trabajo Social	8 semestre	Grave
PM.8	Mujer	Comunicación	4 semestre	Moderado
PM.9	Mujer	Comunicación	4 semestre	Moderado
PM.10	Mujer	Comunicación	4 semestre	Moderado
PH.11	Hombre	Comunicación	4 semestre	Grave
PH.12	Hombre	Comunicación	4 semestre	Moderado

USO DE LA TECNOLOGIA

La tecnología en los estudiantes universitarios se ha convertido en una herramienta de uso diaria en su vida, los dispositivos tienen el fin de otorgar apoyo en diversas actividades o tareas, por lo cual, el uso desmedido crea problemáticas físicas y psicológicas.

Tabla 17. Pregunta 1 guion del grupo focal.

¿Como ha cambiado el uso de la tecnología en tu vida en los últimos años?

P1. La tecnología se ha convertido en un objeto más de nosotros ósea es parte ya parte de nuestro cuerpo y de nuestra alma de nuestra propia mente porque lo utilizamos a diario, en mi caso lo utilizo full me ha servido mucho como entretenimiento o como uso educativo.

P2. Considero que especialmente la tecnología en mi parte se ha vuelto muy dependiente a mí, yo no puedo vivir sin el teléfono es como vivir sin mi madre.

P8. Siento que es algo indispensable la tecnología para es mi vida ya que siempre estamos dependiendo siempre de ella inclusive para hacer deber es algo más facilista para nosotros. En la actualidad siento que si no tengo el teléfono es como que me falta algo en mí.

P9. Yo me he vuelto muy dependiente a la tecnología porque me dado cuenta de que no puedo ni despertarme sin que el teléfono este alado, necesito la alarma, lo primero que hago es revisar quien me escribió, quien me dejó un mensaje entonces sí ha vuelto muy cotidiano en mi vida

P12. De mi parte la tecnología ha influido mucho a partir que, aparecido en mi vida, me ayudado en diferentes ocasiones y otras ha afectado a mis estudios también en mi pensamiento, lo veo como una forma de entretenimiento y uso estudiantil

González et al., (2019) comenta que los avances tecnológicos han marcado un hito en la vida del ser humano, llegando a transformar de manera drástica la realidad de los individuos, los cuales rompe los esquemas de la dinámica social o los alcances individuales de las personas. Una de las principales expansiones tecnologías ha sido el teléfono móvil que ha provocado una patología adictiva, considera como un trastorno psicológico denominado dependencia o nomofobia.

“La tecnología se ha convertido en un objeto más de nosotros ósea es parte ya parte de nuestro cuerpo” (PH. 1)

“La tecnología en mi parte se ha vuelto muy dependiente a mí” (PM2)

“La tecnología para es mi vida ya que siempre estamos dependiendo siempre de ella” (PM8)

“Yo me he vuelto muy dependiente a la tecnología” (PM9)

“La tecnología ha influido mucho a partir que aparecido en mi vida” (PH12)

Las respuestas reflejan, la dependencia y la ansiedad que generaron los estudiantes en los últimos años hacia la tecnología, debido a varios factores como el Covid-19 problemática que provocó que las personas vean el internet como parte fundamental

de su vida. El avance tecnológico ha creado que los jóvenes creen su identidad digital debido a que no pueden vivir un día sin tener un aparato electrónico a su lado.

No obstante, las en las respuestas de grupo focal, se puede apreciar que el uso del teléfono y la tecnología con frecuencia reemplaza sentimiento o interacción social, con terceros provocando un trastorno severo de nomofobia. **Parra-Rocha et al., (2022)** comenta que la pandemia de Covid-19 fue una de las principales razones para el incremento del uso de la tecnología, debido a que el internet fue uno de los medios más utilizados para diversas áreas como trabajo, educación, entretenimiento, etc.

INCAPACIDAD DE COMUNICACION

La comunicación a través de dispositivos móviles es el conjunto de interacciones mediante aplicaciones tecnológicas, estas se pueden ver afectadas cuando el usuario no tiene su teléfono a la mano. Esto provoca que los estudiantes presenten episodios de ansiedad o desesperación.

Tabla 18. Pregunta 2 guion del grupo focal.

¿Como te sientes cuando no puedes comunicarte con tus amigos, pareja o familiares a través de tu teléfono celular?

P3. Considero que no tener mi teléfono celular o tecnología cercana a mí un día completo creo me sentiría bastante raro porque estoy acostumbrado ya ha manejar mi celular todos los días, tener tiempo en que la mañana lo ocupo como alarma, en la tarde para despejarme uso redes sociales para hacer deberes y ese tipo de cosas, el hecho de no tener mi celular un día completo me generaría bastante ansiedad diría yo la desesperación no tenerlo cerca para hacer como mi rutina o hacer lo que suelo hacer creo que si me generaría ansiedad.

P11. Básicamente dos cositas la abstinencia es como no tener algo que te hace falta al igual sentirme alejado de la civilización porque hoy en día todos tiene una identidad digital y no tener el teléfono que es lo que te facilita llegar a la era digital es básicamente no estar en nada ósea no tienes con que comunicarte con que entretenerte, para mi estar lejos del teléfono es no comunicarte estar aislado

Barrios-Borjas et al., (2017) destaca que el desarrollo de la tecnología ha permitido facilitar varios aspectos de la comunicación como realizar llamadas, enviar mensajes

o estar conectados siempre a una red móvil, sin embargo, existen aspectos negativos vinculados al uso desde desmedido del celular. La dependencia hacia los aparatos tecnologías provoca la ruptura de la interacción cara a cara.

“Me sentiría bastante raro porque estoy acostumbrado ya ha manejar mi celular todos los días.... me generaría bastante ansiedad diría yo la desesperación” (PH3)

“Sentirme alejado de la civilización porque hoy en día todos tiene una identidad digital.... es básicamente no estar en nada ósea no tienes con que comunicarte con que entretenerte” (PH3)

Según los entrevistados, él no comunicase constantemente con terceros provoca incomodidad, ansiedad o desesperación, por tal razón los estudiantes comentan que no pueden estar alejados mucho tiempo de su teléfono, porque realizan diversas actividades por medio de su celular, una de las más importantes es comunicarse a todas horas con sus parejas o padres. Por otra el smartphone es considera como la herramienta primordial desde que se levanta hasta que se van a descansar.

González Alonso, (2017) comenta que la comunicación genera una falsa cercanía con terceros, lo que provoca rupturas en las relaciones interpersonales, la interacción de dispositivos e individuos genera conductas adictivas como vibración fantasma, síndrome de Turner, pérdida de visión o complicaciones adictivas como vamping, sharenting, phubbing, entre otras.

PERDIDA DE CONECTIVIDAD

Hace alusión a la privación de comodidad que otorga el teléfono celular, esto se da a partir de tener baja señal, escasa batería, o no contar con datos móviles, lo que genera que los estudiantes creen dependencia, angustia o aislamiento social.

Tabla 19. Pregunta 3 y 4 guion del grupo focal.

¿Cómo describirías la sensación de no tener tu teléfono un día en tu rutina diaria?

P5. Con mi experiencia para mi quedarse sin batería es como quedarte sin nada, así como quedarte sin internet es como estar desinformado de lo que está pasando por que pasa algo e inmediatamente ya nos comunicamos y vemos que está pasando alrededor del mundo entonces no tener eso es no comunicarnos.

P8. Yo siento que es indispensable al menos el internet como cuando se caen las redes o digo ay no siento como un vacío y me hace falta siempre estar siempre estar en comunicación con todas las personas que están a mi entorno y también cuando me quedo sin batería trato de buscar el cargador con mis compañeros que me ayuden que por favor me necesito porque me siento incomunicada y prefiero estar ahí con el teléfono siempre me es muy necesario para mí

P9. Como por ejemplo los apagones últimamente que han pasado yo me sentía como que medio me acostaba y miraba el techo y tenía la necesidad de agarrar algo y bueno yo siempre paso sin batería sí y es como que tengo la desesperación de saber qué está pasando de hablar con alguien y siento mucha desesperación.

P10. Bueno verás yo siento que tengo un debate porque por ejemplo yo necesito sí o sí mi celular porque a veces necesito para el trabajo para la universidad para comunicarme como las personas que más quiero en los apagones por ejemplo como yo trabajo entonces no solo lleva mi cargador entonces me quedo sin batería o me quedo sin internet y a veces me vuelvo como que yo me muevo más y si no estoy el teléfono me convengo hacer otras cosas así que tengo que tengo la necesidad de hacer una cosa porque si no me frustró me voy a hacer una cosa y otra cosa y siento que es algo productivo algo que es positivo pero siento la ansiedad de necesitar siempre el teléfono para escuchar música y poder hacer cosas o para hablar con mis padres y decir que necesito esto que falta hacer esto y también me frustra porque no tengo la opinión de hablar de esas cosas con ellos y este tema tengo como si eres productivo o siempre pasas en el celular

¿Qué sensación experimentas cuando no tienes internet o batería en tu celular?

