

UNIVERSIDAD INCA GARCILASO DE LA VEGA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL



Trabajo de Suficiencia Profesional

La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del
Cercado de Lima, periodo 2019

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología

Autor: Rider Aarón Ahmed Ramírez Rodríguez

Lima-Perú

2019

Dedicatoria:

Dedico este trabajo, a mi madre Carolina, por ayudarme a mejorar y superarme cada día, y vea en mi como su esfuerzo tuvo una gran recompensa.

Agradecimiento:

Agradezco a todas las personas que me apoyaron y colaboraron a realizar esta investigación, al director y los profesores del I.E. Argentina, y a la vez a mi familia en especial a mi madre, que gracias a sus consejos y palabras de aliento hoy concluyo una de mis muchas metas trazadas, del mismo modo a los profesores que me enseñaron todo lo que necesito saber para poder culminar mi carrera.

PRESENTACIÓN

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento de las normas de la Facultad de Psicología y Trabajo Social de la Universidad Inca Garcilaso de la Vega según la Directiva N°003-FPs y TS-2018, me es grato poder presentar mi trabajo de investigación titulado “La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019”, bajo la modalidad de TRABAJO DE SUFICIENCIA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA para obtener el título profesional de licenciatura.

Por lo cual espero que este trabajo de investigación sea adecuadamente evaluado y aprobado.

Atentamente.

Rider Aarón Amhed Ramírez Rodríguez

INDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Presentación	iv
Indice	v
Indice de anexos	vii
Indice de tablas	vii
Indice de figuras	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Introducción	xi

CAPÍTULO I: Planteamiento del problema

1.1. Descripción de la realidad problemática	14
1.2. Formulación del problema	17
1.2.1. Problema general	17
1.2.2. Problemas específicos	17
1.3. Objetivos	18
1.3.1. Objetivo general	18
1.3.2. Objetivos específicos	18
1.4. Justificación	19

CAPÍTULO II: Marco teórico conceptual

2.1. Antecedentes	22
2.1.1. Antecedentes internacionales	22
2.1.2. Antecedentes nacionales	25
2.2. Base teórica	28
2.2.1. Conceptualización de la nomofobia	28
2.2.2. Clasificación de la nomofobia	30
2.2.3. Dimensiones de la nomofobia	31
2.2.4. Características de la nomofobia	32
2.2.5. Atributos de la nomofobia	32
2.2.6. Consecuencias de la nomofobia	33
2.3. Definición de variables	34

CAPÍTULO III: Metodología	
3.1. Tipo de investigación	36
3.2. Diseño de investigación	37
3.3. Población y muestra	38
3.4. Identificación de las variables y operacionalización	38
3.5. Técnicas e instrumentos de evaluación	40
CAPÍTULO IV: Presentación, procesamiento y análisis de resultados	
4.1. Presentación de resultados generales	42
4.2. Presentación de resultados específicos	44
4.3. Procesamiento de los resultados	49
4.4. Discusión de los resultados	49
4.5. Conclusiones	52
4.6 Recomendaciones	53
CAPÍTULO V: Programa de intervención	
5.1. Denominación del programa	54
5.2. Justificación del programa	54
5.3. Objetivos del programa	55
5.3.1 Objetivo general	55
5.3.2 Objetivos específicos	55
5.4. Sector al que se dirige	56
5.5. Metodología de la intervención	57
5.6. Instrumentos / material a utilizar	58
5.7. Cronograma	59
Referencias bibliográficas	75

INDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Matriz de consistencia	82
Anexo 2. Test de Dependencia al Móvil	83
Anexo 3. Encuesta de satisfacción del programa	84
Anexo 4. Carta de aceptación	85

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Matriz de operacionalización	39
Tabla 2. Escala de calificación del cuestionario	41
Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable	41
Tabla 4. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la edad	42
Tabla 5. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según el grado	43
Tabla 6. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abstinencia.	44
Tabla 7. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso.	45
Tabla 8. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo.	46
Tabla 9. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión tolerancia.	47
Tabla 10. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina.	48

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Diseño de la investigación	37
Figura 2. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la edad	42
Figura 3. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según el grado	43
Figura 4. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abstinencia.	44
Figura 5. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso.	45
Figura 6. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo.	46
Figura 7. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión tolerancia.	47
Figura 8. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina.	48

RESUMEN

La investigación tiene como objetivo determinar el nivel de nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. El estudio corresponde a una investigación de tipo descriptiva, con un enfoque cuantitativo de acuerdo al manejo de los datos. El diseño de la investigación es no experimental, de corte transversal.

El universo de la población se conforma por 50 alumnas de secundaria que participaron en el programa vacacional de la I.E. Argentina perteneciente a la UGEL 03 del Cercado de Lima. La muestra es intacta, es decir, se toma en cuenta a la totalidad de la población. La técnica empleada para la recolección de la información fue la encuesta y el instrumento utilizado fue el cuestionario Test de Dependencia al Móvil (TDM)

Se establece como conclusión que la Nomofobia en las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina es de nivel bajo en un 68%, aun así, hay un grupo moderado del 28% y un 4% de un nivel alto; evidenciándose que aunque los niveles de nomofobia son bajos se debe crear un programa para mejorar los niveles moderados y altos ya existentes y para que los niveles bajos no se incrementen.

Palabras Claves: nomofobia, dependencia, programa, nivel y alumnas.

ABSTRACT

The objective of this research is to determine the level of nomophobia of the students of the Argentina High School in Cercado de Lima, Period 2019. The study corresponds to a descriptive research, with a quantitative approach according to the handling of the data. The research design is non-experimental, cross-sectional.

The universe of the population consists of 50 students that participated in the vocational program of the Argentina High School belonging to the UGEL 03 from Cercado de Lima. The sample is intact, that is, the entire population is taken into account. The technique used for the recollection of the information was the survey and the instrument used was the questionnaire of test of mobile dependency (TMD)

It is established as a conclusion that the nomophobia of the students who attend Argentina High School is at a low level by 68%, even so there is still a group that have higher levels with 28% moderate and 4% high. It is shown that even if the levels of nomophobia are low, we must create a program to improve the moderate and high levels already existing and also so the low levels do not increase.

Key words: Nomophobia, dependency, program, levels and students.

INTRODUCCIÓN

Los avances tecnológicos están avanzando cada vez más y más rápido y es por esto que en la actualidad lo denominamos como la era de la tecnología. La tecnología en estos días se encuentran en todos lados y áreas de la nuestra vida diaria, uno de estas tecnologías que se usan a diario y se han convertido en una parte de nosotros ya que nos acompañan todo el día son los smartphones, esto ha ocasionado que muchas personas lo sobre utilicen y le dan un uso inadecuado para lo cual han sido creados, generando efectos negativos en nuestra vida, provocado por distintos factores, como la necesidad de tener los últimos equipos, no tener el dispositivo a la mano, interfiriendo con nuestras actividades diarias, nos ocasionan gastos extras, todo esto ocasiona que nos den síntomas de estrés o ansiedad, creando una patología llamado el síndrome de la nomofobia, que se define así por tener una dependencia muy fuerte al teléfono móvil,

La nomofobia es una nueva enfermedad del siglo XXI, la enfermedad está íntimamente ligada al uso de los teléfonos móviles. Según publicaciones y estudios realizados, los más proclives son los jóvenes y las mujeres. Además, según informa el área de investigación de adicciones del Hospital Honorio Delgado Hideyo Noguchi la adicción al celular es semejante a la ludopatía cuando se pierde el control en el uso del aparato. Por ello al considerarse una enfermedad que se da en los diferentes grupos de edad que requerirá de tratamiento psiquiátrico. El 50% de adictos al celular presenta ansiedad, depresión, trastorno de personalidad, psicosis entre otras patologías. En tanto, el otro 50% desarrolla la adicción por factores emocionales como baja autoestima, poca comunicación o afecto en lo social o familiar, También sostienen que entre el 30% y el 40% de las personas que usan los smartphones en el Perú la sufren y se trata de una

realidad preocupante ya que la adicción a estos smartphones surgirá como un problema en el Perú en los años que vienen.

Es nuestra tarea como profesionales de la salud mental observar esta patología y desarrollar estrategias para su abordaje y mejorar el uso inadecuado que la sociedad le ha dado esta tecnología, no es raro ahora que los motivos de consulta en las clínicas de salud mental sean por este motivo y por ello sea indispensable determinar cómo se manifiestan y para poder establecer una terapia adecuada y trabajarlas para poder disminuirlas y erradicar esta enfermedad.

Teniendo en cuenta que en nuestro país como en el resto del mundo, existe la tendencia al crecimiento poblacional de los adolescentes, que representan el 30.5% de la población. El gobierno y las autoridades de nuestro país, deben preocuparse por este grupo y sus necesidades de salud mental.

Los menores de edad son aún más propensos a caer en la dependencia ya que los padres de ahora no están atentos al uso que ellos les dan ya que desde pequeños les entregan dichos dispositivos para que se distraigan ocasionando que su uso sea algo necesario y natural en su vida diaria. Por todos esos motivos, deben enfocarse en darles la atención adecuada, poniendo límites y dedicarles el tiempo necesario para que no sucumban a la dependencia.

A pesar de ser una enfermedad muy común en la actualidad aún no hay mucha que promoción y conocimiento público, la nomofobia es muy peligrosa si no se trata adecuadamente ya que el uso del teléfono móvil se puede volver más y más adictiva sin

darnos cuenta y los jóvenes siguen siendo la mayor cantidad de adictos que hay en la actualidad y que empeora más aun ya que es más sencillo adquirir dichos equipos

En razón de lo expuesto, es que surge la necesidad e interés por investigar La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. Esperando de esta manera contribuir a la mejora de la situación de los jóvenes y estudiantes.

El tesista.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La Nomofobia es un tema de relevancia actual muy importante por el motivo que desde muy temprana edad los jóvenes de hoy en día crecen con un smartphone desde pequeños debido a de que algunos padres no tienen tiempo para estar viendo a sus hijos por motivos de trabajo o alguna otra causa, tendiendo a dejar a sus hijos con los smartphones o Tablets para que no se sientan aburridos, no causen problemas y se mantengan ocupados, esto ocasiona que lo usen todo el día y conlleva a que los hijos crezcan de una forma dependiente de dichos aparatos y se crean conflictos al ir creciendo ya que se les está condicionando desde pequeños a estar todo el día con el smartphone o la tablet. Hoy en día se observa de manera constante y muy extendida que las personas, hacen un uso excesivo del smartphones y hasta de manera dependiente, ya sea por el uso de telefonía, aplicaciones de mensajería instantánea, redes sociales, internet, videos en línea y otros.

Esto ha generado una gran cantidad de estudios e investigaciones en todo el mundo que, recientemente, han comenzado a tener el debido interés a las consecuencias negativas que conlleva el uso excesivo del smartphone. Desde el nivel físico y mental, donde el uso extremo hace que la visión empeore, golpes por no prestar atención, bullying por no tener los nuevos equipos o simplemente por no usarlo completamente, hasta el nivel social en donde se afectan sus relaciones interpersonales, García (2008) señala que los menores dedican mucho de su tiempo

construir redes de sociabilidad virtuales que son para ellos muy importantes ya que amplían y fortalecen su nivel social.

El abuso de los smartphones por los estudiantes también ha incrementado el bullying y el cyber-bullying, ya que desde su introducción con las apps de redes sociales, mensajería instantánea y cámaras fotográficas han hecho que los estudiantes usen esta tecnología en horarios escolares y fuera de ella para subir al internet comentarios o fotografías que perjudican a sus pares.

Young, K. (2015) menciona que, según la asociación de prevención de adicción al internet de Taiwán, los niños expuestos a los equipos electrónicos en una edad temprana son más propensos a tener depresión y ansiedad, ya que los fuertes estímulos de audio y video que proveen los aparatos pueden afectar el desarrollo de su circuito neuronal. Además, los pediatras y psiquiatras han categorizado a la adicción al internet y los aparatos electrónicos como una “enfermedad pediátrica emergente” ya que mencionan que un niño de cuatro años que usa excesivamente su Tablet ha experimentado síndromes de abstinencia cuando no puede utilizar su equipo electrónico

A nivel escolar, el plagio ha sido facilitado por el uso de los smartphone que además son también un elemento distractor de los trabajos académicos (García y Fabila, 2014). Además, el uso del smartphone para enviar mensajes de texto breves, está generando el incorrecto de la sintaxis y la morfología de las palabras, se puede reflejar en la pésima ortografía que tienen los estudiantes, y su escasa capacidad para comunicarse de manera formal con otras personas (Sánchez, 2012).

