



Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión
Escuela de posgrado

**La nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una
universidad privada de Lima, 2022**

Tesis

Para optar el Grado Académico de Doctor en Ciencias de la Educación

Autor

Rudy Alexis Cabeza Navarro

Asesor

Dra. Charito Emperatriz Becerra Vera

Huacho – Perú

2023



Reconocimiento - No Comercial – Sin Derivadas - Sin restricciones adicionales

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>

Reconocimiento: Debe otorgar el crédito correspondiente, proporcionar un enlace a la licencia e indicar si se realizaron cambios. Puede hacerlo de cualquier manera razonable, pero no de ninguna manera que sugiera que el licenciante lo respalda a usted o su uso. **No Comercial:** No puede utilizar el material con fines comerciales. **Sin Derivadas:** Si remezcla, transforma o construye sobre el material, no puede distribuir el material modificado. **Sin restricciones adicionales:** No puede aplicar términos legales o medidas tecnológicas que restrinjan legalmente a otros de hacer cualquier cosa que permita la licencia.



UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN

LICENCIADA

(Resolución de Consejo Directivo N° 012-2020-SUNEDU/CD de fecha 27/01/2020)

“Año de la unidad, la paz y el desarrollo”

Facultad y Escuela y/o Escuela de Posgrado

INFORMACIÓN

DATOS DEL AUTOR (ES):		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	FECHA DE SUSTENTACIÓN
Rudy Alexis Cabeza Navarro	40948104	04/10/2023
DATOS DEL ASESOR:		
NOMBRES Y APELLIDOS	DNI	CÓDIGO ORCID
Dra. Charito Emperatriz Becerra Vera	28105116	0000-0001-8630-044X
DATOS DE LOS MIEMBROS DE JURADOS – PREGRADO/POSGRADO-MAESTRÍA-DOCTORADO:		
NOMBRES Y APELLIDOS Y	DNI	CÓDIGO ORCID
Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero	15624326	0000-0003-4336-3947
Dr. Abraham William Garcia Chapoñan	17548877	0000-0003-1035-063X
Dr. Jorge Alberto Palomino Way	15599204	0000-0003-1119-4923
Dra. Yaneth Marlube Rivera Minaya	15735300	0000-0002-0414-6651

LA NOMOFOBIA Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	2%
2	Submitted to Universidad Nacional Jose Faustino Sanchez Carrion Trabajo del estudiante	1%
3	repositorio.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	1%
4	dspace.unl.edu.ec Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1%
7	studium.ucss.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.une.edu.pe Fuente de Internet	1%

DEDICATORIA

El desarrollo de una tesis puede ser un momento estresante, agotador, y en algunos casos hasta solitario, es importante encontrar el equilibrio adecuado para no dejar nuestras metas académicas ni descuidar de nuestros seres queridos, siempre tengo presente que un éxito en la vida no justifica el fracaso familiar, dedico esta tesis:

A mi hijo Thiago por hacerme entender que a veces es necesario estar solo para concentrarse, ahora comprendo cuando tu hermana te molesta.

A mi hija Emma por entrar de puntillas con una sonrisa de oreja a oreja a mi oficina y comprender con sus 4 años que necesitabas silencio y tranquilidad para cumplir este sueño.

A mi esposa Úrsula por su amor verdadero que no tiene condiciones, por amarme con mis defectos (soy consciente que son muchos) y por mi mal genio. Soy afortunado por encontrar a alguien que me ame como soy. Sabes que tu rol dentro de mi vida es fundamental, padre de dos hermosos hijos, fuentes de nuestra alegría y felicidad.

Cabeza Navarro, Rudy Alexis

AGRADECIMIENTO

A mi padre Rudy, gracias por la formación rigurosa, pero sabía, que me ha ayudado a desarrollar la disciplina, el esfuerzo y el conocimiento necesarios para afrontar la vida, tener éxito en mis metas académicas y profesionales.

A mi madre Elena por sus cuidados, protección y enseñanzas, a mi abuela Rosa por ser una fuente de amor y sabiduría, a mis sobrinas Ariana, Yasmine y Abigail que me muestran siempre su compromiso y celebrar mis logros como suyos y a mi hermana Rocío compañera de alegría y tristezas.

Extiendo este agradecimiento de manera especial y sincera a la Dra. Charito Emperatriz Becerra Vera por aceptar ser mi asesora en esta tesis doctoral. Su confianza en la investigación propuesta, su orientación, análisis objetivo y oportuno para guiar mis ideas permitieron obtener los resultados que hoy presente en esta tesis.

Cabeza Navarro, Rudy Alexis

ÍNDICE

DEDICATORIA	v
AGRADECIMIENTO	vi
ÍNDICE	viii
ÍNDICE DE TABLAS	ix
ÍNDICE DE FIGURAS	x
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	xiii
CAPÍTULO I	1
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Descripción de la realidad problemática	1
1.2 Formulación del problema	5
1.2.1 Problema general	5
1.2.2 Problemas específicos	5
1.3 Objetivos de la investigación	6
1.3.1 Objetivo general	6
1.3.2 Objetivos específicos	6
1.4 Justificación de la investigación	6
1.5 Delimitaciones del estudio	8
1.6 Viabilidad del estudio	9
CAPÍTULO II	10
MARCO TEÓRICO	10
2.1 Antecedentes de la investigación	10
2.1.1 Investigaciones internacionales	10
2.1.2 Investigaciones nacionales	14
2.2 Bases teóricas	19
2.2.1. Monofobia	10
2.2.2. Habilidades sociales	37
2.3 Bases filosóficas	55
2.4 Definición de términos básicos	59
2.5 Hipótesis de investigación	62
2.5.1 Hipótesis general	62
2.5.2 Hipótesis específicas	62
2.6 Operacionalización de las variables	63

CAPÍTULO III	65
METODOLOGÍA	65
3.1 Diseño metodológico	65
3.1.1 Enfoque de investigación	65
3.1.2 Tipo de investigación	65
3.2 Población y muestra	66
3.2.1 Población	66
3.2.2 Muestra	67
3.3 Técnicas de recolección de datos	69
3.3.1 Técnicas	69
3.3.2 Instrumentos	69
3.3.3 Validez	71
3.3.4 Confiabilidad	71
3.4 Técnicas para el procesamiento de la información	72
CAPÍTULO IV	73
RESULTADOS	73
4.1 Análisis de resultados	73
4.1.1 Análisis demográfico de los estudiantes	73
4.1.2 Análisis descriptivo de la variable nomofobia	74
4.1.3 Análisis descriptivo de la variable habilidades sociales	81
4.2 Contrastación de hipótesis	89
CAPÍTULO V	96
DISCUSIÓN	96
5.1 Discusión de resultados	96
CAPÍTULO VI	102
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	102
6.1 Conclusiones	102
6.2 Recomendaciones	103
REFERENCIAS	105
7.1 Fuentes documentales	105
7.2 Fuentes bibliográficas	105
7.3 Fuentes hemerográficas	106
7.4 Fuentes electrónicas	106
ANEXOS	119

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Población de estudiantes de ingeniería industrial	67
Tabla 2. Muestra de estudiantes de ingeniería industrial	68
Tabla 3. Ficha técnica del cuestionario de nomofobia en estudiantes universitarios	69
Tabla 4. Ficha técnica del cuestionario de las habilidades sociales en estudiantes universitarios	70
Tabla 5. Análisis demográfico de los estudiantes de ingeniería	73
Tabla 6. La nomofobia en estudiantes de ingeniería.....	74
Tabla 7. No ser capaz de acceder a la información	75
Tabla 8. Renunciar a la comodidad	76
Tabla 9. No poder comunicarse	77
Tabla 10. Pérdida de conexión.....	78
Tabla 11. Indicadores de la variable nomofobia	79
Tabla 12. Habilidades sociales en estudiantes de ingeniería	81
Tabla 13. Habilidades básicas.....	82
Tabla 14. Habilidades avanzadas.....	83
Tabla 15. Habilidades de manejo sentimientos	84
Tabla 16. Habilidades de manejo estrés.....	85
Tabla 17. Habilidades de planificación.....	86
Tabla 18. Indicadores de la variable habilidades sociales	87
Tabla 19. Prueba de normalidad de Kolmogoroy - Smirnova	89
Tabla 20. Correlación entre la nomofobia y las habilidades sociales	90
Tabla 21. Correlación entre la nomofobia y las habilidades básicas	91
Tabla 22. Correlación entre la nomofobia y las Habilidades avanzadas	92
Tabla 23. Correlación entre la nomofobia y las habilidades de manejo sentimientos.....	93
Tabla 24. Correlación entre la nomofobia y las habilidades de manejo estrés.....	94
Tabla 25. Correlación entre la nomofobia y las habilidades de planificación.....	95

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. La nomofobia en estudiantes de ingeniería.....	74
Figura 2. No ser capaz de acceder a la información.....	75
Figura 3. Renunciar a la comodidad.....	76
Figura 4. No poder comunicarse.....	77
Figura 5. Pérdida de conexión.....	78
Figura 6. Indicadores de la variable nomofobia.....	79
Figura 7. Habilidades sociales en estudiantes de ingeniería.....	81
Figura 8. Habilidades básicas.....	82
Figura 9. Habilidades avanzadas.....	83
Figura 10. Habilidades de manejo sentimientos.....	84
Figura 11. Habilidades de manejo estrés.....	85
Figura 12. Habilidades de planificación.....	86
Figura 13. Indicadores de la variable habilidades sociales.....	88

RESUMEN

La presente investigación evidencia la problemática del uso excesivo de los celulares y como esta se relaciona con el desarrollo de habilidades de los jóvenes universitarios de hoy. En ese marco, se planteó como objetivo principal determinar la relación que existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022. Asimismo, la hipótesis fue que existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022. El estudio se desarrolló siguiendo la metodología del enfoque cuantitativo, tipo aplicada, diseño no experimental-transversal y alcance correlacional; la muestra estuvo constituida por 350 estudiantes universitarios; se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento se usó el cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y el cuestionario de habilidades sociales; los mismos que cumplen con los criterios de validez y confiabilidad. El procesamiento de información se realizó con el programa SPSS versión 25, donde se realizó el análisis estadístico descriptivo e inferencial. El resultado obtenido evidencia que la nomofobia tiene una correlación negativa débil con las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima ($p= 0,000$ y $\text{Tau-b de Kendall} = -0,356$). El cual lleva a concluir que los niveles altos de nomofobia se relacionan con el bajo desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes universitarios.

Palabras clave: Nomofobia, habilidades sociales, universitarios, celular.

ABSTRACT

The present research evidences the problem of excessive use of cell phones and how this is related to the development of skills in today's young university students. In this context, the main objective was to determine the relationship between nomophobia and social skills in students of the engineering school of a private university in Lima, 2022. Likewise, the hypothesis was that there is a significant relationship between nomophobia and social skills in students of the engineering school of a private university in Lima, 2022. The study was developed following the methodology of the quantitative approach, applied type, non-experimental-transversal design and correlational scope; the sample consisted of 350 university students; the survey technique was applied and the nomophobia questionnaire (NMP-Q) and the social skills questionnaire were used as instruments; both of which meet the criteria of validity and reliability. The information processing was carried out with the SPSS version 25 program, where the descriptive and inferential statistical analysis was performed. The results obtained show that nomophobia has a weak negative correlation with social skills in students of the engineering school of a private university in Lima ($p= 0.000$ and Kendall's Tau-b = -0.356). This led to the conclusion that high levels of nomophobia are related to low development of social skills in university students.

Keywords: Nomophobia, social skills, university students, cell phone.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, todas las personas del mundo cuentan un teléfono móvil, este dispositivo se ha convertido en el acompañante de cada individuo, en especial de la población juvenil, dado que a donde vayan los jóvenes siempre llevan su celular, ya sea para mantenerse conectado en las redes sociales, para recibir llamadas o mensajes, escuchar música, ver videos, jugar videojuegos o realizar búsquedas en internet. De modo que, así como existen personas que utilizan su teléfono móvil con prudencia y cuando lo amerita, también existen personas en la sociedad que sienten el miedo de no utilizar su teléfono móvil, es decir, el uso diario e irracional del teléfono móvil genera la nomofobia de modo que esto afecta a las relaciones e interacciones con los demás porque la persona se aísla.

Lo anterior se fundamenta con lo encontrado por Díaz y Extremera (2020) donde los niveles de nomofobia en estudiantes fueron de nivel moderado-alto. Donde los aspectos que tuvieron puntuaciones elevadas fue el miedo a no poder comunicarse por su teléfono móvil y no ser capaz de acceder a la información de sus redes sociales. El cual representa una adicción y uso problemático del smartphone por parte de los estudiantes. Donde ellos no son capaces de limitar el uso del teléfono pese a sus efectos dañinos en que tiene sobre el mismo.

En ese contexto, el presente estudio tuvo el objetivo de determinar la relación que existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022. Por tanto, la investigación se estructuró en los siguientes seis capítulos:

Capítulo I: Denominado planteamiento del problema, en donde se realizó la descripción del problema; se formula al problema general y los objetivos; se

estableció el objetivo general y los específicos; asimismo, se describió la justificación, delimitación y viabilidad del estudio.

Capítulo II: Denominado marco teórico, en donde se plasmaron las antecedentes internacionales y nacionales; también se realizó las bases teóricas que contiene información que fundamente a las variables; asimismo, se desarrolló la definición de términos básicos de la investigación, se planteó a la hipótesis general y los específicos y se diseñó la operacionalización de variables.

Capítulo III: Denominado metodología, en donde se describió el diseño metodológico de la investigación, se determinó la población y muestra; se explicó las técnicas que se utilizaron para la recolección de datos y también las técnicas para el procesamiento de información.

Capítulo IV: Denominado resultados, en donde se describieron los resultados descriptivos de las variables y sus dimensiones, también los resultados inferenciales del estudio con el contraste de las hipótesis.

Capítulo V: Denominado discusión, en donde se plasmó la discusión de los resultados que se contrastaron con otras investigaciones nacionales e internacionales y las teorías de las variables.

Capítulo VI: Denominado conclusiones y recomendaciones, en donde se realizó las conclusiones de acuerdo a los objetivos propuestos y se brindó las recomendaciones de acuerdo a los resultados.

Por último, están las referencias que se utilizaron para el desarrollo del estudio y los anexos, como los instrumentos, la matriz de consistencia y las evidencias de validez y confiabilidad.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

La evolución de la tecnología y la búsqueda incesante de la sociedad hacia el desarrollo de la era digital, ha llevado a que se presenten efectos negativos en el desarrollo socioemocional de las personas, entre las cuales se destaca, la nomofobia, que es la confluencia de sentimientos negativos por no estar conectados. De acuerdo a la encuesta desarrollada por el centro de salud mental Desconecta, en colaboración con la Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) y las Universidades Complutense y Rey Juan Carlos, el 77% de los encuestados se declaran adictos a la sensación de su teléfono. Además, el 21% de los jóvenes españoles son adictos a internet, el doble de la media europea; el 15% de los jóvenes dice que usa activamente su teléfono celular cada 15 minutos. También mostró que la nomofobia no se limita a los adolescentes. Y el 35% de los adultos entre 25 y 35 años admite usar el celular cada seis minutos (Ochoa, 2022).

En España, el 61% de usuarios revisan su teléfono en los primeros 5 minutos de despertarse, el 72% de los usuarios revisan su teléfono al menos una vez por hora. Más del 50% ve varias veces al mismo tiempo. Aunque, la conexión continuada puede dar lugar a situaciones de dependencia y adicción, lo que significa que no hay un uso razonable o incluso un uso exagerado y abusivo, lo que puede rozar con lo patológico (El Confidencial, 2022).

También en España, según el estudio de Asensio et al. (2018) al utilizar la prueba de nomofobia, el valor medio fue 45,5 (valor mínimo: 21, valor máximo: 105), desviación estándar 12,6. El 79,3% tenían entre 35 y 60 años. Dividimos la adicción en tres etapas: 21-48, adicción leve; 49-77, adicción moderada; y 78-105, adicción grave. Según esta escala, el nivel de adicción de la muestra es un parámetro de leve a moderado. WhatsApp, un mensajero instantáneo, también resultó ser el programa más utilizado por un 90,8 %, y el 90,8 % confirmó que conocía la adicción de los teléfonos móviles.

La adicción que se tiene con los teléfonos móviles, crea una relación de la nomofobia con la falta de sentido de la vida. Se ha visto que los sujetos afectados por la nomofobia sufren varios factores, que se caracterizan por el mal uso de la tecnología y la falta de sentido enmascarada por el uso patológico. Por medio de la teoría de Viktor Frankl sobre el vacío y la falta de sentido, fue posible observar estas relaciones y cómo el desarrollo de dicho síndrome afecta a las vidas de personas, porque el mal uso solo aumenta el sentimiento de insignificancia del ser, sirviendo de fuente de manipulación de la realidad (Souza y Cunha, 2018).

En España, Nolvio (2022) al realizar su estudio en universitarios del Centro Universitario del Municipio Cruce, se reveló que no todos los estudiantes conocían el término nomofobia, el 50,0% tenía nomofobia moderada y usaba teléfonos por más de 2 horas. El 43,8% al día experimenta problemas de visión debido al uso excesivo y otras dolencias como dolor de cuello y dolores de cabeza. El uso excesivo del tiempo que se le da a los teléfonos es una causa de nomofobia que afecta tanto a hombres como a mujeres. Algunos estudiantes confirman que no pueden vivir sin sus teléfonos celulares. Los hombres son los más afectados cuando dejan sus teléfonos en casa. Además, muchas personas

dicen que a veces era necesario el uso del teléfono celular.

En América Latina, por ejemplo, en Cuba, Corrales et al. (2022) quienes analizaron a los estudiantes del primer año de ciencias médicas, donde encontraron que, los niveles obtenidos de adicción a los celulares fueron bajas y la prevalencia de síntomas de nomofobia fueron moderadas, sin embargo, se obtienen altos índices de dependencia tecnológica y miedo a no tener cerca los teléfonos móviles, el cual produce el incremento de ansiedad y la posibilidad de intensificar los síntomas de la nomofobia.

En Colombia, Vera et al. (2022) describieron distintos rasgos de personalidad y esquemas de estudiantes con puntajes altos de nomofobia y encontraron que el 17% de 10 estudiantes y el 28% de 16 estudiantes con puntajes altos de nomofobia estaban en riesgo de nomofobia. Sin embargo, aquellos que obtuvieron una puntuación un 30 % más alta y tenían un riesgo de nomofobia del 31 % coincidieron en la dimensión afectiva negativa con aquellos que no obtuvieron una puntuación de nomofobia del 16 %. Del mismo modo, el 60% de los estudiantes con puntuaciones altas en nomofobia y el 56% de los estudiantes en riesgo carecen de autocontrol.