P2. Bueno yo considero nosotros como seres sociables es natural que nosotros utilicemos la opinión de otra persona y siempre queremos estar en contacto con otras personas y esta herramienta de la tecnología nos ha facilitado la vida esta parte de la comunicación en realidad y la pregunta en sí es qué es lo que se siente cuando no puedo comunicarme como ministerio cercanos a través de redes sociales es complicado porque e igual es la cotidianidad que nosotros llevamos todos los días de la idea de comunicarnos ya sea con nuestra pareja con mi familia saber si están bien si están mal entonces es verdad es algo que te llena de ansiedad cuando no logras comunicarte con las personas y bueno creo que la palabra en sí es la ansiedad y desesperación de no poder estar en contacto

P7. También creo que es experimentar una sensación horrible de falta en este sentido porque siento que me pierdo de momentos importantes o de compartir cosas que sean importantes para mí sea con mi familia o con mi pareja entonces creo que como menciona mi amiga nos provoca ansiedad nos provoca en realidad tener que estar ahí en el teléfono

P12. Yo pienso que en parte un poquito paz porque a veces uno se abruma cuando hay full comunicación y todo eso, pero en otras ocasiones vuelta te sientes solo no te comunicas nada no sabes de nadie solamente te queda esperar hasta que tengas baterías o internet y vuelvas a recibir un mensaje

Macías y Salas, (2022) menciona que el teléfono es indispensable para el ser humano, en la actualidad esta problemática se la conoce como “Nomofobia” miedo o fobia a no tener el móvil cerca, quedarse sin batería o sin internet. En los últimos tiempos la dependencia al teléfono ha incrementado, por tal razón los individuos no pueden realizar actividades simples como hablar con personas, compra, estudiar o trabajar, esto genera que el celular sea lo principal para comenzar y terminar cada día.

“Para mi quedarse sin batería es como quedarte sin nada.... es como estar desinformado” (PM5)

“Siento como un vacío y me hace falta siempre estar siempre estar en comunicación con todas las personas que están a mi entorno” (MP8)

“Tengo la desesperación de saber qué está pasando de hablar con alguien y siento mucha desesperación” (PM9)

“Yo necesito sí o sí mi celular porque a veces necesito para el trabajo para la universidad para comunicarme como las personas...rato de buscar el cargador con mis compañeros” (PM10)

Las respuestas de los entrevistados demuestran que experimentan frustración y ansiedad debido a que no pueden estar en constante comunicación con amigos, familiares o parejas, por este motivo generan dependencia a no olvidarse el cargador y siempre recargar datos móviles para navegar constantemente en internet y conocer siempre que pasa en nuestro alrededor.

No obstante, los estudiantes mencionan que el celular ha llegado a facilitar su vida porque lo utilizan de diversas maneras, desde despertarse hasta realizar su trabajo mediante el uso de aplicaciones móviles. Estos consideran que un día sin el teléfono provocaría diversas emociones por el hecho de que no sabrían que realizar sin tener cerca su teléfono celular o que este no tenga batería o internet.

“La tecnología nos ha facilitado la vida..... es algo que te llena de ansiedad cuando no logras comunicarte con las personas y bueno creo que la palabra en sí es la ansiedad y desesperación de no poder estar en contacto” (PM2)

“Una sensación horrible de falta en este sentido porque siento que me pierdo de momentos importantes o de compartir cosas que sean importantes” (PM7)

“En parte un poquito paz... en otras ocasiones vuelta te sientes solo no te comunicas nada no sabes de nadie” (PH12)

Roig-Vila et al., (2023) comenta que el teléfono es lo primordial para la vida del ser humano, sin embargo, el uso desequilibrado de este genera aislamiento, dependencia y varios factores psicológicos. Los estudiantes universitarios son los más afectados por esta problemática, debido al cambio drástico que generó realizar actividades mediante aparatos tecnológicos durante la pandemia de Covid-19.

DEPENDENCIA EMOCIONAL

Se refiere a la conexión emocional que crea el usuario con su teléfono, por lo tanto, los alumnos crean sentimientos intensos de ansiedad, necesidad constante de revisar el teléfono y muchas de las veces dificultades para descontarse o apagar su teléfono.

Tabla 20. Pregunta 5 guion del grupo focal.

¿Por qué prefieres interactuar con tu celular en lugar de participar en actividades sociales o familiares?

P4. Bueno yo en lo personal no prefiero interactuar en el teléfono sino en momentos especiales no prefiero interactuar con el teléfono en momentos especiales con mi familia en realidad creo que se debe vivir el momento y creo que un recuerdo dura más que una fotografía entonces el teléfono lo dejé a un lado y prefiero no perder esa oportunidad que no la repetiría.

P6. Bueno yo creo que como dijo mi compañero que en momentos especiales no se utiliza el teléfono, pero cuando estamos en un lugar donde no sentimos cómodos o a gusto es necesario para tener algo con que distraernos porque no interactúas con alguien que no conoces o estás en un momento incómodo

P9. Yo también creo que se trata de momentos o de personas a mí me gusta por ejemplo estar con mi familia sí, pero hay cosas que hablan de temas como política y eso me incomoda entonces agarro mi teléfono y estoy por ahí igual con

mis amigos al igual adoro estar con ellos, pero también no me hay veces que no se sienten parte de un tema agarra su teléfono y está ahí

P10. Bueno yo también concuerdo con la chica yo creo que la persona o con el contexto que estés porque bueno yo te puedo decir que yo adoro estar con mis amigos pues yo estoy con mis amigos o con mi familia yo me olvido completamente de mi celular yo ni siquiera sé dónde dejo mi teléfono pero hay situaciones en las que yo me considero antisocial me cuesta hablar con la gente entonces en ese contexto cuando yo me siento incómodo y no me siento parte de esto, necesito estar como mi celular o haciendo algo porque me siento incómoda pero también habrá situaciones en las que no seas una persona callada donde no interactúas con los amigos cercanos no tengas un lado sociable sí o sí necesitas algo para un aparato para que te puedas distraer depende de mucho de la persona como tú seas y en qué contexto estés

P11. Yo también comparto lo que dijo el compañero yo prefiero vivir el momento físicamente ver más allá del teléfono, pero en ocasiones sí es verdad que la velocidad que me da el celular o la tecnología que o qué sé yo compartir con amigos mirar una película esa comodidad que me da esa falsa comodidad que me da la prefiero en ocasiones, pero realmente en ocasiones prefiero estar en lo físico

La dependencia emocional hacia nuestro celular hoy en día es considerada como nueva normalidad de la sociedad, el uso diario de este dispositivo ha creado una relación estrecha, lo cual crea falsas emociones o sentidos como la comodidad que siente el usuario cuando tiene su celular a la mano. Otros de los términos acuñados por el uso del teléfono es la omnipresencia debido a la preocupación que experimenta el usuario cuando olvida o pierde su teléfono (Malillos, 2017).

“No prefiero interactuar en el teléfono sino en momentos especiales no prefiero interactuar con el teléfono en momentos especiales con mi familia” (PH4)

“Cuando estamos en un lugar donde no sentimos cómodos o a gusto es necesario para tener algo con que distraernos” (PM6)

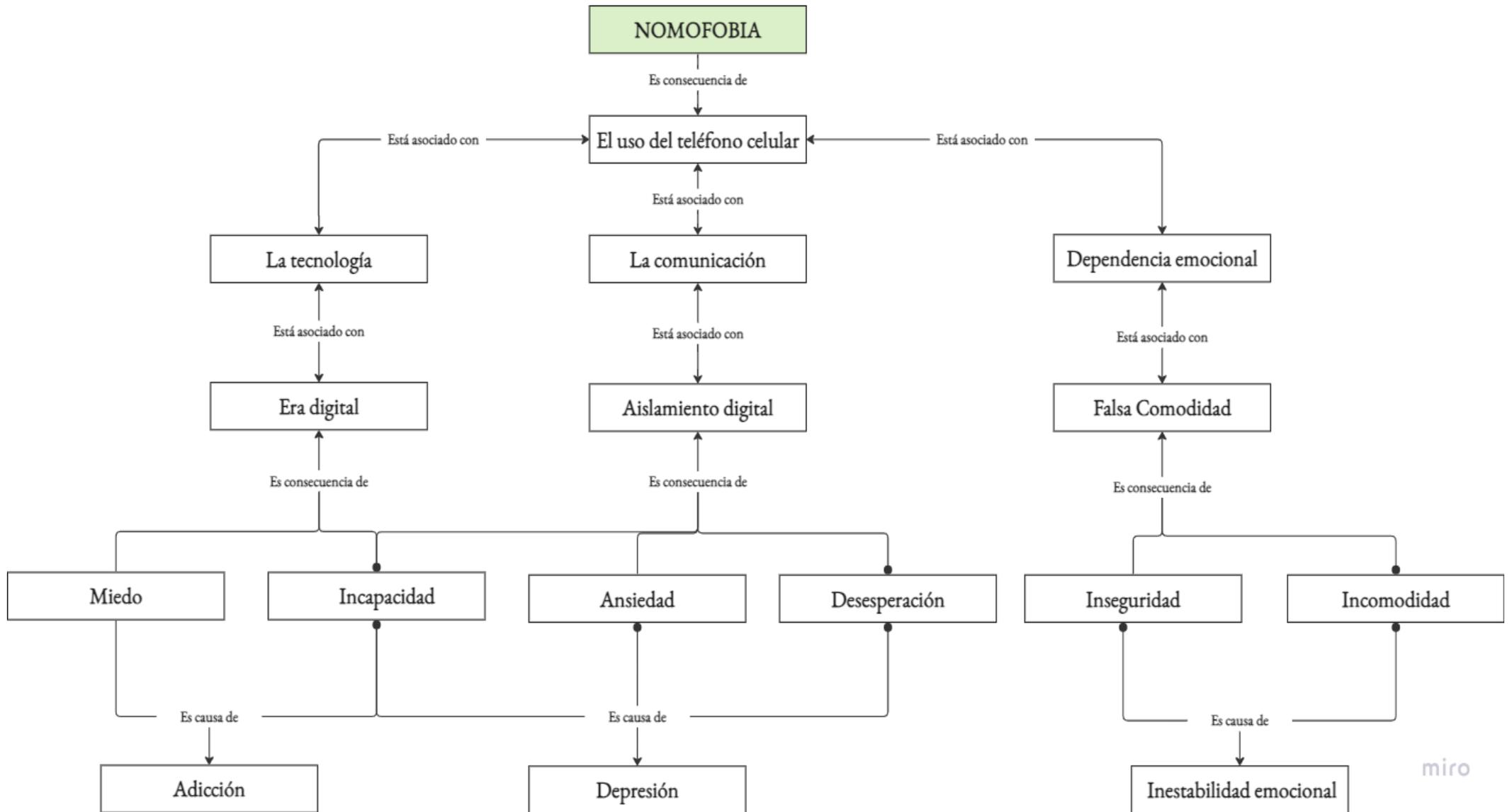
“Trata de momentos o de personas..... hablan de temas como política y eso me incomoda entonces agarro mi teléfono” (PM9)

“Yo me considero antisocial me cuesta hablar con la gente entonces en ese contexto cuando yo me siento incómodo y no me siento parte de esto, necesito estar como mi celular” (PM10)

Las respuestas del grupo focal arrojan datos donde se evidencia que los estudiantes suelen pasar tiempo con sus familiares o reuniones sociales dependiendo el contexto o los temas a tratar, muchos de ellos suelen aburrirse con temas tediosos para su edad, por lo cual utilizan su celular como fuente de entretenimiento o escape. Por otra parte, consideran que originan momentos con familiares o amigos es primordial debido a que una foto con el celular no reemplaza los recuerdos que se crean interactuando cara cara.