Por tal motivo, el uso y la regulación de los smartphone está siendo revisado en el congreso con el proyecto de Ley N°3679 que trata de la iniciativa que prohíbe el uso e ingreso de teléfonos móviles y dispositivos electrónicos a instituciones educativas públicas y privadas durante horario de clases por estudiantes de nivel primaria y secundaria. Rogelio Tucto, congresista que propuso la idea, refiere que “Este proyecto tiene dos objetivos: combatir la nomofobia que es un miedo incontrolable a no llevar el móvil y el evitar la distracción en clases para cumplir la agenda educativa programada facilitando el proceso pedagógico tanto en el alumno como en el docente”. (citado en Perú 21, 2018)

Además, según el último informe de comScore InC e Internet Media Services, 9 de cada 10 personas conectadas a internet en el Perú tienen un smartphone, pues el 93% de los peruanos accede de sus dispositivos móviles. El usuario promedio tiene 17 aplicaciones en su dispositivo móvil y la principal actividad que realiza cuando navega es conectarse a sus redes sociales.

Por los argumentos descritos, se adopta como tema de investigación “*La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019*”. Esperando contribuir de dicha manera, a la mejora de los colegios públicos y privados, a la obtención de un mejor nivel académico y una mejor salud mental de los jóvenes.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema General

- ¿Cuál es el nivel de nomofobia en las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?

1.2.2 Problemas Específicos

- ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión abstinencia, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?
- ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión abuso y la dificultad de controlar el impulso, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?
- ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?
- ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión tolerancia, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general:

- Establecer el nivel de nomofobia en las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.

1.3.2 Objetivos específicos:

- Identificar el nivel de nomofobia, según la dimensión abstinencia, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.
- Identificar el nivel de nomofobia, según la dimensión abuso y la dificultad de controlar el impulso, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.
- Identificar el nivel de nomofobia, según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.

- Identificar el nivel de nomofobia, según la dimensión tolerancia, que presentan las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.

1.4 Justificación

La Nomofobia se ha convertido en una nueva causa de problemas de adicción que se ha hecho tan común como las convencionales volviéndose más notables en la actualidad, Ya que, desde la aparición de los smartphones, estos se han vuelto una parte importante de nuestras vidas y se hace notar por el hecho que desde ancianos hasta niños pequeños los usan para distintos tipos de funciones, desde comunicarse con sus familiares, ver videos, jugar videojuegos, usar redes sociales y otros. Se nota que su uso solo sigue siendo mucho más progresivo y que no parece que vaya a detenerse en ningún momento, por el motivo, de que hasta la fecha el uso de los smartphones sigue aumentando con la mejora de la tecnología y el abaratamiento de dichos productos.

Los niños usan sus smartphones por todos lados desde sus hogares hasta los centros educativos, aun así, las normas impuestas por dichas instituciones no parecen frenar el uso indiscriminado de dichos aparatos, debido a que ellos ocultan los celulares, los profesores no les prestan la atención necesaria o la indulgencia de los padres de permitir que sus hijos lleven sus smartphones o la poca importancia por su parte al no revisar lo que llevan todos los días a su colegio.

En tal sentido, es necesaria la siguiente investigación en la I.E. educativa Argentina, puesto que, el centro educativo no es ajeno a dichos problemas que presentan las alumnas y si no se sabe con qué exactitud está el nivel de Nomofobia,

las estudiantes tendrán consecuencias desde su futuro laboral hasta lo social, teniendo también en cuenta de lo peligroso de dejar a un adolescente con libre albedrío en las redes sociales, donde se puede encontrar con cualquier persona desconocida fácilmente, exponiendo su vida de los peligros del internet sin supervisión.

Es por tal motivo que, este trabajo se justifica por su importancia y contenido, que es la búsqueda de algo desconocido en forma sistemática y metódica para descubrir y probar el resultado objetivamente, identificando los niveles de Nomofobia de las estudiantes. Esta investigación será de mucha ayuda para mejorar la calidad educativa con visiones prospectivas de mejorar la conducta inadecuada de las alumnas con respecto al uso indiscriminado del smartphone.

Desde el punto de vista teórico, la descripción de los niveles Nomofobia, supondrá una nueva fuente de información sobre esta temática, que ayudará a futuros estudios realizados. De la misma manera, los resultados de esta investigación contrastarán con otras teorías validadas, que generaran más información y conocimientos.

Desde el punto de vista práctico, se beneficiarán las alumnas y el personal académico de la I.E. Argentina, ya que, de acuerdo a los resultados, se podrán realizar distintas propuestas de intervención con los padres de familia y los profesores con la finalidad de mejorar y prevenir la Nomofobia que esté presente.

Desde el punto de vista metodológico, las técnicas, los procedimientos estadísticos e instrumentos utilizados en esta investigación constituyen un aporte,

puesto que, al tener validez y confiabilidad, contribuirá instrumentalmente en futuras investigaciones, permitiendo diagnosticar el nivel de Nomofobia.

En vista, de los distintos aspectos mencionados, esta investigación es un gran aporte que busca contribuir no solo a mejorar la calidad académica, sino también la calidad de vida de las estudiantes.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

2.1.1 Antecedentes internacionales

Ramos, I., López, C. y Quiles, C. (2017) realizaron un estudio titulado *“Adaptación y validación de la escala de Nomofobia de yildirim y correia en estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria”*. El objetivo de esta investigación era adaptar y validar la escala de nomofobia propuesta por Yildirim y Correia a los estudiantes españoles de educación secundaria obligatoria, menores de edad y con un entorno cultural y social diferente. La muestra fue de 372 estudiantes de la provincia de Alicante. Los resultados tras la aplicación del cuestionario a los estudiantes españoles, se observa, la escala muestra una importante limitación, las respuestas suelen ser “socialmente deseables” y parciales. Estos resultados pueden indicar dos cosas diferentes. La primera de ellas mostraría que los estudiantes han optado por una respuesta de conveniencia “socialmente deseable” y no muy real, en cada uno de los enunciados de la escala de nomofobia. Concluyendo que puede significar que no quieren reconocer una adicción comportamental y la segunda siendo más sencilla y preocupante aún, no creen que realmente tengan un problema y asumen su intenso comportamiento digital como algo normal.

El grupo Nomos (2016) realizaron un estudio titulado *“la Nomofobia en la adolescencia”*, el objetivo de esta investigación fue identificar cómo afecta biológica, psicológica y socialmente la nomofobia a los adolescentes. El tipo de estudio fue observacional, descriptivo, analítico y transversal. La muestra fue una

población del 0.8% del total que corresponde a 100 alumnos de 12 100. Se utilizó como instrumento una encuesta, proporcionada por ellos mismos, que consiste en un conjunto de preguntas, a fin de obtener datos estadísticos sobre creencias, actitudes, opiniones, valores, comportamiento de las personas o evaluación de las necesidades. Los resultados obtenidos son confiables porque las respuestas se limitan a las alternativas mencionadas, la codificación, el análisis y la interpretación son relativamente sencillos. Se llegó a la conclusión, que la nomofobia, se presenta principalmente en los jóvenes y que la mayor parte de los estudiantes utilizan el teléfono celular, más que otros aparatos electrónicos, utilizándolo de 3 a 6 horas diariamente, además existen casos extremos en los que le dedican más de 7 horas por día esto indica que pasan más tiempo con sus celulares que en la escuela, perjudicando seriamente, su desempeño escolar, relaciones sociales y familiares.

Barrientos, M., y Jeanpierre, M. (2017) realizaron una investigación titulada “Adicción y ansiedad asociada a uso de dispositivos electrónicos con internet en adolescentes”. El objetivo de la investigación fue demostrar la prevalencia de adicción y ansiedad asociado al uso de dispositivos electrónicos con internet en los adolescentes. La investigación fue de tipo prospectivo, transversal, preprueba-posprueba, correlacional-causal. La muestra fue de 195 estudiantes de secundaria, de los cuales, 72 eran de noveno a décimo primer grado del Colegio Cristiano Oasis y 123 eran de noveno a décimo primer grado del Colegio Augusto Walte. Se utilizó como instrumento el cuestionario de Nomofobia NMP-Q de Yildirim y Correia. Los resultados obtenidos indican que, para ambas instituciones de un total de 124 estudiantes, 82 presentaron adicción leve, 34% de dichos estudiantes utilizan dispositivos electrónicos con internet menos de 1 hora, 43% entre 1-2 horas diarias y 23% dedican más de 3 horas diarias. Un total de 10 estudiantes presentaron

adicción moderada, en los cuales 10% utiliza dispositivos entre 1-2 horas diarias y 90% utilizan más de tres horas diarias dichos dispositivos electrónicos. Se concluyó que la prevalencia de adicción a dispositivos electrónicos no tiene relación con la edad, pero sí con el sexo de los estudiantes; siendo estos trastornos más prevalentes en estudiantes del sexo femenino.

Fernández, A (2015) realizó un estudio titulado “Dependencia del teléfono celular en los jóvenes”, su objetivo fue determinar si los jóvenes universitarios de entre 18 a 25 años de la ciudad de Buenos Aires eran dependientes de sus celulares e investigar si el contexto social en el que se desarrolla ese comportamiento. La investigación fue de tipo cualitativa, descriptiva y exploratorio. La muestra fue de 35 jóvenes de entre 18 a 25 años de la ciudad de Buenos Aires. Se utilizó como instrumento una encuesta de 14 preguntas cerradas. Los resultados obtenidos indicaron que el 86% cree que tener celular es indispensable, el 74% piensa que es necesario tener acceso a internet, el 80% que debe estar prendido todo el tiempo, el 77% no puede salir de casa sin su celular y que el 91% usa su celular más para usar aplicaciones que para realizar llamadas. Concluyendo que son los jóvenes quienes más presentan un alto nivel de dependencia a sus dispositivos móviles, además de que su uso es principalmente para redes sociales, visualizar correos electrónicos y escuchar música.

Benítez, D. (2018) realizó un estudio titulado “Estrés y Nomofobia” su objetivo fue identificar el nivel de estrés y nomofobia que presentan los estudiantes del último grado del colegio privado mixto Perpetuo Socorro de la cabecera departamental de Suchitepéquez. La investigación fue de tipo cuantitativo, descriptivo y no experimental. Se utilizó una muestra de 94 estudiantes del último grado entre las edades de 18 a 23 años. Se utilizó como instrumento una escala de

Likert, de 16 ítems que identifican los niveles de nomofobia. Los resultados indican que, los estudiantes presentan altos índices de nomofobia dado que el 24% de los estudiantes respondieron que sienten seguridad al tener el teléfono móvil cerca. Se concluyó que los jóvenes están muy propensos a desarrollar la nomofobia por todos los adelantos tecnológicos que se tienen y por el uso desmedido que se le ha dado a cada uno de ellos.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Gamero, K. et al. (2016) realizaron un estudio titulado “*Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa*”, el objetivo fue determinar la validez y confiabilidad del test de dependencia al móvil en estudiantes universitarios de Arequipa. La investigación fue de tipo cuantitativa, transversal y descriptiva. La muestra fue de 1044 estudiantes de la Universidad Nacional San Agustín y 356 estudiantes de la Universidad Católica San Pablo. Se utilizó como instrumento de investigación el Test de Dependencia al Móvil (TDM). Los resultados demuestran que las mujeres son las que obtienen un puntaje más alto y se concluyó que, el Test de Dependencia al Celular y sus tres subescalas conforman un instrumento válido para medir este constructo en nuestro medio, ya que tiene altos niveles de confiabilidad, lo que nos indica que la prueba es confiable en nuestro medio y arrojar resultados fiables.

Aguilar, P., Meza, S., Quito, J., Santos, D. y Valdivia, Luz. (2018) realizaron una investigación titulada “*Nomofobia en alumnos de la universidad Mayor de San Marcos*”, el objetivo fue determinar que alumnos lo sufren, establecer el área de la universidad más afectada, establecer las características principales y plantear soluciones sobre la nomofobia. La muestra encuestada estuvo

conformada por 23 estudiantes que se encuentra entre el primer y decimo ciclo de la universidad. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental y transversal. Se utilizó la encuesta elaborada por Yildirim y Correia (2015) que consta de 21 ítems a la cual previamente se le realizó una adaptación lingüística al ámbito peruano. Los resultados encontrados demostraron que 47.8% tiene 18 años y que las respuestas obtenidas son “casi nunca” que representa el 66.67% del total de respuestas, a lo que, si se le asignara un puntaje numérico, se estaría hablando de que la población encuestada está en un estado de nomofobia leve.