Salinas et al. (2018) también en Colombia, al estudiar sobre el uso excesivo del celular y su asociación a la presencia de nomofobia, encontró que, el 44% de las personas consideran el empleo del celular como algo imprescindible, por lo que sienten la necesidad de usar el celular para estar satisfechos; un 47%, considera que es una decisión muy fuerte el dejar el uso del celular y cerca del 40% considera que si se sienten inquietos al momento de recibir mensajes o llamadas. Concluyendo que más del 39% de las personas encuestadas presentan factores predisponentes que pueden llegar a favorecer la presencia de nomofobia,

porque el uso del celular lo toman como un medio para buscar la satisfacción, por lo que tienen una afectación negativa por el uso excesivo.

En Chile, Álvarez et al. (2021) indicaron signos significativos de nomofobia entre los estudiantes de la Universidad Santo Tomás, donde el alumnado puede verse afectado en cierta medida por su dependencia al móvil, así como por la normalización del hábito de llevar en todo momento el móvil por la dependencia de querer estar conectado todo el tiempo y existir en un mundo virtual. A la larga, esto puede causar angustia, ansiedad y conductas inapropiadas en contextos sociales, entre otras cosas, estar atentos al dispositivo que estar pendientes a lo que expresan los demás.

En Perú, en la ciudad de Huánuco, el 49,6% de los estudiantes universitarios encuestados presentaba nomofobia moderada, el 43,4% nomofobia leve y el 7,0% nomofobia severa. En concreto, el 52,2% mostró nomofobia moderada en la adicción al móvil, el 53,1% nomofobia leve en la modificación de conducta y el 49,1% nomofobia moderada en la adicción. Estadísticamente, se encontró que predominaron los estudiantes de enfermería con nomofobia moderada (Isuiza, 2021).

Asimismo, Chumacero (2022) encontró que la mayor parte de estudiantes de medicina presentaban al menos algún grado de nomofobia, predominando los casos moderados (60%) y los casos severos con 6,2%. Siete de cada 10 estudiantes universitarios usaban sus teléfonos celulares 10 o más veces al día, usaban sus teléfonos con más frecuencia en 20 minutos y casi 7 de cada 10 enviaban más de 20 mensajes al día. Por lo tanto, el uso de teléfonos celulares durante el horario de clases tuvo un impacto significativo en la nomofobia de los estudiantes de medicina humana.

Las habilidades sociales fomentan a las personas a adquirir capacidades necesarias para un mejor desarrollo humano y afrontar eficazmente los desafíos de la vida. Permite a las personas expresar sus pensamientos, opiniones y sentimientos de manera adecuada y respetar los derechos de los demás (Esteves et al., 2020). Por ello, es útil estudiar la relación entre las habilidades sociales y la nomofobia.

Teniendo en cuenta las cuestiones descritas anteriormente, este estudio intenta responder a las siguientes preguntas:

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

1.2.2 Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

1.3.2 Objetivos específicos

Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Determinar la relación entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades de manejo sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Determinar la relación entre la nomofobia y las habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

1.4 Justificación de la investigación

Según Hernández y Mendoza (2018) sobre la justificación en su trabajo de investigación señala el para qué, del desarrollo de un estudio, mediante la

exposición de las razones. Además, con la justificación se demuestra que la investigación es importante y necesaria. En tal sentido, manifiesta que hay 5 tipos de justificaciones:

1.4.1. Conveniencia

Este estudio es útil para ampliar el conocimiento científico sobre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes universitarios y determinar la relación entre variables y dimensiones. Por lo tanto, la investigación servirá para fomentar que los estudiantes se relacionan con sus demás compañeros y dejen de estar atentos a sus celulares

1.4.2 Relevancia social

Este estudio ayudará a desarrollar la relación entre la nomofobia y las habilidades sociales de los estudiantes de ingeniería de una universidad de Lima, en ese sentido, los beneficiados serán los estudiantes universitarios, debido a que con los resultados que se hallaran permitirá conocer y comprender la realidad del uso de los dispositivos móviles, por lo cual se plantearán recomendaciones para enfrentar la nomofobia y fomentar las habilidades sociales, lo cual va a generar que los estudiantes mejoren sus relaciones amicales con los demás y expresen con normalidad sus pensamientos, sentimientos y opiniones.

1.4.3 Implicancias prácticas

La investigación contribuirá con brindar recomendaciones para que el área de bienestar social de la universidad pueda programar el desarrollo de diversos talleres interactivos donde los estudiantes se olviden de utilizar el celular y se enfoquen en interactuar con los demás, ampliar su red de contactos, participar en conversaciones, hacer amigos y utilizar lenguajes expresivos que permitan expresar sus opiniones.

1.4.4 Valor teórico

El estudio contribuirá con nuevos conocimientos sobre la relación de la nomofobia y las habilidades sociales, mediante el análisis del modelo de adicción biopsicosocial de Griffiths para la primera variable y la teoría de Goldstein en habilidades sociales para la segunda variable. Además, los hallazgos de la investigación serán de gran utilidad como fuente de información para la comunidad científica de la provincia o del país que tienen el interés de continuar investigando sobre la nomofobia y las habilidades sociales en los estudiantes.

1.4.5 Utilidad metodológica

La investigación se desarrollará cumpliendo todos los aspectos metodológicos que están en el marco normativo de la universidad. En ese sentido, se desarrollarán dos instrumentos que serán aplicados para recabar datos, dichos instrumentos se someterán a pruebas de validez y confiabilidad para comprobar su aplicabilidad en el estudio. Además, los instrumentos podrán ser utilizados por los investigadores en futuros estudios.

1.5 Delimitaciones del estudio

Delimitación espacial

El presente estudio se realizó en la Pontificia Universidad Católica del Perú que está ubicada en Av. Universitaria 1801, San Miguel, Lima, Perú.

Delimitación social

El estudio incluyó como unidad de análisis a estudiantes de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Delimitación temporal

El estudio se desarrolló entre los meses de agosto a diciembre del 2022.

Delimitación conceptual

Nomofobia

Es el miedo de no poder comunicarse a través de un teléfono. Son trastornos asociados al nerviosismo, ansiedad, angustia y malestar ante la pérdida de contacto con un teléfono o computadora (González et al., 2017).

Habilidades sociales

Es lo que sucede por los tipos de acciones o pensamientos que conducen a la resolución efectiva de situaciones sociales. Es decir, es apropiado para el individuo y para el entorno social en el que se localiza (Esteves et al., 2020).

1.6 Viabilidad del estudio

Este estudio es factible dada la accesibilidad, los recursos económicos y la información bibliográfica requerida para su desarrollo.

Accesibilidad: El investigador cuenta con la autorización de un representante de la Pontificia Universidad Católica del Perú para el ingreso a sus instalaciones con fines de investigación, por lo cual se le permitirá su ingreso para la recolección de datos para continuar con el desarrollo del estudio.

Recursos económicos: El investigador cuenta con los recursos económicos necesarios para costear los libros, otros materiales y servicios que se requieran durante el proceso del desarrollo de la investigación, esto significa que el estudio es autofinanciado.

Bibliografía: El investigador cuenta con acceso a información bibliográfica de diversos repositorios nacionales e internacionales de tesis, libros, artículos científicos, informes, entre otros, para el desarrollo y sustento del estudio; por lo cual se concluye que el proyecto de investigación es viable en todos los aspectos.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la investigación

2.1.1 Investigaciones internacionales

Santl et al. (2022) desarrollaron un estudio para examinar si hay correlación de la nomofobia y diversas dificultades emocionales y factores de angustia en los alumnos. El análisis a los participantes fue anónima y de manera confidencial; la muestra fue de 257 alumnos; en el recojo de información se aplicó el cuestionario de nomofobia (NMP-Q); Escalas de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS); Escala de Soledad Social y Emocional (SELSA); y Cuestionario de Habilidades y Competencias Emocionales (ESCQ-15). Los resultados indicaron que la nomofobia y las habilidades y competencias emocionales actúan como predictores significativos en la expresión de los factores de angustia: 30% de la varianza en la severidad de los síntomas de depresión, 24% de la varianza de severidad sobre síntomas de ansiedad y 26% de la varianza de severidad sobre síntomas de estrés fueron explicados. Se concluyó que existen correlaciones significativas entre la nomofobia y todas las variables examinadas.

Velastegui et al. (2022) en su artículo, analizaron el nivel de habilidad social y la regularidad de ingesta de alcohol en los alumnos. La metodología fue de enfoque cuantitativo, transversal y no experimental; la muestra fue 449 estudiantes; se empleó la Escala de Habilidades Sociales (EHS) y un cuestionario socio demográfico. Los resultados indican que los participantes tenían altas habilidades sociales (71.3 %), y de igual manera, los hombres tenían altas

habilidades sociales (84.4 %), era más fácil formar relaciones sociales que las mujeres, finalmente se estableció que si existe alianza entre las habilidades sociales y el género ($X^2(1) = 12.127, p < 0.05$). Se concluyó que las personas que consumían menos alcohol tenían mejores habilidades sociales.

Espinoza et al. (2021) realizaron un estudio para evaluar como la nomofobia de los estudiantes influye el rendimiento académico. La metodología fue cuantitativa, documental, diseño no experimental, transversal, tomando en cuenta los niveles descriptivos y correlacionales; la muestra fue 212 alumnos de diferentes semestres y distintas edades ; se aplicó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) y los expedientes académicos del programa Venus IES para la recopilación de datos. El resultado muestra que hay preponderancia de la nomofobia moderada con un 49,1 %, el grave tuvo el 25,5 %, leve con un 24,5 % y ausente con un 0,9 %. Los alumnos con nomofobia moderada pasan horas esperando sus teléfonos y su preferencia por la interacción digital a veces se distrae con vibraciones fantasma y aislamiento social. Se concluyó que cuanto mayor es el nivel de nomofobia, más graves son los síntomas.

Encalada et al. (2020) desarrollaron un estudio con la finalidad de analizar el grado de nomofobia y el comportamiento sexual de los estudiantes. La metodología fue cuantitativa, descriptiva, transversal; la muestra fue de 283 estudiantes mediante la realización de una encuesta virtual de 29 preguntas divididas en 5 categorías para verificar los porcentajes de Uso Social, indicios de ser adicto, Nomofobia, características Frikis, y Escala de Adicción Total. El resultado evidencia que la presencia de nomofobia fue del 33,63% para la variante siempre o poco, del 27,50% para la variante nunca o nada y con demasiada frecuencia con un 27,03%, considerando que existe un rango estrecho

de nomofobia en estudiantes. Se concluyó que la nomofobia perjudica en su mayoría a los jóvenes por el uso exagerado de redes sociales, así como llevar una vida sexual activa y el uso de diversas aplicaciones, estos factores contribuyen a la adicción al celular.

Peláez (2020) realizó una investigación teniendo como propósito el analizar como la dependencia al celular se vincula con las habilidades sociales en alumnos. La metodología fue cuantitativa, nivel correlacional-transversal; la muestra fue 100 estudiantes; se aplicó el Test de Abuso y Dependencia al Teléfono Móvil y la Escala de Habilidades Sociales de Goldstain. Los resultados indicaron que hay una relación inversa y de carácter negativo entre las variables. Se concluyó que hay niveles preocupantes hacia la dependencia a los celulares que afectan la habilidad social del alumno.

Nasab et al. (2021) elaboraron su estudio para identificar el nivel de eficacia del paquete de terapia de nomofobia y sus características en los alumnos. La metodología fue experimental de pre-test y post-test, seguimiento y grupo control; la muestra fue de 30 estudiantes. Se aplicó dos cuestionarios, una para nomofobia y otra para autoestima. Los resultados mostraron que a media \pm desviación estándar de las puntuaciones posteriores a la prueba para los síntomas de autoestima y nomofobia fueron $(19,26 \pm 3,34)$ y $(50,60 \pm 5,07)$ en el grupo experimental, y $(13,46 \pm 2,47)$ y $(71,63 \pm 8,47)$ fue el grupo de control. En la prueba preliminar, la diferencia entre los valores del grupo experimental y del grupo de control no fue significativa (todos los valores de $P > 0,05$). Además, las puntuaciones posteriores a la prueba no tuvieron una diferencia significativa con respecto a las puntuaciones de seguimiento (todos los valores de P fueron $> 0,05$). La terapia de nomofobia aumentó efectivamente la autoestima en

estudiantes con síntomas de nomofobia en el grupo experimental ($P = 0,0001$). Se concluyó que la terapia de nomofobia fue una terapia eficaz para desarrollar la autoestima y reducir los efectos de nomofobia en los estudiantes que padecen el síndrome.

Carmona et al. (2020) desarrollaron una investigación para explicar la asociación de pasar una gran cantidad de tiempo conectado a las redes con el bienestar individual y sus habilidades sociales de los estudiantes. La metodología fue descriptiva con un enfoque no experimental; la población evaluada fue 324 estudiantes; se empleó la escala de riesgo de redes sociales (ERA-RSI). Los resultados indicaron que hay asociación de la nomofobia y las habilidades sociales ($p = 0,000$). Asimismo, se evidencia que la nomofobia se correlaciona con las dimensiones de las habilidades sociales tales como las primeras habilidades, las avanzadas, las de sentimientos, para contrarrestar al estrés y la de planificación. Se concluyó que las señales estar conectado a redes sociales son más comunes en adolescentes con habilidades sociales menos desarrolladas y menor bienestar psicológico.

Borrero (2019) diseñó un estudio para examinar la existencia de asociación del uso indiscriminado de las redes sociales con la habilidad social de los alumnos. La metodología fue un tipo de correlación de enfoque cuantitativo, transversal; se tuvo como población a 252 voluntarios; en la recopilación se empleó la escala de habilidad Social y la escala de Bergen BFAS Adicción a Facebook. El resultado evidencia que el 52,38% encuestados eran adictos a las redes sociales y el 46,83% tuvieron habilidades sociales de nivel bajo. Se concluyó al ser adictos a Facebook influye de manera negativa a las habilidades sociales de los estudiantes.

Torres et al. (2018) realizaron una investigación el cual tuvo como propósito el analizar si la nomofobia tiene vínculo con los elementos de inteligencia. La metodología fue observacional, analítica, prospectiva, de diseño transversal. Los análisis se desarrollaron teniendo en cuenta la edad de los encuestados; la población fue de 140 alumnos. Los resultados mostraron que aquellos con un coeficiente intelectual debajo del promedio tenían 27 veces más probabilidades de presentar nomofobia que aquellos sin nomofobia. Realizar este ejercicio con baja autoestima tuvo un OR de 58, y un OR de 2,2 para resiliencia media o baja (ambos estadísticamente significativos con IC del 95%). Concluyeron que hay relación de la nomofobia con los elementos de la inteligencia en los niveles cognitivo y psicológico.

2.1.2 Investigaciones nacionales

Pérez (2022) realizó un estudio con la finalidad de determinar la prevalencia de nomofobia y cibercondría en las relaciones interpersonales de estudiantes. La metodología fue cuantitativa, alcance correlacional, diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 191 estudiantes; se realizó una encuesta con 40 ítems. Los resultados indicaron que el Alfa de Cronbach en relación con la nomofobia fue 0,975, la variable cibercondría fue 0,828 y la variable interpersonal fue 0,97. Además, la nomofobia y la capacidad de comunicación mostraron una relación inversa en -0,578, con un nivel de significación de 0,000. Los datos se obtuvieron porque el 58,1% de los participantes revelaban altos niveles de nomofobia y niveles agresivos de habilidades comunicativas. Asimismo, existe una relación inversa entre la nomofobia y el estilo de comunicación de -0,644 y significación de 0,000. Esta información se basa en que el 57.1% presenta un alto nivel de nomofobia y eran

agresivos en la resolución de conflictos. Se concluyó que hay un nivel alto de nomofobia que afecta las relaciones interpersonales de los estudiantes.

Cruz (2022) realizó una investigación con el objetivo de determinar la relación de la nomofobia y la autoestima en estudiantes. La metodología fue cuantitativa, diseño no experimental de corte transversal; la muestra fue de 210 estudiantes; para la recolección de datos se aplicó la escala de autoestima de Rosenberg y el instrumento de medición, el cuestionario de experiencias relacionadas con teléfonos móviles (CERM). Los resultados mostraron una relación significativa e inversa entre las dos variables de estudio en la muestra con un coeficiente de correlación de Spearman, un valor de rho de -0.250 y un valor de significancia de $p < 0.000^{**}$, lo que implica que la nomofobia es mayor para bajar la autoestima. Se concluyó que existe una relación significativa e inversa entre nomofobia y autoestima.

Chumacero (2022) realizó una investigación con el objetivo de identificar factores relacionados con la nomofobia en estudiantes. La metodología fue cuantitativa, observacional, transversal y correlación asociativo; la muestra fue de 208 estudiantes; para la recopilación de datos se utilizó el cuestionario de nomofobia (NMP-Q), los datos se ingresaron a través de Excel 2016 y para el análisis estadístico se importaron al SPSS v26. Los resultados indicaron que los estudiantes tienen una edad de 22 años, el 57.7% hombres, el 62% tienen nomofobia moderada y 6.7% fueron severas. Los factores relacionados son el tiempo de uso diario ≥ 3 horas, la nomofobia y el 6,7% fueron severas. Factores: tiempo de uso diario, tiempo de reutilización del teléfono menor a 20 minutos, número de mensajes enviados por día > 20 mensajes y la frecuencia de uso ≥ 10 veces, las aplicaciones móviles utilizadas por día son > 5 . Se concluyó que los

factores tuvieron un efecto significativo en la nomofobia de los estudiantes.

Ledesma (2022) realizó una investigación con el objetivo de determinar el grado de relación entre la nomofobia y los rasgos de personalidad en los estudiantes. La metodología fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo, correlacional, no experimental y de corte transversal; para la recopilación de datos se utilizó el cuestionario de personalidad de Eysenck y el test de dependencia al móvil del autor Chóliz. Los resultados evidenciaron que el 46% muestran un alto nivel de nomofobia, el 44% mostraron niveles moderados de nomofobia, en cuanto a la abstinencia el 44%, descontrol y problemas relacionados con el consumo 30 % y tolerancia a la interferencia en otras actividades 56%, tendieron a ser introvertidos, el 66% son estables y el 100% indicaron de manera precisa en la escala de mentiras. Asimismo, se consideró los valores $-0,015$ y $p = 0,920$ según la correlación de Pearson. Se concluyó que no había relación entre la nomofobia y los rasgos de personalidad.

Ochoa y Coaquira (2021) realizaron una investigación con el objetivo de determinar si existe la adicción a los teléfonos celulares y cómo afecta los rasgos de personalidad y las habilidades sociales de los estudiantes. La metodología fue del tipo descriptivo correlacional con un diseño no experimental de corte transversal; la muestra fue de 246 estudiantes. Se utilizaron tres herramientas: Test de Dependencia del móvil (TDM), Inventario de personalidad de Eysenck y Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los resultados indican que el 20,8% tenía una posibilidad moderada de adicción a los teléfonos celulares y el 79,2% de los participantes mostró una adicción baja. También se puede demostrar que la dimensión de adicción a los teléfonos celulares está significativamente relacionada con las dimensiones de extraversión, emocionalidad y dureza como

rasgos de personalidad predictivos; así como la relación entre la dimensión de adicción a los teléfonos celulares y alguna dimensión de habilidades sociales. Se concluyó que no hubo un efecto significativo entre las variables de dependencia de teléfonos celulares, rasgos de personalidad y variables de sociabilidad.

