



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA  
SEDE CUENCA  
CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**“ESTUDIO DE LA NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, CUENCA, 2025”**

Trabajo de titulación previo a la obtención del  
título de Licenciada en Psicología

AUTORAS: ANA EVANGELINA GUAMAN HEREDIA  
JESSICA PAMELA GUAMAN HEREDIA  
TUTOR: MSc. LAURO ESTEBAN CAÑIZARES ABRIL

Cuenca - Ecuador

2025

## CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Nosotros, Ana Evangelina Guaman Heredia con documento de identificación N° 0103994059 y Jessica Pamela Guaman Heredia con documento de identificación N° 0106767635; manifestamos que:

Somos las autoras y responsables del presente trabajo; y, autorizamos a que sin fines de lucro la Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Cuenca, 4 de julio del 2025.

Atentamente,

ANA EVANGELINA  
GUAMAN  
HEREDIA

Firmado digitalmente  
por ANA EVANGELINA  
GUAMAN HEREDIA  
Fecha: 2025.06.02  
16:55:44 -05'00'

Ana Evangelina Guamán Heredia  
Firma digital con documento individualizado

---

Ana Evangelina Guaman Heredia

0103994059



Jessica Pamela Guaman Heredia

0106767635

## **CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE TITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Nosotras, Ana Evangelina Guaman Heredia con documento de identificación N° 0103994059 y Jessica Pamela Guaman Heredia con documento de identificación N° 0106767635, expresamos nuestra voluntad y por medio del presente documento cedemos a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que somos autoras de la Sistematización de experiencias prácticas de investigación: “Estudio de la nomofobia en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Francisco de Sales, Cuenca, 2025”, la cual ha sido desarrollada para optar por el título de: Licenciada en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribimos este documento en el momento que hacemos la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 4 de julio del 2025.

Atentamente,

ANA EVANGELINA  
GUAMAN  
HEREDIA

Firmado digitalmente  
por ANA EVANGELINA  
GUAMAN HEREDIA  
Fecha: 2025.06.02  
16:55:44 -05'00'

Ana Evangelina Guamán Heredia  
Firma digital con documento individualizado

---

Ana Evangelina Guaman Heredia

0103994059



---

Jessica Pamela Guaman Heredia

0106767635

**CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Lauro Esteban Cañizares Abril con documento de identificación N° 0104610480, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: “ESTUDIO DE LA NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, CUENCA, 2025”, realizado por Ana Evangelina Guaman Heredia con documento de identificación N° 0103994059 y por Jessica Pamela Guaman Heredia con documento de identificación N° 0106767635, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción Sistematización de experiencias prácticas de investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Cuenca, 4 de julio del 2025.

Atentamente,



---

MSc. Lauro Esteban Cañizares Abril

0104610480

**Dedicatoria.**

Dedico este trabajo de grado a mi esposo que con su cariño y apoyo incondicional me ha acompañado en este camino; a mis hijos: Moisés, Christopher, Gabriel y Yeshúa por brindarme todo el apoyo, amor y paciencia impulsándome alcanzar mis sueños y cumplir esta meta importante en mi crecimiento personal, profesional y espiritual.

Anita Guamán Heredia

Dedico esta investigación a mi familia, cuyo amor incondicional y apoyo incansable han sido la luz en mi camino. A mi Madre, por su sacrificio y enseñanzas; a mi hermano e hija, por su aliento constante. A mi compañera de tesis, quien compartió esta experiencia conmigo, llenándola de aprendizajes y momentos inolvidables; a mis amigos ya que en el transcurso de mi vida han confiado en mis deseos de superación. Gracias a todos, porque sin ustedes, este logro no habría sido posible.

Jessica Guamán Heredia

### **Agradecimiento**

Nuestro más sincero agradecimiento a:

Agradecemos profundamente a Dios por habernos dado la fortaleza, salud, sabiduría y la fuerza necesaria para culminar esta etapa tan importante en nuestras vidas.

A nuestro tutor el Dr. Lauro Esteban Cañizares quien supo guiarnos con sabiduría, dedicación y valiosos aportes que enriquecieron esta investigación.

Al Dr. Xavier Merchán, estudiantes y docentes de la Unidad Educativa San Francisco de Sales quienes supieron brindarnos su apoyo incondicional para desarrollar esta investigación.

A todos y cada uno de los docentes de la carrera de psicología que con sus conocimiento y apoyo supieron generar y fomentar una educación basada en el esfuerzo y la excelencia.

A la Universidad Politécnica Salesiana que con su carisma de servicio y profesionalismo nos brindó las herramientas necesarias para alcanzar la meta con responsabilidad y compromiso ético.

A todas las personas que estuvieron a mi lado amigos, de la Pastoral Universitaria que me permitieron compartir momento de alegría y trabajo en búsqueda del proyecto de Dios.

A nuestros compañeros y amigos, por compartir alegrías, retos y aprendizajes durante todo este camino académico

**"NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL DE BACHILLERATO DE LA  
UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, CUENCA, 2025"**

**Resumen**

Esta investigación surge del interés por comprender la problemática actual que afecta la vida emocional del adolescente: la nomofobia, entendida como el miedo excesivo a estar sin el teléfono móvil. El estudio se llevó a cabo en la Unidad Educativa San Francisco de Sales, en Cuenca, Ecuador, con un enfoque cuantitativo y descriptivo. Se aplicó la Escala de Nomofobia (NMP-Q) a 76 estudiantes. Los datos fueron procesados en Microsoft Excel y analizados con el software estadístico Jamovi. Los resultados revelan que el 54 % de los adolescentes presenta un nivel moderado de nomofobia, el 42 % un nivel leve y el 3,9 % un nivel grave, reflejando una dependencia emocional significativa. Se evidenció que el uso excesivo del móvil y la falta de acompañamiento emocional favorecen esta problemática, afectando el bienestar, integral de los jóvenes. El estudio busca generar conciencia de la necesidad de abordar esta problemática con empatía, responsabilidad, compromiso.

**Palabras Claves**

Nomofobia, adolescentes, teléfono móvil, tecnología, conectividad, comportamiento, ansiedad, dependencia, uso excesivo, afectaciones.

**Abstract**

This research arises from the interest in understanding the current issue that affects the emotional life of adolescents: nomophobia, understood as the excessive fear of being without a mobile phone. The study was conducted at the San Francisco de Sales Educational Unit in Cuenca, Ecuador, with a quantitative and descriptive approach. The Nomophobia Scale (NMP-Q) was applied to 76 students. The data were processed in Microsoft Excel and analyzed with the statistical software Jamovi. The results reveal that 54% of adolescents exhibit a moderate level of nomophobia, 42% a mild level, and 3.9% a severe level, reflecting a significant emotional dependency. It was evidenced that excessive mobile phone use and lack of emotional support contribute to this issue, affecting the overall well-being of young people. The study aims to raise awareness of the need to address this issue with empathy, responsibility, and commitment.

**Keywords**

Nomophobia, adolescents, mobile phone, technology, connectivity, behavior, anxiety, dependence, excessive use, effects.

## Índice

### Tabla de contenido

1.	Introducción .....	9
1.1	Planteamiento del Problema .....	9
1.2	Marco Teórico: .....	12
1.2.1	La Nomofobia .....	12
1.2.2	Dependencia Emocional .....	13
1.2.3	Dependencias Tecnológicas .....	14
1.2.4	Afectación Cognitiva.....	15
1.3	Estado del Arte .....	16
1.4	Justificación .....	19
1.5	Relevancia .....	21
1.6	Hipótesis .....	23
1.7	Objetivos .....	24
1.7.1	Objetivo general. ....	24
1.7.2	Objetivos específicos. ....	24
2.	Marco Metodológico: .....	25
2.1	Diseño de investigación: .....	25
	Tabla 2. ....	27
	Tabla 3 .....	27
	Tabla 4 .....	28
2.2	Tipo de investigación: descriptivo .....	28

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

2.3	Población y Muestra: .....	28
	2.3 Criterios de inclusión: .....	28
	2.4 Criterios de exclusión: .....	29
	2.5 Consideraciones Éticas .....	29
	2.6 Procedimiento .....	29
3.	Resultados .....	32
	Tabla 5 .....	32
	Tabla 6 .....	34
	Tabla 7 .....	35
	Tabla 8 .....	36
	Tabla 9 .....	37
	Tabla 10 .....	38
	Figura 1. ....	41
	Figura 2. ....	41
	Figura 3. ....	42
	Figura 4. ....	43
4.	Discusión .....	56
5.	Propuesta de abordaje psicológico .....	60
6.	Conclusiones .....	64
7.	Recomendaciones .....	65
8.	Referencias Bibliográficas .....	67
9.	ANEXOS .....	70

# 1. Introducción

El impacto de la tecnología se ha convertido en un tema de amplio interés global, entender la realidad de su alcance representa un reto, en tanto esta realidad se ve reflejada en la población adolescente mediante el uso excesivo, del teléfono celular, dispositivo que les permite experimentar relaciones personales, sociales y familiares utilizándolo como un recurso de interacción y conexión. Es fundamental entender que esta herramienta se ha convertido en un compañero de vida que brinda varias alternativas para expandir conocimientos, habilidades técnicas, entretenimiento, acceso a las áreas de interés, etc.

En este sentido, la nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin teléfono móvil o sin conexión a Internet, se ha convertido en una realidad latente en la vida de muchos adolescentes, aunque en muchos casos no se logre identificar con claridad. Este fenómeno, afecta diversas áreas del desarrollo integral (Domoff et al., 2020). Por lo que resulta meritorio visibilizar esta problemática con mayor atención desde el encuadre psicológico. Abordando y buscando alternativas que puedan identificar, prevenir y fomentar intervenciones personalizadas y a tiempo en busca de conseguir la estabilidad del adolescente.

## 1.1 Planteamiento del Problema

La sociedad actual se encuentra en constante transformación, impulsada principalmente por el avance acelerado de la tecnología. Esta evolución ha influido de manera significativa en la vida cotidiana, especialmente en los adolescentes, generando nuevos hábitos de conducta que, si bien pueden ofrecer beneficios, también conllevan riesgos para la estabilidad emocional y social. Estos

cambios están modificando los patrones de comportamiento, y han comenzado a desencadenar diversas problemáticas psicológicas. (Marilis et al., 2022). Entre ellas se destaca la nomofobia, entendida como ya se ha mencionado, como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o a no poder utilizarlo.

No obstante, esta problemática está teniendo un fuerte impacto en los estudiantes adolescentes. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2019), el uso descontrolado del teléfono móvil puede llevar a una disminución notable en la capacidad de concentración y memoria. Estas dificultades no solo interfieren con su aprendizaje diario, sino que también afectan su rendimiento cognitivo, limitando su desarrollo personal, social, emocional (Silva Maytorena, 2024).

Este fenómeno ha cobrado relevancia en los últimos años debido a su creciente presencia entre la población joven, y representa una preocupación emergente. En particular durante la etapa del desarrollo del adolescente. Diversas investigaciones como Galarza y Vites (2024), Díaz y Extremera (2020), Rodríguez et al., (2020), Sharma et al., (2019); coinciden en que la incidencia de la nomofobia en adolescentes representa un fenómeno de preocupación dentro del ámbito de la salud mental, debido al continuo crecimiento progresivo, y la integración con la que los dispositivos móviles se han amalgamado en la vida diaria de los adolescentes.

El problema parece prevalecer con mayor fuerza en países desarrollados, donde estos dispositivos digitales se han convertido en herramientas de uso diario. Un claro ejemplo de esta situación se observa en España que presenta una alta conectividad a Internet, con la tendencia creciente según el INE (2019), Ditrendia (2019) y We Are Social (2020). El 90% de la población

accede a la red, y el 99,2% de los jóvenes la utiliza, destacando su uso global del móvil. (Hernández et al., 2021).

En este sentido: se evidencia que la adolescencia es una etapa más vulnerable de padecer esta afección, teniendo implicaciones potencialmente negativas y vinculándose con diversos trastornos psicológicos como la depresión, baja regulación emocional y alteraciones en la inteligencia emocional (Guzmán y Brand, 2023).

En Ecuador también, diversas investigaciones reflejan un uso cada vez más temprano y frecuente de teléfonos celulares por parte de los adolescentes. Esta tendencia, junto con la alta disponibilidad de dispositivos móviles, expone a esta población a un riesgo significativo de desarrollar nomofobia y conductas de aislamiento social.

Esta situación se agrava considerando que, en Ecuador, según Salcedo et al. (2022), el 62,9% de jóvenes posee un celular, de los cuales el 81,8% son smartphones. Un 11% se corresponde a uso personal, con menores de 15 años que los utilizan diariamente (61%) y semanalmente (36,5%), lo que representa un riesgo preocupante para la salud mental ecuatoriana.

En el informe brindado por el *Digital Report: Ecuador*, la tasa de usuarios con acceso a internet se elevó a 81.3% de la población total a principios del 2023, a la vez que el 92.3% acceden desde dispositivos móviles” (Pauta, 2024). Esta situación impacta especialmente a los adolescentes generando dependencia digital que afectan el desarrollo de habilidades emocionales, sociales y cognitivas.

Estos datos reflejan que, en los últimos años, el uso de teléfonos inteligentes ha crecido de manera notable en Ecuador, tanto en áreas urbanas como rurales y aunque este avance tecnológico

ha traído numerosos beneficios, también ha dado lugar a nuevas problemáticas como las expuestas. Además, en Ecuador hay escasos estudios que aborden esta situación desde un enfoque contextual, lo que restringe la comprensión de sus causas, efectos y soluciones posibles.

Las relaciones interpersonales de un adolescente se ven influenciadas por la necesidad de estar siempre conectado y actualizado, lo que impacta sus interacciones. Ecuador no es una excepción, por ello, el uso de tecnologías digitales ha aumentado, ya que el crecimiento tecnológico facilita el acceso a dispositivos, permitiendo que muchos jóvenes los utilicen desde temprana edad sin la supervisión de un adulto. Este hábito, aunque proporciona comodidad genera también preocupaciones sobre sus efectos en la salud mental y el bienestar social, su incidencia plantea desafíos para los sistemas de salud mental (Olson et al., 2022).

## 1.2 Marco Teórico:

### 1.2.1 La Nomofobia

La nomofobia, del inglés “*no mobile phone phobia*”, implica el miedo irracional a no tener acceso al dispositivo móvil o a quedar “desconectado”. Aunque suele asociarse exclusivamente a los teléfonos móviles, este fenómeno también abarca otros dispositivos electrónicos como tableta o PC y otros (Kicillof & Asprella, 2020 p.64).