Valencia, K. (2018) realizó una investigación titulada “*características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes del colegio gran unidad escolar San Carlos, Puno -2017*”, el objetivo del estudio fue determinar las características demográficas, sociales y familiares asociados a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes. La investigación fue de tipo descriptivo correlacional y de diseño transversal. La muestra recogida fue de 285 estudiantes que cursan el 5to año de educación secundaria. La prueba que se utilizó para esta investigación fue el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM) y la escala de adicción al internet. En los resultados Los resultados de la tabla muestran que el 53.0% de los estudiantes presentan abstinencia de nivel media; de igual manera 57.2% de los estudiantes nivel medio de abuso y dificultad en controlar el impulso, 43.5% nivel medio en los problemas ocasionados por el uso excesivo y 35.8% en el manejo de la tolerancia; estas cifras demuestran que la dependencia al teléfono móvil presenta un nivel medio de dependencia.

Dávila, C. y Pumarrumi, F. (2018) realizaron una investigación titulada *“Dependencia al teléfono móvil e Impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este.”*, el objetivo de este trabajo fue buscar si existe relación significativa entre la impulsividad y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes de 12 a 16 años de una institución educativa privada de Lima Este. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental y transversal. La muestra final estuvo conformada por 371 estudiantes. Para identificar la variable dependencia al teléfono móvil en estudiantes se utilizó el test de Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) y para identificar el nivel de impulsividad de los estudiantes se utilizó la Escala breve de Impulsividad UPPS-P. En los resultados encontrados se observó que en más de la mitad de los estudiantes (59.1%) tiene un nivel moderado en la escala global de dependencia, lo que indica que 224 adolescentes se encuentran en riesgo de desarrollar una dependencia al teléfono móvil en un nivel alto. Concluyendo que en cuanto a las dimensiones globales, se evidenció una relación significativa positiva de intensidad baja.

De la Cruz, D. y Zárate, L. (2019) realizaron una investigación titulada *“Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este”*, el objetivo fue determinar si existe relación significativa entre dependencia al celular y las habilidades sociales en estudiantes de una universidad privada de Lima Este. La investigación fue de tipo correlacional, no experimental y transversal. La muestra del estudio fue de 351 estudiantes de entre 16 a más años. Para identificar ambas variables, se utilizó el test de Test de Dependencia del teléfono Móvil (TDM) y para hallar las habilidades sociales se utilizó la Escala de habilidades sociales (EHS). Llegando a la conclusión

que la dependencia al celular tiene relación negativa y altamente significativa con habilidades sociales.

Canqueri, A. Salhua, V. (2018) realizaron un estudio llamado *“Influencia del uso del teléfono móvil en las relaciones interpersonales de los estudiantes comensales del comedor José Buenaventura de la universidad nacional de san Agustín, Arequipa 2018”*, el objetivo fue determinar la influencia del uso del Teléfono móvil en las relaciones interpersonales de los estudiantes comensales del Comedor José Buenaventura de la Universidad Nacional de San Agustín, Arequipa 2018. La investigación fue de tipo explicativa y de diseño no experimental. La muestra del estudio fue de 302 estudiantes que cenan en el comedor de la universidad. Para identificar las variables se utilizaron el test de dependencia del móvil y el test de relaciones interpersonales. Se llegó a la conclusión que existe un nivel alto del uso del teléfono móvil en sus cuatro categorías: abstinencia 43.4%, abuso y dificultad 48.3%, problema 42.4%, tolerancia 48%; lo que evidencia que los estudiantes expresan un severo malestar al no utilizarlos.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 Conceptualización de la nomofobia

Dentro de las bases teóricas de esta investigación, se trata de explicar el significado de la nomofobia.

El término nomofobia proviene del anglicismo de la palabra en inglés “no-Mobile-phone phobia”, es el nombre con el que se ha definido al miedo de estar sin móvil.

Armayones, M. (2011) define que la nomofobia es el miedo irracional a no tener el teléfono móvil, ya sea olvidándolo en casa, perdiéndolo para siempre, entre otras y que no sería más que un “síndrome de abstinencia” ante la imposibilidad de conectarnos o el miedo de no poder hacerlo.

Gutiérrez, A. (2015) menciona que la nomofobia es un trastorno que consiste en manifestar un miedo irracional a no llevar el teléfono móvil con uno mismo y que los expertos ya la califican como la enfermedad del siglo XXI.

Morales (2012) menciona que la adicción al celular consiste en un impulso por usar las funciones del celular, sin importar las consecuencias negativas que esto acarrea. (p. 96)

Según Ruan, D. (2016) define a la nomofobia como el miedo irracional o la fuerte ansiedad de salir de la casa sin el teléfono móvil, también se caracteriza por la sensación irracional de incomunicación del usuario cuando este no dispone del móvil y que esta sensación aparece cuando uno se queda sin batería, deja el teléfono en casa o se queda sin señal en algún lugar.

2.2.2 Clasificación de la nomofobia

Según Matalí y Alda (2008) mencionan que la nomofobia se puede clasificar con un patrón de uso de teléfonos móviles en 3 categorías basados en su intensidad, frecuencia o la cantidad de dinero invertido, por la de afección e interferencia de los círculos familiares, sociales o laborales con las personas implicadas, es por esto que el autor considera las siguientes categorías:

- **Uso no problemático:** La utilización de los teléfonos móviles no producen consecuencias negativas sobre el sujeto ni su entorno; la cantidad, frecuencia, usos, funciones, entre otros, son “normales” en contraste con la agrupación de referencia del individuo.
- **Uso problemático o abusivo:** La utilización de los teléfonos móviles empiezan a ser nocivos para el sujeto o su entorno; es por este motivo, que aparecen las primeras consecuencias negativas relacionadas con el uso inadecuado o excesivo del teléfono móvil, sin embargo, a pesar de ello, el sujeto mantiene una cierta “normalidad” en su día a día.
- **Uso patológico o dependencia:** La utilización del teléfono móvil se convierte en el eje principal de la vida del sujeto, por lo que estaríamos ya refiriéndonos a una adicción.

2.2.3 Dimensiones de la nomofobia

Según el Test de Dependencia al Móvil (TDM) creado por Chóliz (2012) existen en cuatro dimensiones que evalúan la nomofobia las cuales son:

- **Abstinencia:** una de las principales características de los trastornos adictivos, que se expresa por un severo malestar que es provocado cuando no se puede utilizar el teléfono móvil o hace tiempo que no se puede usar. Igualmente, los problemas de funcionamiento del móvil o las dificultades en su uso generan reacciones emocionales negativas magnificadas.
- **Abuso y dificultad en controlar el impulso:** se refiere a la utilización excesiva del móvil en cualquier momento y situación, que está relacionada con una de las características principales de los trastornos adictivos: la dificultad para dejar de consumir, en este caso, para dejar de utilizar el móvil. El uso excesivo tiene mucho que ver con la dificultad de controlar la conducta. Las nuevas aplicaciones del móvil, especialmente las de mensajería (WhatsApp, Line o Messenger), dificultan enormemente el control conductual.
- **Problemas ocasionados por el uso excesivo:** evalúa las consecuencias negativas que tiene la utilización excesiva del móvil o su uso inapropiado en el ámbito personal (gasto excesivo, interferencia con otras actividades importantes...), social (problemas en sus relaciones con los demás) o familiar.
- **Tolerancia:** también es una característica singular de los trastornos adictivos y se refiere a la necesidad de utilizar cada vez más el móvil para conseguir la misma satisfacción o que el uso moderado no llegue a ser suficiente para la persona.

2.2.4 Características de la nomofobia

Según Chóliz (2012), menciona que los síntomas característicos de la nomofobia consisten en lo siguiente:

- El uso excesivo del teléfono móvil que se manifiesta con un alto coste económico y en numerosas llamadas y mensajes.
- Los Problemas que surgen asociados con el uso excesivo de los teléfonos móviles.
- La interferencia que se da con la escuela u otras actividades personales.
- El gradual aumento del teléfono móvil para obtener el mismo nivel de satisfacción, así como la necesidad de reemplazar los dispositivos con nuevos modelos.
- La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y las alteraciones emocionales cuando su uso se ve impedido.

2.2.5 Atributos de la nomofobia

Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., & Vaghefi, I. (2013) señalan que, para comprender el tipo de motivación que es requerido para el uso de los celulares, se necesita tener el conocimiento de las características psicológicas que dirigen a la realización de la conducta; por otra parte, determinan siete atributos asociados con la adicción a tecnologías:

- Preocupación: La excesiva cantidad del uso, la tensión o la ansiedad que se da con el uso del celular.
- Saliencia: Los pensamientos y sus comportamientos sucumben ante las tecnologías.
- Tolerancia: El uso de la tecnología va aumentando, provocando una necesidad de utilizarlo cada vez más para volver a lograr el mismo efecto que tenía en un inicio.
- Síndrome de abstinencia: Emociones perjudiciales surgen en el individuo al no poder hacer uso de la tecnología.
- Recaída: El individuo no puede reducir de manera voluntaria el uso de la tecnología.
- Cambios de humor: La utilización de los aparatos tecnológicos producen entusiasmo y excitación.
- Conflicto: Surgen conflictos al priorizar el uso de tecnologías sobre otras tareas cotidianas.

2.2.6 Consecuencias de la nomofobia

Lu et al. (2011) sugieren que los individuos que envían mensajes de texto en grandes cantidades pueden desarrollar una dependencia a ello, volviéndose cada vez más preocupado acerca del por qué no les responden instantáneamente a sus mensajes, incrementando los sentimientos de aislamiento o negligencia y al final incrementando su ansiedad.

Thomee, Harenstam & Hagberg (2011) han vinculado el uso excesivo de los celulares con la interrupción del sueño y problemas musculares por el envío de mensajes de texto, factores por los cuales sugieren que contribuyen a los sentimientos de depresión, ansiedad y estrés.

Harwood, J., Dooley, J.J., Scott, A.J. & Joiner, R., (2014), investigaron la asociación entre dispositivos inteligentes y la salud mental, donde se encontró que la involucración, pero no el uso, eran predictivos de depresión y el estrés, sugiriendo que es más la naturaleza del uso, que la extensión del uso lo que importa.

Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N., (2013) indican que la calidad del sueño empeora cuando incrementa el nivel de adicción. Por otro lado, Sansone, R., y Sansone, L., (2013) indican que existen riesgos de la adicción al celular como el estrés personal de responder y mantener sin restricciones e inmediatamente contactos con otros, posibles disturbios en el sueño relacionados con la anticipación de usarlo después de apagar las luces, un sentimiento de estar enganchado después de tener conversaciones por el celular.

2.3 Definición de variables

- Abstinencia: Acción de abstenerse o privarse de alguna cosa.
- Adicción: Hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica.
- Ansiedad: Estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad.

- **Bullying:** El bullying es la exposición que sufre un niño a daños físicos y psicológicos de forma intencionada y reiterada por parte de otro
- **Cyber Bullying:** el cyber bullying es el uso de los medios telemáticos (Internet, telefonía móvil y videojuegos en línea) para ejercer el acoso psicológico.
- **Depresión:** Enfermedad o trastorno mental que se caracteriza por una profunda tristeza, decaimiento anímico, baja autoestima, pérdida de interés por todo y disminución de las funciones psíquicas.
- **Dispositivo inteligente:** es el teléfono celular con pantalla táctil, que permite al usuario conectarse a internet, gestionar cuentas de correo electrónico e instalar otras aplicaciones y recursos a modo de pequeño computador.
- **Estrés:** Estado de cansancio mental provocado por la exigencia de un rendimiento muy superior al normal; suele provocar diversos trastornos físicos y mentales.
- **Nomofobia:** Es el miedo irracional o la fuerte ansiedad de salir de la casa sin el teléfono móvil
- **Tolerancia:** Capacidad que tiene un organismo para resistir y aceptar el aporte de determinadas sustancias, en especial alimentos o medicamentos.

CAPÍTULO III

MÉTODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1 Tipo de investigación

La investigación realizada es básica y simple porque tiene como propósito recoger información de la realidad y generalizar los resultados. Alvires (2000) define a la investigación básica o pura cuando se pretende buscar una descripción, explicación o predicción.

La investigación es de tipo descriptiva, ya que se busca observar y describir el comportamiento de un grupo de participantes sin intervenir de ninguna manera. Según Tamayo (2003), lo define como el tipo de estudio que busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones.

La investigación es de enfoque cuantitativo, ya que asigna valores para el manejo y sistematización de los datos recolectados. Los estudios de enfoque cuantitativo buscan hallar con exactitud las mediciones o indicadores sociales con el fin de generalizar los resultados.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2007) manifiestan que en la investigación cuantitativa se usa la recolección de datos para probar las hipótesis,

con una base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer los patrones de comportamiento y probar teorías, además señalan que este enfoque es secuencial y probatorio ya que cada etapa precede a la siguiente y no podemos saltarnos pasos.