Encinas (2021) realizó una investigación con la finalidad de establecer la asociación entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales en estudiantes. La metodología fue de nivel descriptivo y correlacional; la muestra fue de 208 estudiantes; para la recopilación de datos se utilizó dos instrumentos del cual fue la escala de habilidades sociales y el cuestionario de adicción a las redes sociales. Los resultados evidenciaron que el 61.5% tiene poca adicción a las redes sociales, el 28.4% es medio y el 10.1% es alto. En cuanto a la sociabilidad, el 54.3% muestra un nivel medio, el 28.4% muestra un nivel bajo y el 17.3% se localiza en un nivel alto. Se concluyó que existe una asociación negativa y altamente considerable entre la adicción a las redes sociales y las habilidades sociales.

Morales y Quispe (2020) realizaron una investigación con el objetivo de determinar si existe una asociación significativa entre la adicción al celular y sus habilidades sociales de los estudiantes. La metodología fue de nivel correlacional, descriptivo y de diseño no experimental de corte transversal; la muestra fue de 152 estudiantes; para la recopilación de datos se utilizaron la escala de habilidad social del Ministerio de Salud (MINSA) y el test de adicción al teléfono móvil (TDM). Los resultados indican que existe una correlación negativa muy significativa entre la adicción al celular y la habilidad social ($r = -.224^{**}$, $p=0.006$), se encontró una correlación negativa significativa en la dimensión abstinencia ($r = -.246^{**}$, $p=0.002$), no hubo correlación significativa

entre la dimensión abuso y dificultad en el control de impulsos ($r = -.144$, $p=0.077$), y la dimensión problemas por exceso mostró una correlación negativa muy significativa ($r = -.215^{**}$, $p=0.008$) y no se encontró correlación significativa para la dimensión tolerancia ($r = .812$, $p=0.076$). Se concluyó que existe altos niveles de adicción al celular y se asociaron con menores niveles de habilidades sociales en los adolescentes.

Jaimes et al. (2019) realizaron un estudio con la finalidad de determinar las habilidades sociales de los estudiantes. La metodología fue de nivel descriptivo y de corte transversal; para la recopilación de datos se utilizó la encuesta y como instrumento se utilizó la escala de habilidades sociales (EHS); la muestra fue de 480 alumnos. Los resultados mostraron que el 52,1% ($n=250$) eran mujeres, el 73,8% ($n=354$) vivía con sus padres, el 24,8% ($n=119$) vivía con familiares y el 1,5% ($n=7$) vivía solo. Las habilidades sociales tuvieron una estimación media de 79,6% ($n=382$) en la evaluación global, y mostraron un nivel medio de predominio en cada dimensión. Se concluyó que los estudiantes preuniversitarios tienen habilidades de nivel medio y pocos pueden llegar a niveles altos, lo que significa una mayor expresión de las habilidades sociales.

Jara (2019) realizó una investigación con el objetivo de establecer el vínculo entre la nomofobia y la asertividad de los estudiantes. La metodología fue de diseño de transversal correlacional no experimental; la muestra fue de 125 estudiantes; para la recopilación de datos se utilizó el cuestionario FHAR y la escala de evaluación de asertividad ADCA -1. Los resultados evidenciaron en cuanto a la asertividad, solo el 56% de los estudiantes tienen un nivel bajo de asertividad, el 21,6% tienen un nivel medio y solo el 22,4% han alcanzado un nivel alto, en cuanto al nivel de asertividad y nomofobia, el 50,4% alcanzó un

nivel bajo de nomofobia, el 24,0% alcanzó un nivel intermedio y solo el 25,6% alcanzó un nivel alto de nomofobia. Se concluyó que entre la variable nomofobia y asertividad existe una correlación baja negativa, esto significa que cuando la nomofobia disminuye, la asertividad aumenta o viceversa.

Imán (2019) realizó un estudio para determinar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes. La metodología fue descriptivo simple y diseño no experimental; la muestra fue de 120 estudiantes masculinos y femeninos (65 masculinos y 55 femeninos) entre las edades de 11 y 12 años. Como resultado, los estudiantes estaban en un nivel medio, siendo el 30,83 % en nivel bajo, un 48,33 % en nivel medio y un 20,83 % en nivel alto. Se concluyó que casi un tercio de la muestra presentaba bajos niveles de desarrollo de habilidades sociales.

2.2 Bases teóricas

2.2.1. Monofobia

Se define como el miedo a no poder comunicarse a través de un teléfono. Son trastornos asociados al nerviosismo, ansiedad, angustia y malestar ante la pérdida de contacto con un teléfono o computadora (González et al., 2017).

Es el miedo sin sentido de no llevar tu teléfono contigo. Detectándose una adicción no solo a los adolescentes sino también a muchos adultos. Son personas que necesitan sentirse seguras y comunicarse con su entorno en todo momento (Spear et al., 2014).

Es decir, la nomofobia es un miedo irracional que muestran los estudiantes al no usar su celular constantemente, incluso innecesariamente. Así que tienen una variedad de miedos, no recibir ni enviar mensajes, no conectarse con amigos aun estando en el mismo lugar o no conectarse a aplicaciones sociales en un

teléfono inteligente (Luy, Medina, Garces y Tolentino, 2020).

A. Historia de la nomofobia

El término nomofobia se acuñó en el Reino Unido, en Inglaterra. Proviene de del vocablo “no-mobile-phone phobia” que hace referencia al miedo que tiene un individuo de estar a solas sin un celular, por lo que escapa de la razón por su excesivo miedo a que se baje la batería de su móvil o se les olvide cargarlo, este fue establecido al realizar una encuesta a cargo de la Oficina de Correos del Reino Unido. El mundo actual exigía crear una nomenclatura que representara las sensaciones y sentimientos observados en las personas a través de la interacción con las nuevas tecnologías. Así, el término nomofobia parecía indicar la angustia o malestar causado por el miedo a estar fuera de línea, es decir, el miedo a estar incomunicado a través de la Internet, ordenador o teléfono móvil (King y Nardi, 2014).

La palabra nomofobia es una palabra que se difundió en tiempos contemporáneos, no proviene del latín ni del griego, porque tomó la existencia de ordenadores, teléfonos móviles y los trastornos derivados de estos dispositivos para su creación. Tanto la palabra nomofobia como otras similares fueron transformadas o creadas para representar nuevos conceptos de la era de las nuevas tecnologías, por ejemplo, los diarios en los sitios web, el servicio electrónico, entre otras características.

La palabra virtual viene del latín virtualis y, en un principio, tenía el significado de eficacia y excelencia. En 1959 adquirió un nuevo significado con la apropiación por parte de la informática del término virtual, usado para establecer que algo no es existente en materia física, pero que, a través de un programa informático, se hace aparecer. Hasta el año 2008 todavía no existía un

término para describir las sensaciones y sentimientos provocados por el miedo de la imposibilidad de comunicación a través del ordenador o del teléfono móvil y tampoco para cubrir la relación de dependencia patológica de estos dispositivos. Posteriormente, se creó el término nomofobia (King y Nardi, 2014).

El ser humano se enfrenta constantemente a nuevas posibilidades que no dejan de mutar; tanto, el ser humano y las tecnologías evolucionan de un día para otro, y los estudios científicos y la literatura necesitan acompañar estos cambios (King y Nardi, 2014).

B. Modelo de adicción biopsicosocial de Griffiths

El modelo de Griffiths sobre la adicción biopsicosocial debe sintetizar correctamente las dimensiones farmacológicas, familiares, comunitarias y culturales. Se debe considerar la naturaleza inestable de la adicción en diferentes culturas. Se toma en cuenta los puntos de coincidencia entre las dependencias. Debe ser honesto a la experiencia humana. De esta manera, el modelo biopsicosocial se basa en analizar personas adictas a sustancias químicas (alcohol, tabaco y otras drogas) con personas que se relacionan con nuevas habilidades u otras conductas de refuerzo y se llega a la conclusión de que los síntomas son similares en ambos casos (Almeida, Moreno, Vásquez, Duarte y Silva, 2018; Nieves y Ruiz, 2018).

Por lo tanto, constituye ver que los primeros síntomas de la adicción a la tecnología aparecen cuando una persona exhibe diferentes comportamientos en su vida. Algunos de los síntomas de dependencia es el bajo nivel académico o laboral y la atención se inclina en el uso de la tecnología. Estos síntomas conllevan a la pérdida de control, la búsqueda de querer obtener refuerzos y sentimientos de malestar. Estas actitudes suceden cuando el uso de la tecnología

es insuficiente. Adicionalmente, el mal uso de la tecnología como internet genera otras adicciones psicológicas como el sexo, las compras, las redes sociales, etc. (Almeida et al., 2018; Nieves y Ruiz, 2018).

En este sentido, surge la pregunta de si la tecnología en la educación interviene en el desarrollo o posibilita el desarrollo de quienes tienen acceso a su uso, por lo que se argumentan varios parámetros del uso de teléfonos móviles en el aula. Algunas instituciones educativas han hecho regulaciones que prohíben a los estudiantes su uso e incluso llevarlo al salón de clases y en relación con la pérdida de tiempo, los estudiantes dejan sus actividades académicas pendientes, ya que se distraen del contenido que se muestran en el teléfono móvil y no tienen espacio para el estudio, finalmente los cambios serios por comportamiento imprudente y uso sin sentido de los teléfonos móviles (Almeida et al., 2018).

C. Dimensiones

Según González et al., (2017) las dimensiones de nomofobia consisten en no tener acceso a la información, no poder comunicarse, renunciar a la comodidad y pérdida de conexión.

No ser capaz de acceder a la información: Es la inconveniencia de no poder acceder directamente a la información en un teléfono celular y buscar la información deseada de inmediato.

Renunciar a la comodidad: Son los sentimientos vinculados a estar relajados y en confort que brinda un aparente bienestar mental, esto es, porque se tiene cierto poder sobre el teléfono, como la carga, los datos y las llamadas.

No poder comunicarse: Son sentimientos dedicados a la privación de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios disponibles en el teléfono, el cual engloba a que no puede contactarse con su círculo amical ni familiar.

Pérdida de conexión: Hace referencia a las emociones que se dan cuando el individuo pierde señal de internet. Es decir, presenta problemas para conectarse en el mundo virtual, en especial a Facebook o WhatsApp.

D. Smartphone

Un teléfono o smartphone es un dispositivo electrónico que funciona como un teléfono móvil, pero con características de computadora y que permite instalar aplicaciones de procesamiento de datos, navegar por Internet, acceder a redes sociales y enviar correos electrónicos, entre otras cosas. A medida que prolifera la infraestructura en torno a las nuevas tecnologías, el valor se traslada al contenido que se crea. Internet transforma a los usuarios en ciudadanos digitales al cambiar sus hábitos de consumo en la vida cotidiana (Félix, Mena, Ostos y Acosta, 2017).

E. Patrón de uso del teléfono móvil

Según Villanueva, Marco y Chóliz (Citado por Luy, 2020) el uso adictivo del teléfono se puede dividir en tres categorías según, entre otras cosas con el grado, la frecuencia y la intensidad de la interferencia con su integración normal en su familia, social y de trabajo:

Uso no problemático: No influye de manera negativa al individuo, tampoco provoca consecuencias sobre su salud. Es decir, usar el teléfono móvil con normalidad.

Uso problemático (abuso): El uso de teléfonos móviles está empezando a afectar a su entorno. Pero a pesar de ser consciente del problema, lo acepta como normal.

Uso patológico (dependencia): Los teléfonos móviles al convertirse en una parte esencial de la vida de las personas logra afectar con gravedad a su vida

individual y con su entorno.

F. Características de la dependencia al celular

Según Chóliz (Citado por Luy, 2020) la adicción al celular tiene las siguientes características:

El uso excesivo se refleja en grandes gastos económicos para poder cubrir la exorbitante cantidad de llamadas y mensajes.

Por usar el teléfono móvil sin controlarse, trae problemas con los padres.

La interferencia con la escuela u otras actividades personales.

Incremento paulatino del uso para lograr la misma satisfacción y la necesidad de reemplazar el equipo móvil por un modelo más nuevo.

La necesidad de llamar o enviar mensajes cuando el tiempo ha transcurrido sin utilizar el teléfono móvil y alteraciones emocionales cuando el uso del teléfono se ve impedido.

G. Efecto de las nuevas tecnologías en los jóvenes

Las nuevas tecnologías de información y comunicación (NTIC) tienen una gran incidencia en el día a día de las personas y simplifican sus tareas diarias. El atractivo de Internet para los jóvenes se deriva sobre todo de su capacidad de respuesta, interacción y otras actividades. El consumo es positivo siempre que no se descuiden otras actividades normales como estudiar, hacer deporte, ir al cine o salir con amigos y familiares. Cuando el abuso de la tecnología conduce al aislamiento, provoca ansiedad, afecta la autoestima y provoca una pérdida de control. El abuso de las redes sociales puede provocar aislamiento, bajo rendimiento académico o laboral y problemas de comportamiento. En la práctica, el problema se extiende a otros aspectos de la vida como la salud, la educación y las relaciones sociales. (Félix et al., 2017).

H. Señales de alarma de la dependencia a las TIC o redes sociales

De acuerdo a Young (Citado por Almeida et al., 2018) indica que existen señales de alerta que significan una adicción a las TIC o las redes sociales, lo que puede evidenciar una conversión de un pasatiempo en una adicción, siendo las siguientes:

Privarse de sueño mayor a 5 horas por estar pendiente en las redes sociales, a la que se dedica unos tiempos de conexión anormalmente altos.

Descubrir otras labores primordiales como la conexión familiar, la interacción social, las tareas escolares o el cuidado de la salud.

Recibir reclamos con respecto al uso de la red social, por parte de sus familiares.

Pensar de manera permanente en la red social, incluso cuando no está conectado y se enfurece demasiado cuando la conexión falla o es muy lenta.

Procurar reducir el tiempo de conexión, pero sin lograrlo, y perder el sentido del tiempo.

Mentir sobre estar conectado o jugar videojuegos en tiempo real.

Aislarse socialmente, estar molesto y reducir el rendimiento académico.

Sentir emoción y una actitud anormal cuando se está al frente de un computador.

I. Síntomas alertadores de un comportamiento dependiente a las nuevas tecnologías

De acuerdo a Fernández, Morena, Cavadas, Valiente y Gonzales (2020) los síntomas principales de este comportamiento dependiente perverso a las nuevas tecnologías lo clasifican en la salud física y psíquica, sociales, y cambios perversos en hábitos, necesidades y valores.

Salud física y psíquica: Es un descuido a la salud a causa de la ciberactividad, al postergar las actividades sustanciales por estar más tiempo conectado. Una disminución general de la actividad física y cambios en los patrones de sueño para aumentar el tiempo de Internet, discapacidad visual, dificultad para concentrarse, procrastinación excesiva, estrés y ansiedad son los síntomas más comunes.

Sociales: Orientación al aislamiento social. Debido a los perfiles en las redes sociales, las personas adictas a las nuevas tecnologías pueden convertirse en personas relativamente alejadas del contacto social físico, reemplazándolos por compañeros virtuales. Esta reducción de la sociabilidad a veces se refleja tanto en la pérdida de amistades como en el abandono de la familia, amigos y compañeros.

Cambios perversos en hábitos, necesidades y valores: Estos cambios radicales buscan tener más horas para estar conectados a través de sus dispositivos electrónicos. Rechazan dedicar tiempo a actividades que no sean relacionadas con la tecnología, ya sea conscientemente o inconscientemente, ya que ese es su principal objetivo en la vida. También suelen tener una necesidad constante de estar informados y de tener los últimos avances tecnológicos. Además, estas personas pueden experimentar síntomas como ansiedad, irritabilidad o incluso depresión si se ven obligadas a estar alejadas de sus dispositivos durante un tiempo prolongado. También pueden tener problemas para desconectar y descansar adecuadamente, ya que su mente está constantemente en busca de nueva información.

La adicción a las nuevas tecnologías también puede afectar la interacción social de las personas, porque pueden estar más interesadas en estar conectadas a

sus dispositivos que en interactuar con las personas a su alrededor. Esto puede llevar a problemas en las relaciones personales y familiares, así como a problemas de comunicación y empatía. Es importante tener en cuenta que esta adicción puede ser tratada y controlada, con la ayuda de profesionales y un enfoque de tratamiento adecuado. Es importante que las personas que sienten que tienen un problema con su uso de las nuevas tecnologías busquen ayuda para aprender a manejar su adicción y mejorar su calidad de vida.

J. Características de la nomofobia

De acuerdo a N. López, E. López, Mesa (2022) se mencionan las siguientes características de la nomofobia:

Utiliza de manera constante el teléfono y proporciona un tiempo notable, tener más de un teléfono, llevar siempre un cargador.

Experimenta nervios y ansiedad cuando pierde su teléfono o cuando no puede usarlo por varias razones.

El hábito de revisar constantemente la pantalla del celular para ver si se ha recibido llamadas o mensajes se conoce como "ringxiety" o "ansiedad del timbre". Este hábito se ha vuelto cada vez más común con la popularidad de los smartphones y la necesidad de estar conectados en todo momento. La "ringxiety" puede causar estrés, ansiedad y distracciones en el trabajo o en la vida personal.

Este hábito puede ser perjudicial para la salud porque la exposición constante a la luz emitida por el teléfono celular puede interrumpir el ciclo del sueño y causar problemas de sueño, además de aumentar el riesgo de problemas de vista.

Querer estar en contacto por celular y evitar contacto directo con personas.

Gasta mucho dinero por usar su teléfono celular.

K. Causas de la nomofobia

Adicción a las nuevas tecnologías: La innovación constante crea nuevas formas de utilizar la tecnología para su beneficio. Por esta razón, todas las implementaciones de nuevas tecnologías, como los nuevos modelos de celulares y redes sociales destinados a contribuir y apoyar el hábito diario de las personas, han tenido impactos negativos (Luy et al., 2020).

Causas sociales: La dependencia absoluta al móvil se da cuando estamos constantemente conectados con los demás a través de este medio. Muchos jóvenes también sienten miedo a no cumplir con las expectativas de los demás o a quedarse solos, lo que los lleva a estar siempre conectados para satisfacer las necesidades inmediatas de las personas a su alrededor. Además, aquellos jóvenes que buscan aceptación social pueden involucrarse excesivamente con sus móviles, ya que estos les permiten acceder en cualquier momento a las redes sociales. Los jóvenes que sufren de nomofobia se aíslan de la sociedad debido a una sensación de rechazo o la creencia de que pueden interactuar socialmente a través de medios tecnológicos. Sin embargo, en realidad, solo se esconden detrás de una pantalla, buscando aceptación o incluso causando daño a otros (Luy et al., 2020).