La nomofobia como fenómeno psicosocial, aparece aproximadamente durante las tres últimas décadas, entendiéndose como el apego irracional al teléfono celular y sus conexiones a internet y redes sociales. Ésta, se ha propagado exponencialmente en las dos últimas décadas a nivel mundial, especialmente entre los adolescentes, llegando a ser considerado indispensable en algunas áreas como la social, educativa, recreativa convirtiéndose una problemática, sobre todo por

estar relacionadas a alteraciones en las áreas, psicológicas, educativas y sociales que surgen a partir del uso excesivo del teléfono móvil (Luy-Montejo et al., 2020).

En este sentido, las afecciones psicoemocionales en la población estudiantil reflejan el impacto del uso de la tecnología móvil, un claro ejemplo de ello es la afectación sobre el proceso educativo, manifestado en alteraciones del comportamiento, la concentración y las actividades individuales y grupales, generando con ello, una disminución en las habilidades de comunicación social e interpersonal., y reduciendo la participación en actividades físicas y sociales, esenciales para el desarrollo del individuo (Vilchez et al., 2024).

Agregando a lo anterior, el uso excesivo del celular genera en el adolescente, tristeza, irritabilidad y ansiedad, lacerando las relaciones con sus pares, familia y sociedad, perjudicando su estabilidad emocional y llevándolo al aislamiento, así como al desarrollo de sentimientos de culpa e inseguridad social (Bacusoy Muñoz, 2020).

Del mismo modo se debe destacar que los síntomas más comunes incluyen ansiedad, aislamiento, estrés y agresividad, así como síntomas físicos como el *síndrome del túnel carpiano* o la *vibración fantasma*, siendo la más prevalente entre los jóvenes y adolescentes debido al uso excesivo y constante de sus teléfonos móviles, además se recalca una gran brecha en la percepción sobre los peligros que esto acarrea (Sánchez Balseca, 2024).

### 1.2.2 Dependencia Emocional

La dependencia emocional, en este caso, hacia el dispositivo móvil repercute negativamente en la salud mental y emocional de los usuarios, con síntomas como ansiedad, cambios de humor,

baja tolerancia a la frustración, entre otras. Estos aspectos también impactan en sus estados físicos (somatización), al presentar agitación, palpitaciones, sudoraciones, etc. Las manifestaciones de ansiedad, depresión e irritabilidad se vincularían rigurosamente con el uso prolongado de los dispositivos móviles y redes sociales (Cano García, 2023).

En este contexto queda claro que el uso excesivo de dispositivos móviles puede provocar que el adolescente disminuya sus capacidades comunicativas, sociales e interpersonales, generando con ello, una reducción en la participación en actividades físicas y sociales, fundamentales para el crecimiento holístico del individuo (Vilchez y Vía, 2024).

Desde la psicología clínica, la nomofobia entre los adolescentes parece representar un factor de riesgo hacia conductas adictivas que impactan sobre la salud física, psicológica y social (Guzmán, 2023). El uso excesivo de los dispositivos electrónicos se asocia con una disminución en la capacidad de concentración, el deficiente rendimiento académico y alteraciones del sueño. Además, los adolescentes que dedican demasiado tiempo a las redes sociales pueden experimentar síntomas de depresión grave, sobrepeso y problemas interpersonales. El contexto actual del adolescente nos revela que el dispositivo se ha convertido en una herramienta fundamental para realizar actividades dentro de su contexto natural, llevándolos a desarrollar apegos hacia estos dispositivos y evitando que puedan descubrir sus habilidades innatas.

En complemento, es común que los adolescentes duerman cerca de sus teléfonos móviles, lo que puede reflejar trastornos de ansiedad y depresión (Campos, 2021). Este comportamiento puede tener consecuencias adversas en su desarrollo, integral afectando las áreas afectivas, educativas con bajo rendimiento académico, abandono escolar, deterioro de las relaciones sociales y un mayor riesgo de abuso de sustancias, problemas de salud mental e incluso suicidio.

### 1.2.3 Dependencias Tecnológicas

La investigación sobre los avances tecnológicos (basado en la clasificación de la OMS, 2019) revela diversas formas de dependencia surgidas con el uso excesivo de los dispositivos móviles, generando patrones obsesivo-compulsivos, respecto del uso de redes sociales, el tecnoestrés y la ciberadicción, afectando negativamente la salud mental, social y académica de los adolescentes (Fernández Bendito et al., 2020).

A pesar de que la nomofobia aún no está oficialmente reconocida como un trastorno clínico en el DSM-5, diversos estudios y expertos coinciden en que se trata de una afección estrechamente vinculada al mundo digital actual, presentando síntomas similares a los de la ansiedad. Desde el año 2008, diversas investigaciones han demostrado que más de la mitad de los usuarios que utilizan dispositivos móviles experimentan ansiedad al quedarse sin acceso a su teléfono. Esta dependencia emocional provoca que muchos adolescentes presenten alteraciones del sueño, afectaciones emocionales y otros efectos negativos que afectan directamente la salud mental de los adolescentes (González, 2022).

### 1.2.4 Afectación Cognitiva

En el estudio de Schwaiger y Tahir se identificó una débil pero constante relación negativa entre la nomofobia y la atención automática generada por los teléfonos móviles, afectando la cognición, el pensamiento crítico, la resolución de conflictos, así como la atención y la inteligencia cristalizada (Charry Jiménez et al., 2024).

En complemento, los diversos medios digitales y redes sociales buscan conocer el contexto personal de cada usuario, especialmente de los jóvenes, accediendo a sus emociones, pensamientos y comportamientos. Esto implica un riesgo, ya que los algoritmos intentan influir y persuadir, llegando incluso a manipular sus decisiones. De este modo, el joven pierde progresivamente su capacidad de decidir. Este fenómeno no es inocente ni accidental, al contrario, responde a intereses económicos claramente definidos. De grandes empresas tecnológicas que se benefician de esta manipulación emocional, ya que logran mantener al usuario conectado, consumiendo contenido constantemente. Es una estrategia útil al sistema capitalista, que identifica a la persona como un consumidor predecible (Trujillo y Meneses, 2025).

### 1.3 Estado del Arte

La influencia de las tecnologías digitales en la vida de los adolescentes es un fenómeno cada vez más estudiado, especialmente en lo que respecta a su salud mental, rendimiento académico y relaciones interpersonales. La nomofobia, en la actualidad se ha convertido en una problemática silenciosa que, aunque a menudo pasa desapercibida, revela efectos significativos en el bienestar emocional y social de los jóvenes. A continuación, se describen algunos hallazgos de relevancia al respecto.

En este sentido, en España, López Iglesias et al. (2022), exploraron las patologías y dependencias que pueden surgir del uso excesivo de redes sociales en jóvenes que utilizan el móvil. La metodología utilizada fue cuantitativa y fue utilizado el cuestionario aplicado a 192 centennials, revelando que, si bien muchos de los encuestados no reconocen haber desarrollado problemas de salud mental relacionados con el uso de redes, una gran parte manifestó haber experimentado ansiedad, insomnio o incluso síntomas depresivos. Esta discrepancia entre la percepción personal

y los efectos reales pone de manifiesto la necesidad de ahondar en el conocimiento y las consecuencias de estas nuevas formas de afectación psicosocial.

Desde un mismo enfoque, Suarez y Urbina (2022), en Colombia, se analizó los factores de riesgo asociados al uso de redes sociales e Internet en adolescentes escolarizados. Se empleó la Escala de Riesgo de Adicción-Adolescente (ERA-RSI) con una muestra de 179 estudiantes entre 12 y 17 años, donde se identificaron conductas preocupantes que, aunque no confirman una adicción generalizada, sí revela la presencia de síntomas de alerta en el entorno educativo. Los autores destacan la importancia de implementar herramientas preventivas y fomentar una reflexión crítica sobre el uso de las tecnologías de la información y la comunicación, así como sobre temáticas sensibles como la sexualidad en entornos digitales.

De manera similar, en un estudio realizado en el estado de Durango, México, con una muestra de 251 participantes, se aplicó la Escala Barraza de Nomofobia para evaluar el miedo a perder el celular. Este estudio correlacional, transversal y no experimental reveló que más del 80% de los encuestados manifiestan algún nivel de miedo a perder su teléfono móvil, lo que indica que esta condición psicológica está ampliamente presente en la población estudiada. Además, se encontró que las mujeres y los jóvenes son quienes experimentan este miedo con mayor intensidad. Estos hallazgos sugieren un perfil sociodemográfico claro, donde el género y la edad influyen en la percepción de dependencia hacia el celular (Barraza, 2022).

De forma similar, en una investigación realizada en Guatemala con una muestra de 500 personas, se identificó un nivel de dependencia al teléfono móvil entre participantes de 17- 65 años, este análisis incluía datos sociodemográficos y una prueba de dependencia al móvil. Los resultados mostraron que tanto hombres como mujeres presentaron un nivel de dependencia del 73%, lo que

sugiere una posible interferencia en las funciones neurocognitivas asociada a la presencia de nomofobia (Godínez Coz, 2023).

Por su parte, en Perú se investigó el impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje de los adolescentes. Utilizando un enfoque cualitativo con el método de revisión sistemática PRISMA, los autores analizaron 39 artículos científicos los cuales revelan que la dependencia al teléfono móvil influye negativamente en varios aspectos del proceso educativo. Entre los hallazgos más relevantes se encuentran la disminución de habilidades sociales, problemas de sueño, incremento del estrés y ansiedad, y una menor capacidad de atención y concentración en clase, lo cual incide directamente en la calidad de aprendizaje (Galarza y Rada Vittes, 2024).

En el contexto ecuatoriano, se realizó un estudio en la ciudad de Machala, con una población estimada de más de 200 mil personas entre los 16 y 70 años. A través de una metodología cuantitativa y un diseño no experimental, los investigadores analizaron el impacto de la nomofobia en diferentes dimensiones de la vida cotidiana. Los resultados fueron contundentes: los adolescentes y jóvenes emergen como los grupos más vulnerables debido a su elevada dependencia del teléfono móvil. Esta situación ha generado una desconexión emocional en el entorno familiar, una reducción en la calidad de las interacciones sociales presenciales, pérdida de concentración en tareas académicas o laborales, y un aumento de los niveles de estrés y ansiedad afectando la salud emocional, manifestando que la falta de conciencia se revela como un factor grave que afecta mucho más la situación (Valdiviezo et al., 2025).

De igual forma, un estudio realizado en el décimo ciclo de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca, con una muestra de 86 estudiantes, utilizó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) bajo un enfoque cuantitativo, descriptivo y de corte transversal. Los resultados revelaron

que el 70,9% de los participantes presentaba niveles moderados a graves de nomofobia, lo que evidencia una problemática creciente entre los jóvenes universitarios. Esta dependencia al teléfono móvil no solo compromete su bienestar emocional, sino también su desempeño académico y su capacidad de concentración. Lo más alarmante es que este fenómeno se presenta sin distinción de nivel socioeconómico o contexto demográfico, lo que indica que la nomofobia afecta transversalmente a la población estudiantil. El impacto negativo en la salud mental de los jóvenes es evidente y requiere atención urgente (Iñiguez Sarmiento, 2024).

Así mismo, en una investigación realizada en la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, con una población de 900 adolescentes se llega a identificar una prevalencia significativa de nomofobia, con un notable 96.6%, específicamente un total de 269 estudiantes, de los cuales 144 presentaban niveles moderados de dependencia” en este estudio cuantitativo observacional y trasversal se aplicó el test de “Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)” y “AF-5 Autoconcepto Forma 5”. En los resultados también se registra que existe una afectación en los adolescentes llegando a presentar dependencia al móvil como a las redes sociales (Pauta Quito, 2024).

Estos estudios reflejan una preocupación compartida a nivel regional y global: el uso desmedido de las tecnologías móviles, lejos de ser solo una tendencia social, representa un riesgo para la salud mental y el desarrollo integral de los adolescentes. Frente a este escenario, tan complejo a los niveles de afectación se vuelve imperativo no solo reconocer la existencia del problema sino comprometer a todos los involucrados tienen que trabajar para lograr una concientización que nos lleve al cambio para implementar estrategias educativas, familiares y

sociales que permitan un uso más consciente y equilibrado de las tecnologías. En busca de desarrollar en el joven un equilibrio en su salud mental.

## 1.4 Justificación

La investigación persigue responder a las necesidades de la población adolescente, partiendo de la identificación y comprensión de los factores que intervienen en esta problemática. En nuestro contexto, se ha evidenciado un impacto significativo en la salud emocional de los adolescentes, alterando su forma de pensar, sentir y actuar, y generando cambios que provocan malestar. El uso excesivo de dispositivos móviles ha generado distintos tipos de dependencia, desde la emocional hasta la digital, las cuales pueden desencadenar trastornos que, según su nivel de afectación, incluso podrían llevar a conductas extremas como pérdida del control emocional o intentos de suicidio.

También desde la perspectiva psicológica, este estudio busca identificar cómo la nomofobia está generando afectaciones y cambios clínicamente significativos en los adolescentes, influyendo en su bienestar emocional y conductual. Promoviendo a la vez el desarrollo de apegos seguros y factores protectores, acentuando que estos elementos contribuirán a que el adolescente fortalezca su capacidad de autorregulación y aprenda a gestionar adecuadamente sus emociones.

Igualmente, en el contexto educativo, el creciente uso de dispositivos móviles ha modificado significativamente las rutinas y hábitos de los adolescentes, llevándolos a utilizarlos sin control, tanto en el tiempo como en el contenido que consumen. Esta práctica impacta negativamente en su rendimiento académico y en la calidad de sus relaciones interpersonales,

disminuyendo la interacción social directa. El consumo tecnológico continúa en aumento, volviéndose cada vez más frecuente entre los adolescentes.

Por ello investigar sobre la nomofobia permite visibilizar cómo estas conductas pueden derivar en comportamientos disfuncionales. Entre pares destacando la dificultad para establecer vínculos saludables fuera del entorno digital. A través de este análisis, se pretende contribuir a una mejor calidad de vida para los adolescentes, fortaleciendo su capacidad de adaptación frente a los desafíos que se presentan en especial en lo tecnología digital.

De esta manera, se observa que la problemática de la nomofobia presenta características comunes en distintos países, evidenciando su alcance global, resaltando la importancia de investigarla con mayor profundidad, especialmente en la población adolescente, por su vulnerabilidad frente al uso excesivo de tecnología. En este sentido, esta investigación analiza los criterios y efectos que según la literatura, la nomofobia puede provocar en el área comportamental y psicosocial de los adolescentes seleccionados (Pérez, 2021).