3.2 Diseño de la investigación

El diseño es no experimental ya que se realiza sin manipular en forma deliberada ninguna variable y transversal ya que se genera la investigación en un tiempo único y determinado. Siendo el objetivo el describir las variables, y analizar su incidencia e interrelación en un momento específico.

Según Martínez, R. y Rodríguez, E. (2011) mencionan que en un estudio no experimental u observacional no se intenta intervenir, ni alterar el curso de la enfermedad. Los investigadores se limitan a observar el curso de la misma en los grupos con y sin las características a estudiar.

Además, según la temporalización el diseño de investigación es transversal o transaccional porque recolecta los datos en un sólo momento y en un tiempo único.

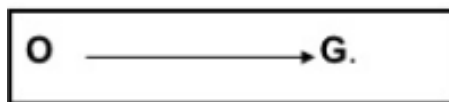


Figura 1. Diseño de la investigación

Dónde:

O = Observación de la muestra

G = Grupo de estudio o muestra (estudiantes de secundaria)

3.3 Población y muestra

- **Población**

La población de estudio está comprendida por 50 alumnas de secundaria del Programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019.

- **Muestra**

La muestra es intencional, no probabilística y censal, por tanto, está constituida por la totalidad de la población, es decir las 50 alumnas de secundaria, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.

- **Criterio de inclusión de los participantes**

- Alumnas de secundaria del programa vacacional Argentina.

- **Criterio de exclusión de los participantes**

- Alumnos que no hayan asistido al programa vacacional el día de la encuesta.

3.4 Identificación de la variable y su operacionalización

La variable de estudio es la nomofobia.

La variable nomofobia, presenta dimensiones de las cuales se derivan los indicadores, y de estos se deriva los ítems que se formulan para el cuestionario. A continuación, se presenta la estructura detallada en la matriz de operacionalización.

Tabla 1. Matriz de Operacionalización

VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INDICE	INSTRUMENTO
LA NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA	<p>Ponce (2011), considera que la Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, es conceptualizada como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Su nombre proviene de la expresión inglesa “no-Mobile-phone phobia” que significa “miedo sin móvil o celular”</p>	<p>Según Choliz, M (2012) el uso del celular de manera abusiva o dependiente es un problema actual y urgente porque cada día se incrementa, y tiene como agentes principales a los adolescentes, ya que se ha reportado mayor susceptibilidad para volverse adicto al uso del celular.</p> <p>Evalúo el grado de dependencia a los móviles considerando cuatro dimensiones que son abstinencia, abuso y dificultad en controlar el impulso, problemas ocasionados por el uso excesivo y tolerancia.</p>	<p><i>Abstinencia</i></p> <p><i>Abuso y dificultad en controlar el impulso</i></p> <p><i>Problemas ocasionados por el uso excesivo</i></p> <p><i>Tolerancia</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • Malestar por no usar el móvil • Desesperación por el móvil • Angustia por el móvil • Baja tolerancia • Dificultad para dejar el móvil • Uso excesivo del móvil • Tiempo invertido en el móvil • Discusiones por usos del móvil • Problemas económicos • Irritabilidad • Necesidad de usar el móvil • Inversión económica en el móvil 	<p>13, 15, 20, 21, 22</p> <p>1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 16, 18</p> <p>2, 3, 7, 10</p> <p>12, 14, 17, 19</p>	<p>Nunca</p> <p>Rara Vez</p> <p>A veces</p> <p>Con frecuencia (TDM)</p> <p>Muchas veces</p>	<p>Test de Dependencia al Móvil celular</p>

3.5 Técnicas e instrumentos de evaluación

La técnica que se utilizó fue la encuesta y el instrumento empleado para la recolección de datos fue un cuestionario para medir el nivel de nomofobia.

A continuación, se detalla el instrumento aplicado:

FICHA TÉCNICA DEL TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL (TDM)

Autor	: Mariano Chóliz Montañés (2010)
Procedencia	: España
Confiabilidad	: 0.94
Adaptación peruana	: Gamero, K. et al (2016)
Procedencia de adaptación	: Arequipa
Tiempo de Administración	: Aproximadamente 10 minutos.
Administración	: Individual o colectiva
Edad de Aplicación	: A partir de los 14 años en adelante
Descripción de la prueba	: La prueba consta de 22 ítems y cuatro dimensiones

Dimensión I: abstinencia (ítems 13, 15, 20, 21 y 22), siendo el puntaje máximo 20.

Dimensión II: abuso y dificultad en controlar el impulso (ítems 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 16 y 18); el puntaje máximo es 36.

Dimensión III: Problemas ocasionados por el uso excesivo (ítems 2, 3, 7 y 10); el puntaje máximo es 16.

Dimensión IV: Tolerancia (ítems 12, 14, 17 y 19); el puntaje máximo es 16.

Calificación: Las respuestas se califican en escala de Likert, que van desde los valores 1 al 5, que se detallan a continuación.

Tabla 2. Escala de Calificación del Cuestionario

1	2	3	4	5
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

Baremo: La baremación funciona para la de interpretación de los resultados obtenidos de la variable de investigación, están ordenados por rangos y contemplan todos los valores desde el más bajo hasta el más alto de los que se pueden obtener como puntaje de evaluación de las dimensiones y del cuestionario en general.

Tabla 3. Baremo de interpretación de la variable

Escalas	I	II	III	IV	Total
Bajo	5 – 11	9 – 20	4 – 9	4 – 9	22 – 52
Moderado	12 – 18	21 – 32	10 – 15	10 – 15	53 – 83
Alto	19 – 25	33 – 45	16 – 20	16 – 20	84 – 110

CAPITULO IV

PRESENTACIÓN, PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

4.1. Presentación de resultados de datos generales

Tabla 4. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la edad

Edad	Frecuencia	Porcentaje
11	10	20
12	32	64
13	7	14
14	1	2
Total	50	100

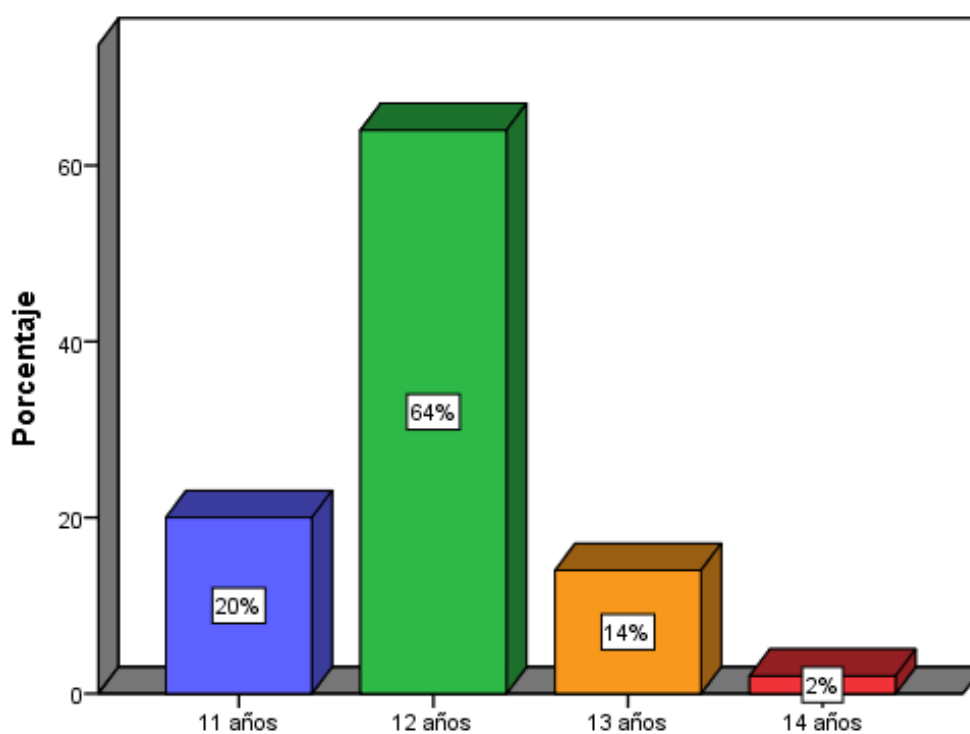


Figura 2. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la edad.

Interpretación: De los resultados obtenidos se demuestra que la mayor proporción de alumnas igual al 64% tienen 12 años y en menor proporción igual al 2% tienen 14 años de edad.

Tabla 5. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según el grado

Grado	Frecuencia	Porcentaje
Primero de secundaria	43	86
Segundo de secundaria	7	14
Total	50	100

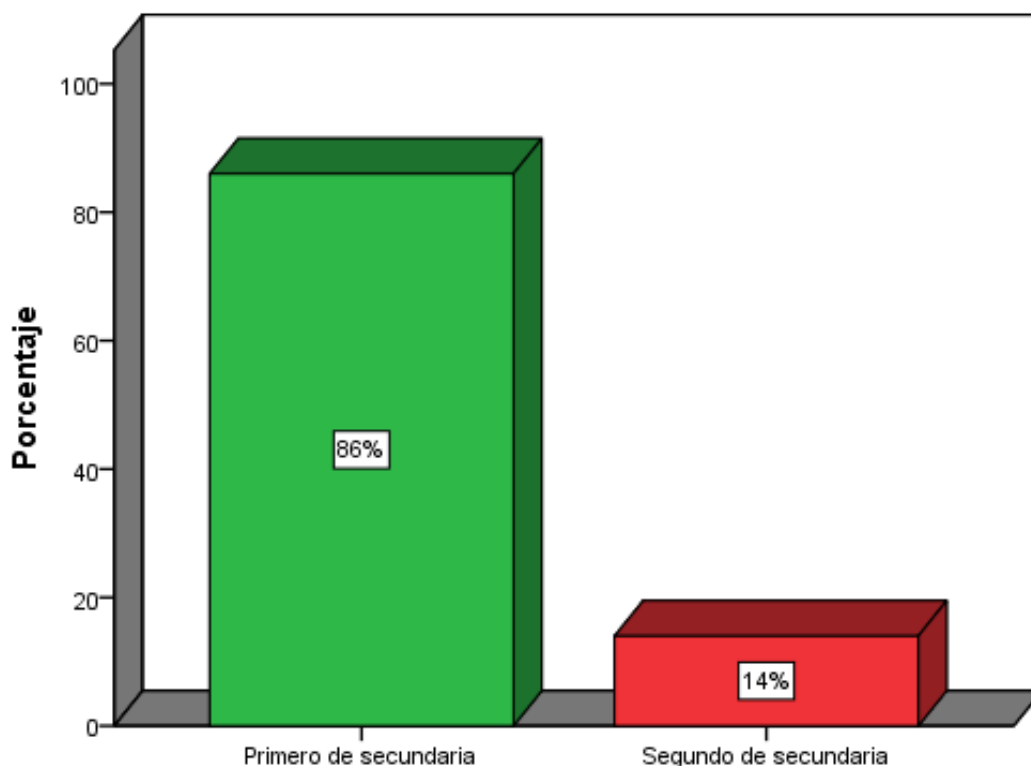


Figura 3. Datos sociodemográficos de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según el grado

Interpretación: De los resultados obtenidos se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 86% son de primero de secundaria y en menor proporción se encuentran las de segundo de secundaria con el 14%.

4.2. Presentación de resultados de datos específicos

Tabla 6. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abstinencia.