Causas personales: Pueden sufrir nomofobia solo si su entorno le obliga a llevar el celular todo el día. Sin embargo, algunos acontecimientos traumáticos que haya tenido el individuo pueden provocar esta fobia. Se cita dos ejemplos: ataques de pánico y no tener un teléfono celular para pedir ayuda, o enterarse tarde de un accidente que mató a un miembro de la familia. También puede tener un origen en otras condiciones, como el trastorno de ansiedad social o la dependencia de componentes tecnológicos (Luy et al., 2020).

Debido al tedioso estilo de vida moderno y las presiones en varios campos como el estudio, el trabajo y la sociedad, muchos jóvenes sufren del llamado estrés y creen que, para deshacerse de todo, tienen la necesidad de estar conectados, dándole así más importancia y sentido al teléfono (Luy et al., 2020).

L. Niveles de nomofobia

La nomofobia se ha denominado según la intensidad de los numerosos síntomas o características comunes que pueden presentarse en las personas que padecen una enfermedad moderna que afecta principalmente a jóvenes y adolescentes (Luy et al., 2020).

Nomofobia leve: Las personas suelen sentir cierta ansiedad, por ejemplo, puede olvidar su teléfono en casa o sentirse "atrapado" en un lugar sin wifi cuando tiene que pasar todo el día sin él o no tener señal. En ese caso, se va a dar una ansiedad no exagerada que logre manejar el individuo. La adicción aquí todavía no se manifiesta en mayor grado, muchas veces sucede sin ningún tipo de establecimiento de metas, y estoy un poco impaciente por colgar mucho tiempo y entender más o menos.

Nomofobia moderada: El paciente de esta enfermedad tiene una cierta dependencia en el uso del celular y pueden llegar a estar estresados y ansiosos, aunque de una manera menos grave.

Las personas con nomofobia de moderada a severa se derivan a una orientación de tener miedo o ansiedad por no tener un teléfono celular en sus manos, lo que lleva a problemas de salud mental.

Nomofobia grave: Las nuevas enfermedades causadas por adicciones se refieren o comparan las adicciones a sustancias de las que existe evidencia fehaciente que ya provocan adicciones por el uso o consumo de objetos en la

época moderna. Por esta razón, los casos graves de nomofobia enfrentan consecuencias similares al alcohol u otras sustancias intoxicables. El uso excesivo por nomofobia severa implica pérdida del sentido del tiempo, descuido o abandono de actividades importantes (comer, dormir y necesidades fisiológicas). La intoxicación por sustancias, provoca síntomas similares en los afectados.

M. Consecuencias en jóvenes universitarios

Está confirmado que el uso desmedido de los teléfonos móviles puede generar problemas sociales, así como cambios psicológicos y físicos a causa del tiempo que se proporciona al uso de teléfonos móviles. Se detalla a continuación cada una de ellas, según lo desarrollado por Toledo y Gamero (2015).

Consecuencias sociales: La desconexión social que se produce cuando las personas prestan demasiada atención a sus celulares afecta sus relaciones interpersonales. Además, los accidentes de tráfico a menudo se deben a la distracción de los conductores debido al uso de dispositivos móviles. El acoso cibernético también está aumentando, aunque los estudios muestran que es más común en internet que en los celulares. Sin embargo, esto está cambiando debido al acceso a internet a través del teléfono celular. Además, hay implicaciones económicas sociales, ya que las personas tienden a reemplazar su equipo móvil con frecuencia, a pesar de que no es una necesidad básica. Esto contribuye al crecimiento de las redes de telefonía celular, pero puede tener un impacto negativo en la economía personal cuando los ingresos no lo permiten.

Consecuencias fisiológicas: Entre los efectos fisiológicos que podemos mencionar se encuentran:

El uso excesivo del teléfono celular puede causar dolor y rigidez en las manos, así como hormigueo y debilidad en los músculos de las manos debido a la

constante pulsación del teléfono. La tendinitis también es una afección común relacionada con el uso prolongado del teléfono.

El cuello duele debido a la tensión en los hombros y cuellos, lo cual se debe a la sensibilidad en los músculos trapecios y escápula, y si no se trata a tiempo, puede causar problemas en el control motor a largo plazo.

El uso excesivo de los dispositivos móviles puede causar posturas forzadas y dolores de cabeza, que pueden dar lugar a sensaciones de mareo y presión en los oídos y los ojos.

Los dispositivos que se utilizan a cortas distancias emiten una gran cantidad de azul y su uso excesivo puede afectar negativamente la salud visual, causando fatiga, estrés visual y pudiendo llevar a la muerte prematura de las células en la retina.

Consecuencias psicológicas: A nivel psicológico se observa un mayor impacto negativo en las personas. Porque la dependencia afecta a otras áreas del comportamiento. Las consecuencias psicológicas de la adicción a los teléfonos celulares incluyen el aislamiento y la soledad de los demás, trastornos del comportamiento y del estado de ánimo, problemas de lenguaje, problemas emocionales, comportamientos compulsivos y problemas de comunicación. En los peores casos, puede involucrar a mentir y robar para poseer y usar un teléfono celular, ya que la adicción es tan severa que puede ocasionar el autocontrol de las personas.

Aumento del estrés: el estar atentos a los correos, notificaciones y verificando las redes sociales, conduce a una mayor irritabilidad del sistema nervioso, aumento del estrés y la falta de atención.

Insomnio: el uso de un teléfono móvil en la cama puede causar trastornos

del sueño o insomnio. Esto se debe a la luz adicional de los receptores activados por la pantalla que engañan a nuestro cerebro para que piense que todavía es de día y nos permiten seguir despiertos por más tiempo.

Concentración: se padece de insomnio debido al uso excesivo del teléfono celular, puede experimentar nerviosismo, somnolencia y la falta de concentración porque no se descansó lo necesario en la noche anterior.

Desórdenes en el sueño y problemas mentales: el uso continuado de dispositivos electrónicos como teléfonos móviles, computadoras o tablets hasta dos horas antes de acostarse provoca insomnio y trastornos del sueño. Los estudios han demostrado que la exposición a la luz blanca brillante emitida por las pantallas de las computadoras, celulares, televisores y tablets dos horas antes de acostarse puede reducir los niveles de melatonina, una hormona que regula el sueño, en un 22 %, lo que provoca insomnio.

Consecuencias a nivel académico: En la educación universitaria, el plagio es facilitado por el uso de celulares, los cuales también distraen de las tareas académicas. El uso excesivo de los mensajes de texto en los teléfonos móviles está causando una falta de habilidad en el uso correcto de la sintaxis y la morfología de las palabras, lo que se refleja en una mala ortografía y en la incapacidad para comunicarse de manera formal con otras personas. Los teléfonos móviles, que son una parte importante en la vida de las nuevas generaciones, son un factor que contribuye a la deserción universitaria.

N. Efectos en la salud producidos por el mal uso teléfonos móviles

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) reconoce, a través de sus estudios y documentos, los peligros para la salud relacionados con el uso de teléfonos móviles, ya que debido a la gran cantidad de personas que los utilizan,

incluso un pequeño aumento en la aparición de efectos negativos podría tener un gran impacto en la salud pública.

Cáncer: El Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer ha considerado que los campos de radiofrecuencia podrían ser causantes del cáncer en humanos.

Interferencia electromagnética: La exposición a las ondas de radio emitidas por los dispositivos móviles.

Accidentes de tránsito: Según los estudios llevados a cabo, se ha determinado que el peligro de sufrir un accidente de tránsito se incrementa en un, tres o cuatro veces más cuando se utiliza un teléfono móvil mientras se conduce, ya sea con un dispositivo de "manos libres" o sin él debido a las distracciones que este genera.

Otros efectos en la salud: Los investigadores han indicado que existe una conexión directa entre el uso de celulares y las alteraciones en la actividad cerebral, la velocidad de respuesta y los hábitos de sueño.

O. Tratamiento

La nomofobia es un problema de adicción y dependencia similar a otros tipos de adicciones. Para tratarla, es necesario que la persona afectada reconozca y acepte que tiene un problema. A partir de ahí, se pueden implementar intervenciones psicológicas para ayudar al individuo a desvincularse gradualmente del teléfono móvil mediante técnicas de enfoque cognitivo-conductual, como la reestructuración cognitiva, que ayudarán a cambiar los patrones de pensamiento irracionales y a entender que el teléfono no es una necesidad imprescindible y que no es un desastre no tenerlo disponible (Peñaloza, 2016).

Griffiths y Meredith (Citado en Peñaloza, 2016), Propone una terapia para tratar la adicción a los videojuegos e internet, pero esta misma terapia también puede ser utilizada para tratar la nomofobia. La técnica cognitivo-conductual es una forma de abordar este problema. Se sugiere que se utilice una técnica alternativa llamada "autorregistro", en la que la persona se da cuenta de los efectos negativos del uso excesivo del teléfono celular.

A través de este enfoque se busca que las personas sean conscientes tanto de los beneficios como de los inconvenientes del uso de las tecnologías, así como identificar las conductas o pensamientos que pueden llevar a comportamientos adictivos o un uso excesivo. Además, se busca mejorar la capacidad de manejar las emociones e impulsos, y desarrollar habilidades de comunicación y métodos para afrontar estas situaciones, con el objetivo de fomentar pensamientos y acciones alternativas que permitan alejarse del estímulo no deseado.

Los comportamientos adictivos o dependencias como las nuevas tecnologías de comunicación han adquirido un papel importante junto a las adicciones ya existentes, como las adicciones a sustancias y al alcohol. La adicción al internet y a los teléfonos móviles son consideradas como adicciones conductuales, junto con el trastorno de juego por apuestas. Sin embargo, existen otras adicciones relacionadas con el internet y las nuevas tecnologías que han comenzado a aumentar en popularidad en los últimos años. Por esta razón, todavía no se ha desarrollado un tratamiento específico para este tipo de problemas. Sin embargo, se cree que la adicción al alcohol tiene similitudes y presenta ciertas características que proporcionan alivio emocional a la persona adicta o dependiente.

Se propone una serie de tácticas paso a paso que pueden ser empleadas

como terapia para tratar la nomofobia:

Como primer paso se sugiere interrumpir el patrón de uso constante del teléfono móvil, estableciendo un límite de tiempo para la conexión, en lugares específicos y en días determinados.

Se establece un segundo paso llamado "interruptores externos" que busca tareas o responsabilidades que requieran que la persona se desconecte de su dispositivo móvil para realizarlas.

La tercera estrategia es establecer objetivos, permitiendo un control del tiempo en el que se utiliza el dispositivo móvil en períodos de tiempos cortos.

Una forma de reducir el tiempo que una persona con nomofobia pasa con su teléfono es mediante la abstinencia de una aplicación específica. Una vez identificada la aplicación que se utiliza con más frecuencia, se elimina su uso, lo que permite el manejo de otras aplicaciones. Con esta estrategia, el uso del teléfono se verá disminuido gradualmente, ya que la persona no tendrá la necesidad de utilizar esa aplicación específica.

La última idea propuesta es crear tarjetas que presenten tanto los beneficios como los perjuicios del uso excesivo del teléfono celular. Para que esta estrategia sea efectiva, la persona con nomofobia debe estar consciente y reconocer su problema. De esta forma, la aplicación de la estrategia tendrá resultados positivos en el proceso de tratamiento.

Con las estrategias anteriores y al usarlas juntas para aplicarlas a un procedimiento de tratamiento, es esencial tomar medidas de control de recaídas y adoptar estrategias de afrontamiento de transformación cognitiva en situaciones de riesgo donde pueden ocurrir recaídas. Una vez hecho esto, se dispone una rutina para administrar el tiempo libre.

P. Recomendaciones

Díaz y Extremera (2020) brindan las siguientes recomendaciones sobre la nomofobia.

La tecnología puede ser perjudicial para la salud mental y el rendimiento académico de un estudiante, por lo que es importante utilizar la tecnología con prudencia tanto en la escuela como en la familia. Por esta razón, se sugieren intervenciones en las escuelas e instituciones que eduquen a los docentes sobre los beneficios y riesgos de la tecnología en el ámbito educativo, las limitaciones que se deben considerar al usar esta tecnología y cómo ayudar a los estudiantes a usarla de manera consciente y educada en dispositivos móviles. En ese sentido, es importante prestar especial atención a quienes muestran miedo o adicción a los smartphones.

Además, se sugieren intervenciones para prevenir la adicción a las nuevas tecnologías y fenómenos de riesgo asociados como la nomofobia. Por un lado, organizamos talleres con nuestros alumnos para orientarlos en el uso inteligente de los dispositivos móviles. Por otro lado, junto con las familias, brindamos información sobre los daños que trae esta adicción y desarrollamos conjuntamente pautas de intervención de los padres para el uso inteligente de estos dispositivos para evitar o reducir los problemas asociados con la adicción a los teléfonos inteligentes, nomofobia u otros fenómenos emergentes como el ciberacoso, el sexting o el grooming.

Por otro lado, sería beneficioso desarrollar programas que se centren en enseñar habilidades emocionales y reducir la ansiedad, y resaltar que las habilidades emocionales permiten un mejor manejo de las emociones negativas asociadas con el mal uso de la tecnología. Las deficiencias en la inteligencia

emocional también llevan a las personas a tener una mayor preferencia por las interacciones sociales en línea, lo que aumenta el riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes.

Además, se recomienda desconectar la alimentación mientras duerme o ponerlo en una habitación que no sea la suya. Esto se puede hacer gradualmente, comenzando con 10 minutos, luego continuamente de esta manera durante 15 minutos hasta llegar al punto deseado donde puede dejar su teléfono en casa.

2.2.2. Habilidades sociales

La habilidad social es aquella que se da por patrones en la conducta y el pensar que permiten solucionar situaciones sociales con eficacia, por lo tanto, este se acepta en primer lugar por el individuo y luego por su entorno social (Esteves et al., 2020).

Es el comportamiento requerido para convivir y conectarse con otros de manera eficaz y donde haya satisfacción en ambas partes. Asimismo, esto tiene la característica que se pueden observar, medir y modificar (Estrada et al., 2020).

Es la competencia que una persona construye y demuestra en situaciones sociales donde se requiere su participación, evidenciando fluidez para expresar sus sentimientos, pensamientos y deseos a través de una buena comunicación (Tacca et al., 2020).

A. Teorías del desarrollo de habilidades sociales

Teoría ecológica de los sistemas de Urie Bronfenbrenner

Esto incluye ámbito ecológico en el desarrollo de las personas, utilizando los diversos entornos en los que se desarrollan para efectuar el cambio y su desarrollo integral, desde lo psicológico hasta lo social. Esto se puede aplicar a todas las áreas de la psicología y otros espacios científicos, porque se parte del

hecho de que el desarrollo humano se basa en la interacción con las variables genéticas y el medio ambiente, y revela claramente los diversos sistemas que forman relaciones que dependen de ellos y su involucramiento con su entorno (Miranda et al., 2021).

Los sistemas elaborados por Bronfenbrenner van desde pequeños a grandes aspectos, el autor enumera 4 estructuras que involucran las esencias primordiales de las personas (Miranda et al., 2021).

Según Miranda et al. (2021) los sistemas que planteó Bronfenbrenner son los siguientes:

Microsistema: Es el aspecto directo y próximo del desarrollo de la personalidad. Los elementos incluidos en este sistema, es la familia y el colegio.

Meso sistema: Involucra la vinculación de dos o más contextos donde frecuenta los individuos. También puede entenderse como una conexión entre microsistemas. Como la relación entre el hogar y la escuela o entre los familiares y las amistades.

Ecosistema: Son aquellos que inciden o afectan lo que sucede en el microsistema. En este caso, los individuos no son entendidos como sujetos activos. Se forma, por ejemplo, por el tipo de labor de los padres, el vínculo del profesor con los integrantes del salón, etc.

Macrosistema: Engloba el conjunto de aspecto sociocultural y de estructura que definen una institución, un entorno, etc., para caracterizar el desarrollo del individuo en las distintas culturas, por lo que se compone de costumbres y otros valores.

A estos dominios del ambiente hay que sumar sistemas temporales (cronosistema) donde entra el tiempo al esquema, afectando el desarrollo de la cultura y

las condiciones ambientales de vida (Miranda et al., 2021).

Teoría de la adquisición de habilidades sociales

Ferreira (2016) señaló que, bajo la teoría del aprendizaje social, se analiza cómo se adquieren las habilidades sociales a través del comportamiento y que hay muchas formas de demostrar su adquisición y cuidado. Destaca los siguientes elementos:

Reforzamiento positivo: La conducta social se implementa y mantiene, reforzando sus efectos a lo largo del desarrollo del individuo. Como se ve en la infancia, se aprende rápidamente comportamientos que impactan positivamente en el entorno, como sonreír, charlar y aprender habilidades motoras que conducen a respuestas físicas y de atención en adultos. Como resultado, el comportamiento interpersonal de los niños se vuelve más complejo, diverso y expresivo. En su evolución se fortalecerán las relaciones humanas y el repertorio, ya que diferentes tipos de relaciones sociales inciden positivamente tanto en la infancia como en etapas posteriores de la edad adulta (Ferreira, 2016).

Hábitos de aprendizaje por observación: una de las contribuciones más importantes de Bandura al aprendizaje es la definición de que la adquisición de habilidades no necesita el desempeño de la conducta. El observar un patrón de comportamiento para verificarlo por el observante es por la atención, mantenimiento, movimiento y refuerzo, que es uno de los medios fundamentales para explicar el aprendizaje de estas habilidades (Ferreira, 2016).

Retroalimentación personal: En la sociedad, cuando alguien tiene alguna respuesta a nuestras acciones, se le denomina retroalimentación. Si esto es positivo, ayuda a algunos elementos de cómo comportarse en sociedad, que se involucra con la inteligencia; y si es negativo, baja los niveles en su

comportamiento. Entonces, es por ello que si el interlocutor dice: "Me gusta mucho lo que escuchaste de mí" o "Me emocionó lo que dijiste", el comportamiento se ve reforzado por la respuesta de la otra persona. Si fuera al revés, si te enfrentas a un comportamiento, expresada verbalmente, que se percibe como ofensiva, y el interlocutor dice "no vuelvas a hablarme así", es probable que el comportamiento disminuya. Muchos estudiosos argumentan que la retroalimentación en las personas es un reforzador social (o la falta de él) que es administrado accidentalmente por otra persona en el acto comunicativo (Acosta, 2018).

Al desarrollar su teoría del aprendizaje social, Bandura comenzó con los conceptos de refuerzo y observación, que ponen mayor énfasis en los procesos mentales internos (intelectual) y las interacciones del sujeto con los otros. La teoría reconoce que los humanos aprenden habilidades y comportamientos de manera operativa e instrumental, negando así nuestro aprendizaje. Enfatiza cómo los factores cognitivos intervienen en la observación y la imitación, ayudando a los sujetos a decidir si lo observado es imitado, y también enfatiza que el comportamiento no observable puede adquirirse solo a través del aprendizaje instrumental, utilizando importantes modelos sociales en los que la comunicación intersubjetiva es un elemento esencial. El término "factor cognitivo" se refiere a la capacidad de reflexionar, simbolizar y evitar consecuencias a partir de procesos de comparar, generalizar y autoevaluar (Acosta, 2018).