## 1.5 Relevancia

Consideramos fundamental llevar a cabo un estudio en nuestra ciudad, mismo que permita generar un proceso de concienciación sobre los riesgos asociados que se desprenden de esta problemática. La práctica cotidiana del uso de los dispositivos electrónicos puede afectar a varias áreas, impactando significativamente la vida del adolescente; lo que pueda generar cambios negativos en la autopercepción de los jóvenes, llevándolos a desarrollar una dependencia afectiva excesiva del teléfono móvil.

En nuestro contexto, resulta fundamental abordar el impacto que la dependencia del celular tiene en la vida de los adolescentes. Este trabajo se centra en la comprensión de la nomofobia, sus características, consecuencias y los efectos que esta situación genera en los adolescentes dentro de un entorno educativo, resaltando la necesidad de generar conciencia entre estudiantes, padres y educadores. Asimismo, se busca identificar herramientas que promuevan el uso saludable y consciente tanto de los dispositivos como del contenido digital, con el objetivo de fomentar el bienestar emocional y social en un mundo cada vez más digitalizado.

Esto permitirá conocer, comprender y prevenir los efectos de los dispositivos electrónicos en los adolescentes, creando hábitos saludables y vínculos interpersonales más sólidos. La importancia de reconocer que el trabajo en conjunto de los padres, estudiantes, cuidadores y comunidad es esencial, puesto que se deben involucrar activamente en el proceso, buscando que el adolescente desarrolle todas sus habilidades, destrezas y promoviendo un ambiente equilibrado.

Debido a que este trabajo de investigación no solo busca identificar la presencia y las características de la nomofobia en los adolescentes, sino también generar conciencia sobre las consecuencias que puede tener esta problemática si no se aborda de forma adecuada. En el contexto actual donde el uso de la tecnología y los dispositivos móviles forma parte del día a día, al identificar el problema es fundamental que los jóvenes aprendan a gestionar el uso de la tecnología de manera saludable.

Es decir, es fundamental desarrollar mecanismos y estrategias preventivas que involucren a los diferentes actores del entorno adolescente, como la familia, docentes e instituciones. Se debe fomentar la educación digital y la autorregulación emocional, promoviendo un uso consciente del dispositivo móvil. Además, es clave crear espacios alternativos que estimulen la interacción social

y el desarrollo personal. Fortalecer la autoestima, la resiliencia y el pensamiento crítico también resulta esencial para prevenir conductas adictivas.

En la Tabla 1 se presentan los principales factores que se asocian a la nomofobia, las áreas que se ven afectadas y el impacto que puede generar en los adolescentes. El conocimiento como la concientización del entorno resulta indispensable para comprender cómo esta problemática es fundamental analizar estas dimensiones para intervenir de manera oportuna. Este estudio busca no solo identificar y escribir el problema, sino también generar conciencia. Comprender el contexto permitirá construir entornos empáticos para que el adolescente desarrolle espacios de equilibrio.

Tabla 1. Relevancia.

*La nomofobia, sus factores, áreas afectadas e impacto en los adolescentes.*

Concepto	Factores	Áreas afectadas	Impacto
Nomofobia el miedo irracional e intenso a estar sin el teléfono móvil, por falta de batería, o pérdida de señal o cualquier motivo que le imposibilite su uso.	Frecuencia de uso	Salud mental.	Aumento de la ansiedad porque no puede utilizar al móvil
	Cuanto mayor es la conexión a las redes sociales, al internet como el uso del dispositivo móvil mayor es el riesgo de presentar nomofobia.	Presencia de síntomas asociados a la ansiedad, estrés, irritabilidad, soledad en casos extremos depresión (trastornos).	
	Edad: Los adolescentes son la población con mayor riesgo ya que son vulnerables por estar en un medio digital sin control y por la necesidad de pertenencia y aceptación social.	Rendimiento académico: Presenta una menor capacidad de concentración, lo que provoca distracciones en sus actividades diarias y afecta significativamente esta área.	Afecta la calidad de sueño por la adquisición de hábitos negativos que alteran su estado emocional afectando su calidad de sueño.

Baja Autoestima. Esta condición es factor de riesgo significativo por la dificultad de relacionarse socialmente. Busca aceptación y reconociendo que no encuentra en su entorno real. A menor autoestima mayor conexión virtual

Salud física. El uso excesivo del móvil puede provocar problemas como: dolor de cabeza, pérdida de sueño, problemas de visión y alteraciones alimentarias, tendinitis.

Dificultades para concentrarse en actividades de su vida cotidiana como clases o tareas simples.

Relaciones Sociales La nomofobia le lleva a aislarse de su entorno y mantiene una mínima comunicación con sus pares y familias puede desarrollar fobia social

Fomenta el aislamiento social, su prioridad es la conexión digital perdiendo interés lo que le rodea.

---

Nota: La nomofobia, en la vida de los adolescentes, suele reflejar una necesidad emocional no resuelta. Diversos factores de riesgo pueden contribuir a su aparición. Cuando la autoestima es frágil, el teléfono móvil deja de ser una herramienta para convertirse en un refugio.

## 1.6 Hipótesis

- **H1.** Los jóvenes de bachillerato de Unidad Educativa San Francisco de Sales Cuenca presenten un nivel entre moderado de nomofobia.
- **H2.** Los estudiantes que tienen un acceso frecuente al teléfono móvil y a las redes sociales presenta tan una mayor propensión a desarrollar nomofobia en contraposición a quienes no tienen acceso frecuente al dispositivo.

## 1.7 Objetivos

### 1.7.1 Objetivo general.

Evaluar los niveles de nomofobia presentes en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Francisco de Sales en Cuenca Ecuador.

### 1.7.2 Objetivos específicos.

- Realizar una aproximación de carácter teórico conceptual al fenómeno de la nomofobia y su impacto en la población adolescente a nivel mundial, nacional y local.
- Identificar la presencia de nomofobia entre los estudiantes de la institución seleccionada mediante la aplicación del cuestionario Escala de Nomofobia (NMP-Q) Caglar Yildirima y Ana-Paula Correia
- Ejecutar un análisis descriptivo de los indicadores de nomofobia identificados y las variables sociales y demográficas de la muestra de estudio.

## 2. Marco Metodológico:

El presente estudio adoptó un enfoque cuantitativo orientado a examinar la presencia y niveles de nomofobia en adolescentes, así como su posible relación con variables sociodemográficas.

La investigación cuantitativa se basa en la recopilación y análisis de datos numéricos y medibles, lo que permite evidenciar fenómenos dentro de una población determinada (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2020).

Este tipo de investigación permite generar resultados objetivos y explorables, facilitando la comprensión entre variables e identificación de tendencias dentro del grupo estudiado.

### 2.1 Diseño de investigación:

El diseño de la investigación no experimental utiliza un enfoque fenomenológico interpretativo (IPA) que permite indagar de manera profunda en las experiencias subjetivas de los estudiantes. Se adopta un enfoque cuantitativo y descriptivo, con el objetivo de analizar la magnitud y prevalencia de la nomofobia en una muestra significativa de estudiantes de bachillerato. Esta aproximación permite no solo identificar el nivel del fenómeno, sino también considerar las características individuales de los jóvenes, a fin de conocer los factores asociados y describir de manera detallada los resultados obtenidos a lo largo de la investigación.

Se diseñó un formulario digital complementario para recopilar datos sociodemográficos relevantes, como edad, sexo, curso y acceso a tecnología móvil, con el objetivo de identificar patrones o diferencias significativas dentro del contexto educativo específico de la institución analizada. Por medio de en la plataforma Google Forms, el cuestionario fue compartido a los padres o representantes legales mediante correo electrónico. La aplicación del instrumento se realizó en una sola sesión, garantizando la voluntariedad y el anonimato de los participantes, se contó con el consentimiento informado, cómo requisito para continuar con la evaluación.

Tras la revisión exhaustiva de la información recopilada, se construyó la base de datos para su posterior análisis estadístico, utilizando el formato Excel, para el tratamiento de los datos, se emplearon medidas estadísticas descriptivas en cada uno de los ítems del cuestionario, los resultados obtenidos permitieron una interpretación cuantitativa del nivel de nomofobia en la población estudiantil, a partir del análisis de los puntajes obtenidos en el cuestionario aplicado.

El instrumento de medición que se utilizó fue la Escala de Nomofobia (NMP-Q) en una muestra representativa de estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa San Francisco de Sales.

Con se ha expuesto, en la investigación se utilizó la Escala de Nomofobia (NMP-Q) de Yildirim, y Correia (2015). Esta consta de 20 ítems en un escalamiento tipo Likert. Es un instrumento que está compuesto por 20 ítems que evalúa cuatro dimensiones; Incapacidad para comunicarse (6 ítems); Pérdida de conexión (5 ítems); No ser capaz de acceder a la información (4 ítems); Renunciar a la comodidad (5 ítems). El formato de respuesta usa una escala de siete puntos, donde “1” es totalmente en desacuerdo y “7” totalmente de acuerdo.

El rango de puntuaciones varía entre 20 y 140 puntos. La puntuación más alta se relaciona con mayor nivel de nomofobia. Se presenta tres niveles: medio, moderado y severo (Franco, 2022).

Este instrumento se empleó para identificar la existencia de la nomofobia como analizar sus posibles repercusiones clínicas.

En la Tabla 2 se presentan las dimensiones del NMP-Q, describiendo los malestares y dificultades sociales y psicológicas asociadas.

## Tabla 2.

### *Cuestionario NMP-Q: Dimensiones*

---

Incapacidad para comunicarse

Perder el contacto y a comunicación con el medio digital y mediante las redes con sus pares y familia, sensación de aislamiento.

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Pérdida de conexión	No tener conectividad o pantalla y no estar conectado a redes sociales.
No ser capaz de acceder a la información	Sensaciones de estar perdido por no contar con el internet, e inquietud por no poder consultar información en las redes.
Renunciar a la comodidad	Molestia e incomodidad por no poder utilizar el móvil para su entretenimiento, como música, juegos provocando alteraciones en sus emociones y cambios de humor

Nota: Principales dimensiones del NMPQ

Fuente León et al. (2021)

Complementariamente, la Tabla 3 presenta la distribución de niveles e intervalos

### Tabla 3

*Distribución de Niveles e Intervalos.*

Niveles	Intervalo
Ausencia de nomofobia	20 puntos
Nivel leve	21-59 puntos
Nivel Moderado	60-99 puntos
Grave	≥100 puntos

Nota: Para obtener el puntaje se suman todos los valores de los ítems rango total: 20 a 140 puntos

De igual manera, presentamos a continuación en la Tabla 4, el distributivo correspondiente a las dimensiones y puntuaciones de la prueba NMPQ

### Tabla 4

*Dimensiones y Puntuaciones.*

Dimensión	Rangos de Puntuación	Ítems
No poder acceder a información	4-28	1-4
Renuncia a la comodidad	5-35	5-9

No poder comunicarse	6-42	10-15
Pérdida de conectividad	5-35	16-20

---

Nota: Para obtener el puntaje se suman todos los valores de los ítems especificados.

Fuente: Cuestionario NMPQ

## 2.2 Tipo de investigación: descriptivo

Para desarrollar el presente trabajo de investigación se utilizó un enfoque descriptivo que busca describir características de fenómenos o poblaciones, estableciendo asociaciones entre variables sin determinar causalidad (Haro Sarango et al., 2024)

## 2.3 Población y Muestra:

La población de investigación estuvo conformada por adolescentes de la Unidad Educativa San Francisco de Sales de la ciudad de Cuenca, que cuenta con un total de 86 estudiantes de bachillerato: 52 mujeres y 34 varones. Todos ellos presentan el perfil adecuado para el desarrollo del trabajo investigativo. La muestra estará integrada por estudiantes de primero a tercer año de bachillerato.

## 2.3 Criterios de inclusión:

- Jóvenes de entre 14 y 18 años matriculados en la institución en concordancia con su nivel de escolaridad
- Estudiantes que posean y utilicen un teléfono móvil con regularidad.

## 2.4 Criterios de exclusión:

- Estudiantes que presenten dificultades cognitivas graves
- Estudiantes fuera del rango de edad establecido
- Estudiantes sin accesibilidad a teléfono móvil

## 2.5 Consideraciones Éticas

Se consideraron aspectos fundamentales que permitieron garantizar la confidencialidad mediante información clara al participante, obtener el consentimiento por escrito, presentar una solicitud formal al representante legal de la institución, contar con la aprobación de la dirección correspondiente, disponer de acreditaciones emitidas por la universidad, evitar apropiarse indebidamente de la información obtenida, mantener la objetividad y dejar de lado juicios personales o profesionales y respetar los principios éticos de no causar daño y de promover el bienestar.

Las consideraciones adicionales que se implementaron aseguraron la confidencialidad como el anonimato de los estudiantes. Así mismo se gestionó la obtención de las autorizaciones pertinentes y necesarias para desarrollar todas las actividades previamente detalladas.

Es fundamental señalar que, de acuerdo con F. Mendoza et al. (2017), la confidencialidad es una parte esencial en la relación entre el médico y el paciente, ya que origina vínculos de confianza. Es un factor clave para el tratamiento y la participación en estudios de investigación (Nuñez Vaca, 2024 p.14.).

## 2.6 Procedimiento

El presente estudio se desarrolló en la Unidad Educativa Particular San Francisco de Sales, Sector Molinopamba en la ciudad de Cuenca, Ecuador.

Se planificó una reunión con el director de la Unidad Educativa donde fue expuesta la petición formal para la ejecución de la investigación, solicitando los permisos correspondientes para el proceso, posteriormente se realizó una reunión con el Departamento de Consejería Estudiantil (DECE), la cual tuvo lugar el 27 de marzo del 2025 a las 09:00 a.m. En esta reunión, se dio a conocer que la representante del DECE que acompañaría el proceso investigativo en todas sus etapas y con quien se planificaría todo el proceso para la recolección de información y acercamiento con los alumnos participantes.

El 31 de marzo se realizó una nueva visita a la institución con el fin de coordinar los días y los instrumentos para la recolección de la información. El día 6 de abril se mantuvo una segunda reunión con el director del plantel, en la cual se definió la población objetivo de la investigación. Se acordó trabajar con 92 estudiantes de los niveles de décimo de primaria, primero y segundo de bachillerato respectivamente. Asimismo, se determinó que los datos sociodemográficos serían recolectados mediante un formulario digital diseñado en Google Forms, elaborado por las investigadoras con el respaldo del tutor de tesis. Este formulario fue presentado para su revisión y aprobación y posteriormente entregado tanto al director como a la psicóloga del DECE para su autorización.