Abstinencia	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	25	50
Moderado	20	40
Alto	5	10
Total	50	100

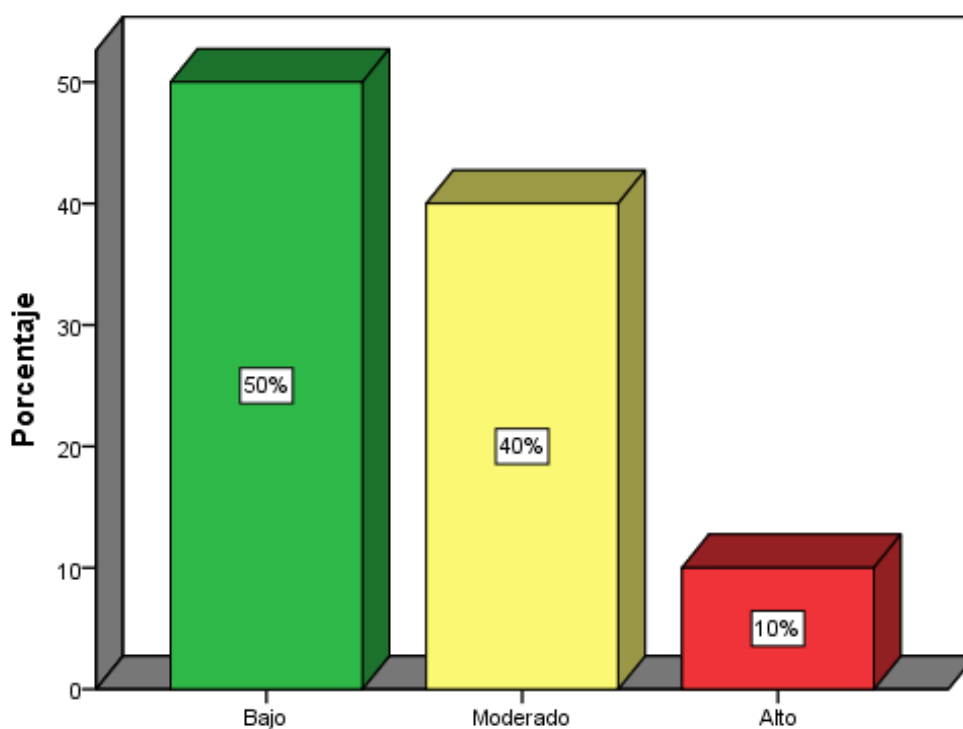


Figura 4. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abstinencia.

Interpretación: De los resultados obtenidos en la dimensión abstinencia se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 50% presenta un nivel bajo, el 40% presenta un nivel moderado y un 10% presenta nivel alto.

Tabla 7. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	56
Moderado	15	30
Alto	7	14
Total	50	100

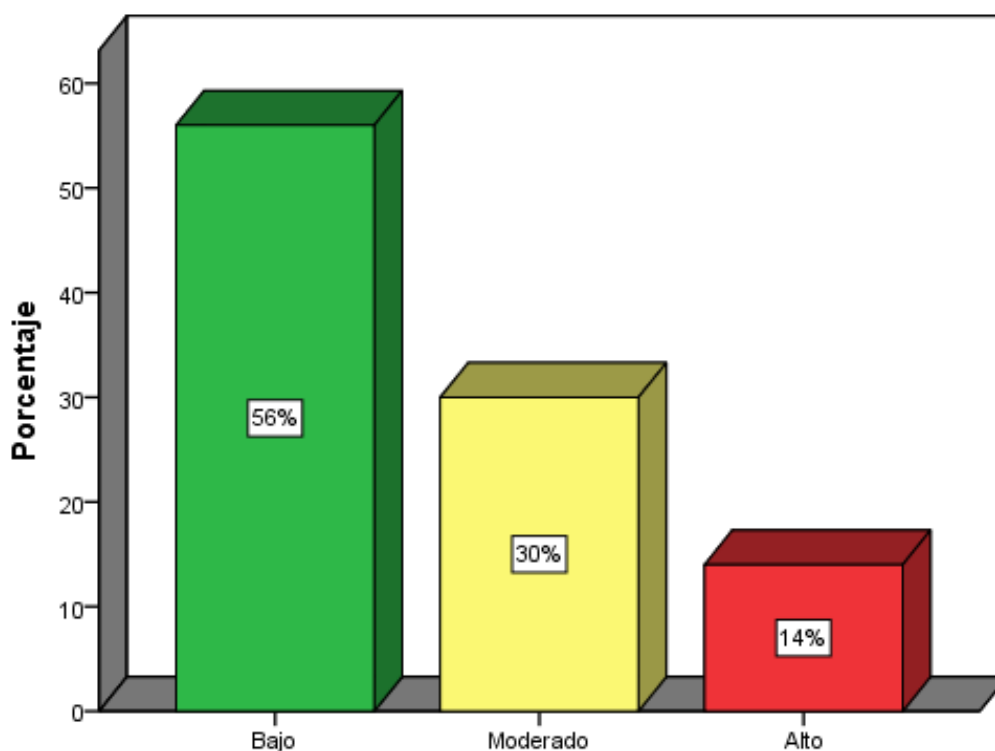


Figura 5. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso.

Interpretación: De los resultados obtenidos en la dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 56% presentan nivel bajo, el 30% presenta un nivel moderado y el 14% presentan un nivel alto.

Tabla 8. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	45	90
Moderado	5	10
Total	50	100

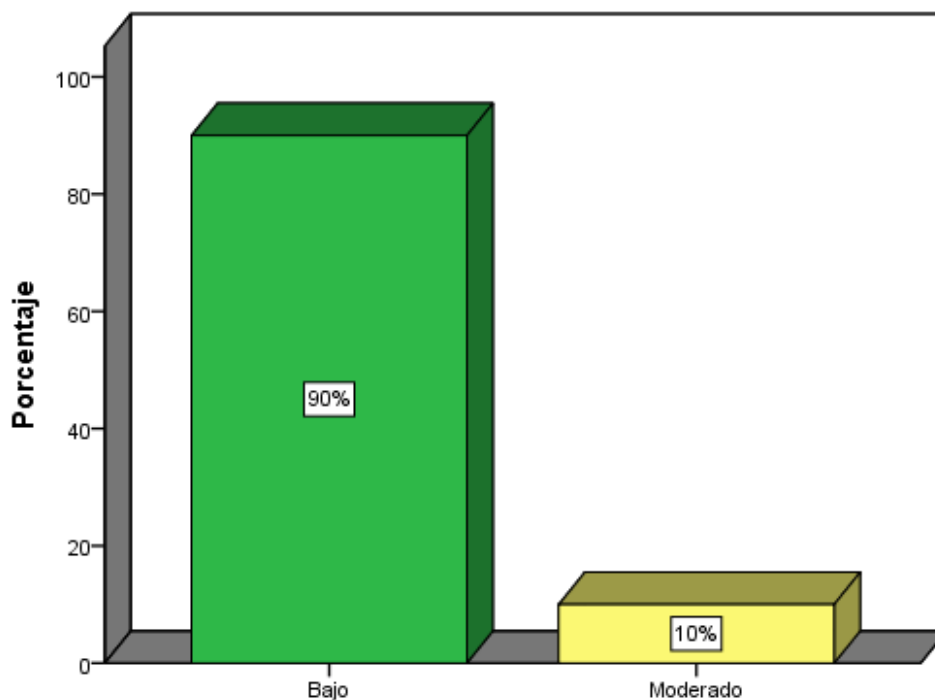


Figura 6. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo.

Interpretación: De los resultados obtenidos en la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 90% presentan un nivel bajo y el 10% presenta nivel moderado.

Tabla 9. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión tolerancia

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	37	74
Moderado	13	26
Total	50	100

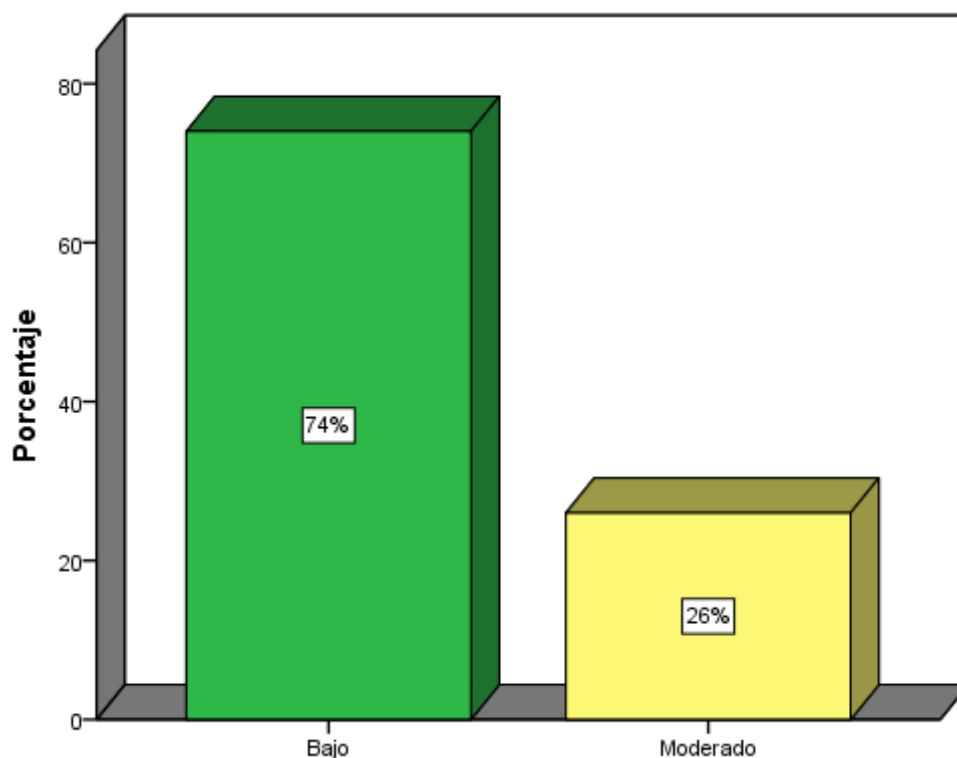


Figura 7. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina según la dimensión tolerancia

Interpretación: De los resultados obtenidos en la dimensión tolerancia se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 74% presenta un nivel bajo y en menor proporción con el 26% presenta un nivel moderado.

Tabla 10. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina.

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	34	68
Moderado	14	28
Alto	2	4
Total	50	100

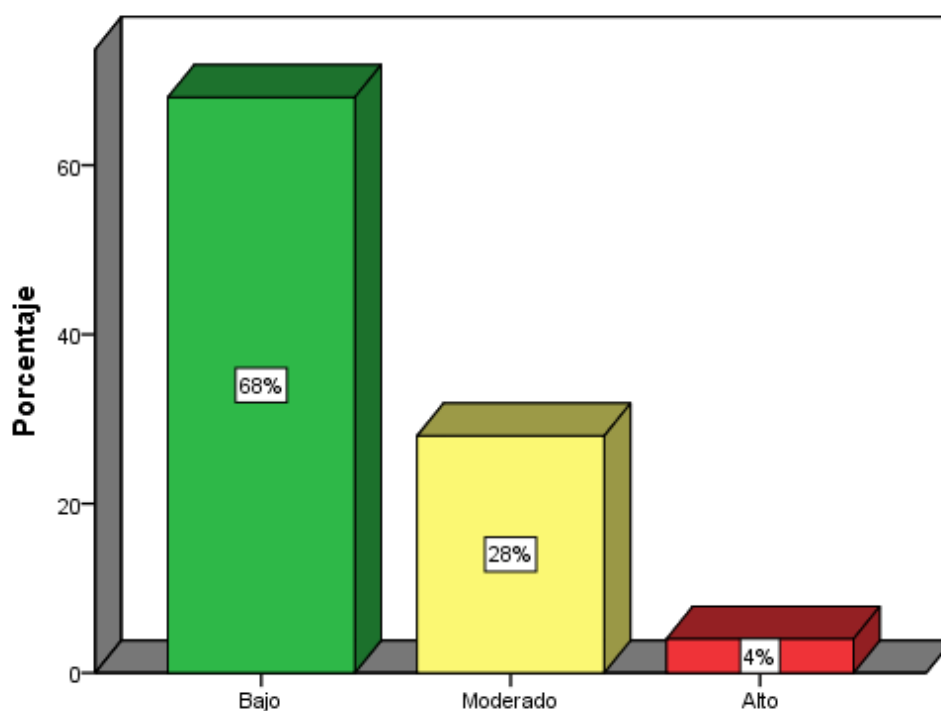


Figura 8. Nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina.

Interpretación: De los resultados obtenidos en la variable de estudio de la Nomofobia se determinó que la mayoría de alumnas de secundaria igual al 68% presenta un nivel bajo, el 28% presenta nivel moderado y solo el 4% presenta un nivel alto.

4.3 Procesamiento de los resultados

Para del procesamiento de la información recogida, se elaboró una base de datos en una tabla de Excel, ordenado por las dimensiones con sus respectivos ítems donde se le consigna el valor de la respuesta elegida. Luego se realizó la sumatoria de los ítems correspondientes a cada dimensión y de la variable en general, para establecer el rango del baremo al que pertenece.

Luego se seleccionó la escala del baremo de cada dimensión y por la variable misma, para traspasar dichos valores al Programa SPSS 22, por medio de la función de análisis de los estadísticos descriptivos se obtuvieron finalmente las tablas y figuras, que resumen los resultados encontrados.

En las tablas y figuras se muestran las frecuencias y porcentajes encontrados por cada nivel o escala del baremo. Permitiendo un mejor análisis y comprensión de la realidad encontrada.

4.4. Discusión de los resultados

En este apartado, analizamos los resultados encontrados en la muestra del estudio, estableciendo la coincidencia o diferencia con las teorías y determinaciones brindadas por otros autores sobre la misma temática de investigación.