En última instancia, el cómo se comporta una persona depende de factores tanto ambientales como del individuo, desde el motivar, atender, retener, forjar su autoestima, comunicar y su generación de motivaciones. Un ejemplo es la de un grupo de infantes, uno de los cuales exhibe un comportamiento agresivo mientras

que los otros simplemente observan, el que exhibe tal comportamiento puede ser reforzado o castigado, mientras que los que son observados después de interiorizarnos más tarde expresan tal comportamiento, por el cual se ven aspectos favorables donde los pequeños aprenden observando e imitando (Acosta, 2018).

Teoría de Goldstein en habilidades sociales

Goldstein (Citado en Alania y Turpo, 2018) argumenta que las habilidades sociales son comportamientos eficaces que permiten a los individuos entablar relaciones. Asimismo, afirma que este comportamiento se aprende, facilita las relaciones con los demás, defiende los derechos del mismo sujeto, no negando los derechos del resto, minimiza la ansiedad ante situaciones conflictivas y desconocidos, facilita el comunicar y resolver problemáticas. En este sentido, Goldstein elabora un conjunto de comportamientos que desarrollarán habilidades sociales a lo largo de la vida y permitirán a los individuos prosperar en contextos sociales.

Esta teoría contiene a seis grupos de las habilidades sociales, involucra aquellas habilidades y comportamientos que capacitan a una persona para actuar inteligentemente en la esfera social. Estas son: las primeras habilidades sociales, habilidades sociales avanzadas, habilidades relacionadas con sentimientos, habilidades de planificación, habilidades para hacer frente al estrés y habilidades alternativas a la agresión. Las habilidades sociales avanzadas, como aquellas que una persona aprende para interactuar de manera correcta en un entorno social, salen después de las primeras habilidades y permiten al individuo a expresarse prácticamente en comunidad. Lo que todos tienen en común es la capacidad de pedir ayuda, participar, dar órdenes, ejecutar órdenes, disculparse y persuadir a

los demás.

Teoría habilidades sociales según Caballo

Los tipos de habilidades sociales empiezan desde la: Interactuar con extraños en situaciones de consumo; Interactuar gente atractiva; Interactuar con amistades y colegas; con seres queridos; y crear y rechazar solicitudes de amistad apropiadas para diferentes contextos en la sociedad.

Las habilidades sociales incluyen los siguientes aspectos:

Elemento de comportamiento: Es un conjunto de actividades que realiza una persona en un escenario social, donde se emplea el lenguaje no verbal, verbal, bilingüe y mixto (Caballo, 2007).

Elemento cognitivo: Se fundamenta en cómo se puede cambiar y utilizar lo adquirido de forma positiva para moldear pensamientos y actividades, así como para resolver conflictos o tolerar las derrotas. Los pensamientos no se quedan estáticos, sino que adquieren activamente nuevos comportamientos potenciales que posibilitan habilidades adaptativas (Caballo, 2007).

Elemento fisiológico: Es cuando se activa el organismo ante un evento en la sociedad, como respirar, sudar, la frecuencia cardiaca y la presión del individuo (Caballo, 2007).

Caballo (2007), refiere que las personas deben aprender habilidades sociales que les permitan establecer relaciones interpersonales adecuadas con sus compañeros:

Escuchar: Esta competencia de oír es esencial para aprender relaciones humanas óptimas. Escuchar es parte de una buena comunicación porque permite que las ideas sean comprendidas, lo que conduce a decisiones acertadas.

Iniciar un diálogo: Esto ayuda a que el individuo se desprenda de sus

miedos, lo que facilitará su socialización.

Mantener la conversación: una vez que se ha iniciado un tema para hablar, es muy fundamental poder continuar con ese tema, lo que incluye responder las preguntas de otras personas, expresar ideas sobre el tema y respetar las opiniones o puntos de vista de otras personas sobre los temas que se están discutiendo.

Hacer preguntas: Esta habilidad debe practicarse desde una edad temprana con los alumnos, las vivencias en el aula sobre el comportamiento de los niños varían, concéntrese en las debilidades de esta habilidad, queremos decir que el niño tiene miedo de expresarse frente a los demás y es criticado por una mala experiencia o personalidad tímida. Idealmente, esta habilidad debe practicarse para que los estudiantes se sientan seguros y desarrollen confianza al expresar sus preocupaciones.

Preséntate: Expresar gratitud a los demás, o una declaración sobre ti mismo, te permitirá derretir el hielo cuando te expongas a entornos sociales, así como establecer nuevas relaciones amicales.

Elogiar: A muchos estudiantes les resulta difícil aceptar los elogios, especialmente cuando se trata de un elogio. Muchos de ellos piensan que algún elogio es señal de burla o desprecio por algún acto destacado, muchas veces es señal de sus inseguridades. Por ello, es importante trabajar la empatía y de forma estratégica para que entiendan la posición de los demás y sus propias acciones.

B. Dimensiones

Según Goldstein (Citado en Rodríguez, Cacheiro y Gil, 2014) las dimensiones que conforman las habilidades sociales son las habilidades básicas, habilidades de manejo de sentimientos, habilidades avanzadas, habilidades de planificación y habilidades de manejo de estrés. Asimismo, estas dimensiones se

basan en la propia teoría de Goldstein referente a la variable.

Habilidades básicas: Son competencias básicas o fundamentales para el desarrollo social, representan consideraciones básicas para la comunicación, complementadas con el inicio de las relaciones interpersonales, aprender a intuir los propios intereses, expresiones y apreciar los servicios recibidos. Las cuales establecen comportamientos como: iniciar una conversación, escuchar, hacer preguntas, agradecer, mantener una conversación, felicitar, presentarse y presentar a las personas. Estas habilidades se adquieren a través de la interacción del niño con el entorno y su formación comienza en el hogar y en la familia y continúa hasta la etapa escolar.

Habilidades avanzadas: Son habilidades de desarrollo social que conlleva una combinación de interacciones más sofisticadas y normas de comportamiento social. Están relacionados con la capacidad de pedir ayuda, unirse a grupos, disculparse, persuadir, seguir instrucciones y dar explicaciones para ciertas tareas. Determinan comportamientos tales como: pedir ayuda, entablar conversaciones, dar instrucciones, seguir instrucciones, disculparse y convencer a otros de una idea. Cuando una persona tiene una base significativa de habilidades básicas complementadas con habilidades avanzadas, es más capaz de desarrollarse en contextos sociales.

Habilidades de manejo de sentimientos: Se relacionan con el manejo adecuado de las emociones y expresiones socialmente aceptables de acuerdo con las normas de comportamiento de una sociedad o grupo social en particular. Combinan las habilidades de comprender, reconocer y expresar emociones en sí mismos y en los demás, preocuparse por los demás y recompensar las buenas acciones. Asimismo, se determinan comportamientos como expresar

sentimientos, conocer los sentimientos propios y ajenos, afrontar la ira ajena, expresar afecto, resolver miedos y retribuirse a uno mismo. Debido a que estos comportamientos le permiten a uno conocer, expresar, equilibrar y comprender las emociones de los demás, la persona con conocimientos emocionales puede manejar la situación satisfactoriamente cuando se le presenta una situación de conflicto.

Habilidades de manejo estrés: Es la capacidad de una persona para lidiar con la compostura y la moderación, momentos de tensión, decepción o desacuerdo, como sentirse rechazado o avergonzado, enfrentarse a los propios errores o injusticias, ser criticado, reconocer los méritos de los demás. Prepararse para conversaciones difíciles, responder a las críticas, lidiar con mensajes contradictorios, responder al fracaso, responder a la persuasión, defender a los amigos, llevarse bien con personas marginadas, resolver la vergüenza, mostrar habilidades motoras posteriores al partido, responder a los reclamos y formularlas.

Habilidades de planificación: Se refiere a la previsión de problemas y dificultades para maximizar el tiempo, resolver problemas y tomar decisiones. La concentración de tareas, toma de decisiones efectiva, resolución de problemas según la importancia, recopilación de información, determinación de la capacidad, establecimiento de metas, identificación de la causa de un problema, toma de decisiones y toma de decisiones de acuerdo con la realidad.

C. Aspectos esenciales para la formación y desarrollo de las habilidades sociales

Roca (2016) refiere que hay tres aspectos esenciales para la formación y desarrollo de las habilidades sociales:

Asertividad: Se deriva de la palabra latín “asserere” que significa “afirmar”. Asimismo, implica la individualidad personal, confianza en uno mismo, serenidad, autoestima, creencia gozosa en el triunfo de la justicia y la verdad, vitalidad pujante y comunicación segura y eficaz. Entonces, la capacidad de hacer valer los derechos de uno y respetar los derechos de los demás sin ser manipulado y manipulado por otros. Las personas seguras expresan sus opiniones y sentimientos, toman sus propias decisiones, aceptan su responsabilidad y las consecuencias de sus actos (Roca, 2016).

Comunicación: Es la acción de una persona que se pone en contacto con otra u otra persona para comunicar cierta información. Estos actos comunicativos pueden servir para una variedad de propósitos: transmitir información, intentar influir en los demás, expresar la condición o los pensamientos de uno (Roca, 2016).

Autoestima: Es la valoración que tenemos de nosotros mismos, cómo somos, quiénes somos como personas y el conjunto de características físicas, mentales y espirituales que conforman nuestra personalidad. El tener una buena autoestima posibilita a una persona amarse, apreciarse, respetarse a sí misma y es algo que se crea o se reconstruye desde adentro. También depende del entorno familiar, social y educativo en el que se formó. Entonces es la cualidad que el individuo tiene para sí mismo (Roca, 2016).

D. Características

Las habilidades sociales enseñan que las personas usan comportamientos verbales y no verbales para aprender los comportamientos observados y mantener el refuerzo social al obtener la iniciativa y las respuestas de los demás (Muchiut et al., 2019).

Las características básicas de las habilidades sociales son:

1. Las habilidades sociales son aprendidas en un entorno y por observación.
2. Se desarrollan a partir de reforzadores verbales y no verbales.
3. Se consolidan a partir de la presencia de reconocimientos como elogios, frases positivas y abrazos (Muchiut et al., 2019).

Las habilidades sociales se basan en la capacidad de percibir y responder a los estímulos encontrados en la interacción social, de comprender y aceptar a otros individuos a través de los elementos de los estímulos en la interacción social (Muchiut et al., 2019).

Por otro lado, Muchiut et al. (2019) indica que las habilidades sociales tienen las siguientes características:

Es heterogéneo, las habilidades sociales conforman un conjunto de comportamientos que emergen en diferentes etapas de la vida y aparecen en diferentes situaciones que involucran las relaciones interpersonales.

Se produce a través de la interacción social, son comportamientos que necesitan de los interlocutores en una situación particular. Las actividades de aspecto social tienen una secuencia específica y se relacionan de manera integrada.

Es de gran importancia la situación comportamental social específica y el análisis de los ambientes socioculturales.

Son conductas aprendidas y/o conductas que fomentan las relaciones interpersonales, así como la aceptación por parte de la sociedad.

Son acciones instrumentales cuya finalidad es la consecución de un fin.

Dentro de ello se encuentran aspectos observables y no observables como aspectos cognitivos y emocionales.

El registro, la interpretación y el entrenamiento de las habilidades sociales deben adaptarse al contexto social.

E. Estrategias en la mejora de habilidades sociales

Según Malik y Furman en 1993 argumentaron que es fácil que los niños adquieran habilidades sociales cuando tienen menos de 10 años, por lo que actualmente trabajan con un paradigma constructivista que incluye el análisis grupal. A menudo, cuando se forma un equipo, se descuida a un niño y se rechaza o ignora al otro, por lo que es importante conocer algunas estrategias que ayudarán a los niños a mejorar sus habilidades sociales (Vásquez, 2019).

Es importante tomar en cuenta los siguientes aspectos:

Ayudar a que los niños que son excluidos presten atención a sus compañeros en lugar de exigir ante ellos, reforzar sus habilidades de comunicación a través de la empatía y realizar roles de juego.

Motivar a los niños que son rechazados para que tengan la atención de sus compañeros, escuchar amablemente, realizar preguntas y hablar juntos sobre cosas interesantes.

Por otro lado, Vásquez (2019) afirma que los niños con habilidades sociales deficientes necesitan ayuda para desarrollarse a través de consejerías que aborden temas como:

Conversar sobre sus actividades de juego o estrategias juntos. Explicarle que ser amable, respetuoso y cariñoso es muy enriquecedor para esa persona.

Es de vital importancia saber escuchar a los demás, dejar que digan lo que piensen y ser respetuosos e incluso cuando no estés de acuerdo.

Ayudar a los compañeros construye y fortalece amistades. Se debe elogiar las buenas acciones que realizan nuestros compañeros.

Cuando se aplican las estrategias, se tiene que direccionar hacia el fomento de la empatía, inteligencia emocional y la autoestima:

La empatía implica sintonizar con los pensamientos de otro individuo de una manera natural y espontánea, es leer el clima emocional que rodea a esa persona, así como responder a una variedad de emociones, ponerse en el lugar de otra persona. Gestiona las interacciones sin ofender ni herir. Por el contrario, se trata de emociones. Las personas con empatía tienen la capacidad de establecer una relación con los demás, apreciando sus sentimientos, necesidades e incluso intereses. Generalmente, las personas empáticas ganan mucha popularidad y reconocimiento social (Vásquez, 2019).

La inteligencia emocional consiste en la capacidad de motivarse a uno mismo. Posibilita la manera de manejar las emociones estables al permitirnos controlar nuestros impulsos para que podamos pensar y resolver los problemas que surgen en nuestro entorno en movimiento. Tener inteligencia emocional se relaciona con la capacidad de motivarse y perseverar ante situaciones negativas como contratiempos, decepciones y adversidades. La inteligencia emocional proporciona a las personas utilizar las habilidades sociales, el sentido del humor, la empatía, ser optimistas, más motivos para ser felices y sociables (Vásquez, 2019).

La autoestima se refiere al comportamiento que exhibe una persona. A través de estos se evidencia su manera de hablar, su alegría y sus gestos. Es decir, hay una conexión entre lo que dice y hace. Asimismo, las personas con baja autoestima no confían en sí mismas ni en los demás y mucho menos que el desprecio por los logros de los demás sea una recompensa para ellas. Además, la crítica, la inhibición, la provocación, la agresión y la falta de creatividad, por lo

que suelen ser rechazados. Por otro lado, una persona con autoestima alta reconoce su propia importancia, es capaz de pedir apoyo sin sentirse menos, no tiene dificultad para ver el valor de los demás y es capaz de construir relaciones satisfactorias con los demás (Vásquez, 2019).

F. Factores de las habilidades sociales

Según Mendoza (2021) los factores que se destacan en la interacción social han sido descritos por el teórico Bandura como factores personales, conductuales y ambientales. Estos factores están interconectados y es difícil imaginar su independencia entre sí.

Factor ambiental: El ambiente en el que un niño crece y se nutre afecta las habilidades sociales del niño de dos maneras. Una fuente para aprender habilidades sociales y una oportunidad para mejorar sus conocimientos. Los contextos relevantes que incrementan el progreso social de los niños son el contexto escolar, contexto familiar, los grupos de pares y los medios de comunicación (Mendoza, 2021).

En este factor, según Mendoza (2021) involucra los siguientes elementos:

Contexto familiar: La familia es el primer entorno social del niño y se la conoce como el crisol de la personalidad y se estima como la matriz de aprendizaje para el primer comportamiento interpersonal. Los estilos familiares, patrones de premios y castigos, sistemas de creencias, valores son recursos que inciden mayormente en el desarrollo de las habilidades sociales.

El contexto escolar: La escuela tiene dos funciones principales y estrechamente relacionadas: la educación y la formación. Existe una intersección entre las responsabilidades de la escuela y las del hogar. Al asistir a la escuela, los niños tienen la oportunidad de interactuar con adultos significativos como los

maestros y otros miembros del personal escolar, así como con sus compañeros de clase.

Grupo de pares: La relación con los demás niños influirá en el progreso de la conducta social, proporcionando a los niños varias oportunidades para entender las normas sociales y para diferenciar entre comportamientos adecuados e inadecuados en el ámbito social. Los niños, junto a sus compañeros, aprenden a conocer sus propias habilidades y limitaciones, y a discernir entre lo que es considerado aceptable en las relaciones interpersonales.

Televisión: Se ha convertido en un defensor activo de la interacción social, compartiendo su influencia en el progreso social de los niños con los padres y los grupos de amigos. En este aspecto, la televisión es un medio social significativo y, dependiendo de su objetivo, puede ser utilizado de manera positiva o negativa en el crecimiento social de los niños.

Factor personal: Aquí se incluyen las características psicológicas que determinan como se desarrolla el comportamiento social, por lo que, es necesario tener en cuenta la personalidad, el sexo y la apariencia física (Mendoza, 2021).

En este factor, según Mendoza (2021) involucra los siguientes elementos:

El temperamento: Desde el momento en que nacen, los niños presentan ciertos rasgos que se manifiestan en distintos comportamientos. Estos rasgos son evidentes en las primeras etapas del desarrollo y permanecen a lo largo de toda su vida.

El género: Los niños y las niñas tienen etapas de crecimiento distintas. La sociedad reacciona de forma diferente hacia ellos, moldeando su conducta de género al reforzar patrones de comportamiento diferentes, lo que resulta en estilos distintos de prácticas sociales entre chicos y chicas.

El atractivo físico: Los niños que son populares tienden a sentirse más atraídos por sus compañeros en comparación con los niños que son rechazados. Las investigaciones han mostrado que los maestros tienden a prestar más atención a los niños que son llamativos con mayor frecuencia, y con el refuerzo positivo, esta tendencia también se mantiene.

Factor conductual: En este factor, específicamente está relacionada con las áreas de comportamiento interpersonal. (Mendoza, 2021).

Constituye las habilidades básicas siguientes:

Defiende tus derechos.

Rechazar petitorias.

Dar y recibir cumplidos.

Empezar, conservar y finalizar un diálogo.

Exteriorización de afectos positivos (amor, cariño, respeto).

Exteriorización de afectos negativos (enojo, rabia, ira).

Exteriorización de opiniones personales, incluyendo el desacuerdo.

G. Importancia de adquirir habilidades sociales

Actualmente, es fundamental contar con habilidades sociales, ya que estas ayudan a los adolescentes a adaptarse de manera psicológica y social en cualquier situación que se presente. Contar con las destrezas sociales apropiadas ayuda a los jóvenes a sentirse integrados en su grupo-clase y entre sus amigos. Además, una baja aceptación personal, el rechazo o el aislamiento social se deben a la falta de habilidades sociales adecuadas (Navarro, 2018).