Dado que las interpretaciones iniciales de la prueba no mostraron exclusivamente el cuestionario necesario para su aplicación, se decidió realizar una adaptación del instrumento. Esta

adaptación se fundamentó en investigaciones previas y fue revisado y aprobado por el tutor, quien autorizó su aplicación en la población de adolescentes.

El enlace del formulario fue difundido a través de la plataforma de la institución, específicamente desde el departamento de DECE, el cual fue llenado durante los meses de mayo y junio de 2025. A su vez, se envió a cada estudiante el consentimiento informado correspondiente, para que sus padres o representantes legales lo firmaran autorizando su participación en el estudio.

Para la recolección de datos sobre la variable principal, se utilizó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), el cual fue acompañado por el asentimiento informado dirigido a los estudiantes. Ambos documentos fueron revisados y validados previamente para su aplicación. La aplicación del cuestionario se realizó el martes 10 de junio a las 09:00 a.m. en los paralelos de décimo y primero de bachillerato, con una duración aproximada de 45 minutos. Posteriormente, el viernes 13 de junio se aplicó el instrumento a los estudiantes de segundo de bachillerato.

Aunque se intentó trabajar con la población originalmente fue necesario un cambio de paralelo por motivo de inicio de exámenes, consecuentemente y en consenso con el director institucional, se trabajó con los estudiantes del décimo año de Educación Básica.

Se inicia con el proceso de los datos el 18 de junio con una población de 92 estudiantes. Asimismo, se realiza la calificación como la interpretación de los instrumentos aplicados a los adolescentes. Se acude al establecimiento educativo para la recolección de los consentimientos faltante de los padres.

Durante este proceso, se llevó a cabo la recolección del consentimiento informado y la encuesta sociodemográfica, documentos fundamentales para garantizar la participación ética y voluntaria de los estudiantes. Una vez completada esta etapa, se logró reunir la documentación completa de 76 adolescentes pertenecientes a la Unidad Educativas con fecha de 25 de junio, siendo ésta la última

recolección, cerrando este proceso e iniciando la fase del análisis estadístico con esta población confirmada con el propósito de comprender más a fondo la relación entre la nomofobia y las características psicosociales de los jóvenes participantes.

En el proceso de recolección de los consentimientos informados y las fichas sociodemográficas, se presentaron algunas dificultades, especialmente por parte de los padres de familia. Al no cumplir con presentar la documentación requerida de participación voluntaria, 20 de los estudiantes se excluyeron del estudio. A pesar de ello, se destaca la participación comprometida de los adolescentes involucrados, así como el respaldo constante y positivo por parte de la institución educativa, lo que permitió continuar con el proceso investigativo de manera efectiva.

Todo este proceso fue informado y se llevó a cabo aplicando los principios éticos de voluntariedad, confidencialidad y respeto a la población que participo en esta investigación, por ningún motivo se pone en riesgo la integridad de los estudiantes. Ya que toda la información será únicamente utilizada para la investigación antes mencionada.

### 3. Resultados

Los datos recopilados en nuestra investigación fueron sometidos en primera instancia a un análisis estadístico descriptivo (ver Tabla 5), basado en las frecuencias absolutas y relativas (Jamovi) correspondientes a las variables evaluadas en la encuesta sociodemográfica y presentada a continuación:

Tabla 5

*Datos Sociodemográficos*

<i>Características</i>	<i>N = 76</i>
<i>Edad</i>	
15	40 (53%)
16	25 (33%)
17	11 (14%)
<i>Nivel de Escolaridad</i>	
10mo BGU	32 (42%)
1ro BGU	21 (28%)
2 BGU	23 (30%)
<i>¿Con quién vive actualmente?</i>	
Ambos padres	45 (59%)
Con abuelos u otros familiares	1 (1.3%)
Solo con madre	26 (34%)
Solo con padre	4 (5.3%)
<i>Número de Hermanos</i>	
0	8 (11%)
1	15 (20%)
2	35 (46%)
3	10 (13%)
4	6 (7.9%)
7	1 (1.3%)
9	1 (1.3%)
<i>Conexión a Internet</i>	
Sí, buena conexión	65 (86%)
Sí, pero la conexión es limitada o inestable	11 (14%)
<i>1 n (%)</i>	

Nota: La tabla revela las características sociodemográficas de nuestros 76 participantes

En lo concerniente a las edades de los participantes oscilan entre 15 y 17 años, siendo que el 53% de los participantes tiene 15 años, mientras que los participantes de 16 años son el 33% y el 14% de 17 años. Respecto al nivel de escolaridad predominan el 10mo Bachillerato General Unificado (BGU) con 42%, mientras que el 1ro BGU 28% y el 2 BGU de bachillerato son 3%.

En relación con el entorno familiar, el 59% viven con papá y mamá, mientras que el 34% vive solo con la madre; con abuelos u otros familiares el 1.3% y solo con padre 5.3%. En cuanto al número de hermanos el 46% tiene dos, mientras que el 20% tiene uno, y el 11% no tiene hermanos se presentan también casos en donde existen familias que tienen 3 o más hermanos, llegando hasta a tener de 7 u 9 en un porcentaje muy bajo de 1.3%.

En referencia con la conectividad digital el 86% dice tener una buena conexión a internet, seguido de un 14% que expone que su conectividad presenta limitaciones o inestabilidad; lo que incide en el estudio que se está realizando.

Por su parte, la Tabla 6 expone información concerniente a la accesibilidad a servicios básicos y tecnológicos

**Tabla 6**

*Acceso a Servicios Básicos y Tecnología*

Características	N = 76
Agua potable	
si	76 (100%)

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Electricidad								
si								76 (100%)
Televisión por cable o Streaming								42 (55%)
si								34 (45%)
Computadora								no 7 (9.2%) si 69 (91%) Tablet
no								56 (74%) si 20 (26%) Celular
no								4 (5.3%) si 72 (95%)
n (%)								

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos sobre acceso a servicios básicos y tecnología.

El análisis estadístico descriptivo basado en las frecuencias absolutas y relativas (Jamovi) revelaron que el perfil de la población participante los cuales presenta edades de entre 15 años con un 53% representando la mayoría, seguidos de 16 años con 33% y el 14% de 17 años. Respecto al nivel de escolaridad predominan el 10mo BGU con 42%, mientras que el 1ro BGU 28% y el 2 BGU de bachillerato son 3%.

En complemento, la tabla 7 describe la información concerniente a los hábitos de sueño y alimentación de la muestra

### Tabla 7

#### *Hábitos de Sueño y Alimentación*

Características

N = 76

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

---

Hora Acostarse	
10:00 p.m.	31 (41%)
11:00 p.m.	8 (11%)
1:00 a.m.	1 (1.3%)
8:00 p.m.	8 (11%)
9:00 p.m.	28 (37%)
Hora levantarse	
5:00 a.m.	22 (29%)
6:00 a.m.	49 (64%)
7:00 a.m.	4 (5.3%)
9:00 a.m.	1 (1.3%)
Desayuno	
no	3 (3.9%)
si	73 (96%)
Refrigerio	
no	27 (36%)
si	49 (64%)
Almuerzo	
si	76 (100%)
Café de la tarde	
no	35 (46%)
si	41 (54%)
Cena	
no	11 (14%)
si	65 (86%)
n (%)	

---

Nota: La Tabla revela datos sobre los hábitos de sueño y Alimentación cotidianos de la población de estudio.

Se puede observar que los hábitos cotidianos que presentan los participantes del estudio revelan que la mayoría de ellos se acuestan alrededor de las 9:00 p.m. (37%), a las 10:00 p.m. (41%), así como un grupo reducido realiza esta actividad más tarde llegando incluso hasta la 1:00 a.m. (1.3%). Respecto al horario de levantarse el 64 % inicia las actividades a las 6:00 a.m. como también con un porcentaje del 29% lo hace a las 5:00 a.m. revelando rutinas estables en el entorno familiar.

**Tabla 8**  
**Hábitos de Sueño, Alimentación y Ocio**

Características	N = 76
Deporte (fútbol, vóley, etc.)	
no	51 (67%)
si	25 (33%)
Ejercicio individual (bicicleta, trote, etc.)	
no	52 (68%)
si	24 (32%)
Clases artísticas (danza, música, teatro, etc.)	
no	67 (88%)
si	9 (12%)
Actividades académicas (tutorías, talleres, etc.)	
no	61 (80%)
si	15 (20%)
Ninguna	
no	63
(83%)	si 13 (17%)
n (%)	

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en el cuestionario (NMPQ) del estudio sobre nomofobia en adolescentes

Se puede evidenciar de igual manera, cómo los adolescentes usan su tiempo de ocio fuera de las aulas de clases, el 83% no realiza ninguna actividad, mientras que un 33% realiza actividades como Deportes (fútbol, volea, etc.), mientras el 32% hace ejercicio individual, finalmente que el 20% realiza actividades académicas.

En lo relacionado con datos de orden médico/psiquiátrico, la tabla 9 describe los siguientes resultados:

**Tabla 9**

***Datos Médico-Psiquiátricos***

<b>Características</b>	<b>N = 76</b>
Psiquiátrico	
no	74 (97%)
si	2 (2.6%)
Asperger/ grado Bajo	
no	75 (99%)
si	1 (1.3%)
Diagnóstico de Personalidad	
no	75 (99%)
si	1 (1.3%)
Sí. Discapacidad física	
no	75 (99%)
si	1

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

(1.3%)

<sup>1</sup> n (%)

---

Nota: La Tabla revela datos relevantes sobre diagnósticos psiquiátricos.

Alumnos con diagnósticos psiquiátricos recaen en un 2.6%, con un 1.3 %, bajo condiciones como Asperger, trastorno de personalidad y discapacidad física., datos relevantes para entender las necesidades específicas de los estudiantes.

Segundamente, y en lo referente a los objetivos de nuestra investigación, la tabla 10 proporciona información relacionada con los niveles de nomofobia identificados tras el proceso evaluativo y estadístico

### Tabla 10

*Datos e Interpretación sobre los niveles de nomofobia y sus dimensiones.*

---

<b>Características</b>	<b>N = 76</b>
Niveles Nomofobia	
Grave	3 (3.9%)
Nivel Leve	32 (42%)
Nivel Moderado	41 (54%)
Rango Ansiedad poder acceder a información	
Alto	6 (7.9%)
Bajo	33 (43%)
Moderado	37 (49%)
Rango Renuncia a la comodidad	

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Alta/necesidad emocional	5 (6.6%)
Bajo/ sin dependencia	40 (53%)
Moderado/ no indispensable	31 (41%)
Rango No poder comunicarse	
Alto/presencia de gran ansiedad	8 (11%)
Bajo/no hay angustia	30 (39%)
Moderado/cierta dependencia	38 (50%)
Rango Pérdida de conectividad	
Alto/presenta malestar significativo	3 (3.9%)
Bajo/sin afectación	47 (62%)
Moderado/comienza a incomodarse	26 (34%)
1 n (%)	

---

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en el cuestionario (NMPQ) del estudio sobre nomofobia en adolescentes

La obtención de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la escala NMP- Q (nomofobia) permite observar que el 54 % de los estudiantes presenta un nivel moderado de nomofobia, lo cual muestra una dependencia significativa, aunque esta no llega a ser extrema, por otro lado, se observa que el 42% de los jóvenes se encuentra en un nivel leve sugiriendo que, aunque la nomofobia está presente, el grado es bajo y finalmente con un 3.9% presentan un nivel grave de nomofobia lo que implica una dependencia y un riesgo.

En base a el análisis realizado de los datos y resultados del estudio se puede destacar que la mayoría de los estudiantes presenta un nivel moderado de nomofobia 54%, seguido de 42% con un nivel leve y finalmente un 3.9% con un nivel grave, lo que permite corroborar H1, al comprobar que la nomofobia está presente en los estudiantes participantes, donde se denota una dependencia moderada de un índice significativo de la población, es decir; de la dependencia hacia el teléfono móvil.

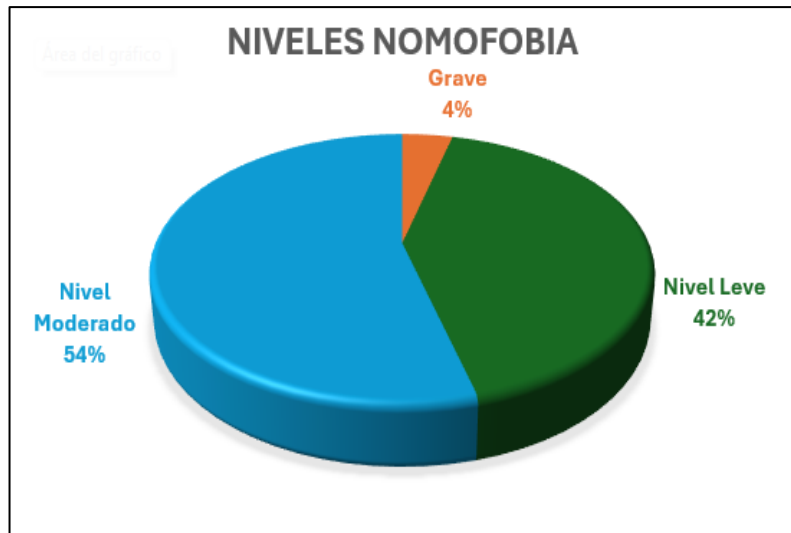
Con este análisis y los datos se logra corroborar también la H2, donde se manifiesta que los estudiantes presentan niveles altos o moderados de la nomofobia, esto se llega manifestar por una mayor necesidad emocional y la presencia de ansiedad ante la desconexión, porcentualmente en las dimensiones se revela que los jóvenes al no poder comunicarse con un nivel moderado del 50% y un nivel alto con un 11%, así como la ansiedad por no poder acceder a la información con un nivel moderado del 49% y con un nivel alto 7.9%, estos datos nos sugieren la presencia frecuente en el uso del teléfono móvil, tal como la constante conectividad con las redes sociales generan una dependencia.