En el presente estudio se determinó que la nomofobia se encuentra en un nivel bajo con un 68%, lo cual evidencia que, aunque se encuentre en un relativamente bajo aún quedan 32% que requieren mejorar y reducir su la adicción a los celulares inteligentes; encontrándose cierta relación con la investigación hecha por Aguilar, P., Meza, S., Quito,

J., Santos, D. y Valdivia, Luz. (2018) donde los resultados encontrados demostraron que 47.8% tiene 18 años y que las respuestas obtenidas son “casi nunca” que representa el 66.67% del total de respuestas, a lo que, si se le asignara un puntaje numérico, se estaría hablando de que la población encuestada está en un estado de nomofobia leve. En ese caso, al comparar ambos grupos de estudio se encuentra similitud, puesto que los estudiantes no presentan adicción al celular dado que se ocupan en otras actividades.

Acerca de los hallazgos acerca de la dimensión abstinencia se encontró que 50% de las alumnas presenta un nivel bajo, encontrando una gran diferencia con la investigación de Canqueri, A. y Charcahuana, V. (2018) donde el 43.4% de los estudiantes del comedor de la universidad presentan un nivel alto de abstinencia. Esto podría indicar que los estudiantes universitarios tienen más control y dominio de sus emociones, dedicándole más importancia a su carrera formativa, a diferencia de las alumnas escolares de la institución Argentina, que aún les falta dominarse y priorizar objetivos, perdiendo el tiempo en la adicción al móvil.

Con relación a lo obtenido en esta investigación con relación a la dimensión abuso y dificultad de controlar el impulso se demuestra que la mayor proporción de alumnas de secundaria igual a 56% presentan nivel bajo. Al respecto, se halla una oposición de resultados al comparar con el estudio de Valencia, K. (2018), que concluyo en su investigación que el 57.2% de los estudiantes del colegio de entre 14 a 16 años presentan un nivel medio en la dimensión de abuso y dificultad en controlar el impulso. Esta diferencia puede deberse a que mientras a mayor edad resulta más fácil controlar su tiempo y esfuerzo hacia cosas más productivas.

En torno a la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo se determinó que las alumnas de secundaria en un 90% presenta nivel bajo; hallándose discrepancia en relación con el estudio realizado por De la Cruz, D. y Zárate, L. (2019) donde se establece que la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo en los estudiantes de entre 16 a 19 con un 49.1% tienen un nivel moderado. Esta diferencia se debe que según el alcance a estos medios y las conductas propias de su personalidad e influenciadas por el medio donde se desarrollan, influencia a algunos estudiantes más que otros a presentar problemas por el uso de este medio tecnológico, como es el celular.

Los resultados de este estudio en torno a la dimensión tolerancia determinaron que las alumnas de secundaria con un 74% presentan nivel bajo. En dicho aspecto, se halla una discrepancia en relación con lo establecido por Dávila, C. y Pumarrumi, F. (2018) que sostienen que en la dimensión tolerancia los estudiantes del colegio privado en un 54.9% presentan un nivel moderado. Esta discrepancia se puede dar por el motivo de que las estudiantes del colegio Argentina difícilmente pueden resistir estar ,mucho tiempo sin el celular.

En general, habiendo establecido coincidencia en varios de los factores analizados en la presente investigación con los resultados de otros autores e instituciones, se fortalece la necesidad de crear un plan para poder atenuar y no dejar que avance la dependencia al celular.

4.5. Conclusiones

De acuerdo a los resultados obtenidos en la presente investigación, se establece las siguientes conclusiones.

- La nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina alcanza el nivel bajo en un 68%, aun así se requiere mejorar y reducir su la adicción a los celulares en el otro 32% restante.
- La dimensión abstinencia se encuentra en un nivel bajo en un 50%, aun así el otro 40% se encuentra en un nivel moderado y todavía es solucionable en cambio el 10% que se encuentra en un nivel alto debe mejorarse ya que este produce un malestar por la privación del celular que puede causar dependencia del mismo para sentirse aliviado, creando así la adicción.
- La dimensión abuso y dificultad en controlar el impulso se encuentra con un nivel bajo de 56%, pero el 30% se encuentra con un nivel moderado y con un alarmante 14% se encuentra con un nivel alto, esto causa que frecuentemente no se pueda controlar la persona para no realizar la conducta adictiva y terminan llevándolo a cabo.
- La dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo se encuentra con un nivel bajo de 90%, aunque aún hay un 10% de nivel moderado que mejorar, pero a modo general cuentan con un adecuado control de sus emociones y gozan de

bienestar, no habiendo mayores dificultades al momento de tratar con sus familiares o en clase.

- La dimensión tolerancia se encuentra con un 74% en nivel bajo, solo quedando el 26% en nivel moderado con el cual trabajar para reducir su uso ya que cada vez se haría más frecuente y se tiene la necesidad de incrementar el uso para y así obtener los resultados iniciales.

4.6. Recomendaciones

En base a las conclusiones establecidas, se brinda ciertas recomendaciones en el afán de reducir la nomofobia de las alumnas.

- La I.E. Argentina debe realizar un programa de intervención dirigido a las alumnas con la finalidad de poder mejorar su nivel de nomofobia y que no siga aumentando.
- Los profesores de la I.E. Argentina en conjunto con la APAFA, deben orientar a los estudiantes sobre el uso del teléfono móvil, para no verse afectados y convertirse en candidatos a esta adicción.
- Los padres de familia deben establecer límites a sus hijos, en relación al uso del teléfono celular por parte de sus hijos.
- Los tutores de aula deben informar a los padres de familia y a los estudiantes sobre esta nueva patología para poder distinguirla cuando una conducta es anormal y las características psicológicas de la Nomofobia.

CAPÍTULO V

PROGRAMA DE INTERVENCION

5.1 Denominación del programa

“Programa de control y reducción de la nomofobia para alumnas de secundaria de la I.E. Argentina”

5.2 Justificación del programa

El siguiente programa se realizó basado de acuerdo a los resultados que se obtuvieron en la investigación “La Nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019” donde se determinó que los niveles de nomofobia que alcanza la población de estudiantes tienen un nivel bajo con un 68%, siendo una nueva clase de adicción en los tiempos actuales, con un mayor y fácil acceso a menores de edad se ha convertido en un tema importante de investigar desde la perspectiva psicológica, ya que llegar a ser un adicto a temprana edad no solo implica problemas salud y familiares sino también problemas educativos.

Ward, A., Duke, K., Gneezy A., y Bos, M. (2017), coinciden en que la exclusiva y excluyente presencia del smartphone reduce la capacidad cognitiva disponible del cerebro, ya que sus usuarios los usan desde que despiertan hasta que se van a dormir y se ha convertido en una parte indispensable en nuestra vida y se han vuelto dependientes de ellos. También mencionan que en los adolescentes, dado que muchos de ellos van a la escuela, el potencial efecto perjudicial de los smartphones en sus funcionamientos cognitivos pueden afectar en mayor medida su bienestar a largo plazo, ya que las instituciones educativas aceptan incrementalmente los salones de clase

conectados, la presencia de estudiantes con dispositivos móviles en ambientes educativos puede debilitar el estudio y el rendimiento en las pruebas, particularmente cuando estos dispositivos se encuentran presentes pero no en uso.

En razón a esto, se propone este programa de intervención a fin de realizar un programa de control y mejoramiento de la nomofobia para alumnas de secundaria de la I.E. Argentina, dirigido por el área de psicología.

Buscando así el fortalecimiento de los factores a través de la intervención psicológica en la problemática de la adicción, como es el caso de las adolescentes, que estudian en esta institución educativa, este trabajo se podrá usar como una referencia, que nos permitirá no solo centrar la atención en el peligro que ocasiona, sino en la prevención temprana, en las adolescentes, en su familia y en la institución educativa mediante técnicas y métodos propios de la psicología.

5.3 Establecimiento de objetivos

5.3.1 Objetivo general

Controlar y reducir los niveles nomofobia de las alumnas de la I.E. Argentina para una vida escolar sana

5.3.2 Objetivos específicos

- Introducir estrategias para el fortalecimiento de la autoestima, el autocontrol y disminuir los niveles de adicción de las estudiantes de la institución educativa.
- Promover la comunicación entre padres e hijos, para prevenir la adicción a los smartphones.

- Informar a los adolescentes y a los padres sobre las consecuencias del uso excesivo de los smartphones.
- Prevenir la conducta adictiva a los smartphones de las de la institución educativa.

5.4 Sector al que se dirige

Este programa de control y reducción está dirigido de la nomofobia para alumnas de secundaria de la I.E. Argentina, así como a sus familias.

5.5 Establecimiento de conductas problemas / metas

5.5.1 Establecimiento de conductas problemas

Los estudiantes del programa de intervención podrán modificar su conducta gradualmente y extinguir las conductas que están generando problemas como:

- Estar de malhumor por no poder usar su smartphone.
- Revisar su smartphone al despertar.
- Permanecer más tiempo del planificado en su smartphone.
- Perder el control en el tiempo por el uso que le diere al smartphone.
- Estar a la expectativa de algún mensaje.
- Descuidar tareas y estudios por estar usando el smartphone.
- Usar el smartphone en clase para cualquier cosa.

5.5.2 Establecimiento de conductas metas

Con las conductas observadas, se puede ver la adicción hacia los smartphones, es por eso que propone como metas que las alumnas consigan lo siguiente:

- Tomar con calma el no poder usar el smartphone.
- Realizar las actividades que necesita para el día en lugar de revisar su smartphone y colocar su smartphone alejado de la cama antes de dormir.
- Cumplir con el horario establecido por los padres o uno mismo para el uso del smartphone.
- Poder controlar el tiempo de uso del smartphone.
- No estar a la expectativa de los mensajes que le pueden llegar.
- Terminar sus deberes antes de usar su smartphone.
- Dejar de usar los smartphones en clase a menos que sea necesario.
- Conversar más con la familia

5.6 Metodología de la intervención

Para el desarrollo de la sesión se utilizarán metodologías interactivas, participativas y reflexivas, para aumentar la autoestima, descubrir y desarrollar sus habilidades y el fortalecimiento del autocontrol hacia los smartphones.

Se utilizarán como herramientas principales las charlas, también se usarán las dinámicas ya que son necesarias para ahondar la información recibida y para que las alumnas y padres no sientan que solo es una clase teórica si no también práctica e interactiva y ser capaces de generar los cambios que se propongan. Para reforzar aún más los procesos de aprendizaje se contará proyectores en los que se pondrán videos referentes al tema con la finalidad de que las alumnas puedan identificar su condición en relación al uso de los smartphones. Dentro del programa también están incluidos los trabajos grupales para que los padres e hijas puedan tener el mismo objetivo y desarrollar el mismo interés por el cambio e ideal.

Las técnicas de intervención utilizadas durante las sesiones son las siguientes:

- Exposición de los conceptos.
- Discusión grupal.
- Talleres de moderación y control.
- Talleres de autoestima.
- Talleres de habilidades.
- Dinámicas grupales.
- Visualización de videos referentes al tema.

El programa de intervención contara con 8 sesiones, que se realizaran en el auditorio de la institución educativa Argentina, las sesiones duraran por lo menos 90 minutos, dependiendo de la sesión, el programa será financiado por la institución educativa, el programa será un trabajo más práctico y participativo que teórico, aunque también brindara la información necesaria.

5.7 Instrumentos / material a utilizar

- Proyector
- Lápices
- Lapiceros
- Plumones
- Papelografos
- Laptop
- Sillas
- Mesas
- Trípticos

5.8 Cronograma

Se presentarán a continuación las actividades que se consideran necesarios para lograr los objetivos planteados anteriormente

- **Sesión 1: “Usando la tecnología correctamente”**

- Tipo de actividad:

Interactiva y Participativa.

- Participantes:

Padres y estudiantes

- Objetivo:

- Presentación del programa y las tareas a realizar a lo largo de las 8 sesiones.
- Clarificar y diferenciar términos de la nomofobia.

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

El psicólogo iniciará mencionando el nombre programa “Usando la tecnología correctamente” en el que trabajará distintos temas para el crecimiento personal y para disminuir el uso excesivo de los smartphones, después comenzara la dinámica de presentación “pasarse la pelota” en donde los participantes que tienen la pelota tienen que decir su nombre, edad y profesión, posteriormente de la dinámica se presentara el nombre de la sesión explicando de que tratará, cuáles son los objetivos y como se trabajaran las siguientes sesiones.