El desarrollo de habilidades sociales es esencial para resolver problemas en el futuro, ya que les permite a las personas obtener una ventaja social sobre sus compañeros. Al tener habilidades sociales desarrolladas, las personas son capaces

de actuar de manera adaptativa, evitando el uso de la violencia para alcanzar sus metas. Además, al tener empatía, las personas evitan causar daño a los demás, lo que se refleja en la forma en que interactúan con sus compañeros, donde se pueden apreciar pequeñas muestras de asertividad. (Navarro, 2018).

Según Navarro (2018) estas habilidades se reflejan en:

Los comportamientos asertivos se refieren a cómo una persona expresa sus emociones y opiniones de manera respetuosa y sin recurrir a la agresión. Al ser asertivos, uno evita atravesar a los demás y al mismo tiempo evita caer en un patrón de evasión, lo cual puede causar problemas emocionales al sentirse ignorado o incomprendido en un grupo.

Los comportamientos empáticos se refieren a la capacidad de comprender y considerar los sentimientos de los demás. Se considera que no es adecuado reaccionar de manera agresiva u hostil porque esto puede lastimar a los demás y no ayudar en la resolución del conflicto. Esta respuesta puede llevar a dos posibles alternativas: la primera es que los demás se nieguen a cooperar para mejorar la situación, o la segunda es que los demás estén tan aterrorizados que prefieran guardar silencio, lo que haría que el problema no se resuelva adecuadamente. En cambio, si se responde de manera empática, se logrará una solución más efectiva.

Comportamientos relacionados con solucionar conflictos: Es crucial fortalecer las habilidades sociales de los adolescentes y jóvenes, ya que les permite comunicar de manera efectiva sus necesidades y deseos, lo que los hace ser percibidos como personas maduras y responsables. Además, la mayoría de los problemas se generan debido a malas interpretaciones con otras personas, causadas por conversaciones incompletas, ambiguas o el uso del silencio, que,

junto con otros factores, pueden ser percibidos como una provocación, cuando en realidad no lo es.

Las habilidades sociales son esenciales para una comunicación efectiva y una relación positiva con los demás. Estas cualidades incluyen habilidades como la empatía, la escucha activa, la asertividad y la resolución de conflictos. Sin embargo, estas habilidades no son innatas, sino que se pueden mejorar a través del aprendizaje y la práctica. A medida que las personas experimentan diferentes situaciones sociales y desarrollan su autoconciencia, pueden ir perfeccionando estas habilidades para fortalecer su capacidad de relacionarse con los demás de manera positiva y constructiva (Navarro, 2018).

Las habilidades sociales son importantes para los individuos porque mejoran su relación con los demás, lo cual contribuye al fortalecimiento de su bienestar. El éxito en la sociedad depende tanto de las habilidades personales como sociales de una persona; en el caso de los niños y adolescentes, está influenciado por su relación con amigos, padres, familiares, maestros y conocidos, etc. Estas interacciones con los compañeros representan oportunidades únicas para mejorar habilidades sociales. A través de estas relaciones, los individuos pueden formar una imagen positiva de sí mismos y mejorar su autoestima, lo que les permite conocerse mejor y comprender su capacidad para interactuar y obtener satisfacción psicológica. Además, pueden aprender de los demás imitando cómo interactuar efectivamente, ya que los compañeros y adultos pueden ser modelos a seguir (Navarro, 2018).

El desarrollo de habilidades sociales es importante en la formación de relaciones interpersonales, porque permite una mayor adaptación al entorno humano. Además, para comprender la importancia de las habilidades sociales, es

necesario tener en cuenta las diferentes etapas evolutivas de las personas que las realizan, porque las necesidades y demandas del entorno pueden variar dependiendo de la edad de la persona, pues las necesidades de un niño o adolescente pueden ser distintas a las de un adulto (Navarro, 2018).

H. Componentes que se vinculan con las habilidades sociales

Sánchez (2019) refiere que son tres componentes, primero la comunicación, luego la percepción y por último la reciprocidad que se tiene con las personas del entorno:

La comunicación, está subdividida en tres: 1. Comunicación no verbal. Dentro de esta comunicación, existen varios elementos que contribuyen a la transmisión de un mensaje de manera efectiva. Estos incluyen la postura adoptada tanto al hablar como al escuchar, los gestos corporales utilizados para enfatizar el mensaje y hacerlo más claro para el interlocutor, la apariencia física que se muestra ante las demás personas y la sonrisa que se exhibe. 2. Comunicación paralingüística. Se refiere al uso de la entonación, el volumen y la fluidez al hablar con otra persona. 3. Comunicación verbal. Se refiere a la forma en la que las personas transmiten mensajes, ya sea a través de la palabra hablada o escrita, así como a los medios empleados para hacerlo (Sánchez, 2019).

La percepción es un proceso cognitivo que permite a un individuo tener una comprensión subjetiva y personal de su entorno y de las personas que lo conforman. Esta percepción está influenciada por factores como las expectativas previas, el grado de relación con la otra persona, la confianza y la familiaridad, así como por las creencias y valores culturales que se tienen sobre la forma adecuada de interactuar con los demás. Además, la percepción puede determinar la asertividad y la capacidad de respuesta que se tiene ante diferentes situaciones

(Sánchez, 2019).

La reciprocidad es fundamental en las relaciones interpersonales, ya que es a través de ellas que se pueden manifestar comportamientos específicos y recibir retroalimentación constante. Para que esta reciprocidad funcione de manera efectiva, es importante que se establezca una relación interpersonal sólida. Al fomentar comportamientos que refuerzan tanto la autoestima como la sensación de ser apreciado por el mundo exterior, la reciprocidad contribuye a mejorar la calidad de vida del individuo y a fortalecer las relaciones interpersonales (Sánchez, 2019).

2.3 Bases filosóficas

Los paradigmas son las guías a seguir en el marco de una investigación; el presente trabajo se realizó siguiendo el paradigma postpositivista, lo que supone el auxilio de la ciencia en aras de obtener los resultados sobre un tema determinado. Este tuvo sus inicios con el positivismo que se extendió por Europa a finales del siglo XIV y principios del siglo XX. Este enfoque se basa en el uso del método científico para realizar investigaciones. Por lo tanto, la investigación actual se basa en las ciencias sociales y examina la relación entre los individuos, las normas y los eventos que ocurren en la vida diaria en un área específica (Marquisio, 2019).

El positivismo debido a las críticas recurrentes en su estructura, se requería un nuevo enfoque que superara las limitaciones de los procedimientos analíticos de la ciencia tradicional. Este nuevo enfoque, conocido como el paradigma científico postpositivista o postmodernidad, ofrece una perspectiva más sistémica y abierta en la investigación científica y juega un papel clave en la evolución de la ciencia (Valero, 2018).

En tal sentido, el pospositivismo se basa en la idea de que la percepción y actitud personal son factor determinante en la formación de posiciones teóricas, postulados y tradiciones aceptadas, en contraposición al enfoque en la objetividad del positivismo. El positivismo, por su parte, se concentra en la explicación causal del comportamiento humano a través de variables matemáticas o estadísticas (Marquisio, 2019).

El pospositivismo ofrece elementos cognoscitivos de gran importancia, la comprensión hermenéutica y la pluralidad metodológica para establecer la comprensión de los fenómenos sociales en un contexto más amplio que atienda sus fundamentos sociales, políticos y morales, bajo la perspectiva del individuo y los derechos humanos. La investigación busca comprender la realidad existente y sus leyes naturales inmodificables. Para lograr una comprensión profunda y precisa, es necesario adoptar un enfoque postpositivista. Este paradigma se basa en la utilización de estrategias fisicomatemáticas para identificar la naturaleza de la realidad y las razones detrás de los fenómenos que se estudian. Además, este enfoque permite la integración de diversas perspectivas y la aplicación de métodos rigurosos y sistemáticos para llegar a conclusiones confiables y objetivas (Mendoza, 2018).

La ciencia es un proceso dinámico y en constante evolución, que no puede ser limitado por verdades absolutas o finales. En su lugar, se basa en compromisos con postulados y presupuestos que son revisados y actualizados continuamente a medida que se descubren nuevos datos y hechos que contradicen las conclusiones previas. Aunque esto puede resultar en problemas eternos, también significa que la ciencia tiene la capacidad de adaptarse y evolucionar a medida que se acumula más conocimiento. El pospositivismo representa un avance significativo en la

forma en que se entiende la realidad, superando los limitantes del paradigma positivista antiguo. Este nuevo enfoque requiere una revisión crítica de los datos y teorías tradicionales, permitiendo una comprensión más profunda y compleja de la realidad. Al adoptar una perspectiva más abierta y flexible, el pospositivismo permite una exploración más profunda y rigurosa de la verdad y la realidad (Ulacio, 2022).

Los estudios, cuando mantienen una postura positivista, su principal objetivo será el determinar la relación entre dos variables, analizando la situación o realidad tal como se encuentra sin llegar a realizar ninguna intervención. Para tal fin, se tiene que emplear procesos estadísticos y representaciones numéricas; además, el poder identificar la tendencia de las variables con media aritmética, caracterizándose con el enfoque cuantitativo. Porque el pospositivismo otorga un valor de casualidad a todo fenómeno; esta comprensión de la realidad se da en modo lineal y desempeña un rol esencial en los modelos teóricos (Valero, 2018).

El conocimiento debe tener como base a hechos tangibles verificables, y por ello, no existe posibilidad que la rama de la filosofía pueda desarrollar conocimiento científico. Asimismo, este paradigma es el método de investigación más efectivo partiendo del objeto de estudio al método. Razón por la cual, la investigación recoge datos numéricos del conglomerado de personas que serán estudiadas, los cuales representan los hechos tangibles, por el cual se logrará desarrollar conocimientos en el tema a investigar (Valero, 2018).

Por otro lado, el teléfono inteligente se estima como un distractor educativo que ofrece aplicaciones educativas. Estas aplicaciones pueden apoyar diferentes modalidades educativas y brindar alternativas de uso en situaciones de movilidad del estudiante. Además, su capacidad para manejar información y comunicarse en

tiempo real lo convierte en una herramienta útil para mejorar el aprendizaje y la interacción en el aula. El éxito de esta técnica se obtiene cuando los individuos son capaces de solucionar problemas contextualizados en su vida real, de informar la información y conocimientos hallados (Pari, 2019).

No obstante, es alarmante analizar cómo esta herramienta (celular) en los inicios fue ideada para la superación de la humanidad, supuestamente “para unir con los que están lejos” esté efectivamente separando a los que están cerca. Además, en la vida habitual se evidencia que la dependencia a los celulares es pésima, ocupando la mayoría de su tiempo en esta actividad, reduciendo su tiempo con la incorporación familiar, excluyendo de manera notable en las actividades diarias, las responsabilidades como padres, amigos, esposos (Pari, 2019).

En los últimos años, la tecnología se ha desarrollado rápidamente y ahora se conoce como un medio de comunicación muy útil, como llamadas telefónicas, redes sociales y mensajes de texto, ocupando un lugar muy importante en la vida humana, sus beneficios no están siendo aprovechados de la mejor manera, porque están generando problemas emocionales en las personas (Arrivillaga et al., 2020).

2.4 Definición de términos básicos

Confluencia: La confluencia es un concepto relacionado con el acto de unirse, acordar, converger, reunir. Este término se usa comúnmente en hidrología para indicar un lugar donde se encuentran dos o más corrientes de agua (Pérez y Merino, 2018).

Patológico: Es un adjetivo que se aplica a algo que está relacionado con una patología, que es un conjunto de síntomas asociados a una enfermedad y la rama de la medicina que se encarga de tratar dicha enfermedad (Orellano, 2016).

Síndrome: Es una colección de síntomas que están asociados con la genética. Estos síntomas suelen presentarse juntos y se consideran una enfermedad distinta. En algunos casos, los síndromes tienen un origen genético. (Pineda, 2008).

Cibercondría: La cibercondría se refiere a una forma exagerada de preocupación por la salud que se desarrolla a través de la información en internet y que se manifiesta como el temor o incluso la creencia de tener una afección médica. Es un término derivado de la hipocondría, que es la ansiedad excesiva por la salud (Valdez, 2022).

Insensato: Se refiere a la falta de sentido común, es decir, buen criterio, moderación o sabiduría, el individuo insensato mantiene un comportamiento irracional o ilógico y en ocasiones incluso amenaza la vida de uno mismo o de los demás (Perez y Gardey, 2021).

Nomenclatura: La nomenclatura es una herramienta fundamental en la clasificación y organización del conocimiento científico. En la biología, esta disciplina se encarga de establecer un sistema de nomenclatura para nombrar de manera precisa y uniforme a todos los taxones (especies, géneros, familias, etc.). De esta manera, se logra una comunicación eficiente entre los expertos y se evitan confusiones que puedan obstaculizar el avance del conocimiento (Castro y Concepción 1992).

Blog: es una plataforma digital personalizada que permite a los usuarios compartir sus pensamientos, experiencias y conocimientos con una audiencia global. Con la capacidad de publicar contenido actualizado de manera frecuente, los blogueros pueden crear una crónica en línea de su vida y enriquecer a sus seguidores con conocimientos y perspectivas valiosas. Además, la interactividad

en tiempo real permite a los lectores dejar comentarios y establecer un diálogo enriquecedor con el bloguero. Ser un bloguero es una manera creativa y efectiva de compartir información y conectarse con otros interesados en los mismos temas. "Bloguear" se ha convertido en un verbo ampliamente utilizado en la era digital, refiriéndose a la acción de publicar y actualizar contenido en un blog (Spadaro, 2005).

Euforia: La euforia es un estado emocional positivo que se refleja en el exterior, generando una sensación de bienestar y alegría. Además, la euforia también representa la fortaleza emocional que permite superar desafíos y resistir el sufrimiento, permitiendo mantener la serenidad y el optimismo incluso en situaciones adversas (Kuten, 2006).

Anomalía: La palabra anomalía proviene del vocablo griego y ha evolucionado a lo largo de los siglos hasta llegar al castellano. Esta noción hace referencia a una desviación, una irregularidad o una incompatibilidad con respecto a una norma o práctica establecida (Duran et al, 2019).

Salud Psíquica: Es un aspecto fundamental para el bienestar integral de una persona, abarcando tanto su bienestar emocional, psicológico como social. Se trata de un equilibrio que permite a la persona manejar de forma efectiva el estrés, establecer relaciones saludables y tomar decisiones acertadas, contribuyendo así a una vida plena y satisfactoria. Es importante prestar atención a la salud psíquica, ya que puede afectar el desempeño diario, la calidad de vida y la felicidad de un individuo (Uribe, 2007).

Procrastinación: Es un hábito negativo que consiste en retrasar la realización de tareas importantes y urgentes, a favor de ocupaciones menos relevantes o más placenteras. La tendencia a postergar estas responsabilidades se

debe a que no nos generan entusiasmo o motivación. Sin embargo, es importante tener en cuenta que muchas de estas tareas no pueden esperar y deben ser abordadas de manera inmediata para evitar consecuencias negativas (Laureano y Ampudia, 2019).

Negligencia: Es un término que describe la falta de cuidado o atención en el cumplimiento de una obligación. Esta conducta negligente puede generar un peligro o riesgo para el individuo o para las personas a su alrededor. La raíz etimológica de la palabra negligencia se encuentra en el latín y se refiere a la idea de descuido o omisión (Martínez, 1997).

Desligar: Es desvincular a alguien de un compromiso u obligación significa liberarlo de estos requisitos debido a una situación específica (Batista, 2007).

Ciberbullying: Es un problema cada vez más prevalente en nuestra sociedad digital. Se trata de un tipo de acoso o intimidación que utiliza las tecnologías digitales como plataforma para atemorizar, enfadar o humillar a otras personas. Esto puede ocurrir a través de diversos canales, como las redes sociales, las plataformas de mensajería, los juegos en línea y los teléfonos móviles. Este comportamiento se repite en el tiempo y puede tener graves consecuencias psicológicas y emocionales en las víctimas (Best, 2016).

2.5 Hipótesis de investigación

2.5.1 Hipótesis general

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

2.5.2 Hipótesis específicas

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

2.6. Operacionalización de las variables

Variable	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento
NOMOFOBIA	No ser capaz de acceder a la información	Incómodo	1 al 20	Cuestionario <i>(Escala Likert)</i> Muy desacuerdo (1) Desacuerdo (2) Unas veces si unas veces no (3) De acuerdo (4) Muy de acuerdo (5)
		Irritabilidad		
		Nervioso		
	Renunciar a la comodidad	Susto		
		Pánico		
		Inquietud frente a la adversidad		
	No poder comunicarse	Sentir ansiedad		
		Sentir preocupación		
		Incertidumbre		
	Pérdida de conexión	Desconectado de las redes en línea		
		Sentirse torpe		
		Sentirse raro		
HABILIDADES SOCIALES	Habilidades básicas	Comunicación	1 al 40	Cuestionario <i>(Escala Likert)</i> Nunca (1) Casi nunca (2) A veces (3) Casi siempre (4) Siempre (5)
		Interrelación		
		Manifiesta sus preferencias		
	Habilidades avanzadas	Participación		
		Adaptabilidad		
		Persuadir		
	Habilidades de manejo sentimientos	Comprensión		
		Interés		
		Se enfrenta al miedo		
		Recompensa		

	Habilidades de manejo estrés	Enfado		
		Respuesta		
		Trato		
		Resolver confusiones		
		Planifica su opinión		
		Imponer ideas		
	Habilidades de planificación	Actividad interesante		
		Causa del problema		
		Tarea		
		Elección		
		Presta atención		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Diseño metodológico

3.1.1. Enfoque de investigación

El estudio adoptó un enfoque cuantitativo, por el hecho que los datos se recolectaron a base de cantidades numéricas que se analizaron estadísticamente. Según Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero (2018) los estudios cuantitativos se realizan a través de la recopilación de los datos y se analizan con la finalidad de responder a las preguntas del estudio y comprobar las hipótesis formuladas.

3.1.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación fue aplicada, porque se resolvieron problemas concretos de los estudiantes sobre la nomofobia y las habilidades sociales. Al respecto, Arias (2020) manifiesta que es aplicada una investigación cuando mediante el uso de la teoría se resuelven problemas prácticos, por lo cual se basa en hallar, descubrir y solucionar lo planteado en los objetivos.

3.1.3. Diseño de investigación

La investigación fue de diseño no experimental, por el hecho al desarrollar la investigación las variables no se manipularon, además, fue un estudio transversal, puesto que en la recopilación de la información se realizaron dentro de periodo determinado. Según Hernández y Mendoza (2018) el estudio no experimental es desarrollada sin manipular deliberadamente las variables, inclusive, manifiestan que es transversal cuando los datos se recolectan en un momento dado.