La figura 1 proporciona una síntesis de los datos al respecto

### *Figura 1.*

*Gráfico de Resultados de los Niveles de Nomofobia tras la aplicación del NMPQ*

---

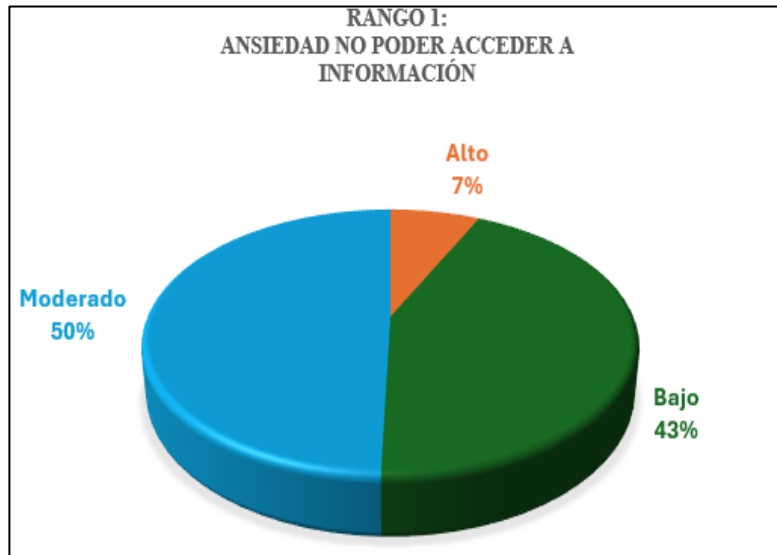


Nota: Presentación de los resultados respecto a el cuestionario de nomofobia (NMPQ)

El cuestionario NMP- Q nos permitió evaluar cuatro dimensiones en las cuales se profundizó sobre la relación de los jóvenes con los dispositivos móviles. En primer lugar, las dimensiones de ansiedad por no poder acceder a información se observan que el 49% de los estudiantes presentan un nivel moderado, por otro lado, el 43% leve y finalmente y un 7.9%, manifestando un nivel de ansiedad (ver Figura 2)

## Figura 2.

*Gráfico de Resultados de los Niveles de Nomofobia, Dimensión Inaccesibilidad.*



---

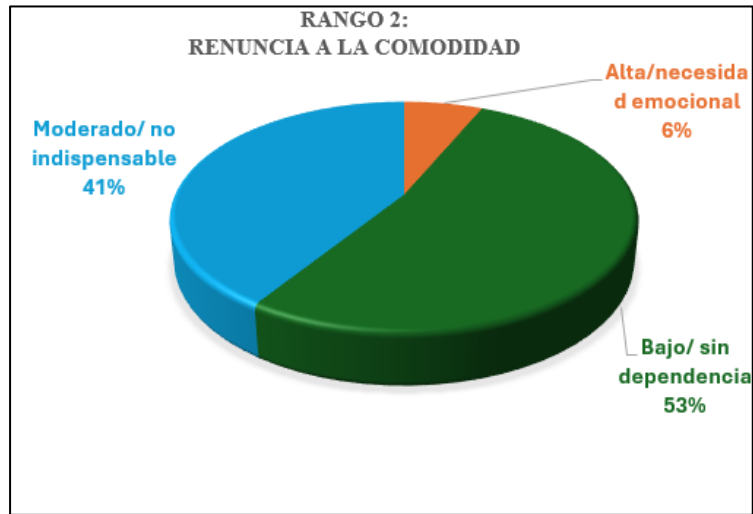
Nota: Presentación de los resultados respecto a el cuestionario de nomofobia (NMPQ) Dimensiones.

En segundo lugar, la dimensión renuncia a la comodidad se evidencia el 53% nivel bajo sin dependencia, asimismo el 41% moderado no indispensable, y el 6.6% se ubica en un rango alto es decir tienen una necesidad emocional al móvil.

**Figura 3.**

*Gráfico de Resultados de los Niveles de Nomofobia, Dimensión renuncia a la comodidad.*

---



---

Nota: Presentación de los resultados respecto a el cuestionario de nomofobia (NMPQ) Dimensiones.

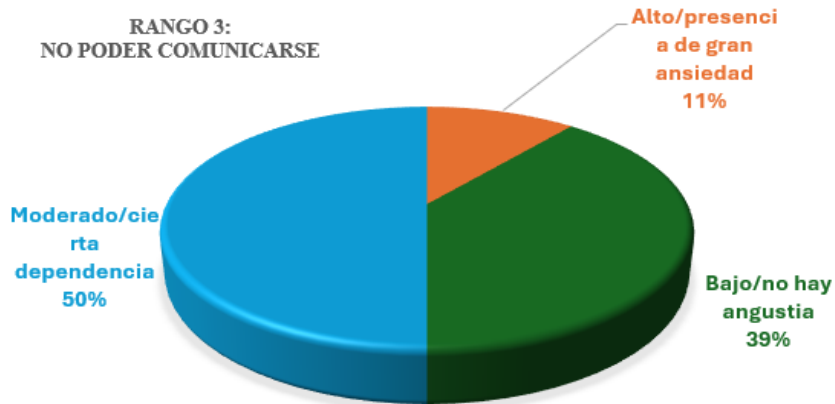
El tercer lugar en la dimensión no poder comunicarse se identificó el 50% de los encuestados presentan un rango moderado lo que indica cierta dependencia al móvil, a su vez el 39% reporta un nivel bajo no hay angustia por no poder comunicarse sin embargo un 11% presenta gran ansiedad al no poder comunicarse (ver figura 4).

**Figura 4.**

*Gráfico de Resultados de los Niveles de Nomofobia, Dimensión no poder comunicarse.*

---

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL



Nota: Presentación de los resultados respecto a el cuestionario de nomofobia (NMPQ) Dimensiones.

En cuarto lugar, la figura 5 describe la dimensión *pérdida de conectividad* con un 62% que presentan un nivel bajo sin afectación y el 34% rango moderado es decir comienza a incomodarse por la pérdida de conectividad y finalmente un 3.9% presenta un alto nivel de malestar significativo al tener pérdida de conectividad.

*Figura 5.*  
*Gráfico de Resultados de los Niveles de Nomofobia, Dimensión pérdida de conexión.*



NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Nota: Presentación de los resultados respecto a el cuestionario de nomofobia (NMPQ) Dimensiones.

Complementariamente, ejecutamos un análisis de correlación entre los niveles de nomofobia identificados y su asociación con las variables sociodemográficas como puede apreciarse en la tabla 11 a continuación.7 Tabla 11.

*Datos Nomofobia y análisis con datos sociodemográficos.*

	Nivel Grave (N=3)	Nivel Leve (N=32)	Nivel Moderado (N=41)	Total (N=76)	p value
<b>Edad</b>					0.133 <sup>1</sup>
Media (SD)	16.3 (0.6)	15.7 (0.7)	15.5 (0.7)	15.6 (0.7)	
Rango	16.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	
<b>Nivel de Escolaridad</b>					0.063 <sup>2</sup>
10mo BGU	1.0 (33.3%)	12.0 (37.5%)	19.0 (46.3%)	32.0 (42.1%)	
1ro BGU	0.0 (0.0%)	6.0 (18.8%)	15.0 (36.6%)	21.0 (27.6%)	
2 BGU	2.0 (66.7%)	14.0 (43.8%)	7.0 (17.1%)	23.0 (30.3%)	
<b>Conexión a Internet</b>					0.586 <sup>2</sup>
Sí, buena conexión	2.0 (66.7%)	27.0 (84.4%)	36.0 (87.8%)	65.0 (85.5%)	
Sí, pero la conexión es limitada o inestable	1.0 (33.3%)	5.0 (15.6%)	5.0 (12.2%)	11.0 (14.5%)	
<b>Televisión por cable o Streaming</b>					0.723 <sup>2</sup>
no	2.0 (66.7%)	19.0 (59.4%)	21.0 (51.2%)	42.0 (55.3%)	

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

si	1.0 (33.3%)	13.0 (40.6%)	20.0 (48.8%)	34.0 (44.7%)	
<b>Computadora</b>					0.639 <sup>2</sup>
no	0.0 (0.0%)	4.0 (12.5%)	3.0 (7.3%)	7.0 (9.2%)	
si	3.0 (100.0%)	28.0 (87.5%)	38.0 (92.7%)	69.0 (90.8%)	
<b>Tablet</b>					0.746 <sup>2</sup>
no	2.0 (66.7%)	25.0 (78.1%)	29.0 (70.7%)	56.0 (73.7%)	
si	1.0 (33.3%)	7.0 (21.9%)	12.0 (29.3%)	20.0 (26.3%)	
<b>Celular</b>					0.055 <sup>2</sup>
no	0.0 (0.0%)	4.0 (12.5%)	0.0 (0.0%)	4.0 (5.3%)	
si	3.0 (100.0%)	28.0 (87.5%)	41.0 (100.0%)	72.0 (94.7%)	
<b>Hora Acostarse</b>					0.708 <sup>2</sup>
10:00 p.m.	2.0 (66.7%)	14.0 (43.8%)	15.0 (36.6%)	31.0 (40.8%)	
11:00 p.m.	1.0 (33.3%)	4.0 (12.5%)	3.0 (7.3%)	8.0 (10.5%)	
1:00 a.m.	0.0 (0.0%)	0.0 (0.0%)	1.0 (2.4%)	1.0 (1.3%)	
8:00 p.m.	0.0 (0.0%)	3.0 (9.4%)	5.0 (12.2%)	8.0 (10.5%)	
9:00 p.m.	0.0 (0.0%)	11.0 (34.4%)	17.0 (41.5%)	28.0 (36.8%)	
<b>Hora levantarse</b>					0.643 <sup>2</sup>
5:00 a.m.	1.0 (33.3%)	12.0 (37.5%)	9.0 (22.0%)	22.0 (28.9%)	
6:00 a.m.	2.0 (66.7%)	17.0 (53.1%)	30.0 (73.2%)	49.0 (64.5%)	
7:00 a.m.	0.0 (0.0%)	2.0 (6.2%)	2.0 (4.9%)	4.0 (5.3%)	
9:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (3.1%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)	

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en datos procesados por el software Anova (Jamovi).

Las tablas desde un análisis estadístico descriptivo exhiben diversas variables sociodemográficas que muestran asociación con la nomofobia, en este caso; la conectividad tecnológica y diferentes hábitos de sueño de la población se categorizaron según los niveles de la nomofobia que son: leve moderado y grave los datos procesados por el software Anova (Jamovi). Con respecto a la edad los adolescentes se encuentran mayoritariamente entre los 15 y 17 años, con un promedio general 15.6 años ( $DE = 0.7$ ). el  $p\text{-value} = 0.1331$  demuestra que no hay una diferencia estadística significativa entre la edad y la presencia de nomofobia.

En relación con el nivel de escolaridad la población participante fue de diferentes niveles de estudios secundarios (10mo, primero y segundo de bachillerato) con un  $p\text{-value} = 0.0632$  en términos estadísticos los datos a pesar de no ser significativos ( $p > 0.05$ ) manifiesta que existe la tendencia a presentar una relación entre los niveles educativos y los niveles de la nomofobia.

Los estudiantes indican que la mayoría cuenta con una buena conexión a internet un 87.8% con un  $p\text{-value} = 0.5862$  en la que no se observa un contraste significativo entre la conectividad a internet y los niveles de nomofobia. En los dispositivos tecnológicos en se tiene en el hogar se manifiesta una distribución equitativa entre los grupos  $p\text{-value} = 0.7232 \rightarrow$  manifestando que no existe diferencias significativas. Con respecto a la tenencia de una computadora la población manifiesta mayoritariamente poseer una especialmente en el nivel moderado y leve y el grupo grave presenta un 100. % con un  $p\text{-value} = 0.6392$  no s existe diferencias estadísticas significativas.

Con respecto al uso de la Tablet esta es relativamente bajo con una  $p\text{-value} = 0.7462$  donde demuestra que no hay relevancia.

La posesión de celulares en los adolescentes es alta ya que la mayoría posee un celular y un porcentaje no posee celular (12.5%) p-value = 0.0552. sugiriendo que, aunque no alcance una significancia estadística el valor revela un acercamiento al umbral ( $p < 0.05$ ), apuntando a manifestar la presencia de la nomofobia. En especial los niveles más altos.

La posesión de celulares en los adolescentes es alta ya que la mayoría posee un celular y un porcentaje no posee celular (12.5%) p-value = 0.0552. sugiriendo que, aunque no alcance una significancia estadística el valor revela un acercamiento al umbral ( $p < 0.05$ ), apuntando a manifestar la presencia de la nomofobia. En especial los niveles más altos.

Los hábitos que se revelan como los horarios de acostarse y levantarse se relacionan con el uso de la pantalla en especial los jóvenes que manifiestan la presencia de niveles altos acostándose en horas muchas más tardes cabe mencionar que se presentan niveles variados de sueño en lo pvalue = 0.7082 no manifiesta diferencias significativas. Mayoritariamente los adolescentes se levantan a las 6 00 am p-value = 0.6432 en el cual no se presentante contrastes significativas.

En el análisis de los niveles de ansiedad por no poder acceder a la información (Tabla 12), no se encontró una relación estadísticamente significativa ( $p= 0.6741$ ), lo que sugiere que estas variables no están directamente asociadas en esta muestra.

Tabla 12.

***Datos sobre la Dimensión Ansiedad por no poder acceder a información.***

	ANSIEDAD				p value
	Alto (N=6)	Bajo (N=33)	Moderado (N=37)	Total (N=76)	
Edad					0.703 <sup>1</sup>
Media (SD)	15.8 (0.8)	15.6 (0.7)	15.6 (0.7)	15.6 (0.7)	
Rango	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Nivel de Escolaridad					0.253 <sup>2</sup>
10mo BGU	1.0 (16.7%)	14.0 (42.4%)	17.0 (45.9%)	32.0 (42.1%)	
1ro BGU	3.0 (50.0%)	6.0 (18.2%)	12.0 (32.4%)	21.0 (27.6%)	
2 BGU	2.0 (33.3%)	13.0 (39.4%)	8.0 (21.6%)	23.0 (30.3%)	
Conexión a Internet					0.673 <sup>2</sup>
Sí, buena conexión	5.0 (83.3%)	27.0 (81.8%)	33.0 (89.2%)	65.0 (85.5%)	
Si, pero la conexión es limitada o inestable	1.0 (16.7%)	6.0 (18.2%)	4.0 (10.8%)	11.0 (14.5%)	
Televisión por cable o Streaming					0.487 <sup>2</sup>
no	2.0 (33.3%)	18.0 (54.5%)	22.0 (59.5%)	42.0 (55.3%)	
si	4.0 (66.7%)	15.0 (45.5%)	15.0 (40.5%)	34.0 (44.7%)	
Computadora					0.607 <sup>2</sup>
no	0.0 (0.0%)	4.0 (12.1%)	3.0 (8.1%)	7.0 (9.2%)	
si	6.0 (100.0%)	29.0 (87.9%)	34.0 (91.9%)	69.0 (90.8%)	
Tablet					0.335 <sup>2</sup>
no	3.0 (50.0%)	26.0 (78.8%)	27.0 (73.0%)	56.0 (73.7%)	
si	3.0 (50.0%)	7.0 (21.2%)	10.0 (27.0%)	20.0 (26.3%)	
<b>ANSIEDAD</b>					
<b>Alto (N=6) Bajo (N=33) Moderado (N=37) Total (N=76) p value</b>					
Celular					0.064 <sup>2</sup>
no	0.0 (0.0%)	4.0 (12.1%)	0.0 (0.0%)	4.0 (5.3%)	
si	6.0 (100.0%)	29.0 (87.9%)	37.0 (100.0%)	72.0 (94.7%)	
Hora Acostarse					0.420 <sup>2</sup>
10:00 p.m.	3.0 (50.0%)	12.0 (36.4%)	16.0 (43.2%)	31.0 (40.8%)	
11:00 p.m.	2.0 (33.3%)	4.0 (12.1%)	2.0 (5.4%)	8.0 (10.5%)	
1:00 a.m.	0.0 (0.0%)	0.0 (0.0%)	1.0 (2.7%)	1.0 (1.3%)	
8:00 p.m.	1.0 (16.7%)	3.0 (9.1%)	4.0 (10.8%)	8.0 (10.5%)	

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

9:00 p.m.	0.0 (0.0%)	14.0 (42.4%)	14.0 (37.8%)	28.0 (36.8%)
Hora levantarse	0.690 <sup>2</sup>			
5:00 a.m.	1.0 (16.7%)	12.0 (36.4%)	9.0 (24.3%)	22.0 (28.9%)
6:00 a.m.	5.0 (83.3%)	18.0 (54.5%)	26.0 (70.3%)	49.0 (64.5%)
7:00 a.m.	0.0 (0.0%)	2.0 (6.1%)	2.0 (5.4%)	4.0 (5.3%)
9:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (3.0%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en datos procesados por el software Anova (Jamovi).