El estudio realizado a un grupo de estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales que presentan niveles de nomofobia considerables demuestra datos en los cuales se evidencia claramente que padecen esta patología, por lo que demuestran dependencia hacia su teléfono. Una de la palabra más utilizado por los encuestados ha sido ansiedad y desesperación cuando se imaginan no tener su teléfono a la mano, las actividades que realizan desde despertarse hasta que se duermen son realizadas mediante un dispositivo tecnológico. Por consiguiente, los entrevistados han generado un grado de nomofobia elevado suplantando emociones o sentimientos de placer o comodidad cuando tiene o utilizan su teléfono celular.

Gráfico 9. Red semántica sobre la nomofobia



DISCUSIÓN

El objetivo principal de la investigación fue determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes universitarios, por otra parte, se aplicó el instrumento de medición de NMP-Q, asimismo se determinó las dimensiones que presenta esta problemática y finalmente se analizó comparativamente con datos socio demográficos como sexo y edad.

Los resultados muestran que las mujeres con más frecuencia presentan un nivel elevado de nomofobia. Esta información se encuentra respaldada con la indagación de **Moreno-Guerrero et al., (2020)**. Sin embargo, estos resultados difieren con la investigación realizada por **Notara et al., (2021)** quienes manifiestan que en los hombres predomina niveles elevados de estrés por no tener consigo el teléfono celular a comparación de las mujeres.

Los resultados determinan que los jóvenes que presentan nomofobia en niveles bajos como leve y moderado, van de los 18 a 21 años, se presume entonces que la edad es un determinante importante para la indagación. **Escudero et al., (2019)** añade que la adicción al móvil e internet se presenta en un nivel elevado por los moneros que utilizan aparatos tecnológicos, el uso de estos dispositivos van principalmente de 12 a 16 años, asimismo se determinar que conforme aumenta la edad incrementa el uso del internet.

Además, se evidencia que las dimensiones no poder comunicarse y la pérdida de conexión son las que generan un alto impacto en los estudiantes universitarios, porque el uso de teléfono se ha convertido en la herramienta principal para la vida. En concordancia con la información **Morales y Veytia-Bucheli (2022)** mencionan que los estudiantes presentan diferencia de niveles de nomofobia dentro de cada uno de los rango como leve, ausente, moderado y grave enfocándose principalmente en los emocionales y sociales, por otra parte, se asume que ambas investigaciones coinciden que la comunicación social y la conexión del celular que provocan problemas emocionales son las principales afecciones que influyen con el uso de teléfono móvil.

De la misma forma, se analizó que las dimensiones no acceder a la información y renunciar a la comodidad, al parecer no desarrollan grados graves de ansiedad o miedo por quedarse sin información, batería o datos móviles, puesto que, los resultados no muestran relevancia con el uso del teléfono celular. Estos resultados se asemejan a la investigación de **Pastor Molina (2022)** comenta que las dimensiones que hablan sobre el temor a quedarse sin el teléfono o la información, no generan grados elevados estos presentan niveles ausentes y leves al no tener su teléfono operativo en todo momento.

Por otra parte, en los resultados del grupo focal se evidenció que el uso de teléfono celular se da con igual frecuencia en hombres y mujeres, por lo tanto, se podría destacar que el uso desmedido del teléfono no depende del sexo ni la edad. Así mismo esta información difiere con **Pérez Cabrejos et al., (2021)** quienes mencionan que el sexo es un detonante crucial para determinar si el hombre o la mujer presenta niveles graves de nomofobia, en su indagación muestra que las mujeres son más propensas en adquirir este trastorno tecnológico.

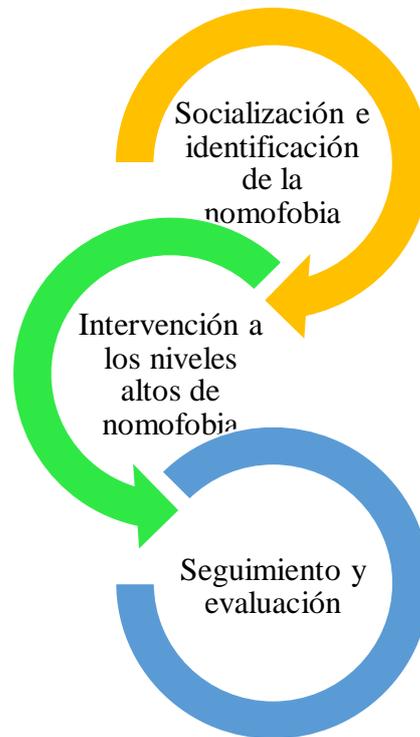
Además, se identificó en base a los resultados que la carrera influye al momento de presentar el trastorno de nomofobia, debido a que los estudiantes de comunicación a diferencia de los de trabajo social utilizan su teléfono celular para realizar la mayoría de sus trabajos. Sin embargo, los resultados difieren con los autores **López Díaz et al., (2022)** quienes mencionan que la carrera no depende en el nivel de nomofobia que presenta los estudiantes debido a que todas las personas utilizan el teléfono por lo menos 3 horas al día, lo que provoca que creen dependencia al celular sin importar el grado de instrucción que presenten.

Por otra parte, dentro de las limitaciones observadas durante la investigación se podrían mencionar los grupos específicos, como en la de indagación “estudiantes universitarios”, otra de las limitaciones a considerar es la cultura o el lugar de estudio dado el caso que el estudio se realizó dentro de la universidad en una sola facultad.

Al estudiar este trastorno e identificar la presencia de nomofobia en estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, desde el punto de vista de Trabajo Social se sugiere implementar un programa de intervención y sensibilización, para aumentar la conciencia sobre los efectos negativos que provoca

la nomofobia, además proporcionar información sobre el uso saludables de los dispositivos móviles.

Gráfico 10. Fases del programa de “Desconéctate con conciencia”



Fase 1

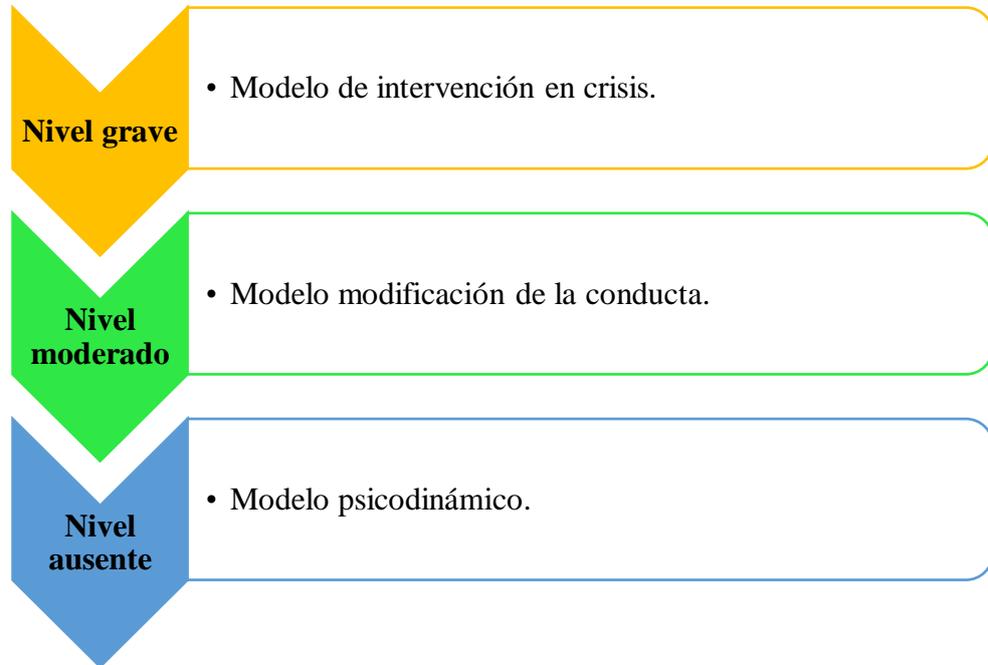
Socialización del programa “Desconéctate con conciencia”

- Conformación del equipo profesional con experticia en el tema.
- Se socializará el tema con los estudiantes.
- Aplicar el test NMP-Q a los estudiantes con el fin de identificar los niveles elevados de nomofobia.