- Desarrollo: 50'

Se mostrará un video llamado “Obsesión celular: la nomofobia y otros males del siglo XXI” de la página <https://www.youtube.com/watch?v=mH8JTPEHZQU&t=413s>, con una duración de 16 minutos, que trata de un reportaje con testimonios peruanos acerca de cómo les afecta los smartphones en su vida diaria, para que las alumnas puedan ver casos reales sobre la nomofobia, al terminar el video el psicólogo les explicara más del tema con la ayuda de trípticos sobre la nomofobia que se les dará entrega a los grupos de padres y estudiantes para que lean y discutan luego se les pedirá que elaboren en unos papelografos las definiciones que encuentren, luego uno de ellos leerá el aporte de su grupo. Al finalizar se les dejará de tarea que en el hogar, las estudiantes hablen del tema con sus padres sobre cómo se utiliza y como se debería utilizar el celular.

- Cierre: 20'

Se terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan, se recordará sobre las siguientes sesiones que se llevaran y se les dará una dinámica de relajación.

- **Sesión 2: “Yo soy...”**

- Tipo de actividad:

Interactiva y Participativa.

- Participantes:

Estudiantes

- Objetivo:

- Reforzar y fomentar la autoestima de las estudiantes a través de una imagen positiva de ellos mismos.

- Procedimiento:

- Presentación: 10’

El psicólogo presentará el nombre de la sesión explicando de que tratará, cuáles son los objetivos y luego dará una breve descripción sobre la autoestima, siempre incitando a las alumnas a dar su opinión.

- Desarrollo: 70’

Se iniciará con un video acerca de cómo aumentar la autoestima puede ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida con el cortometraje “el circo de las mariposas” con una duración de 21 minutos de la página <https://www.youtube.com/watch?v=CkdI1F5xxtE&t=149s> para que las alumnas reflexionen sobre ello y pueden entender la importancia de la autoestima, al terminar se les pedirá que digan que es lo que más les gusta y llamo la atención del video. Luego se iniciará la dinámica “Yo soy...” donde se les entregará una hoja en la que pondrán como título “Yo soy...”, y en la parte izquierda de la hoja unas 10 veces “Yo soy...” se les indicara lo siguiente “van a escribir características de ustedes que consideren que son

positivas (cualidades, logros, destrezas, conocimientos, capacidades...). A continuación, por parejas, se van vender a ustedes mismas, una hará el papel de vendedor y la otra del comprador y después cambiarán las hojas. El vendedor expondrá las razones por las que al comprador le conviene adquirirlos". Finalmente, el psicólogo les pregunta a las alumnas las dificultades que han tenido a la hora de completar las frases de yo soy y a la hora de venderse y se van anotando en un papelógrafo, se les explicará a las alumnas que a la mayoría de personas nos es difícil reconocer cualidades positivas que poseemos en algunos momentos, y que esto ocurre porque las personas elegimos un modelo con el que compararnos, y depende de con quién nos comparemos, nos evaluamos más positiva o más negativamente. Al final de la dinámica, se les dejará de tarea para la casa, pedirle a sus padres que les escriban en una hoja con las características y virtudes de ellas, qué es lo que esperan de ellas y el apoyo que les darán.

- Cierre: 10'

Se terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan, se recordará sobre las siguientes sesiones que se llevarán y se les dará una dinámica de relajación.

- **Sesión 3: “Reforzando nuestras habilidades”**

- Tipo de actividad:

Interactiva y Participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Ayudar a la alumna que reconozca sus habilidades y fortalezas

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

Se presentará el nombre de la sesión explicando de que tratará, brindando una breve descripción sobre de que todos poseemos distintos tipos de habilidades y fortalezas e iniciará la dinámica “mar y tierra” en donde se les se les dice mar tienen que saltar a la izquierda y si dicen tierra tienen que saltar a la derecha, para captar su atención y les anime a participar a lo largo de la sesión.

- Desarrollo: 60’

Se les hablará a las alumnas sobre de que a pesar que uno pueda tener debilidades, existen muchas otras cualidades y habilidades que podemos tener y debemos potenciar, después se les mostrara el video de “Perú tiene talento” con una duración de 11 minutos, de la página <https://www.youtube.com/watch?v=gaOko4XP81k&t=522s>, que trata sobre como el participante muestra su talento y gana el concurso, donde se espera que motive a las alumnas a desarrollar y mejorar sus talentos, al finalizar el video se les preguntaran que opinan de él y luego se les dará hojas en donde

deben colocar sus logros, sus habilidades, las cualidades que ven en sí mismas y aspectos que pueden mejorar. Se les pedirá a las alumnas que sean lo más sinceramente posible con sus respuestas. Al final de la dinámica, se les dejara de tarea para la casa, pedirle a sus padres que les escriban en una hoja con las características y virtudes que ven en ellas, lo que esperan de ellas y el apoyo que les darán.

- Cierre: 10'

El psicólogo terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan, se les recomendará que todos los días fortalezcan sus características positivas y superar las debilidades que puedan tener.

- **Sesión 4: “Somos mejores, seámoslo siempre”**

- Tipo de actividad:

Interactiva y Participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Ayudar a que la alumna sienta que pueda cumplir mejor su forma de ser al promover su asertividad.

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

El psicólogo presentara el nombre de la sesión explicando de que tratará, dando una breve descripción sobre la asertividad e iniciará la dinámica “Cuidado” en donde se hace un circuito con distintos objetos, y se pedirán tres voluntarios que entrarán de uno en uno, el voluntario recorre el circuito con los ojos abiertos para luego volver a recorrerlo, pero esta vez, con los ojos vendados y quitamos los objetos del suelo, las alumnas le “dirigen” simulando que aún están los objetos, para animar a las alumnas antes de iniciar la sesión.

- Desarrollo: 60’

Se les hablará a las alumnas sobre de que la asertividad y como nos ayuda con nuestras decisiones, se les mostrara el video “La Asertividad ¿Sabes lo que es?” de una duración de 5 minutos de la página <https://www.youtube.com/watch?v=kXUOVYiNG58&t=162s>, que muestra varias explicaciones sobre la asertividad y como se utiliza, para que las

alumnas puedan reforzar lo que el psicólogo ya menciona, al finalizar el video se les entregara trípticos sobre la asertividad y se les pedirá que lo lean y escriban en una hojas como la asertividad las podría ayudar con sus problemas, mejorar en clase y en casa, se les pedirá a las alumnas que voluntariamente lean sus respuestas. Luego se hará una dinámica llamada “¿Qué opinas? ¿Sí o no?”, en donde se separará en dos lados con una línea media el lado del sí y el lado del no y en el medio los indecisos, luego se le darán unas preguntas simples al inicio, después se harán las preguntas referentes al tema principal y al final las alumnas tendrán que debatir sus puntos de vista sobre las preguntas.

- Cierre: 10’

El psicólogo terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan y se les recomendara que siempre todos en su vida lo traten con asertividad.

- **Sesión 5 “¿Me conozco realmente?”**

- Tipo de actividad:

Teórica, interactiva y participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Enseñar a las alumnas cuales son los síntomas de la nomofobia y puedan observar si es que tienen algunos de ellos.

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

El psicólogo presentará el nombre de la sesión explicando de que tratará, se dará la dinámica de inicio “me pica” en donde una a una van diciendo su nombre y lo que les pica, y el nombre y lo que le picaba a cada persona que ha hablado antes que ellas, para que las alumnas estén más atentas al iniciar la sesión.

- Desarrollo: 50’

El psicólogo iniciará con el video llamado “Signos y síntomas para detectar la Nomofobia” de una duración de 4 minutos de la página <https://www.youtube.com/watch?v=-TmD6STLeIc>, que mostrara un reportaje sobre los distintos síntomas que presentan la nomofobia, para que las alumnas puedan usar de referencia para la sesión, luego con ayuda de trípticos sobre el tema, se les pedirá a las alumnas que escriban en una hoja que se les entregara, los distintos síntomas que pudieron encontrar en el video y que subrayen los que sientan que se identifican con ellas, se les pedirá que respondan con la mayor honestidad, al terminar de llenarlos se

les preguntara cuales fueron los síntomas que encontraron y se debatirá que se debe hacer si se detecta en uno mismo o en un amigo estos síntomas, luego se iniciará una dinámica para reconocernos llamada “Juego de tarjetas” donde se les dará a las alumnas unas hojas y plumones donde se les pedirá que pongan su nombre en forma vertical en la parte izquierda de la hoja y coloquen todos los adjetivos positivos que se les venga a la mente sobre ellas de las letras de sus nombres.

- Cierre: 10’

El psicólogo terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan y se les hará recordar que deben estar atentas si sienten algunos de los síntomas expuestos y se hará una dinámica de relajación.

- **Sesión 6: “Mi vida vale más que una llamada”**

- Tipo de actividad:

Teórica, interactiva y participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Enseñar a las alumnas lo que puede ocurrir si su vida gira excesivamente en torno a los smartphones

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

El psicólogo presentará el nombre de la sesión explicando de que tratará, e iniciará la dinámica “teléfono malogrado” donde se les dirá una palabra y la tienen que decir susurrando a la persona que está detrás de ellas.

- Desarrollo: 60’

Se les hablara a las alumnas sobre de los peligros que puede ocasionar el uso excesivo de los smartphones en su día a día, mostrándoles un video llamado “Accidentes causados por distraerse con el teléfono móvil” de una duración de 5 minutos de la página <https://www.youtube.com/watch?v=SptsuEYLUkM>, donde veremos varios accidentes por usar el celular sin ver por donde caminan, donde se espera que las alumnas aprendan de estos accidentes y prevenirlos, luego se les dará unas fichas que tendrán que rellenar mencionando ¿consideras que las personas deben usar el smartphone en todo momento? ¿Se debería tener una hora y lugar específico para usar el smartphone? ¿Consideras que la mayoría

de las personas les siempre les pasa esto? ¿Te ha sucedido a ti?, una vez terminado se colocarán las fichas en la pizarra en forma ordenada con un espacio en el centro para colocar ahí el problema central que se encontrara y las alumnas deben colocar soluciones para ellas.

- Cierre: 10'

El psicólogo terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan y se les hará reflexionar sobre la importancia de tener cuidado cuando se usan los smartphones en la calle y se hará una dinámica de relajación.

- **Sesión 7: Consecuencias de la nomofobia**

- Tipo de actividad:

Teórica, interactiva y participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Enseñar qué consecuencias puede acarrear el uso excesivo de los smartphones.

- Procedimiento:

- Presentación: 20'

El psicólogo presentará el nombre de la sesión mencionando de que tratará, luego se dará la dinámica de inicio “un limón, medio limón” en donde el psicólogo les indicara un número a las alumnas de acuerdo a su posición y la alumna que inicie dirá “un limón, medio limón 3 limones”, le tocara decirlo a la alumna con el número 3 y así sucesivamente y así las alumnas estén atentas y listas para la sesión, al terminar la dinámica se les pedirá a las alumnas que mencionen brevemente algunas consecuencias que piensan que trae el uso excesivo de los smartphones para que las tengan en mente.

- Desarrollo: 60'

Se les explicará a las alumnas sobre las consecuencias que existen por el uso excesivo de los smartphones con la ayuda de trípticos acerca del tema y se les mostrara un video llamado “Cómo Tu Móvil Afecta Tu Cerebro Y Tu Cuerpo” de una duración de 8 minutos de <https://www.youtube.com/watch?v=kyOhnk4Vlgo&t=66s>, que mostrara las

distintas consecuencias de usar excesivamente los smartphones, para que las alumnas puedan observar de una forma más visual del tema y puedan reflexionar con más facilidad, para luego dar inicio a la dinámica “sopa de letras” en el que las estudiantes se dividirán en grupos, donde deben reconocer las enfermedades que causa el celular y crear una sopa de letras con las palabras encontradas de las enfermedades. Al final se intercambiarán las sopas de letras para completarlas y de tarea para la casa se las mostraran a sus padres y les hablaran sobre ellas.

- Cierre: 10’

El psicólogo terminará la sesión hablando acerca de los elementos encontrados, se responderán las preguntas que tengan y una dinámica de relajación.

- **Sesión 8: “Una vida sin ataduras”**

- Tipo de actividad:

Teórica, interactiva y participativa.

- Participantes:

Estudiantes.

- Objetivo:

Enseñar que se puede hacer para evitar caer en la adicción al celular o como reducir su uso si uno ya está enganchado.

- Procedimiento:

- Presentación: 20’

El psicólogo presentará el nombre de la sesión mencionando de que tratará mencionando que es la última sesión, mencionando que las alumnas durante las 7 sesiones pasadas ya habrán haber detectado algunos factores problemas y que deben estar preparadas para su cambio, luego se dará una dinámica de inicio en donde el psicólogo les indicara a las alumnas un número al azar en los que se deben agrupar, deben caminar por el salón con música y se les pedirá que se agrupen al momento de apagar la música y al terminar, se hablara brevemente del tema anterior para poder iniciar.