En cuanto a la edad se observa que esta no es una variable que se distinga dentro del rango evaluado, en el ámbito educativo se puede notar que la ansiedad alta es en mayor nivel en 1ro de BGU, en niveles moderados 10mo y 2do BGU, aunque no es significativa la diferencia desde el estudio estadístico. ( $p=0.2532$ ).

En cuanto a el acceso a tecnología e internet se evidencia que la mayoría de los jóvenes posee estos recursos digitales, sugiriendo que la conectividad y el acceso a estos dispositivos no se asocia necesariamente con los niveles altos o bajos de nomofobia en esta población, sin embargo, se observó que el 100% de los que poseen celular y computadora presentan niveles de ansiedad alta, recalando la alta disponibilidad de estos recursos.

Así mismo los hábitos de sueño son similares en los tres grupos de estudio destacando las rutinas familiares o escolares (Tabla 13).

Tabla 13.

### *Datos sobre la Dimensión Renuncia a la comodidad.*

	Renuncia emocional (N=5)	Alta/necesidad Bajo/ sin dependencia (N=40)	Moderado/ no indispensable (N=31)	Total (N=76)	p value
Edad					0.3991

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Media (SD)	15.8 (0.8)	15.7 (0.7)	15.5 (0.7)	15.6 (0.7)		
Rango	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0		
Nivel de Escolaridad					0.6572	
10mo BGU	2.0 (40.0%)	14.0 (35.0%)	16.0 (51.6%)	32.0 (42.1%)		
1ro BGU	1.0 (20.0%)	12.0 (30.0%)	8.0 (25.8%)	21.0 (27.6%)		
2 BGU	2.0 (40.0%)	14.0 (35.0%)	7.0 (22.6%)	23.0 (30.3%)		
Conexión a Internet					0.2442	
Sí, buena conexión	3.0 (60.0%)	35.0 (87.5%)	27.0 (87.1%)	65.0 (85.5%)		
Sí, pero la conexión es limitada o inestable	2.0 (40.0%)	5.0 (12.5%)	4.0 (12.9%)	11.0 (14.5%)		
Televisión por cable o Streaming					0.8642	
no	3.0 (60.0%)	23.0 (57.5%)	16.0 (51.6%)	42.0 (55.3%)		
si	2.0 (40.0%)	17.0 (42.5%)	15.0 (48.4%)	34.0 (44.7%)		
Computadora					0.3592	
no	1.0 (20.0%)	2.0 (5.0%)	4.0 (12.9%)	7.0 (9.2%)		
si	4.0 (80.0%)	38.0 (95.0%)	27.0 (87.1%)	69.0 (90.8%)		
Tablet					0.3222	
no	4.0 (80.0%)	32.0 (80.0%)	20.0 (64.5%)	56.0 (73.7%)		
si	1.0 (20.0%)	8.0 (20.0%)	11.0 (35.5%)	20.0 (26.3%)		
Celular					0.1502	
	Renuncia emocional (N=5)	Alta/necesidad (N=40)	Bajo/ sin dependencia (N=40)	Moderado/ no indispensable (N=31)	Total (N=76)	p value
no	0.0 (0.0%)		4.0 (10.0%)	0.0 (0.0%)	4.0 (5.3%)	
si	5.0 (100.0%)		36.0 (90.0%)	31.0 (100.0%)	72.0 (94.7%)	
Hora Acostarse					0.1862	
10:00 p.m.	4.0 (80.0%)	18.0 (45.0%)	9.0 (29.0%)	31.0 (40.8%)		
11:00 p.m.	1.0 (20.0%)	5.0 (12.5%)	2.0 (6.5%)	8.0 (10.5%)		
1:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (2.5%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)		

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

8:00 p.m.	0.0 (0.0%)	5.0 (12.5%)	3.0 (9.7%)	8.0 (10.5%) 28.0	
9:00 p.m.	0.0 (0.0%)	11.0 (27.5%)	17.0 (54.8%)	(36.8%)	
Hora levantarse				22.0	0.6682
5:00 a.m.	1.0 (20.0%)	14.0 (35.0%)	7.0 (22.6%)	(28.9%) 49.0	
6:00 a.m.	4.0 (80.0%)	22.0 (55.0%)	23.0 (74.2%)	(64.5%)	
7:00 a.m.	0.0 (0.0%)	3.0 (7.5%)	1.0 (3.2%)	4.0 (5.3%)	
9:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (2.5%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)	

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en datos procesados por el software Anova (Jamovi).

El estudio que se realiza en la población adolescente explorando factores personales, escolares y tectológicos describiendo el contexto de la nomofobia se describir las principales características de la dependencia hacia el dispositivo del celular en el cual se utilizó el instrumento de Jamovi. Categorizando 3 grupos alta necesidad emocional, Bajo y moderado.

La edad promedio de la población, se encuentran en el promedio de 15 a 17 años este grupo mantiene un valor  $p = 0.3991$  indicando que no existe diferencias significativas entre la edad y la nomofobia. En los niveles de escolaridad los grupos escolares 10mo, 1ro y 2do BGU están distribuidos en los tres niveles sin presentar ninguna diferencia con un  $p = 0.6572$  indicando que no existe una asociación entre el nivel de dependencia y la escolaridad.

La conexión a los dispositivos y al internet la población manifiesta que los jóvenes mantienen una buena conexión a internet y a los dispositivos especialmente a los celulares, computadoras y en poco porcentaje con las tables. Con  $p = 0.2442$  lo cual no se presenta una diferencia significativa. El Axeso a dispositivos del hogar como la televisión por cable o Streaming ( $p = 0.8642$ ) revela una

alta posesión a esos dispositivos, pero no existe una relación significativa con los niveles de nomofobia.

Los hábitos como el horario de acostarse en esta población con un ( $p = 0.1862$ ) manifiesta que el grupo tiende a acostarse más tarde reflejando la presencia del uso prolongado del dispositivo móvil. En la habito de levantarse ( $p = 0.6682$ ) esta actividad la mayoría lo hace entre las 5:00 y 6:00 a.m.

Tabla 14.

*Datos sobre la Dimensión Ansiedad por no poder comunicarse*

	No comunicarse Alto/presencia de gran ansiedad (N=8)	Bajo/no hay angustia (N=30)	Moderado/cierta dependencia (N=38)	Total (N=76)	p value
Edad					0.1661
Media (SD)	16.0 (0.9)	15.5 (0.6)	15.7 (0.7)	15.6 (0.7)	
Rango	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	
Nivel de Escolaridad					0.7212
10mo BGU	4.0 (50.0%)	13.0 (43.3%)	15.0 (39.5%)	32.0 (42.1%)	
1ro BGU	1.0 (12.5%)	7.0 (23.3%)	13.0 (34.2%)	21.0 (27.6%)	
2 BGU	3.0 (37.5%)	10.0 (33.3%)	10.0 (26.3%)	23.0 (30.3%)	
Conexión a Internet					0.2482
Sí, buena conexión	6.0 (75.0%)	24.0 (80.0%)	35.0 (92.1%)	65.0 (85.5%)	
Sí, pero la conexión es limitada o inestable	2.0 (25.0%)	6.0 (20.0%)	3.0 (7.9%)	11.0 (14.5%)	
Televisión por cable o Streaming					0.3832
no	5.0 (62.5%)	19.0 (63.3%)	18.0 (47.4%)	42.0 (55.3%)	
si	3.0 (37.5%)	11.0 (36.7%)	20.0 (52.6%)	34.0 (44.7%)	
Computadora					0.1342
	No comunicarse Alto/presencia de gran ansiedad (N=8)	Bajo/no hay angustia (N=30)	Moderado/cierta dependencia (N=38)	Total (N=76)	p value

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

no	0.0 (0.0%)	1.0 (3.3%)	6.0 (15.8%)	7.0 (9.2%)	
si	8.0 (100.0%)	29.0 (96.7%)	32.0 (84.2%)	69.0 (90.8%)	
Tablet					0.4802
no	7.0 (87.5%)	23.0 (76.7%)	26.0 (68.4%)	56.0 (73.7%)	
si	1.0 (12.5%)	7.0 (23.3%)	12.0 (31.6%)	20.0 (26.3%)	
Celular					0.1162
no	1.0 (12.5%)	3.0 (10.0%)	0.0 (0.0%)	4.0 (5.3%)	
si	7.0 (87.5%)	27.0 (90.0%)	38.0 (100.0%)	72.0 (94.7%)	
Hora Acostarse					0.7792
10:00 p.m.	5.0 (62.5%)	14.0 (46.7%)	12.0 (31.6%)	31.0 (40.8%)	
11:00 p.m.	1.0 (12.5%)	3.0 (10.0%)	4.0 (10.5%)	8.0 (10.5%)	
1:00 a.m.	0.0 (0.0%)	0.0 (0.0%)	1.0 (2.6%)	1.0 (1.3%)	
8:00 p.m.	0.0 (0.0%)	3.0 (10.0%)	5.0 (13.2%)	8.0 (10.5%)	
9:00 p.m.	2.0 (25.0%)	10.0 (33.3%)	16.0 (42.1%)	28.0 (36.8%)	
Hora levantarse					0.3002
5:00 a.m.	1.0 (12.5%)	10.0 (33.3%)	11.0 (28.9%)	22.0 (28.9%)	
6:00 a.m.	7.0 (87.5%)	19.0 (63.3%)	23.0 (60.5%)	49.0 (64.5%)	
7:00 a.m.	0.0 (0.0%)	0.0 (0.0%)	4.0 (10.5%)	4.0 (5.3%)	
9:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (3.3%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)	

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en datos procesados por el software Anova (Jamovi).

En las tablas analizadas de los niveles de ansiedad asociados a la falta de comunicación no se observa una diferencia estadística significativa desde una mirada descriptiva se destaca que en la variable edad presenta un promedio ligeramente alto 16 años, a nivel educativo se revela una ligera mayor proporción de estudiantes de 10mo en los niveles de ansiedad ( $p > 0.05$ ).

En lo referente a el acceso a la tecnología y conectividad ( $p= 0.2482$ ) la mayoría de los participantes cuenta con una buena conexión a internet y acceso a los mismos, el acceso a Tablet

es menor (12.5%) entre los que presentan mayores niveles de ansiedad, lo que puede afectar a su comunicación o interacción digital.

La hora de levantarse en todos los grupos suele mayormente a las 6:00 a.m. sugiriendo una rutina matutina bien estructurada, en contraposición en los hábitos de sueño podemos constatar que los jóvenes con rango altos de ansiedad tienden acostarse más temprano por lo general 10:00 p.m.

Tabla 15.

***Datos sobre la Dimensión Ansiedad por la pérdida de la conectividad***

	Pérdida de la conectividad			Total, (N=76)	p value
	Alto/presenta malestar significativo (N=3)	Bajo/sin afectación (N=47)	Moderado/comienza a incomodarse (N=26)		
Edad					0.5641
Media (SD)	16.0 (0.0)	15.6 (0.7)	15.5 (0.8)	15.6 (0.7)	
Rango	16.0 - 16.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	15.0 - 17.0	
Nivel de Escolaridad					0.3092
10mo BGU	1.0 (33.3%)	17.0 (36.2%)	14.0 (53.8%)	32.0 (42.1%)	
1ro BGU	0.0 (0.0%)	14.0 (29.8%)	7.0 (26.9%)	21.0 (27.6%)	
2 BGU	2.0 (66.7%)	16.0 (34.0%)	5.0 (19.2%)	23.0 (30.3%)	
Conexión a Internet					0.7672
Sí, buena conexión	3.0 (100.0%)	40.0 (85.1%)	22.0 (84.6%)	65.0 (85.5%)	
Sí, pero la conexión es limitada o inestable	0.0 (0.0%)	7.0 (14.9%)	4.0 (15.4%)	11.0 (14.5%)	
Televisión por cable o Streaming					0.5412
no	1.0 (33.3%)	28.0 (59.6%)	13.0 (50.0%)	42.0 (55.3%)	
si	2.0 (66.7%)	19.0 (40.4%)	13.0 (50.0%)	34.0 (44.7%)	
Computadora					0.7792
no	0.0 (0.0%)	4.0 (8.5%)	3.0 (11.5%)	7.0 (9.2%)	
	Pérdida de la conectividad	Bajo/sin	Moderado/comienza a	Total (N=76)	p value

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

	Alto/presenta malestar significativo (N=3)	afectación (N=47)	incomodarse (N=26)		
si	3.0 (100.0%)	43.0 (91.5%)	23.0 (88.5%)	69.0 (90.8%)	
Tablet					0.2632
no	1.0 (33.3%)	35.0 (74.5%)	20.0 (76.9%)	56.0 (73.7%)	
si	2.0 (66.7%)	12.0 (25.5%)	6.0 (23.1%)	20.0 (26.3%)	
Celular					0.2722
no	0.0 (0.0%)	4.0 (8.5%)	0.0 (0.0%)	4.0 (5.3%)	
si	3.0 (100.0%)	43.0 (91.5%)	26.0 (100.0%)	72.0 (94.7%)	
Hora Acostarse					0.7932
10:00 p.m.	1.0 (33.3%)	17.0 (36.2%)	13.0 (50.0%)	31.0 (40.8%)	
11:00 p.m.	1.0 (33.3%)	6.0 (12.8%)	1.0 (3.8%)	8.0 (10.5%)	
1:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (2.1%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)	
8:00 p.m.	0.0 (0.0%)	5.0 (10.6%)	3.0 (11.5%)	8.0 (10.5%)	
9:00 p.m.	1.0 (33.3%)	18.0 (38.3%)	9.0 (34.6%)	28.0 (36.8%)	
Hora levantarse					0.9772
5:00 a.m.	1.0 (33.3%)	14.0 (29.8%)	7.0 (26.9%)	22.0 (28.9%)	
6:00 a.m.	2.0 (66.7%)	29.0 (61.7%)	18.0 (69.2%)	49.0 (64.5%)	
7:00 a.m.	0.0 (0.0%)	3.0 (6.4%)	1.0 (3.8%)	4.0 (5.3%)	
9:00 a.m.	0.0 (0.0%)	1.0 (2.1%)	0.0 (0.0%)	1.0 (1.3%)	

Nota: La Tabla revela los resultados obtenidos en datos procesados por el software Anova (Jamovi).