Fase 2

Una vez que se conoce a los alumnos con niveles elevados de nomofobia se dará a conocer más a fondo los riesgos y consecuencias del uso desmedido del teléfono celular, Además se aplicará modelos de intervención asociados con el área de Trabajo Social.

Gráfico 11. Modelos de intervención para casos de nomofobia



Fase 3

Una vez aplicados los modelos de intervención se realizará seguimientos a los estudiantes que presenten un nivel grave de nomofobia aplicando herramienta de trabajo social como visitas domiciliarias, genograma, entrevistas, familiograma, etc., asimismo, mediante una evaluación se evidenciará los cambios significativos que presenten alumnos con respecto al uso del teléfono celular.

En la propuesta mencionada se pretende socializar la problemática con temas sobre el uso correcto y saludable del móvil dentro de las instituciones educativas, con el fin de identificar e intervenir a los estudiantes con niveles elevados de nomofobia, mediante técnicas e instrumentos aplicados en Trabajo Social, posteriormente dar seguimiento a los casos con mayor gravedad y finalizar con una evaluación que evidencie los cambios significativos que presenten los estudiantes.

CAPITULO IV. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- La nomofobia en los estudiantes universitarios identificados mediante el instrumento NMP-Q de Yildirim y Correia relevan que más de la mitad de encuestados presentan un nivel elevado de dependencia al uso del teléfono celular.
- En el estudio bibliográfico se determinó que existen cuatro dimensiones; no acceder a la información, renunciar a la comodidad, no poder comunicarse y perdida de la conexión, además se identificó que las dimensiones III y IV son las que afectan con mayor frecuencia a los estudiantes.
- La nomofobia en los estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales revela que las mujeres presentan un nivel elevado del 52,5% predominando en los niveles negativos de la escala, por otra parte, se identifica que el hombre se encuentra en un nivel más bajo con una mínima diferencia del 47,4%. Lo que se pueden entender que la nomofobia es un peligro eminente, que al no conocerse aumenta relativamente con el paso de los años.
- La relación de la nomofobia y los factores socio demográficos especialmente en la edad y el sexo, revelan que los jóvenes tienden a experimentar nomofobia con más frecuencia y gravedad, por otra parte, se visualiza que las mujeres son más susceptibles a padecer el fenómeno de la nomofobia, lo que se puede determinar que la juventud y las mujeres se consideran como un factor de riesgo.
- La sistematización de las experiencias ayudó a evidenciar que el uso desmedido del teléfono celular es alarmante en la universidad, debido, a que los estudiantes remplazan los sentimientos de las personas con los dispositivos móviles, lo que provoca que los alumnos generen cuadros de ansiedad, miedo, angustia, etc. cuando no tiene un móvil a la mano.

4.2. RECOMENDACIONES

- Desarrollar campañas de concientización dentro del entorno escolar sobre los beneficios de las interacciones sociales y los riesgos y consecuencias que provoca el uso desmedido del teléfono celular.
- Implementar juntamente con el DIBESAU espacios de orientación sobre las problemáticas tecnológicas como la nomofobia, el manejo del estrés y la ansiedad relacionadas con el uso excesivo de los dispositivos móviles o distintas tecno adicciones.
- Establecer espacios específicos, como áreas de descanso o de recreación, donde se fomente la desconexión digital y se creen la interacción cara a cara de los estudiantes.
- Extender la indagación a diferentes ámbitos: laboral, empresarial, social, comunitario, educativo, etc. alternando diversos factores socio demográficos.
- Aplicar la propuesta mencionada en la investigación con el fin de identificar, intervenir y evaluar a los estudiantes que presentan esta problemática dentro de las instituciones educativas.

BIBLIOGRAFIA

1. Abreu, J. (2014). *El Método de la Investigación. Research Method—PDF Free Download*. <https://docplayer.es/21252848-El-metodo-de-la-investigacion-research-method.html>
2. Alarcón, D. M. E. B. (2014). *Depresión En Estudiantes Universitarios: Una Realidad Indeseable*. Palibrio. https://www.google.com.ec/books/edition/Depresi%C3%B3n_En_Estudiantes_Universitarios/SHWTAwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Depresi%C3%B3n+En+Estudiantes+Universitarios:&printsec=frontcover
3. Al-Saggaf, Y. (2022). *The Psychology of Phubbing*. Springer Nature. https://www.google.com.ec/books/edition/The_Psychology_of_Phubbing/Pa2YEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=The+Psychology+of+Phubbing&pg=PA7&printsec=frontcover
4. Álvarez, M. R. (2020). *Consultoría psicológica: En pandemia, aislamiento y distanciamiento social*. <https://elibro.net/es/ereader/uta/201551>
5. Andrea De-Santis, Diego Vintimilla, & Ángel Torres. (2021). *TikTok—Google Books*. <https://www.google.com.ec/books/edition/TikTok/mBSjEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=tik+tok+mas+alla+de+la+h&pg=PA72&printsec=frontcover>
6. Asensio Chico, I., Díaz Maldonado, L., & Garrote Moreno, L. (2018). Nomofobia. Enfermedades del siglo XXI. *Medicina de Familia. SEMERGEN*, 44(7), e117-e118. <https://doi.org/10.1016/j.semerg.2018.05.002>
7. Azurmendi, A., Etayo, C., & Torrell, A. (2021). Sharenting y derechos digitales de los niños y adolescentes. *Profesional de la información*, 30(4), Article 4. <https://doi.org/10.3145/epi.2021.jul.07>
8. Barraza Macías, A., & Chavira Salas, M. G. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), 23-36.
9. Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A., & Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
10. Barros, L. (2023). *Sharenting en Madres Universitarias*. <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/37982>

11. Berne, & Levy. (2018). *Fisiología*. https://www.google.com.ec/books/edition/Berne_y_Levy_Fisiolog%C3%ADa/SkpjDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=fisiologia+de+berne+e+levy+pdf&printsec=frontcover
12. Boron, & Boulpaep. (2022). *Manual de fisiología médica*. https://www.google.com.ec/books/edition/Boron_y_Boulpaep_Manual_de_fisiolog%C3%ADa_m/4U9XEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=fisiologia+de+medica+manuel&printsec=frontcover
13. Cadena, R., & Salazar, A. (2022). Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6, 10554-10565. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4148
14. Campozano Pilay, Y. H., Maldonado Zúñiga, K., Murillo Quimiz, L., & Gutierrez García, J. L. (2021). Efectos del abuso de teléfonos celulares en jóvenes en tiempo de pandemia. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 14(9), 87-94.
15. Carpio-Fernández, M. V., García-Linares, M. C., Cerezo-Rusillo, M. T., & Casanova-Arias, P. F. (2021). Covid-19: Uso y abuso de internet y teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology.*, 2(1), Article 1. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2123>
16. Castellanos, B. J. P. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46). <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=383668909009>
17. Castelló, E. P., & Ponce, A. C. (2020). *Nuevas adicciones: Nomofobia o el “¡no sin mi móvil!”* <https://www.semanticscholar.org/paper/Nuevas-adicciones%3A-nomofobia-o-el-%E2%80%9C%C2%A1no-sin-mi-Castell%C3%B3-Ponce/20654da4631fc5ce882c986c53ebdc3a36c5b2d3#citing-papers>
18. Castrillón, O. D., Sarache, W., Ruiz-Herrera, S., Castrillón, O. D., Sarache, W., & Ruiz-Herrera, S. (2020). Predicción del rendimiento académico por medio de técnicas de inteligencia artificial. *Formación universitaria*, 13(1), 93-102. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062020000100093>
19. Çırak, & Tuzgöl Dost. (2022). *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal » Submission » Nomophobia in University Students: The Roles of Digital Addiction, Social Connectedness, and Life Satisfaction*. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/69218/1095905>

20. Crespo, A. F. (2012). *La tecnología y los jóvenes: El impacto de la tecnología en los jóvenes, sus riesgos y las mejores recomendaciones para padres, madres, maestros y maestras*. Antonio Franco Crespo. https://www.google.com.ec/books/edition/La_tecnolog%C3%ADa_y_los_j%C3%B3venes/16QxTQrohBkC?hl=es&gbpv=1&dq=que+es+el+uso+de+la+tecnolog%C3%ADa&printsec=frontcover
21. Davids, A. (2021). *Cómo Vencer el Insomnio y Dormir Placenteramente: Métodos altamente eficaces y naturales para ganarle a la falta de sueño y los despertares nocturnos*. Anthony Davids.
22. Deza, J. (2023). *El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de latinoamérica*. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>
23. Díaz, I. A., Reche, M. P. C., Marín, J. A. M., & Guerrero, A. J. M. (2020). *Desafíos de investigación educativa durante la pandemia COVID19*. Dykinson. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=789906>
24. Dorantes Argandar, G. (2022). *Supervivencia vial: Agresividad*. Fundación Universidad de las Américas Puebla (UDLAP). <https://elibro.net/es/ereader/uta/227732>
25. Duncan, S. F. M., & Kakinoki, R. (2017). *Carpal Tunnel Syndrome and Related Median Neuropathies: Challenges and Complications*. Springer. [https://www.google.com.ec/books/edition/Carpal_Tunnel_Syndrome_and_Related_Media/keAqDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Duncan,+S.+F.+M.,+%26+Kakinoki,+R.+\(2017\).+Carpal+Tunnel+Syndrome+and+Related+Median+Neuropathies:+Challenges+and+Complications.+Springer.&pg=PA211&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Carpal_Tunnel_Syndrome_and_Related_Media/keAqDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Duncan,+S.+F.+M.,+%26+Kakinoki,+R.+(2017).+Carpal+Tunnel+Syndrome+and+Related+Median+Neuropathies:+Challenges+and+Complications.+Springer.&pg=PA211&printsec=frontcover)
26. El Universo. (2019). *La nomofobia, el miedo a perder el celular, a quedarse sin batería o sin cobertura de red | Orientación | La Revista | El Universo*. <https://www.eluniverso.com/larevista/2019/11/10/nota/7593362/estrategias-evitar-uso-excesivo-celular/>
27. Escorza, Y. H., Díaz, B. I. C., & Nómada, E. (2017). *Estudios sobre el desempeño académico*. Editora Nómada. [https://www.google.com.ec/books/edition/Estudios_sobre_el_desempe%C3%B1o_acad%C3%A9mico/fNdBDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Escorza,+Y.+H.,+D%C3%ADaz,+B.+I.+C.,+%26+N%C3%B3mada,+E.+\(2017\).+Estudios+sobre+el+desempe%C3%B1o+acad%C3%A9mico.+Editora+N%C3%B3mada.&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Estudios_sobre_el_desempe%C3%B1o_acad%C3%A9mico/fNdBDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Escorza,+Y.+H.,+D%C3%ADaz,+B.+I.+C.,+%26+N%C3%B3mada,+E.+(2017).+Estudios+sobre+el+desempe%C3%B1o+acad%C3%A9mico.+Editora+N%C3%B3mada.&printsec=frontcover)
28. Escudero, J. L. V., Saura Garre, P., López Soler, C., Martínez, A., & Alcántara López, M. V. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes

- y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de psicología*, 12(2), 103-112.
29. Esparza, J. J., González Sala, F., & Marti Vila, M. (2021). Gambling motives, problem gambling predictors and differences from problematic alcohol use. *Revista Española de Drogodependencias*, 46, 72-82.
 30. Flores, S., & Anselmo, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: Consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
 31. Franco Guanilo, R., & Hervias Guerra, E. (2022). Estructura factorial, validez y confiabilidad de la escala de nomofobia en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana. *Propósitos y representaciones*, 10(2), 1-10.
 32. Galeano, M. (2020). *Diseño de proyectos en la investigación cualitativa*. Universidad Eafit.
 33. García Santillán, A., & Escalera Chávez, M. E. (2020). Adicción hacia el Teléfono Móvil en Estudiantes de Nivel Medio Superior. ¿Cómo es el Comportamiento por Género? *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 54-65.
 34. Gonzales, M. E. C., Sánchez, J. R. T., & Naranjo, J. P. M. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), Article 3. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.07>
 35. González Alonso. (2017). *Ansiedad-Rasgo y uso problema de celular en estudiantes de psicología de Lima Metropolitana*.
 36. González, A. L., Herrero García, N., González, A. L., & Herrero García, N. (2019). Impacto de la tecnología en la sociedad: El caso de Ecuador. *Revista Universidad y Sociedad*, 11(5), 176-182.
 37. Hernández. (2018). *2018—Metodología de la investigación- rutas cuantitativa-cualitativa-mixta—Sampieri-1—APOYO ESTUDIANTIL.pdf | PDF*. <https://es.scribd.com/document/481256524/2018-Metodologia-de-la-investigacion-rutas-cuantitativa-cualitativa-mixta-Sampieri-1-APOYO-ESTUDIANTIL-pdf>
 38. Herrera, H. H. (2012). *LAS REDES SOCIALES: UNA NUEVA HERRAMIENTA DE DIFUSIÓN SOCIAL NETWORKS: A NEW DIFFUSION TOOL*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72923962008>

39. INEC. (2021). *Los usuarios de teléfonos inteligentes (Smartphone) se incrementaron en un 60% |*. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/los-usuarios-de-telefonos-inteligentes-smartphone-se-incrementaron-en-un-60/>
40. Iturrieta, P. M. (2023). *Apaga el celular y enciende tu cerebro: Manipulación, control y destrucción del ser humano*. HarperEnfoque.
41. Jurkowski, L. (2020). *Efecto Pantalla: Cómo lograr el equilibrio digital*. Ediciones LEA. [https://www.google.com.ec/books/edition/Efecto_Pantalla/g9X5DwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Jurkowski,+L.+\(2020\).+Efecto+Pantalla:+C%C3%B3mo+lograr+el+equilibrio+digital.+Ediciones+LEA.&pg=PT1&printsec=frontcover](https://www.google.com.ec/books/edition/Efecto_Pantalla/g9X5DwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Jurkowski,+L.+(2020).+Efecto+Pantalla:+C%C3%B3mo+lograr+el+equilibrio+digital.+Ediciones+LEA.&pg=PT1&printsec=frontcover)
42. Kuong, L. E. V., & Concha, A. R. U. (2017). *Niveles de ansiedad y la calidad de vida en estudiantes de una universidad privada de Arequipa Anxiety levels and quality of life in students from a private university in Arequipa*.
43. La Hora. (2022). *Adicción al celular, cómo lidiar con este problema – Diario La Hora*. <https://www.lahora.com.ec/tungurahua/adiccion-celular-lidiar-este-problema/>
44. Leon-Mejia, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & Gonzalez-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 version española. *Adicciones*, 33(2), 137+. Gale OneFile: Informe Académico.
45. López Díaz, N., López Bastida, E. J., Mesa Contreras, G. de L. C., López Díaz, N., López Bastida, E. J., & Mesa Contreras, G. de L. C. (2022). Nomofobia en estudiantes de licenciatura en educación primaria del Centro Universitario municipal de Cruces. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 533-541.
46. López Iglesias, M., Tapia Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud: RCyS*, 13(1), 5.
47. López, P. (2004). *Población muestra y muestreo*. <https://rua.uaim.edu.mx/portal/recursos/ficha/16608/poblacion-muestra-y-muestreo>
48. Luna Ormazá, Y. R. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica De Cuenca Sede Azogues*

[bachelorThesis, Universidad del Azuay].
<http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8613>

49. Luy-Montejo, C., Medina, A., Garcés, J., & Tolentino, R. (2020). *Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios | Studium Veritatis*.
<https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/313>
50. Macías, A. B., & Salas, M. G. C. (2022). Nomofobia (miedo a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), Article 1.
51. Malillos, L. M. (2017). Sobre el apego emocional a los teléfonos móviles en la vida cotidiana. *Digithum*, 19, 37-46.
52. Manchego, L. M. S. (2022). Autoestima y Personalidad en la Nomofobia en alumnos de una escuela secundaria de Lima. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), 466-475.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.349>
53. Margolis, R. W. de. (2017). *Ansiedad y pánico: Guía de emergencia*. Alfaomega Grupo Editor.
https://www.google.com.ec/books/edition/Ansiedad_y_p%C3%A1nico/W2VNDwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=Ansiedad+y+p%C3%A1nico:+Gu%C3%ADa+de+emergencia&printsec=frontcover
54. Márquez, I. (2019). *Móviles 24/7: El teléfono móvil en la era de la hiperconectividad*. Editorial UOC.
https://www.google.com.ec/books/edition/M%C3%B3viles_24_7/RGotEAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=adiccion+sobre+la+desconexion+del+telefono+celular&pg=PT36&printsec=frontcover
55. Mineduc. (2019). *MinEduc expide regulaciones para el uso de teléfonos celulares en instituciones educativas – Ministerio de Educación*.
<https://educacion.gob.ec/mineduc-expide-regulaciones-para-el-uso-de-telefonos-celulares-en-instituciones-educativas/>
56. Mintel. (2015). *Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información*. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>
57. Morales, G., & Veytia-Bucheli, M. (2022a). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: Caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6, 1-16.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639

58. Moreno-Guerrero, A.-J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A.-M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
59. Muñoz Prieto, M. del M., Fragueiro Barreiro, M. S., & Ayuso Manso, M. J. (2013). La importancia de las redes sociales en el ámbito educativo. *EA, Escuela abierta: revista de Investigación Educativa*, 16, 91-104.
60. Nardone, G. (2011). *Más allá del miedo: Superar rápidamente las fobias, las obsesiones y el pánico*. Grupo Planeta Spain.
61. Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, 13(2), 120-136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
62. Ossa-Cornejo, C. J., Palma-Luengo, M. R., Lagos-San Martín, N. G., Quintana-Abello, I. M., Díaz-Larenas, C. H., Ossa-Cornejo, C. J., Palma-Luengo, M. R., Lagos-San Martín, N. G., Quintana-Abello, I. M., & Díaz-Larenas, C. H. (2017). ANÁLISIS DE INSTRUMENTOS DE MEDICIÓN DEL PENSAMIENTO CRÍTICO. *Ciencias Psicológicas*, 11(1), 19-28. <https://doi.org/10.22235/cp.v11i2.1343>
63. Otaegui, A., Hawkin, C., Miller, D., Rabho, L. A., Haapio-Kirk, L., Duque, M., Vries, M. de, Awondo, P., Garvey, P., Walton, S., & Wang, X. (2021a). *El Smartphone Global: Más allá de una tecnología para jóvenes: A Spanish Translation of The Global Smartphone*. UCL Press.
64. Palmero, J. R., Rivas, E. S., Magaña, E. C., & Rodríguez, J. S. (2021). *Innovación e investigación con tecnología educativa*. Ediciones Octaedro.
65. Parra-Rocha, D. S., Chiluzza-Vásquez, W. P., & Castillo-Conde, D. A. (2022). Inclusión Tecnológica en Época de Pandemia: Una Mirada al Constructivismo como Fundamento Teórico. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 13(2), 16-25. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.288>
66. Pascual Castelló, E., & Castelló Ponce, A. (2020). Nuevas adicciones: Nomofobia o el “¡no sin mi móvil!” *Gaceta internacional de ciencias forenses*, 36, 41-45.
67. Pastor Molina, L. (2022). Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico—Productiva de Lima—2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81353>