- Desarrollo: 60’

Se les explicará a las alumnas sobre distintos tipos de cosas que podemos realizar sin usar los smartphones con ayudas de trípticos acerca del tema y se aplicara la técnica “Lluvia de ideas”, donde se preguntara “¿Qué le dirías a un amigo que pasa muchas horas con su smartphone?”, todas las respuestas se anotaran en la pizarra para que puedan observar y

para finalizar se mostrara un video llamado “NOMOFOBIA (Adicción al celular)” de una duración de 6 minutos de <https://www.youtube.com/watch?v=8n4hLzBunhA>, que se trata de un cortometraje acerca de una persona que encuentra la vida de nuevo al dejar su smartphone de lado, esto servirá para que las alumnas puedan ver que se puede vivir una vida tranquila sin estar pendientes de su smartphone.

- Cierre: 20’

El psicólogo terminará con una retroalimentación de las sesiones anteriores para constatar que los alumnos estén realmente informados y luego agradecerá su presencia y esperanzado de que les haya ayudado a encontrar una mirada distinta a la que llevaban otros días y se les entregará una encuesta de satisfacción. (Ver en anexos)

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Aguilar, P., Meza, S., Quito, J., Santos, D. y Valdivia, Luz. (2018). Nomofobia en alumnos de la universidad mayor de san marcos (tesis de pregrado). Recuperado de <https://www.slideshare.net/polcito10/nomofobia-en-sanmarquinos>

Alvitres (2000). Método científico. Planificación de la investigación. Perú: Ed. Ciencia, p. 205 p.

Arias, F. (2012). El Proyecto de investigación: Introducción a la metodología científica. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.

Armayones, M. (2016). El efecto smartphone: conectarse con sentido. Barcelona, España: Editorial: UOC.

Barrientos, M., y Jeanpierre, M. (2017). *Adicción y ansiedad asociada a uso de dispositivos electrónicos con internet en adolescentes (tesis de doctorado)*. Recuperado de <http://www.redicces.org.sv/jspui/bitstream/10972/3111/1/0002467-ADTESBA.pdf>

Benítez, D. (2018). Estrés y nomofobia. Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrkd/2018/05/22/Benitez-Dayana.pdf>

- Canqueri, A. y Charcahuana, V. (2018) Influencia del uso del teléfono móvil en las relaciones interpersonales de los estudiantes comensales del comedor José Buenaventura de la universidad nacional de san Agustín, Arequipa 2018. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/7686/TScachak.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Dávila, C. y Pumarrumi, F. (2018) *Dependencia al teléfono móvil e Impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este*. (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1301/Carla_Tesis_Titulo_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- De la Cruz, D. y Zárate, L. (2019). *Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este*” (Tesis de Pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de: http://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/1654/Diana_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fernández, A. (2015). Dependencia del teléfono celular en los jóvenes. Recuperado de http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/////blog/docentes/trabajos/20983_68162.pdf
- García, M. (2008). La telefonía móvil en la infancia y adolescencia, usos, influencias y responsabilidades. Madrid: Oficina de Defensor del Menor de la Comunidad de Madrid. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/260660752_Telefonia_movil_en_la_infancia_y_la_adolescencia_Usos_influencias_y_responsabilidades

García, V. y Fabila, A. (2014). Nomofilia vs. Nomofobia. Irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Razón y Palabra*, 86(2). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1995/199530728048/>

Gutiérrez, A. (2015). La transformación digital y móvil de la comunicación política. Recuperado de https://www.fundaciontelefonica.com/arte_cultura/publicaciones-listado/pagina-item-publicaciones/itempubli/334/

Harwood, J., Dooley, J.J., Scott, A.J. and Joiner, R., (2014). Constantly connected - The effects of smart-devices on mental health. *Computers in Human Behavior*, 34, pp. 267-272. Recuperado de https://purehost.bath.ac.uk/ws/portalfiles/portal/62209709/Accepted_version.pdf

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación. 5ta. Edición, México D.F., México: Editorial Mc Graw Hill. Recuperado de http://www.esup.edu.pe/descargas/dep_investigacion/Metodologia%20de%20la%20investigaci%C3%B3n%205ta%20Edici%C3%B3n.pdf

Lapointe, L., Boudreau-Pinsonneault, C., Vaghefi, I. (2013). Is Smartphone usage truly smart? A qualitative investigation of IT addictive behaviors. In System Sciences (HICSS), Hawaii. Recuperado de <https://www.semanticscholar.org/paper/Is-Smartphone-Usage-Truly-Smart-A-Qualitative-of-IT-Lapointe-Boudreau-Pinsonneault/4432bc6d1d5c6dc552bc7f428708c3c73753865e>

- Los Nomos (2016). Nomofilia en la adolescencia. Recuperado de http://www.feriadelasciencias.unam.mx/anteriores/feria24/feria174_01_nomofobia_en_la_adolescencia.pdf
- Lu, X., Watanabe, J., Liu, Q., Uji, M., Shono, M. & Kitamura, T. (2011). Internet and mobile phone text-messaging dependency: Factor structure and correlation with dysphoric mood among Japanese adults. *Computers in Human Behavior* 27(5): 1702-1709. Recuperado de <http://www.institute-of-mental-health.jp/preview/thesis/pdf/thesis-11/thesis-11-06.pdf>
- Matalí, J., Alda, J. (2008). *Adolescentes y nuevas tecnologías: ¿innovación o adicción?* Barcelona, España: Edebé
- Ramos, I., López, C. y Quiles C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de yildirim y correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. Recuperado de <http://ojs.haaj.org/index.php/haaj/article/view/332/pdf>
- Ruan, D. (2016) *Conexión Padres e hijos: Coaching como herramienta para construir conexión Familiar en la era digital*. Bloomington: Editorial Palibrio
- Sahin, S., Ozdemir, K., Unsal, A., & Temiz, N., (2013). Evaluation of mobile phone addiction level and sleep quality in university students Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3817775/>

Sansone, R., y Sansone, L., (2013). Cell phones: the psychosocial risks. Recuperado de

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3579483/>

Tamayo, M. (2003), El proceso de Investigación Científica. México D.F., México:

Editorial Limusa

Thomee, S., A. Harenstam y M. Hagberg (2011). Mobile phone use and stress sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults - a prospective cohort study. BMC Public Health. Recuperado de

<https://bmcpublichealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-11-66>

Tucto, R. (2018). Presentan proyecto de ley que prohíbe el uso de celulares en horario de clases. Lima-Perú. Perú21. Recuperado de <https://peru21.pe/politica/presentan-proyecto-ley-prohibe-celulares-horario-clases-fotos-444269>

Valencia, K. (2018). *Características demográficas, sociales y familiares asociado a la dependencia del teléfono móvil y adicción al internet en estudiantes del colegio gran unidad escolar San Carlos, puno -2017* (tesis de pregrado). Universidad nacional del altiplano, Puno, Perú. Recuperado de

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8641/Valencia_Velasquez_Katherin_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8641/Valencia_Velasquez_Katherin_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8641/Valencia_Velasquez_Katherin_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/8641/Valencia_Velasquez_Katherin_Milagros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Villanueva, V. (2012). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente*. (Tesis Doctoral). Universidad de Valencia, Valencia, España. Recuperado de: <http://goo.gl/DGJsqI>

Ward, A., Duke, K., Gneezy A., y Bos, M. (2017), Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. Recuperado de <https://www.journals.uchicago.edu/doi/pdfplus/10.1086/691462>

Young, K. (2015). Smartphone addiction a growing problem. Recuperado de <http://netaddiction.com/smartphone-addiction-a-growing-problem/>

ANEXO

ANEXO 1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

Problema General	Objetivo General	Metodología
<p>¿Cuál es el nivel de nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019?</p>	<p>Determinar el nivel de nomofobia en alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019</p>	<p>La investigación es de tipo descriptivo, transversal, con un diseño No experimental y con un enfoque cuantitativo.</p>
Problemas Específicos	Objetivos Específicos	Población y muestra
<ul style="list-style-type: none"> - ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión abstinencia, de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión abuso y dificultad de controlar el impulso, de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019? - ¿Cuál es el nivel de nomofobia, según la dimensión tolerancia, de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019? 	<ul style="list-style-type: none"> - Identificar según la dimensión abstinencia, el nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. - Identificar según la dimensión abuso y dificultad de controlar el impulso, el nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. - Identificar según la dimensión problemas ocasionados por el uso excesivo , el nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. - Identificar según la dimensión tolerancia, el nivel de nomofobia de las alumnas de secundaria del programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019. 	<p>La población de estudio está conformada por 50 alumnas de secundaria, que acuden de manera regular programa vacacional de la I.E. Argentina del Cercado de Lima, periodo 2019</p> <p>N = 50 alumnas de secundaria</p> <p>El tamaño de la muestra censal está constituido por la totalidad de la población, es decir las 50 alumnas de secundaria, dado que, al representar una cantidad reducida, se asume al universo como muestra de estudio.</p>

ANEXO 2. CUESTIONARIO DE NOMOFOBIA

TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL CELULAR (TDM) FECHA: ____ / ____ / ____

EDAD: _____ GRADO: _____

N°	AFIRMACIÓN	Nunca	Rara Vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces
1	Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar demasiado el celular.					
2	Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir.					
3	He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del celular.					
4	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.					
5	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular.					
6	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.					
7	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto.					
8	Quando me aburro, utilizo el celular.					
9	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)					
10	Me han reñido por el gasto económico del celular					
11	Quando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc.)					
12	Últimamente utilizo mucho más el celular.					
13	Me sentiría mal si es que se estropeará el celular por mucho tiempo.					
14	Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia.					
15	Si no tengo el celular me siento mal.					
16	Quando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo.					
17	Necesito utilizar el celular con mayor frecuencia.					
18	Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.					
19	Gasto más dinero con el celular ahora que al principio.					
20	No creo que pueda aguantar una semana sin celular.					
21	Quando me siento solo, hago una llamada, envié un mensaje o un WhatsApp, a alguien.					
22	Ahora mismo agarraría el celular y enviaría un mensaje, o haría una llamada.					

ANEXO 3. ENCUESTA DE SATISFACCION DEL PROGRAMA

Encuesta de satisfacción del programa

“Usando la tecnología correctamente”

¿Cómo calificarías al psicólogo del programa?

De las sesiones realizadas ¿cuál fue la que más y menos te gusto? ¿Por qué?

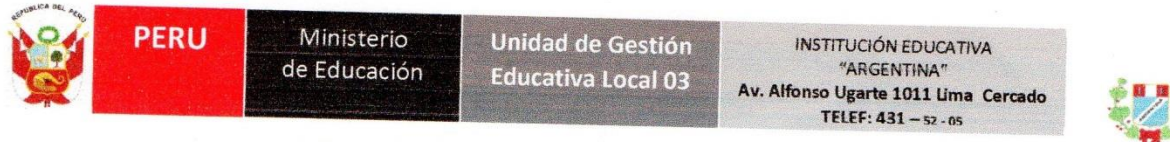
¿Has recopilado la información necesaria o sientes que le faltó algo al programa?

¿Crees que puedas generar cambios en tu vida si reduces el uso de tu smartphone?

¿Cuáles?

¿Te Consideras capaz de dar el primer paso o necesitas de apoyo para lograr un cambio?

ANEXO 4. CARTA DE ACEPTACION



"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"
"PRIMER CENTRO DE ESTUDIOS COMERCIALES PARA MUJERES A NIVEL NACIONAL"
(R.M. N° 1602-1943-ED)

DOCTOR
RAMIRO GOMEZ SALAS
DECANO (e) FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y TRABAJO SOCIAL
UNIVERSIDAD "INCA GARCILASO DE LA VEGA"
PRESENTE.-


Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi saludo cordial a nombre de la comunidad educativa "ARGENTINA" y el mío propio y a la vez comunicarle que con relación al SR. RIDER AARON AMHED RAMIREZ RODRIGUEZ identificado con Código de Estudiante N° A454443150, bajo la modalidad de suficiencia profesional y así poder optar el título profesional de LICENCIADO EN PSICOLOGÍA de la facultad que usted dignamente dirige, el servicio a mi cargo acepta la realización de muestras de investigación dentro de la misma institución .

Aprovecho la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,

11 FEB. 2019




Mg. Milton Ovidio Pastor Neyra
DIRECTOR I.E. ARGENTINA

MOPN/DIE"A"
Sec.jcc