La obtención de los resultados obtenidos a partir de la aplicación de la escala NMP- Q (Nomofobia) revela los siguientes resultados: 54 % de los estudiantes presenta un nivel moderado de Nomofobia, lo cual muestra una dependencia significativa, aunque esta no llega a ser extrema, por otro lado, se observa que el 42% de los jóvenes se encuentra en un nivel leve sugiriendo que, aunque la homofobia está presente el grado es bajo y finalmente con un 3. 9% presentan un nivel grave de Nomofobia lo que implica una dependencia y un riesgo.

El cuestionario NMP- Q nos permitió evaluar cuatro dimensiones en las cuales se profundizó sobre la relación de los jóvenes con los dispositivos móviles. En primer lugar, las dimensiones de ansiedad por no poder acceder a información se observan que el 49% de los estudiantes presentan un nivel moderado, por otro lado, el 43% leve y finalmente y un 7.9%, manifestando un nivel de ansiedad.

En segundo lugar, la dimensión renuncia a la comodidad se evidencia el 53% nivel bajo sin dependencia, asimismo el 41% moderado no indispensable, y el 6.6% se ubica en un rango alto es decir tienen una necesidad emocional al móvil. El tercer lugar en la dimensión no poder comunicarse se identificó el 50% de los encuestados presentan un rango moderado lo que indica cierta dependencia al móvil, a su vez el 39% reporta un nivel bajo no hay angustia por no poder comunicarse sin embargo un 11% presenta gran ansiedad al no poder comunicarse.

Cuarto lugar en la dimensión pérdida de conectividad se muestra el 62% presentan un nivel bajo sin afectación y el 34% rango moderado es decir comienza a incomodarse por la pérdida de conectividad y finalmente un 3.9% presenta un alto nivel de malestar significativo al tener pérdida de conectividad.

Estos datos pueden evidenciar que la nomofobia no necesariamente se explica exclusivamente por hábitos, rutinas o condiciones materiales, por ello es importante profundizar en estudios que tomen en cuenta variables emocionales, familiares o psicosociales.

## 4. Discusión

Los resultados obtenidos en esta investigación nos muestran hallazgos importantes que permiten confirmar y concientizar que viven en una realidad cada vez más latente ante esta problemática, la nomofobia ha dejado de ser un término desconocido, convirtiéndose en una realidad que viven cada joven, especialmente dentro del contexto educativo, entorno a los objetivos y las hipótesis que se planteó dentro de esta investigación descriptiva cuantitativa, se permitió contrastar que en el contexto estudiantil existen un porcentaje significativo de niveles moderados a altos de nomofobia confirmando la primera hipótesis planteada en que se decía que los os jóvenes de bachillerato de la Unidad Educativa San Francisco de Sales presentan un nivel de nomofobia entre leve y moderado. Los resultados plateados así mismo tienen coherencia con los estudios previos que realizo Luy-Montejo et al. (2020) y Vilchez et al. (2024), que señalaban que la nomofobia es una problemática actual y creciente en adolescentes, que afecta significativamente áreas muy importantes como, socialización, la concentración, y rendimiento académico.

De igual manera se logra comprobar la H2, donde los datos revelan que existe una mayor tendencia al uso del teléfono móvil con niveles altos de la presencia de nomofobia, esta problemática se refleja en el comportamiento cada vez más común en el contexto adolescente, en donde los jóvenes duermen con los celulares bajo la almohada y presentan ansiedad si estos se descargan y presentan cambios de humor si pierden conectividad tal como lo manifestaba Cano García (2023) y Campos (2021), los síntomas no son solo emocionales sino también son físicos, que alertan de una dependencia emocional ante el dispositivo, esta realidad muchas veces es normalizada hasta llegar a ser invisibilizada.

En el ámbito psicológico es de suma importancia entender que la nomofobia no está aislada a otras formas de dependencia tecnológica que va más allá del uso del móvil, como lo señala

Guzmán (2023) y Fernández et. al. (2020), esta realidad nos revela patrones de comportamiento que limitan a los adolescentes a la pérdida de la tolerancia y a la manifestación frecuente de frustración, donde se reducen las capacidades de adaptación al entorno, afectando su seguridad y su estado emocional y cognitivo.

Los objetivos planteados en esta investigación nos permitieron identificar el nivel de nomofobia y la comprensión de sus implicaciones revelando que este planteamiento se ha cumplido plenamente, los datos cuantitativo nos permitieron conocer la realidad pero los estudios nos permitieron identificar las vivencias de la población adolescente que muchas veces no son vistas y desapercibidas, en donde se observa que los adolescentes no pueden concentrarse en clase, así como la percepción de angustia que presentan ante el hecho de perder acceso y conexión al a móvil.

El marco teórico fue una parte fundamental de investigación ya que permitió conocer y comprender el fenómeno desde una perspectiva amplia y humana tal como lo advierte Trujillo y Meneses (2025), reconocer específicamente que los dispositivos y redes sociales no solos son entretenimiento sino que también influyen modelando y manipulando muchas veces los pensamientos y emociones llevando al joven a tomar decisiones que ponen en peligro y riesgo su física y salud mental, convirtiéndolos en consumidores constantes de la tecnología, perdiendo su libertad de decisión.

En este sentido el estudio de Charry Jiménez (2024), identifica afectaciones cognitivas significativas donde subraya que las áreas de atención, pensamiento crítico y resolución de problemas presentan problemas en la construcción de criterio propio que es indispensable en esta etapa vital.

Posteriormente, los resultados de la investigación nos permiten reconocer que la nomofobia es una problemática que no está alejada de nuestra realidad, se presenta en la vida de los jóvenes en su cotidianidad y como parte de su desarrollo en la sociedad, estos datos obtenidos a través de los instrumentos aplicados, así como la revisión del estado del arte en el área regional como local.

En el estudio específico en ellos estudiantes de la unidad educativa se constató la presencia de la nomofobia con un porcentaje considerable en niveles moderados donde se identifica un vínculo emocional significativo con el teléfono, esta situación es consecuente con los estudios nacionales e internacionales que realizaron por Iñiguez Sarmiento y Pauta Quito (2024) en los cuales se manifestaron niveles preocupantes hacia el teléfono móvil e incluso en el nivel de escolaridad y universitaria.

A partir de los análisis de los cuadros estadísticos se evidencia que el uso frecuente del dispositivo móvil se correlaciona con un mayor nivel de dependencia emocional (H2), los estudiantes que utilizan el teléfono móvil de forma continua muestran dificultades como la irritabilidad, ansiedad y aislamiento social, esta situación es respaldada en los estudios descritos por el autor Guzmán (2023), destacando el riesgo latente de desarrollar formas de adicción tecnológica.

En el contexto nacional y local las investigaciones son contundentes donde Valdiviezo et. al (2025), en Machala destacó que los adolescentes se convierten en uno de los grupos más vulnerables debido a su alta dependencia a este dispositivo, afectando su salud emocional, su capacidad de relacionarse con sus pares y la sociedad, además de su rendimiento académico y familiar, este patrón se repite en nuestra investigación donde se observó que gran parte del

alumnado prioriza el uso del celular incluso en espacios destinados para el estudio, reduciendo su capacidad para establecer vínculos profundos con su entorno.

Por ello resulta crucial destacar que los adolescentes poseen una baja percepción acerca de que esta problemática tenga alguna repercusión negativa en su vida puesto que para ellos el móvil es una herramienta de fácil acceso, multitareas que le permite encontrar diversión y entretenimiento para el momento, cabe recalcar que al reconocer esta problemática se puede convertir en una posibilidad para intervenir desde educación emocional y social como lo señala Trujillo y Meneses (2025)

Esta discusión nos lleva concluir que la nomofobia afecta de manera transversal a los adolescentes no distingue género, nivel socioeconómico o ubicación geográfica, los datos, el análisis, la teoría nos conducen a buscar una solución donde se genere conciencia colectiva sobre el uso del celular y sobre las consecuencias en la salud mental del adolescente.

## 5. Propuesta de abordaje psicológico

“Bienestar familiar y equilibrio digital”

### ***Propuesta para prevención de la nomofobia y el uso saludable del Celular.***

La propuesta se presenta como una respuesta a la problemática encontrada según los resultados de la investigación. Con un nivel moderado de nomofobia los estudiantes de bachillerato han manifestado afectaciones psicoemocionales importantes por lo que se ve indispensable

promover hábitos digitales saludables en un entorno familiar, social y educativo positivo, empático hacia su realidad.

De acuerdo con la investigación realizada, se ha evidenciado claramente el creciente problema asociado al uso excesivo e inadecuado de las nuevas tecnologías. Por ello, resulta fundamental promover una mayor conciencia sobre la importancia de un uso saludable y equilibrado de estos recursos digitales (Pedrouzo et al., 2024). Fomentar hábitos responsables permitirá no solo aprovechar los beneficios de la tecnología, sino también proteger el bienestar emocional y social de los jóvenes, contribuyendo así a su desarrollo integral en un mundo cada vez más conectado.

Muchos padres entregan el celular como un medio de intercomunicación con sus hijos, además como una herramienta para conocer sobre su ubicación, sin embargo no se tiene el conocimiento adecuado de las consecuencias que puede constituir el abuso del uso de este medio, por ello es necesario reformular el tiempo que consume el celular de nuestro día a día, replantear y concienciar que los hábitos, la crianza y las dinámicas familiares influyen en varios aspectos de la vida cotidiana, familias que fomenten un uso equilibrado de la tecnología puede disminuir la prevalencia.

Acuerdos familiares sobre límites y horarios de uso, para fomentar el uso responsable para de esta manera contribuir a la reducción de la dependencia al móvil y promover una comunicación familiar efectiva, de igual forma una vida social activa y responsable (Alcocer, 2022).

Además, la orientación psicológica puede ser una herramienta para padres para desarrollar iniciativas que promuevan en la institución el uso responsable de la tecnología de esta manera también generando el fortalecimiento de los vínculos familiares y sociales, así mismo el

fortalecimiento del entorno escolar que promueva el bienestar emocional, con un programa integral de la comunidad escolar que permita manejar esta problemática.

Esta propuesta surgió como respuesta a los resultados obtenidos en esta investigación lo que nos motivó a la búsqueda de estrategias que promuevan la conciencia de esta problemática ya que se evidencio un nivel moderado de nomofobia en la población, por lo que destaca que esta problemática puede tener una relación directa con diversos síntomas psicoemocionales mencionados anteriormente, por ello hemos visto necesario promover el desarrollo de hábitos digitales saludables.

Diversos autores y estudios realizados Luy et al., Cano García, Iñiguez, Sarmiento y Pauta Quito recalcan que el celular se ha convertido en una herramienta que impacta negativamente el desarrollo integral de los adolescentes por lo que es necesario buscar maneras efectivas que promocienen la prevención de propuestas que motiven a los jóvenes a ser agentes de cambio para la promoción del bienestar emocional y el uso digital saludable.

**Programa para la prevención de la nomofobia y la promoción del uso saludable del celular en adolescentes**

- Población: Estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa San Francisco de Sales.  
Edad: 15 a 17 años
- Eje: Prevención e intervención en Nomofobia
- Objetivo general del trabajo:
- Fomentar el uso responsable y equilibrado del celular en adolescentes, a través de estrategias psicoeducativas positivas.

Tabla 15.

***Programa para la prevención de la nomofobia y la promoción del uso saludable del celular en adolescentes***

ACTIVIDAD	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVO ESPECÍFICO
Escuela para Familias: “Conectados desde el corazón”	Talleres con Temas como: uso saludable de la tecnología, regulación emocional, establecimiento de normas claras, consecuencias del uso excesivo. Frecuencia: 1 sesión mensual durante 4 meses.	Sensibilizar a padres, docentes y estudiantes sobre los riesgos de la nomofobia y el uso excesivo de dispositivos móviles.
Círculos juveniles: “Mi tiempo, mi decisión”	Modalidad: presencial o virtual. Generar espacios de reflexión grupal para adolescentes sobre el impacto del celular en su salud mental, autoestima y relaciones sociales.  A través de dinámicas lúdicas y técnicas de psicológicas fomentar la conciencia del “aquí y ahora”.  Incentivar a los jóvenes a el uso de escritura terapéutica, caminatas, retos sin pantallas, yoga, juegos cooperativos	Motivar a los jóvenes a favorecer el autocuidado emocional para desarrollar habilidades para gestión del tiempo de conexión.
Acuerdos familiares de uso del móvil	colaborativa horarios, tiempos sin celular (por ejemplo, comidas, tareas, antes de dormir) y consecuencias saludables.	
Diseño de un “Contrato Digital Familiar”, donde se pacten de forma	Evaluación mensual conjunta del cumplimiento. Establecer acuerdos familiares que regulen el uso del celular	
Desde el aula conectados, educando en tiempos de pantalla  a través de juegos de roles los docentes deben representar escenas escolares sobre jóvenes que presenten esta	problemática, para desde el conocimiento de los estudiantes analizar la escena, en la cual se debe encontrar herramientas emocionales o pedagógicas motivando la reflexión y el planteamiento de estrategias dirigidas por criterio de los estudiantes.	Finalizar con el uso de tarjetas creativas con frases de reflexión como parte de un compromiso que motive a los jóvenes a poner en práctica estrategias como nuevas rutinas o formas de contribuir en el Practicar estrategias de contención y limites en cuanto al uso del celular, además dejar una acción concreta como parte de un compromiso institucional.

uso consciente del celular, promocionando el equilibrio digital dentro de las aulas.