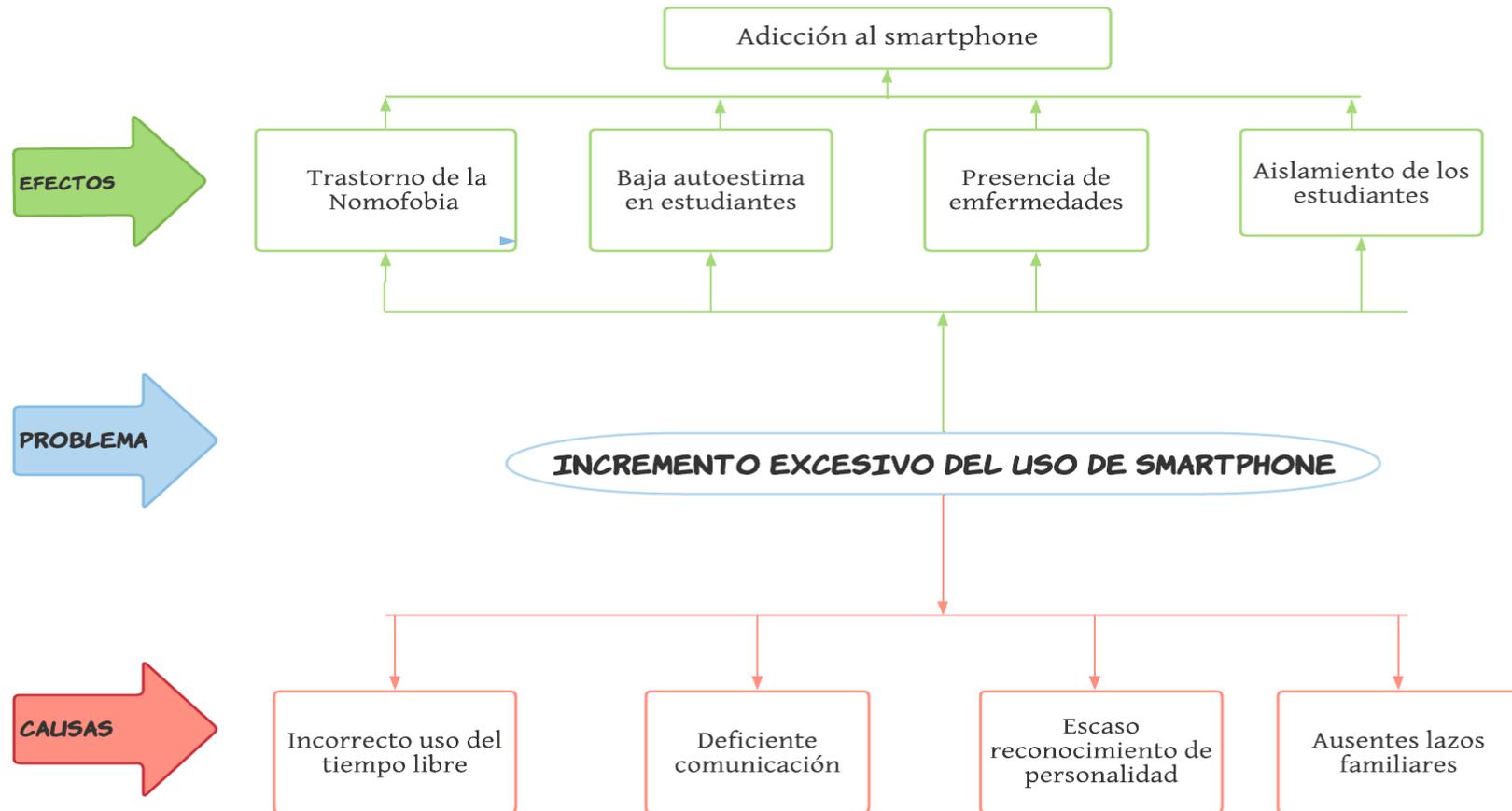
68. Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., Enríquez Ludeña, R. L., Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.
69. Pinargote Baque, K. Y., & Cevallos Cedeño, A. M. (2020). El uso y abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Dominio de las Ciencias*, 6(3), 517-532.
70. Porras, A. (2017). *CENTROGEO Tipos de muestreo*. <http://centrogeo.repositorioinstitucional.mx/jspui/handle/1012/163>
71. Quevedo Moreira, M. E., & Chiliquinga Véjar, L. D. C. (2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *SATHIRI*, 17(2), 191-202. <https://doi.org/10.32645/13906925.1139>
72. Ramirez. (2018). *Nomofobia y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/1922>
73. Rendón-Macías, M. E., Villasís-Keever, M. Á., Rendón-Macías, M. E., & Villasís-Keever, M. Á. (2017). El protocolo de investigación V: El cálculo del tamaño de muestra. *Revista alergia México*, 64(2), 220-227. <https://doi.org/10.29262/ram.v64i2.267>
74. Reyes, A. C. D. (2019). *Miedo, fobias y sus tratamientos*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2019/epi192c.pdf>.
75. Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235.
76. Roig-Vila, R., López-Padrón, A., & Urrea-Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
77. Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
78. Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilaš, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>

79. Sarchi, F. M., & Romero, J. M. A. (2019). *“INSTAGRAM: USO Y MOTIVACIONES DE LOS JÓVENES” GRADO EN PERIODISMO.*
80. Sassaroli, S., & Lorenzini, R. (2012). *Miedos y fobias: Causas, características y terapias.* Grupo Planeta (GBS).
81. Serna, J. M. D. L. (2017). *Ciberadicción: Cuando la adicción se consume a través de internet.* Tektime. <https://editorial.ucsg.edu.ec/ciencias-sociales-y-humanidades/137-comunicacion-y-construccion-de-sentidos.html>
82. Shaun Daniel. (2022). *Adicción a los Smartphones, Tabletas o Computadoras—Google Books.* https://www.google.com.ec/books/edition/Adicci%C3%B3n_a_los_Smartphones_Tabletas_o_C/S4-ZEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=la+desventaja+del+smartphone&pg=PT38&printsec=frontcover
83. Silva Giraldo, C., Almeida Salinas, O., Corzo, J., Rovira, K., & Suescun, E. (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* (p. 325).
84. Solares, R. (2018, marzo 13). La nomofobia: La adicción a nuestros celulares. *Forbes México.* <https://www.forbes.com.mx/la-nomofobia-la-adiccion-a-nuestros-celulares/>
85. Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education, 13*(8), 1467-1476. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
86. Valdez, M. E. R., & Trujillo, B. P. S. (2021). Los efectos positivos y negativos en el uso de las Tecnologías de la Información y Comunicación en educación. *HAMUT'AY, 8*(1), Article 1. <https://doi.org/10.21503/hamu.v8i1.2233>
87. Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). *Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes.* <https://idus.us.es/handle/11441/104915>

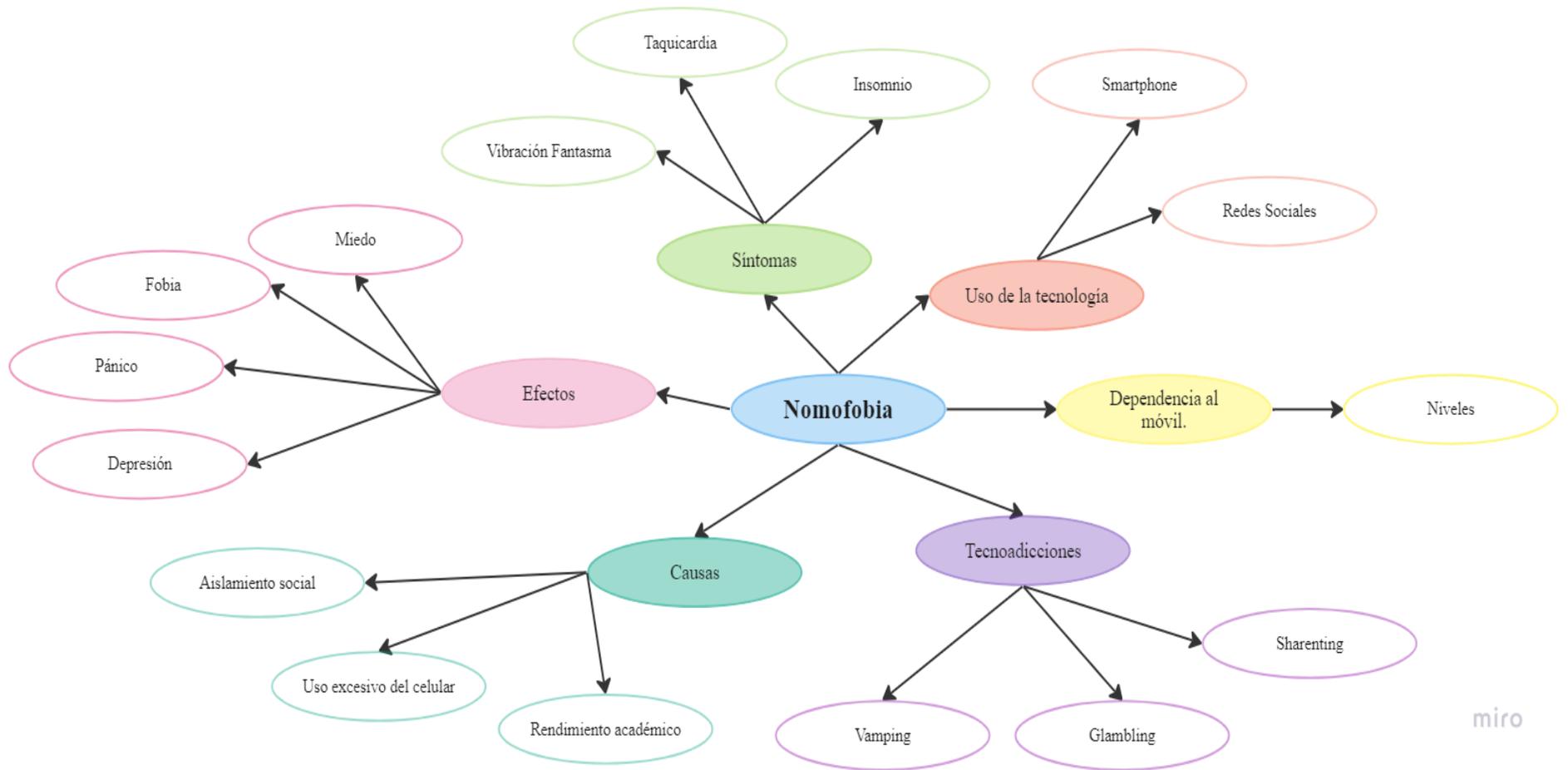
88. Valerio, D. R. (2020). Más allá de la mensajería instantánea: WhatsApp como una herramienta de mediación y apoyo en la enseñanza de la Bibliotecología. *Información, cultura y sociedad: revista del Instituto de Investigaciones Bibliotecológicas*, 42, 107-126.
89. Wood, D. W. (2017). *La abolición del envejecimiento: La radical extensión de la longevidad saludable humana que está por venir*. Lola Books. https://www.google.com.ec/books/edition/La_abolici%C3%B3n_del_envejecimiento/nMB4DwAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=La+abolici%C3%B3n+del+envejecimiento:+La+radical+extensi%C3%B3n+de+la+longevidad+saludable+humana+que+est%C3%A1+por+venir&pg=PT1&printsec=frontcover