A continuación, se presenta la representación gráfica:

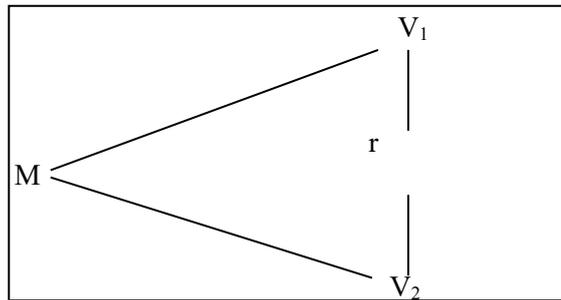


Figura 1. Diseño del estudio.

Fuente: Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

M: Unidades de análisis.

V₁: Nomofobia

V₂: Habilidades sociales

r: Correlación.

3.1.4. Nivel de investigación

El nivel del estudio fue correlacional, puesto que se conoció la relación existe entre las variables de estudios en los jóvenes universitarios. Según Arias (2016) el estudio relacional busca demostrar la relación que hay entre las variables. Por tanto, en primer lugar, se realiza la medición de las variables, después se determina la correlación con pruebas de hipótesis correlacionales.

3.2 Población y muestra

3.2.1 Población

La población del estudio fue conformada por 1246 estudiantes de ingeniería industrial de la Pontificia Universidad Católica del Perú, quienes tenían la matrícula del semestre académico de agosto a diciembre 2022 – II vigentes (del I al X ciclo).

Detalle de los que integran la población de la investigación.

Tabla 1*Población de estudiantes de ingeniería industrial.*

Ciclo	Total	%
I	130	10.43%
II	130	10.43%
III	129	10.35%
IV	130	10.43%
V	128	10.27%
VI	128	10.27%
VII	130	10.43%
VIII	125	10.03%
XI	110	8.83%
X	106	8.51%
Total	1246	100.00%

Criterios de inclusión:

Estudiante que aceptó ser parte del estudio.

Estudiantes del I al X ciclo profesional.

Estudiante matriculado en el semestre 2022 – II.

Criterios de exclusión:

Estudiante que no aceptó ser parte del estudio.

Estudiante inhabilitado.

Estudiantes con temperatura mayor de 38°C.

3.2.2 Muestra

Dado que existe una cantidad grande de individuos que integran a la población, fue necesario calcular una muestra representativa, motivo por el que se aplicó la presente fórmula estadística:

$$n = \frac{Z^2 P * Q * N}{E^2 (N - 1) + Z^2 P * Q}$$

Donde:

n: Número de la muestra (n = ¿?)

N: Número de la población (N = 1246)

P: Probabilidad de que suceda el evento (P = 0.5)

Q: Probabilidad de que no suceda el evento (Q = 0.5)

Z: Nivel de confianza al 95% (Z = 1.96)

E: Error muestral (E = 5%)

Siguiendo las instrucciones de la fórmula, se realiza el reemplazo de los datos:

$$n = \frac{1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 1246}{0.05^2 (1246 - 1) + 1.96^2 * 0.5 * 0.5}$$

n=294

La muestra fue de 294 estudiantes. Para realizar la encuesta se tomó una pequeña cantidad de personas de cada estrato (ciclo), de acuerdo a la tabla 2:

Tabla 2
Muestra de alumnos de ingeniería industrial.

Ciclo	Cálculo	Muestra por ciclo
I	(130*294)/1246	31
II	(130*294)/1246	31
III	(129*294)/1246	30
IV	(130*294)/1246	31
V	(128*294)/1246	30
VI	(128*294)/1246	30
VII	(130*294)/1246	31
VIII	(125*294)/1246	29
XI	(110*294)/1246	26
X	(106*294)/1246	25
Total	1246	294

3.2.3 Muestreo

Se aplicó como muestreo el probabilístico estratificado, porque se eligió una cantidad representativa de estudiantes de los ciclos de la escuela. Según Arias (2020) es una manera de representar estadísticamente que demuestra el

comportamiento de una peculiaridad o variable de una población, mostrando el cambio de la variable en los estratos o subpoblaciones en las que se divide.

3.3 Técnicas de recolección de datos

3.3.1 Técnicas a emplear

Encuesta

La técnica de la investigación que utilizó fue la encuesta, porque se recopiló información relevante para el desarrollo del estudio. Según Arias (2016) esta técnica cuenta con el propósito de obtener datos que se obtiene de una muestra o un conjunto de individuos sobre un tema en específico.

3.3.2 Descripción del instrumento

Cuestionario

La investigación tuvo de instrumento al cuestionario, razón por la cual el estudio tuvo dos cuestionarios, por tanto, la variable nomofobia tuvo su propio cuestionario, de igual manera la variable habilidades sociales. De acuerdo a Bernal (2016) el cuestionario está conformado por una agrupación de interrogantes que se realizan para obtener datos importantes con la finalidad de lograr los objetivos propuestos.

Tabla 3

Ficha técnica del instrumento de la nomofobia en los universitarios

Denominación:	Cuestionario sobre la nomofobia (NMP-Q) en estudiantes universitarios
Autores y año:	Autores: Yildirim Caglar y Correia Ana Paula (2015) Adaptado por: Pastor Molina, Lucila (2022)
Objetivo del instrumento:	Recolectar datos sobre la nomofobia en estudiantes universitarios
Número de ítems:	20 ítems
Forma de aplicación:	Personal.
Duración:	12 minutos.
Población:	Estudiantes universitarios
Niveles globales	Bajo (20 -47) Moderado (48 -73)

	Alto (74 – 100)	
Niveles de dimensiones	No ser capaz de acceder a la información	Baja (4 -9)
		Moderado (10 - 15)
		Alta (16 – 20)
	Renunciar a la comodidad	Baja (5 - 12)
		Moderado (13 - 18)
		Alta (19 – 25)
	No poder comunicarse	Baja (6 - 14)
		Moderado (15 - 22)
		Alta (23 – 30)
	Pérdida de conexión	Baja (5 - 12)
		Moderado (13 - 18)
		Alta (19 – 25)

Tabla 4

Ficha técnica del cuestionario sobre las habilidades sociales en universitarios.

Denominación:	Cuestionario sobre las habilidades sociales en universitarios	
Autor y año:	Autores: Arnold Goldstein (1978) Adaptado por: Hendenmann Manrique, Carlos Enrique (2019)	
Objetivo del instrumento:	Recolectar datos sobre las habilidades sociales en universitarios	
Número de ítems:	40 ítems	
Forma de aplicación:	Personal.	
Duración:	20 minutos.	
Población:	Estudiantes universitarios	
Niveles globales	Inadecuada (40 – 93)	
	Regular (94 - 147) Adecuada (148 – 200)	
Niveles de dimensiones	Habilidades básicas	Inadecuada (8 – 19)
		Regular (20 - 29)
		Adecuada (30 – 40)
	Habilidades avanzadas	Inadecuada (6 – 14)
		Regular (15 – 22)
		Adecuada (23 – 30)
	Habilidades de manejo de sentimientos	Inadecuada (7 – 16)
		Regular (17 - 26)
		Adecuada (27 – 35)
	Habilidades de manejo estrés	Inadecuada (11 – 26)
		Regular (27 - 40)
		Adecuada (41 – 55)
Habilidades de planificación	Inadecuada (8 – 19)	

3.3.3 Validez

Validez del instrumento nomofobia

El instrumento de la variable nomofobia estuvo validado por cinco profesionales con experiencia en la temática, todos los evaluadores tuvieron el grado de doctor. La validación del contenido del cuestionario fue considerando la pertinencia, relevancia y claridad. Los cinco jueces manifestaron que el instrumento de nomofobia es aplicable (Anexo 2).

Validez del instrumento de las habilidades sociales

El instrumento de la variable habilidades sociales fue validó por tres jueces expertos en el tema, todos los evaluadores tuvieron el grado de doctor. La validación del contenido del cuestionario fue considerando la pertinencia, relevancia y claridad. Los tres jueces manifestaron que el instrumento de las habilidades sociales es aplicable (Anexo 2).

3.3.4 Confiabilidad

Confiabilidad del instrumento nomofobia

Se determinó la confiabilidad del cuestionario nomofobia mediante la prueba de Alfa de Cronbach. En ese sentido, se realizó la prueba piloto aplicada a universitarios. Los hallazgos con el Alfa de Cronbach de las preguntas orientadas en la variable nomofobia fue de 0,98; por tanto, se consideró que el instrumento tiene una alta confiabilidad (Anexo 2).

Confiabilidad del instrumento de las habilidades sociales

Se determinó la confiabilidad del cuestionario habilidades sociales mediante la prueba de Alfa de Cronbach. En ese sentido, se realizó una prueba piloto aplicada a 10 universitarios. Los hallazgos del Alfa de Cronbach sobre las

preguntas orientadas en la variable habilidades sociales fue de 0,984; por tanto, se consideró que el instrumento tiene una alta confiabilidad (Anexo 2).

3.3.5 Técnicas para el procesamiento de la información

Los datos obtenidos a partir de la aplicación de los cuestionarios fueron procesados utilizando el software SPSS versión 25, de modo que permitió que se realicen el análisis descriptivo e inferencial:

Análisis descriptivo: Con este análisis se conocieron las particularidades de ambas variables con sus respectivas dimensiones e indicadores, que para una mejor visualización e interpretación de los hallazgos se plasmaron los datos en las tablas de frecuencia y las figuras.

Análisis inferencial: Con este análisis se identificó la relación que existen entre la variable nomofobia con las habilidades sociales en los universitarios de una casa de estudio privada, mediante el nivel de significancia y el coeficiente de correlación de la prueba no paramétrica de Tau-b de Kendall.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1 Análisis de resultados

4.1.1. Análisis demográfico de los estudiantes

Tabla 5

Análisis demográfico de los estudiantes

Factores demográficos		N° estudiantes	% estudiantes
Sexo	Femenino	160	45.7
	Masculino	190	54.3
Edad	18 a 25	156	44.6
	26 a 35	101	28.9
	36 a 45	62	17.7
	45 a más	31	8.9
Su Smartphone tiene:	No tiene plan	40	11.4
	Plan con datos controlados	149	42.6
	Plan ilimitado de datos	157	44.9
	Plan con datos controlados	4	1.1

Interpretación

La tabla 5 muestra que el 54.3% de universitarios de la escuela de ingeniería industrial son varones, mientras que el 45.7% son mujeres. Asimismo, con respecto a la edad se evidencia que el 44.6% de los estudiantes tiene de 18 a 25 años; el 28.9% está entre 26 a 35 años; el 17.7% se encuentra entre 36 a 45 años y el 8.9% de 45 años a más. Además, el 44.9% manifiesta que su Smartphone tiene plan ilimitado de datos; el

42.6% presenta plan con datos controlados; el 11.4% no tiene plan y el 1.1% tiene plan con datos controlados.

4.1.2. Análisis descriptivo de la variable nomofobia

Tabla 6
La nomofobia en estudiantes de ingeniería

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	95	27.1
Moderada	157	44.9
Alta	98	28.0
Total	350	100.0

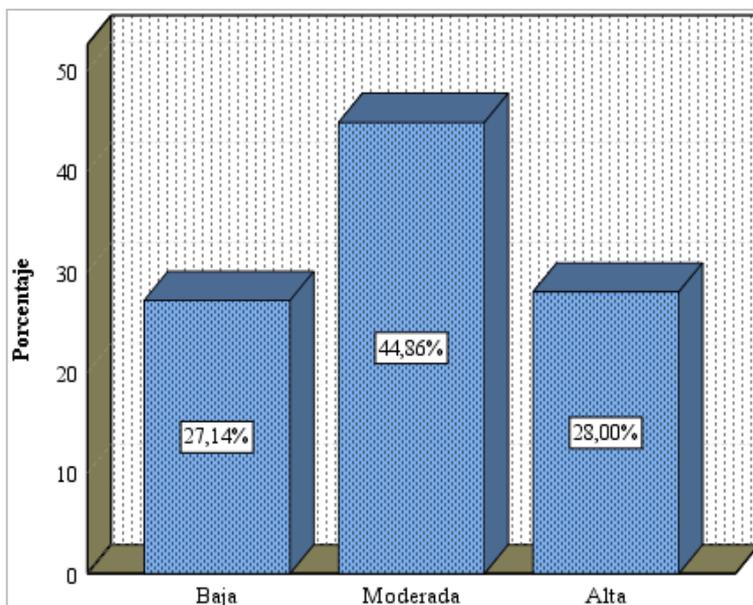


Figura 1. La nomofobia

Interpretación

La tabla 6 muestra que el 44.9% de evaluados de la escuela de ingeniería industrial, presenta nomofobia moderada, mientras que el 28% presenta nomofobia alta y el 27.1% presenta nomofobia baja. Esto permite deducir que la mayoría de estudiantes tienen nomofobia moderada, el cual se debe a que les da desesperación cuando no están con sus dispositivos móviles, por lo que se sienten incómodos, y no pueden renunciar a la comodidad porque tienen pánico, generando que no puedan comunicarse con su

entorno. El cual representa un riesgo para el incremento de nomofobia en los estudiantes en el futuro.

Tabla 7

No ser capaz de acceder a la información

Niveles	N° estudiantes	% estudiantes
Bajo	67	19.1
Moderado	142	40.6
Alto	141	40.3
Total	350	100.0

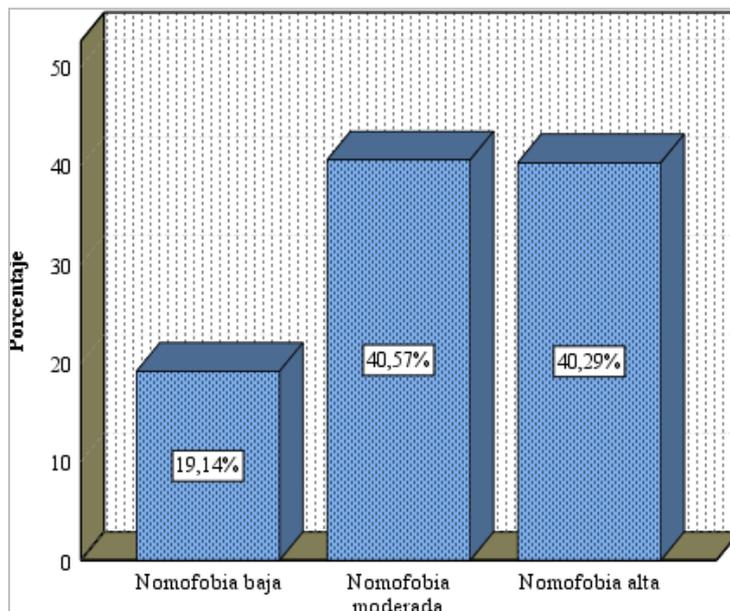


Figura 2. No ser capaz de acceder a la información

Interpretación

En la tabla 7 se indica que el 40.6% de los universitarios de la escuela de ingeniería industrial, no son capaces de acceder a la información de manera moderada, mientras que el 40.3% tiene un nivel alto y solo el 19.1 % se encuentra en el nivel bajo. Por lo tanto, se entiende que la mayoría de universitarios no son capaces de acceder a la información en un nivel moderado, esto se explica porque ellos se sienten incómodos, presentan irritabilidad y muchas veces están nerviosos.

Tabla 8

Renunciar a la comodidad

Niveles	N° estudiantes	% estudiantes
Baja	107	30.6
Moderada	143	40.9
Alta	100	28.6
Total	350	100.0

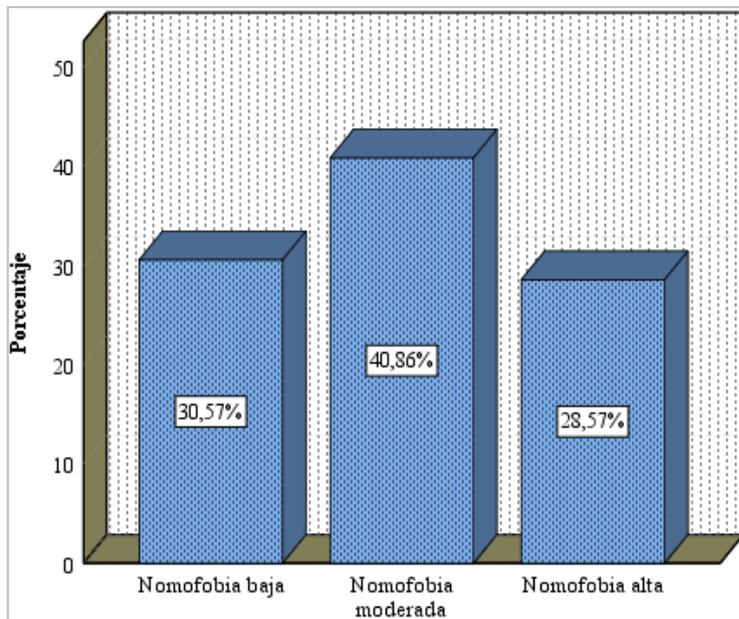


Figura 3. Renunciar a la comodidad

Interpretación

En la tabla 8 muestra que el 40.9% de evaluados de la escuela de ingeniería industrial, renuncian a la comodidad de manera moderada, mientras que el 30.6% a un nivel alto y el 28.6% a un nivel bajo. Con esto se entiende que un grupo considerable de estudiantes renuncian a la comodidad en un nivel moderado, el cual se debe a que tienen susto, pánico e inquietud frente a la adversidad cuando no pueden tener control sobre el smartphone cuando este no tenga la batería completa o cuando no tenga cobertura.

Tabla 9

No poder comunicarse

Niveles	N° estudiantes	% estudiantes
Baja	86	24.6
Moderada	148	42.3
Alta	116	33.1
Total	350	100.0

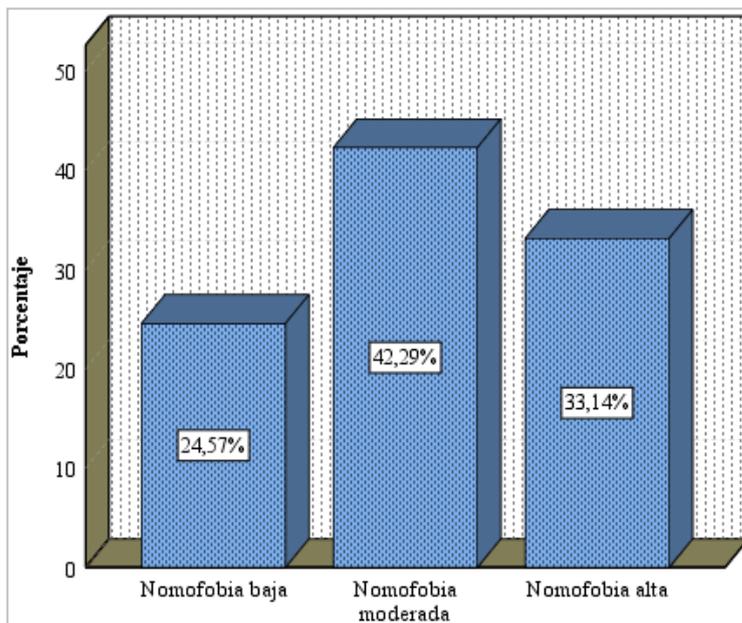


Figura 4. No poder comunicarse

Interpretación

La tabla 9 muestra que el 42.3% de universitarios de la escuela de ingeniería industrial, no pueden comunicarse de manera moderada, mientras que el 33.1% en nivel alto y solo el 24.6 % a un nivel bajo. Esto permite deducir que un grupo numeroso de estudiantes no pueden comunicarse en un nivel moderado, el cual se sucede porque sienten ansiedad, tienen preocupación e incertidumbre, haciendo que no puedan estar en contacto con amigos y familiares.