Acompañamiento psicológico

Atención individual y grupal para estudiantes con alto nivel de nomofobia, identificados durante el estudio. Implementar actividades extracurriculares y espacios libres de pantallas que estimulen el desarrollo personal y social de los estudiantes.

Coordinación con el DECE institucional para ofrecer apoyo continuo y canalización, si fuera necesario.

---

Nota: Propuesta para un plan estratégico de prevención e intervención en adolescentes sobre la nomofobia

## 6. Conclusiones

A lo largo del estudio se pudo constatar que la nomofobia es una realidad latente, esta situación la mayoría de las veces no se considera un riesgo, es una realidad silenciosa que se presenta en los adolescentes y causa afectaciones que se revelan por medio de síntomas emocionales como la presencia de la ansiedad, irritabilidad, perdida de concentración, alteraciones

en las relaciones interpersonales, esta es una problemática normalizada especialmente por los adolescentes y por su entorno digital, minimizando los efectos de esta problemática en auge. Cabe recalcar que los resultados de esta investigación nos permitieron evidenciar un número considerable de adolescentes que presenta un nivel moderado de nomofobia

El uso excesivo del teléfono (nomofobia) no responde únicamente a una necesidad comunicativa o de entretenimiento sino también refleja una posible dependencia emocional tecnológica, esta realidad afecta considerablemente la salud emocional del joven, ya que detrás del uso excesivo puede presentar vacíos emocionales, por ello se invita a indagar en que se basa la verdadera problemática.

La responsabilidad de un trabajo en conjunto entre familia, institución educativa y adolescentes le lleva a unirse y acompañar en los procesos que el adolescente vive para desarrollar la prevención ante esta situación, ya que los vínculos afectivos y los factores protectores pueden llegar a ser una herramienta fundamental para el trabajo unificado en busca del bienestar del adolescente y su entorno.

La investigación permitió comprender que es fundamental trabajar desde una área multidisciplinaria donde el psicólogo va más allá del diagnóstico y la intervención desarrollando estrategias que le lleven al adolescente y su entorno a una concientización que le permitan conectarse consigo mismo y con su entorno perdiendo el miedo a enfrentar los silencios, la soledad y situaciones emocionales que le lleven a tomar la decisión de aislarse en medios digitales sin conciencia afectando su salud emocional.

## 7. Recomendaciones

Crear programas psicoeducativos periódicamente con la implementación de mesas redondas donde participen estudiantes para abordar la temática desde un dialogo abierto donde ellos desarrollen trabajos que describan la problemática y desarrollen un el bordaje estratégico de esta situación. Como una propuesta desde la prevención y concientización.

Desarrollar actividades recreativas fomentando la participación a grupos de interacción social donde se desarrolle actividades como lectura realización de material creativo que les involucre a los adolescentes donde generen nuevos hábitos en especial aquellos que le colocan en riesgo. Como salir a campamentos y disfrutar de horas recreativas con los padres.

Acompañar a las familias en el abordaje de esta problemática y desde un área preventiva y de concientización crear junto con los padres o cuidadores estrategias de afrontamiento saludables como limites, horarios específicos dejando en claro las causas y las consecuencias de esta problemática resiente.

Establecer factores protectores familiares donde se fomente hábitos positivos para el uso del celular y con el ejemplo, el dialogo abordar la problemática desarrollando acuerdo familiares con el objetivo de fortalecer los vínculos efectivo. Desde la empatía, comunicación asertiva y trabajo en equipo buscar soluciones efectivas. Esto cobra especial importancia ante la presencia de un nivel moderado de nomofobia, identificado como una señal de alerta en los resultados obtenidos. Por ello, es necesario intervenir a tiempo para evitar que esta situación avance hacia niveles más graves y desemboque en posibles conductas adictivas

## 8. Referencias Bibliográficas

- Alcocer Pla, J. R. (2022). El uso adecuado de las redes sociales en tercer ciclo de Educación Primaria. *INFORMACIÓ PSICOLÒGICA*, 92–102. <https://doi.org/10.14635/ipsic.1928>
- Bacusoy Muñoz, J. R. (2020). *UPSE-TEN-2020-0038*.
- Barraza, y C. M. G. (2022). *Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas 23 Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas* (Vol. 19).
- Charry Jiménez, L. M., Rodríguez Duque, M. P., Oviedo Delgado, L. S., Quintana Jaimes, M. A., & Vargas Rodríguez, L. J. (2024). Prevalencia de nomofobia en estudiantes de medicina de la UPTC 2023. *Salud & Sociedad Uptc*, 9(1), 15–28. <https://doi.org/10.19053/uptc.2744953X.18344>
- Domoff, S. E., Sutherland, E. Q., Yokum, S., & Gearhardt, A. N. (2020). Adolescents' addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph17082861>
- Fernández Bendito, V. V, José, M., Gormaz, C., & López, M. V. (2020). ernandez Bendito, V., Morena Gómez, A. D. L., Cavadas Gormaz, M. J., Valiente López, M., & González Enguita, C. In *Revista Universitaria Europea N°* (Vol. 33).
- Godínez Coz, C. S. (2023). Nomofobia y sus consecuencias neurocognitivas. *Revista Académica Sociedad Del Conocimiento Cunzac*, 3(1), 121–126. <https://doi.org/10.46780/sociedadcunzac.v3i1.71>
- Guzmán-Brand, V. A. & G.-G. L. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 15(3), 12-23.
- Haro Sarango, A. F., Chisag Pallmay, E. R., Ruiz Sarzosa, J. P., & Caicedo Pozo, J. E. (2024). Tipos y clasificación de las investigaciones. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(2). <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>

- Hernández Sampieri, Roberto., & Mendoza Torres, C. Paulina. (2020). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta* (S. A. de C. V. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, Ed.). McGraw-Hill Education.
- Hernández-Ortega, J., & Rayón-Rumayor, L. (2021). Teléfonos móviles, redes sociales y praxis en adolescentes. *Educatio Siglo XXI*, 39(3), 135–156. <https://doi.org/10.6018/educatio.427011>
- Iñiguez Sarmiento, W. V. , & S. M. C. A. (2024). *Trabajo-de-Titulación Universidad de Cuenca*.
- Jardey Suárez, O., & Urbina Cárdenas, J. E. (2022). Factores de riesgo en jóvenes escolarizados asociados al uso de las redes sociales y la internet. *Revista Perspectivas*, 7(1), 101–113. <https://doi.org/10.22463/25909215.3392>
- León, A. C., Directores, M., Serrano Pintado, I., Manuel, J., & Cabrera, G. (2021). *Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) TESIS DOCTORAL POR COMPENDIO DE PUBLICACIONES*.
- López Iglesias, M., Tapia-Frade, A., & Ruiz Velasco, C. M. (2022). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de Comunicación y Salud*, 13, 23–43. <https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301>
- Luy-Montejo, C., Medina Gamero, A., Garcés Lopez, J., & Tolentino Escarcena, R. E. (2020). Nomofobia. *Studium Veritatis*, 18(24), 43–69. <https://doi.org/10.35626/sv.24.2020.313>
- Marilis, L., Manchego, S., & Molina, L. P. (2022). *Factores Problemáticos relacionados a la nomofobia Problematic Factors Related to Nomophobia*.
- Núñez Vaca, E. C. (2024). Caracterización de las directrices éticas, legales y sociales para la conformación de un biobanco de investigación en el Ecuador, desde la perspectiva de los principios de confidencialidad, dignidad y autonomía. Una revisión sistemática. *Revista Iberoamericana de Bioética*, 25, 01–25. <https://doi.org/10.14422/rib.i25.y2024.011>
- Olson, J. A., Sandra, D. A., Colucci, É. S., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. P. L. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Pauta Quito, y T. L. D. A. (2024). *Nomofobia y autoconcepto en adolescentes de 12 a 17 años de la Unidad Educativa del Milenio Manuela Garaicoa de Calderón, Cuenca 2023*. Universidad de Cuenca.
- Pedrouzo, S. B., Jaitt, M., Núñez, J., Lamas, F., & Krynski, L. (2024). Adolescencia y bienestar digital: herramientas para los profesionales de la salud. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 122(1), e202310199. <https://doi.org/10.5546/aap.2023-10199>

- Salcedo Cadena, R. M., & Lara Salazar, A.-. (2022). Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10554–10565. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v6i6.4148](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4148)
- Sánchez Balseca, E. E. (2024). *UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE JURISPRUDENCIA Y CIENCIAS SOCIALES*.
- Silva Maytorena, R. , C. A. C. V. . , M. O. G. , A. L. M. E. . , D. S. A. G. . , & A. T. G. del C. (2024). *REFLEXIONES TEÓRICAS Y ENSAYOS NOMOFOBIA, DOOM SCROLLING Y SU IMPACTO EN EL*. <https://orcid.org/0000-0002-0714-4387>
- Trujillo-Liñán, L., & Meneses-Trujillo, R. (2025). Digital Media and Human Rights: Challenges and Opportunities in the Connected Society. *European Public and Social Innovation Review*, 10. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1709>
- Valdiviezo Cacay, M. H., Ramón Pineda, M. Á., Gómez Calero, R. E., Espinoza Jiménez, M. D., & Yangua Jaramillo, C. del R. (2025). La nomofobia y procrastinación en sociedades posmodernas. Un estudio en Machala, Ecuador. *Horizonte Académico*, 5(1), 166–182. <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n1.74>
- Vilchez Galarza, N. D., & Vía Y Rada Vittes, J. F. (2024a). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604–10622. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10369](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369)
- Vilchez Galarza, N. D., & Vía Y Rada Vittes, J. F. (2024b). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604–10622. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10369](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369)

## 9. ANEXOS

### Anexo 1. Consentimiento informado.

#### CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Yo.....con número de cédula de ciudadanía .....  
con domicilio en .....En calidad de representante  
legal del menor ..... de .....años de edad con  
C.I.:.....

A través de la presente:

DECLARO:

Que autorizo la aplicación del test destinado a identificar la presencia de nomofobia (La nomofobia es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil) en mi representado/a, como parte de un proyecto de titulación titulado: "ESTUDIO DE LA NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE LA UNIDAD EDUCATIVA SAN FRANCISCO DE SALES, CUENCA, 2025" que se ejecuta en el marco institucional de la Unidad Educativa San Francisco de Sales Cuenca.

He sido debidamente informado/a de que toda la información recogida durante este proceso será tratada bajo los principios de confidencialidad y privacidad, por lo cual no podrá ser divulgada sin consentimiento previo y expreso.

Acepto ser informado/a de los avances, procesos y resultados obtenidos en las evaluaciones psicológicas aplicadas al menor, así como de cualquier aspecto relevante que se derive de las entrevistas realizadas.

Se me ha explicado con claridad el procedimiento general que se llevará a cabo con el menor, incluyendo el propósito del estudio y la duración de las entrevistas.

En virtud de lo expuesto, otorgo mi consentimiento de manera libre, voluntaria y consciente, suscribiendo el presente documento.

Atentamente,

\_\_\_\_\_  
Firma del representante legal

Nombre completo:

C.I. N.º:

Fecha:

Anexo 2.

Asentamiento Informado

ASENTAMIENTO INFORMADO.

Yo.....y en calidad de estudiante de la  
"Unidad Educativa San Francisco de Sales Cuenca". de .....años.

A través de la presente:

Manifiesto que participaré de manera voluntaria y acepto la aplicación del test destinado a identificar la presencia de nomofobia (La nomofobia es el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil), como parte de un proyecto de titulación que se ejecutara en el marco institucional de la Unidad Educativa San Francisco de Sales Cuenca.

He sido debidamente informado/a de que toda la información recogida durante este proceso será tratada bajo los principios de confidencialidad y privacidad, por lo cual no podrá ser divulgada sin consentimiento previo y expreso.

Se me ha explicado con claridad el procedimiento general que se llevará, incluyendo el propósito del estudio, la duración de test y que esta información exclusivamente será utilizada adentro del marco de esta investigación.

En virtud de lo expuesto, otorgo mi consentimiento de manera libre, voluntaria y consciente, suscribiendo el presente documento.

Atentamente,

Firma del estudiante: \_\_\_\_\_

Nombre completo: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

Anexo 3

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

### Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) – Versión Adaptada al Español

**Instrucciones:** A continuación encontrarás una serie de afirmaciones. Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con cada una, utilizando la siguiente escala:

- 1 = Totalmente en desacuerdo
- 2 = Muy en desacuerdo
- 3 = En desacuerdo
- 4 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo
- 5 = De acuerdo
- 6 = Muy de acuerdo
- 7 = Totalmente de acuerdo

ÍTEMS DEL CUESTIONARIO:	1	2	3	4	5	6	7
1. Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi smartphone.							
2. Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi smartphone cuando quisiera.							
3. Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p. ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi smartphone.							
4. Me molestaría si no pudiera utilizar mi smartphone y/o sus aplicaciones cuando quisiera.							
5. Me asustaría si mi smartphone se quedase sin batería.							
6. Entraría en pánico si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de							

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

alcanzar mi límite de gasto mensual.							
7. Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red Wi-Fi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal o logro encontrar una red.							
8. Si no pudiera utilizar mi smartphone, tendría miedo de quedarme estancado o varado en alguna parte.							
9. Si no pudiera consultar mi smartphone durante un tiempo, sentiría deseos de hacerlo.							
10. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría ansioso por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos.							
11. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactarse conmigo.							
12. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.							
13. Si no tuviera mi smartphone conmigo, estaría ansioso por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos.							

NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

14. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me pondría nervioso/a por no poder saber si alguien ha intentado contactarse conmigo.							
15. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría ansioso porque mi contacto constante con mi familia y amigos se rompería.							
16. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad en línea.							
17. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría inconforme por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.							
18. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales.							
19. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría ansioso por no poder revisar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico.							
20. Si no tuviera mi smartphone conmigo, me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer.							

**Puntuación Total**

## NOMOFOBIA EN POBLACIÓN ESTUDIANTIL

Suma todos los valores de los ítems (rango total: **20 a 140 puntos**).

- **≤39 puntos:** Usuario ocasional
- **40-86 puntos:** Usuario en riesgo
- **≥87 puntos:** Usuario problemático
- **≥116 puntos:** Nomofobia severa (percentil 95)