ANEXOS

Anexo 1. Árbol de problemas



Anexo 2. Constelación



miro

Anexo 3. Operacionalización de variables

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICA/INSTRUMENTO
<p>-El uso de la tecnología se convierte en una extensión de nuestra vida ya que se ha convertido en una adicción y dependencia al móvil, generando molestias articulares, insomnio, depresión y ansiedad, siendo una problemática que va en aumento para los jóvenes.</p> <p>-La nomofobia es un término nuevo conocido como Tecno adicciones en donde el uso de</p>	<p>Uso de la tecnología</p> <p>Dependencia al móvil.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Smartphone - Redes Sociales - Niveles - Vamping 	<p>¿Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi teléfono inteligente?</p> <p>¿Me molestaría si no pudiera buscar información en mi teléfono inteligente cuando quisiera hacerlo?</p> <p>¿No poder recibir las noticias (por ejemplo, sucesos, clima, etc.) en mi teléfono inteligente me pondría nervioso?</p> <p>¿Me molestaría si no pudiera usar mi</p>	<p>Voy a utilizar como técnica de encuesta.</p> <p>Con el instrumento NMPQ</p>

<p>ansiedad, depresión, bajo rendimiento escolar, aislamiento social entre otros.</p> <p>- En la actualidad la necesidad de comunicarnos provoca un nivel de miedo irracional ya que las nuevas tecnologías han provocado que los teléfonos celulares sean parte de nuestra vida, los efectos que provoca la nomofobia perder el sentido del tiempo.</p> <p>-La nomofobia se considera</p>	<p>Efecto de la nomofobia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión - Pánico - Fobia - Miedo 		
--	-------------------------------	---	--	--

<p>como la ansiedad causada por no poder acceder al internet o a un teléfono, esta problemática puede causar síntomas como fisiológicos, sociales y físicos. Este se define como un trastorno mental ya que es una nueva fobia de la actualidad.</p>	<p>Síntomas de la Nomofobia</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Taquicardia - Insomnio - Vibración Fantasma. 		
--	---------------------------------	--	--	--

Anexo 4. Encuesta cuantitativa

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales
Carrera De Trabajo Social

Periodo: septiembre 2023 – Febrero 2024

Dirigido a estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carreras de Trabajo Social, Comunicación Social y Derecho, con el fin recopilar información sobre el uso de dispositivos tecnológicos, las respuestas serán utilizadas con fines investigativos y se garantiza su confidencialidad.

Instrucciones:

- Lea detenidamente cada pregunta y conteste.
- Se solicita veracidad y sinceridad en sus respuestas.
- El cuestionario consta con dos secciones: Datos socio demográficos y Banco de preguntas.

DATOS SOCIO DEMOSGRAFICOS

Sexo

- Mujer
 Hombre

Edad:

- 18 a 21 años
 22 a 25 años
 26 en adelante

Carrera:

- Trabajo Social
 Derecho

Comunicación Social

Nivel:

nivelación

1 semestre

2 semestre

3 semestre

4 semestre

5 semestre

6 semestre

7 semestre

8 semestre

Estado civil:

Soltero

Casado

Divorciado

Unión libre

Viudo

¿Conoce el término nomofobia?

Si

No

¿Qué dispositivo tecnológico utiliza con más frecuencia?

Celular

Tablet

Laptop

¿Cuánto tiempo utiliza su celular al día?

1 a 3 horas

4 a 7 horas

Más de 7 horas

¿Qué red social utiliza con más frecuencia?

Facebook

WhatsApp

Instagram

Tik Tok

Messenger

Telegram

¿En qué lugar utiliza su celular más tiempo?

En casa

En la universidad

En sitios públicos

Otros lugares

¿Se irrita cuando no tienen su celular a la mano?

Si

No

A veces

BANCO DE PREGUNTAS

NIVELES DE ESCALA	VALORES
Totalmente en desacuerdo	1
Medianamente desacuerdo	2
Poco en desacuerdo	3
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	4
Poco de acuerdo	5
Medianamente de acuerdo	6
Totalmente de acuerdo	7

ITEMS		ESCALA							
		1	2	3	4	5	6	7	
Dimensión 1	1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi teléfono inteligente.							
	2	Me molestaría si no pudiera buscar información en mi teléfono inteligente cuando quisiera hacerlo.							
	3	No poder recibir las noticias (por ejemplo, sucesos, clima, etc.) en mi teléfono inteligente me pondría nervioso.							
	4	Me molestaría si no pudiera usar mi teléfono inteligente y/ o sus capacidades cuando quería hacerlo.							
Dimensión 2	5	Quedarme sin batería en mi smartphone me asustaría.							
	6	Si me quedara sin créditos o alcanzara mi límite mensual de datos, entraría en pánico.							
	7	Si no tenía una señal de datos o no podía conectarse a Di-Fi, entonces me gustaría comprobar constantemente para ver si tenía una señal o podría encontrar una red Di-Fi.							
	8	Si no pudiera usar mi teléfono inteligente, tendría miedo de quedar varado en algún lugar.							
	9	Si no pudiera revisar mi teléfono inteligente por un tiempo, sentiría un deseo de comprobarlo.							
Dimensión 3	10	Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría ansioso porque no podría comunicarme instantáneamente con mi familia y/o amigos.							
	11	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, me preocuparía porque mi familia y/ o amigos no podían contactarme.							
	12	Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.							
	13	Si no tuviera mi smartphone conmigo, estaría ansioso porque no podría mantenerme en contacto con mi familia y/o amigo.							
	14	Si no tuviera mi smartphone conmigo, estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado							

		contactarme.							
	15	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, me sentiría ansioso porque mi conexión constante con mi familia y amigos se rompería.							
Dimensión 4	16	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.							
	17	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, me sentiría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y las redes en línea.							
	18	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, me sentiría incómodo porque no podía comprobar mis notificaciones para actualizaciones de mis conexiones y redes en línea.							
	19	Si no tuviera mi teléfono inteligente conmigo, me sentiría ansioso porque no podía revisar mis mensajes de correo electrónico.							
	20	Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría raro porque no sabría qué hacer.							

Anexo 5. Tabla de categorías

DIMENSIÓN	VARIABLE	DEFINICIÓN	PREGUNTAS	CÓDIGO
Uso de la tecnología	Finalidad del uso	Identificación de la razón principal por la cual una persona utiliza la tecnología, ya sea para trabajo, entretenimiento, comunicación, educación, etc.	¿Como ha cambiado el uso de la tecnología en tu vida en los últimos años?	Comunicación Virtual
	Aplicaciones utilizadas	Lista de las aplicaciones específicas que una persona utiliza con mayor frecuencia.		Tecnológica
	Frecuencia de uso	Medida de la cantidad de tiempo que una persona dedica al uso de dispositivos tecnológicos, como computadoras, teléfonos móviles o tabletas.		Nomofobia
Incapacidad de comunicación	Intensidad de la ansiedad	Medida de la gravedad de la ansiedad experimentada cuando se encuentra sin el teléfono móvil.	¿Como te sientes cuando no puedes comunicarte con tus amigos, pareja o familiares a través de tu teléfono celular? ¿Has experimentado situaciones en las que la incapacidad de comunicarte con alguien cercano a través del teléfono celular generó malentendidos o preocupaciones?	Ansiedad Digital
	Frecuencia de uso del teléfono	Evaluación de la cantidad de tiempo que una persona dedica al uso del teléfono móvil en situaciones diarias.		Conectividad Constante
	Necesidad de respuesta inmediata	Medida de la urgencia percibida para responder a mensajes o notificaciones, lo cual puede contribuir a la ansiedad cuando no se tiene acceso al teléfono.		Dependencia Tecnológica
Pérdida de conectividad	Intensidad de la ansiedad por la pérdida de señal	Evaluación de la gravedad de la ansiedad que experimenta una persona cuando pierde la conexión a redes móviles.	¿Cómo describirías la sensación de no tener tu teléfono un día en tu rutina diaria?	Desconexión

	Preocupación por la conectividad	Ansiedad relacionada con la pérdida de señal o la incapacidad para conectarse a redes móviles.	¿Qué sensación experimentas cuando no tienes internet o batería en tu celular?	Conectividad Constante
	Uso de redes sociales	Conexión entre la nomofobia y la frecuencia y naturaleza del uso de redes sociales.		Aislamiento
Dependencia emocional	Vínculo afectivo con el teléfono móvil	La intensidad del apego emocional hacia el dispositivo móvil, considerando sentimientos de conexión, seguridad o ansiedad ante su ausencia.	¿Por qué prefieres interactuar con tu celular en lugar de participar en actividades sociales o familiares? ¿Has experimentado momentos en los que prefieres interactuar con tu teléfono celular en lugar de participar en actividades sociales o familiares?	Ansiedad Digital
	Necesidad emocional de tener el teléfono cerca	La percepción de necesidad emocional de tener el teléfono móvil cerca en todo momento, incluso en situaciones en las que podría ser innecesario.		Interacción Social
	Conexión emocional con aplicaciones y redes sociales	La conexión emocional específica con aplicaciones y redes sociales, ya que algunas personas pueden experimentar mayor dependencia emocional con ciertas plataformas.		Autoestima Digital

Anexo 6. Cuadro de respuestas cualitativo

¿Como ha cambiado el uso de la tecnología en tu vida en los últimos años?	¿Cómo describirías la sensación de no tener tu teléfono un día en tu rutina diaria?	¿Qué sensación experimentas cuando no tienes internet o batería en tu celular?	¿Como te sientes cuando no puedes comunicarte con tus amigos, pareja o familiares a través de tu teléfono celular?	¿Por qué prefieres interactuar con tu celular en lugar de participar en actividades sociales o familiares?
<p>P1. La tecnología se ha convertido en un objeto más de nosotros ósea es parte ya parte de nuestro cuerpo y de nuestra alma de nuestra propia mente porque lo utilizamos a diario, en mi caso lo utilizo full me ha servido mucho como entretenimiento o como uso educativo</p>	<p>P3. Considero que no tener mi teléfono celular o tecnología cercana a mí un día completo creo me sentiría bastante raro porque estoy acostumbrado ya ha manejar mi celular todos los días, tener tiempo en que la mañana lo ocupo como alarma, en la tarde para despejarme uso redes sociales para hacer deberes y ese tipo de cosas, el hecho de no tener mi celular un día completo me generaría bastante ansiedad diría yo la desesperación no tenerlo cerca para hacer como mi rutina o hacer lo que suelo hacer creo que si me generaría ansiedad</p>	<p>P5. Con mi experiencia apara mi quedarse sin batería es como quedarte sin nada, así como quedarte sin internet es como estar desinformado de lo que está pasando por que pasa algo e inmediatamente ya nos comunicamos y vemos que está pasando alrededor del mundo entonces no tener eso es no comunicarnos</p>	<p>P2. Bueno yo considero nosotros como seres sociables es natural que nosotros utilicemos la opinión de otra persona y siempre queremos estar con tu acto con otras personas y esta herramienta de la tecnología nos ha facilitado esta parte de la comunicación en realidad y la pregunta en sí es qué es lo que se siente cuando no puedo comunicarme como ministerio cercanos a través de redes sociales es complicado porque e igual es la cotidianidad que nosotros llevamos todos los días de la idea de comunicarnos ya sea con nuestra pareja con mi familia saber si están bien si están mal entonces es</p>	<p>P4. Bueno yo en lo personal no prefiero interactuar en el teléfono sino en momentos especiales no prefiero interactuar con el teléfono en momentos especiales con mi familia en realidad creo que se debe vivir el momento y creo que un recuerdo dura más que una fotografía entonces el teléfono lo dejó a un lado y prefiero no perder esa oportunidad que no la repetiría.</p>

			verdad es algo que te llena de ansiedad cuando no logras comunicarte con las personas y bueno creo que la palabra en sí es la ansiedad y desesperación de no poder estar en contacto	
P2. Considero que especialmente la tecnología en mi parte se ha vuelto muy dependiente a mí, yo no puedo vivir sin el teléfono es como vivir sin mi madre.	P11. Básicamente dos cositas la abstinencia es como no tener algo que te hace falta al igual sentirme alejado de la civilización porque hoy en día todos tiene una identidad digital y no tener el teléfono que es lo que te facilita llegar a la era digital es básicamente no estar en nada ósea o tienes con que comunicarte con que entretenerte, para mi estar lejos del teléfono s no comunicarte estar aislado	P8. Yo siento que es indispensable al menos el internet como cuando se caen las redes o digo ay no siento como un vacío y me hace falta siempre estar siempre estar en comunicación con todas las personas que están a mi entorno y también cuando me quedo sin batería trato de buscar el cargador con mis compañeros que me ayuden que por favor me necesito porque me siento incomunicada y prefiero estar ahí con el teléfono siempre me es muy necesario para mí	P7. También creo que es experimentar una sensación de falta en este sentido porque siento que me pierdo de momentos importantes o de compartir cosas que sean importantes para mí sea con mi familia o con mi pareja entonces creo que como menciona mi amiga nos provoca ansiedad nos provoca en realidad tener que estar ahí en el teléfono	P6. Bueno yo creo que como dijo mi compañero que en momentos especiales no se utiliza el teléfono, pero cuando estamos en un lugar donde no sentimos cómodos o a gusto es necesario para tener algo con que distraernos porque no interactúas con alguien que no conoces o estás en un momento incómodo
P8. Siento que es algo indispensable la		P9. Como por ejemplo los apagones últimamente	P12. Yo pienso que en parte un poquito paz porque a	P9. Yo también creo que se trata de momentos y de

<p>tecnología para mi vida ya que siempre estamos dependiendo siempre de ella inclusive para hacer deber es algo más facilista para nosotros. En la actualidad siento que si no tengo el teléfono es como que me falta algo en mi</p>		<p>que han pasado yo me sentía como que medio me acostaba y miraba el techo y tenía la necesidad de agarrar algo y bueno yo siempre paso sin batería sí y es como que tengo la desesperación de saber qué está pasando de hablar con alguien y siento mucha desesperación</p>	<p>veces uno se abruma cuando hay full comunicación y todo eso, pero en otras ocasiones vuelta te sientes solo te comunicas no te comunicas nada no sabes de nadie solamente te queda esperar hasta que tengas baterías o internet y vuelvas a recibir un mensaje</p>	<p>personas a mí me gusta por ejemplo estar con mi familia sí, pero hay cosas que hablan de temas como política y eso me incomoda entonces agarro mi teléfono y estoy por ahí igual con mis amigos al igual adoro estar con ellos, pero también no me hay veces que no se sienten parte de un tema agarra su teléfono y está ahí</p>
<p>P9. Yo me he vuelto muy dependiente porque me dado cuenta de que no puedo ni despertarme sin que el teléfono este alado, necesito la alarma, lo primero que hago es revisar quien me escribió, quien me dejo un mensaje entonces sí ha vuelto muy cotidiano en mi vida</p>		<p>P10. Bueno verás yo siento que tengo un debate porque por ejemplo yo necesito sí o sí mi celular porque a veces necesito para el trabajo para la universidad para comunicarme como las personas que más quiero en los apagones por ejemplo como yo trabajo entonces no solo lleva mi cargador entonces me quedo sin batería o me quedo sin internet y a veces me vuelvo como que yo me muevo más y</p>		<p>P10. Bueno yo también concuerdo con la chica yo creo que la persona o con el contexto que estés porque bueno yo te puedo decir que yo adoro estar con mis amigos pues yo estoy con mis amigos o con mi familia yo me olvido completamente de mi celular yo ni siquiera sé dónde dejo mi teléfono pero hay situaciones en las que yo me considero antisocial me cuesta hablar con la gente entonces en ese contexto cuando yo me siento incómodo y no me</p>

		<p>si no estoy el teléfono me convengo hacer otras cosas así que tengo que tengo la necesidad de hacer una cosa porque si no me frustró me voy a hacer una cosa y otra cosa y siento que es algo productivo algo que es positivo pero siento la ansiedad de necesitar siempre el teléfono para escuchar música y poder hacer cosas o para hablar con mis padres y decir que necesito esto que falta hacer esto y también me frustró porque no tengo la opinión de hablar de esas cosas con ellos y este tema tengo como si eres productivo o siempre pasas en el celular</p>		<p>siento parte de esto necesito estar como mi celular o haciendo algo porque me siento incómoda pero también habrá situaciones en las que no seas una persona callada donde no interactúas con los amigos cercanos no tengas un lado sociable sí o sí necesitas algo para un aparato para que te puedas distraer depende de mucho de la persona como tú seas y en qué contexto estés</p>
<p>P12. De mi parte la tecnología ha influido mucho a partir que aparecido en mi vida no, me ayudado en diferentes ocasiones y en otras ha</p>				<p>P11. Yo también comparto lo que dijo el compañero yo prefiero vivir el momento físicamente ver más allá del teléfono, pero en ocasiones sí es verdad que la</p>

afectado a mis estudios también en mi pensamiento, lo veo como una forma de entretenimiento y uso estudiantil				velocidad que me da el celular o la tecnología que o qué sé yo compartir con amigos mirar una película esa comodidad que me da esa falsa comodidad que me da la prefiero en ocasiones, pero realmente en ocasiones prefiero estar en lo físico
---	--	--	--	--

Anexo 7. Evidencia grupo focal