Tabla 10

Pérdida de conexión

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	158	45.1
Moderada	108	30.9
Alta	84	24.0
Total	350	100.0

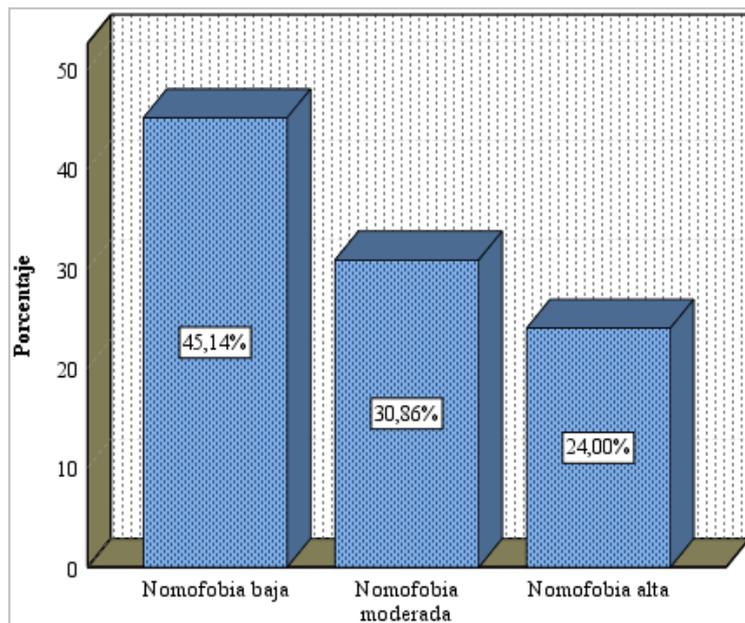


Figura 5. Pérdida de conexión

Interpretación

En la tabla 10 se indica que el 45.1% de los universitarios de la escuela de ingeniería industrial, presenta pérdida de conexión baja, mientras que el 30.9% pérdida de conexión moderada y el 24.0% pérdida de conexión alta. Por lo tanto, se infiere que la mayoría de estudiantes evidencian pérdida de conexión baja, lo cual se explica, dado que algunas veces están desconectados de las redes sociales y por ello se sienten torpes y raros.

Resultados descriptivos de los indicadores de la variable nomofobia

Tabla 11

Indicadores de la variable nomofobia

Indicadores	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
a) Incómodo	65	18.6	146	41.7	139	39.7	350	100.0
b) Irritabilidad	109	31.1	143	40.9	98	28.0	350	100.0
c) Nervioso	85	24.3	148	42.3	117	33.4	350	100.0
d) Susto	154	44.0	111	31.7	85	24.3	350	100.0
e) Pánico	98	28.0	155	44.3	97	27.7	350	100.0
f) Inquietud frente a la adversidad	148	42.3	158	45.1	44	12.6	350	100.0
g) Sentir ansiedad	115	32.9	171	48.9	64	18.3	350	100.0
h) Sentir preocupación	222	63.4	107	30.6	21	6.0	350	100.0
i) Incertidumbre	84	24.0	147	42.0	119	34.0	350	100.0
j) Desconectado de las redes en línea	132	37.7	145	41.4	73	20.9	350	100.0
k) Sentirse torpe	106	30.3	151	43.1	93	26.6	350	100.0
l) Sentirse raro	204	58.3	100	28.6	46	13.1	350	100.0

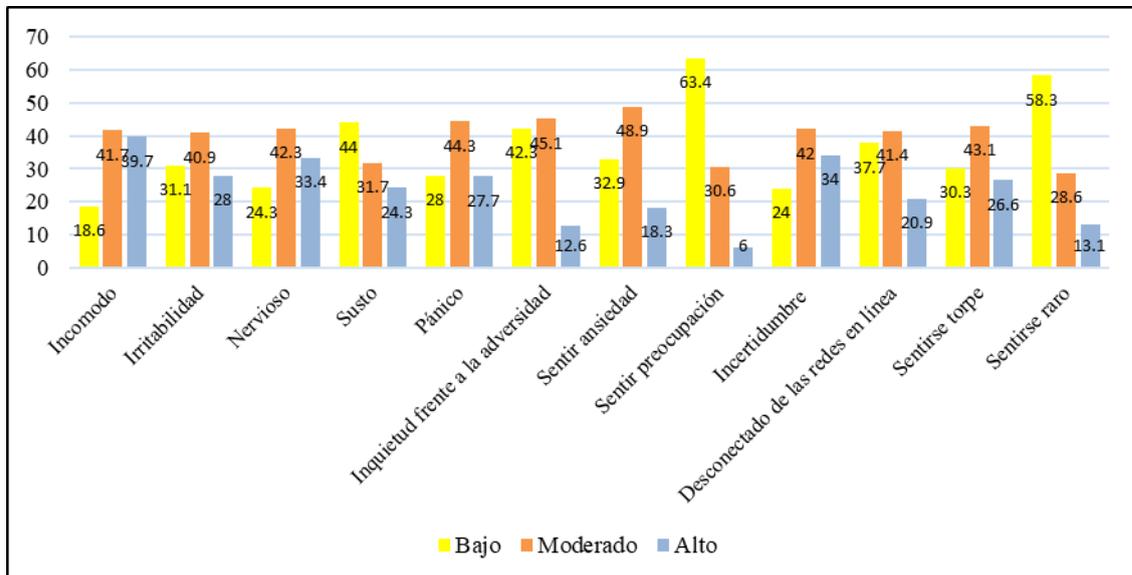


Figura 6. Indicadores de la variable nomofobia

Interpretación

En la tabla 11 se indica que el 41.7% y el 39.7% de universitarios de la ingeniería industrial cuando no usan el teléfono celular presentan una incomodidad moderada y alta, respectivamente; el 40% y el 28% manifiesta irritabilidad moderada y alta, respectivamente; el 40% y el 28% manifiesta irritabilidad moderada y

alta; el 42.3% y el 33.4% tienen nerviosismo moderado y alto; el 44% y el 31.7% presentan susto bajo y moderado; el 44.3% y el 27.7% evidencian pánico moderado y alto; el 45.1% y el 42.3% presentan inquietud frente a la adversidad moderada y bajo; el 48.9% y el 32.9% indica sentir una moderada y baja ansiedad; el 63.4% siente una baja preocupación; el 42% y el 34% presentan moderada y alta incertidumbre; el 41.4% y el 37.7% indican que se desconectan de las redes de manera moderada y baja; el 43.1% y el 26.6% siente una torpeza moderada y alta y el 58.3% siente un nivel bajo de raro. En ese sentido, se concluyó que los estudiantes presentan moderada nomofobia siendo importante reducir estos niveles para que no presenten problemas de adicción a los teléfonos celulares para un futuro.

4.1.3. Análisis descriptivo de la variable habilidades sociales

Tabla 12

Habilidades sociales en estudiantes de ingeniería

Niveles	N° estudiantes	% estudiantes
Baja	93	26.6
Moderada	124	35.4
Alta	133	38.0
Total	350	100.0

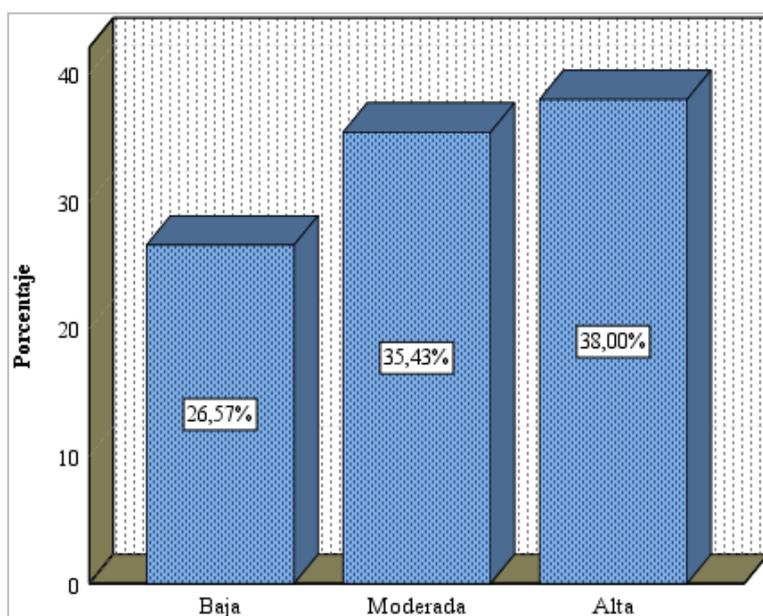


Figura 7. Habilidades sociales en estudiantes de ingeniería

Interpretación

En la tabla 12 muestra que el 38.0% de estudiantes de ingeniería industrial, presentan habilidades sociales de nivel alto, mientras que el 35.4% de nivel moderado y el 26.6% de nivel bajo. Con esto se infiere que existe un gran porcentaje de universitarios que tienen habilidades sociales de nivel alto, el cual se explica porque tienen un buen desarrollo en sus habilidades básicas, habilidades avanzadas, Habilidades de manejo de sentimientos, Habilidades de manejo estrés y las habilidades de planificación.

Tabla 13

Habilidades básicas

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	98	28.0
Moderada	93	26.6
Alta	159	45.4
Total	350	100.0

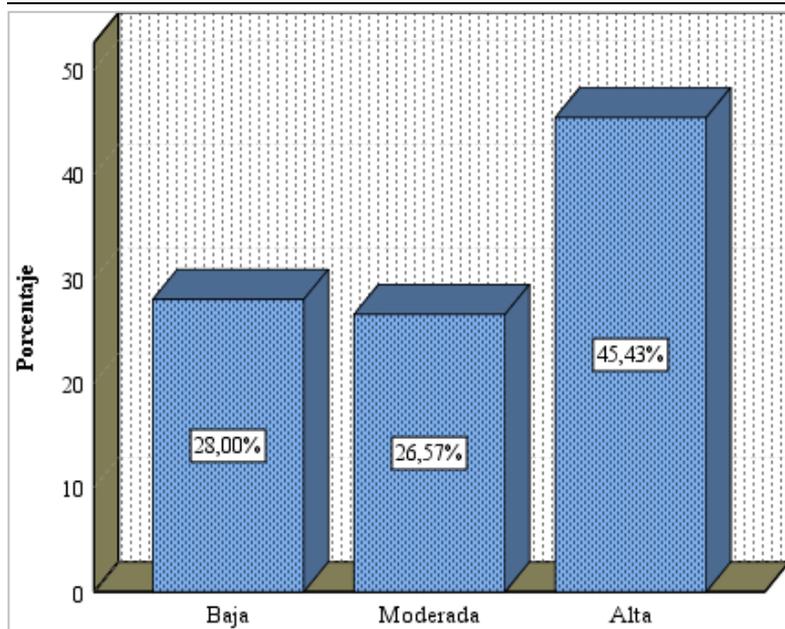


Figura 8. Habilidades básicas

Interpretación

La tabla 13 muestra que el 45.4% encuestados de ingeniería industrial presentan habilidades básicas de nivel alto, mientras que el 28.0% de nivel bajo y el 26.6% de nivel moderado. Con ello se entiende que existe un mayor porcentaje de universitarios que presentan habilidades básicas a un nivel alto, esto explica por qué ellos tienen buena comunicación, se interrelacionan de manera correcta y manifiestan sus preferencias en el momento adecuado.

Tabla 14

Habilidades avanzadas

Niveles	N° estudiantes	% estudiantes
Baja	80	22.9
Moderada	114	32.6
Alta	156	44.6
Total	350	100.0

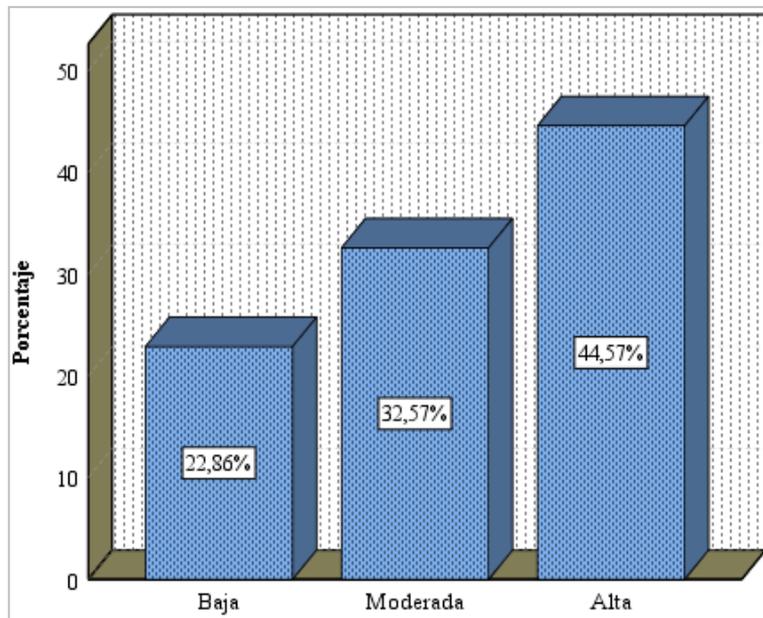


Figura 9. Habilidades avanzadas

Interpretación

En la tabla 14 se indica que el 44.6% de los universitarios de ingeniería industrial, presentan habilidades avanzadas de nivel alto, mientras que el 32.6% de nivel moderado y el 22.9% de nivel bajo. En ese sentido, se infiere que existe un gran porcentaje de universitarios que cuentan con habilidades avanzadas a un nivel alto, esto se explica porque tienen buena participación, se adaptan de manera adecuada a las diversas situaciones y pueden persuadir a sus compañeros y familiares.

Tabla 15

Habilidades de manejo sentimientos

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	91	26.0
Moderada	136	38.9
Alta	123	35.1
Total	350	100.0

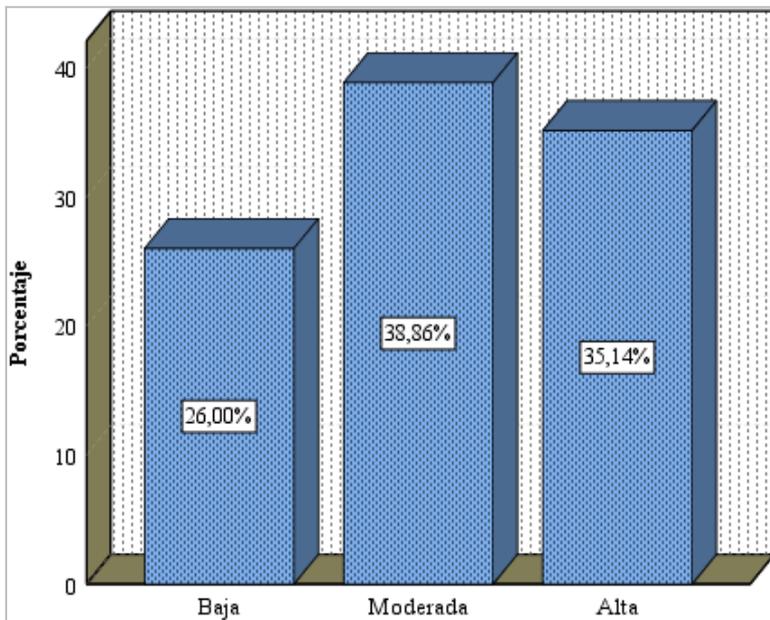


Figura 10. Habilidades de manejo sentimientos

Interpretación

La tabla 15 muestra que el 38.9% de evaluados de ingeniería industrial, presentan moderadas habilidades de sentimiento; el 35.1% a un nivel alto y el 26.0% en nivel bajo. En ese sentido, se deduce que existe un gran porcentaje de estudiantes que cuentan con habilidades de sentimiento en nivel moderado, el cual se explica porque muchas veces ellos comprenden y se interesan por el sentir de su círculo de amigos y familia, a su vez se enfrenta al miedo que puedan tener.

Tabla 16

Habilidades de manejo estrés

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	90	25.7
Moderada	138	39.4
Alta	122	34.9
Total	350	100.0

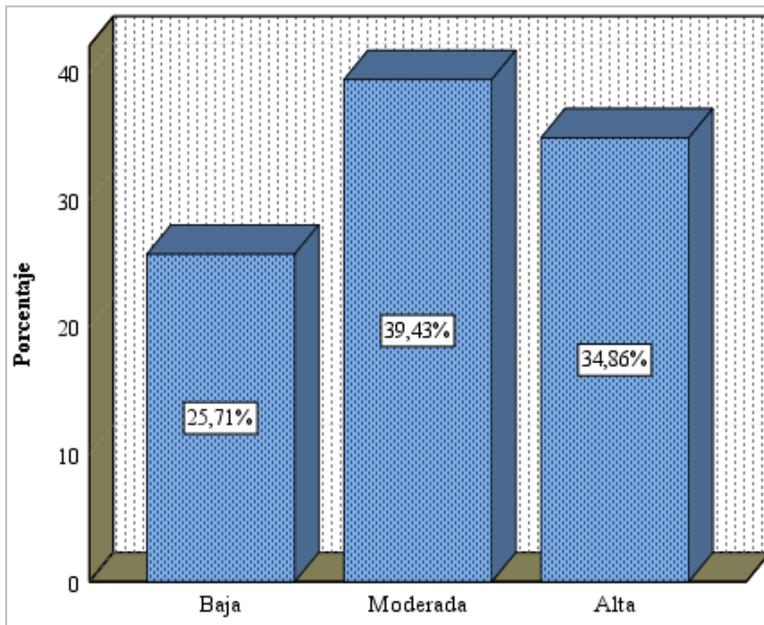


Figura 11. Habilidades de manejo estrés

Interpretación

En la tabla 16 se indica que el 39.4% de universitarios de ingeniería industrial, presentan habilidades de manejo estrés de nivel moderado, mientras que el 34.9% de nivel alto; en tanto que el 25.7% a nivel bajo. Por lo tanto, la mayoría de estudiantes presentan Habilidades de manejo estrés en nivel moderado, esto se explica porque ellos tratan su enfado sin que pueda dañar al resto, piensan su respuesta y tienen un trato amigable, permitiéndoles resolver confusiones y planificar su opinión para no imponer sus ideas sobre las demás.

Tabla 17

Habilidades de planificación

Niveles	Nº estudiantes	% estudiantes
Baja	72	20.6
Moderada	112	32.0
Alta	166	47.4
Total	350	100.0

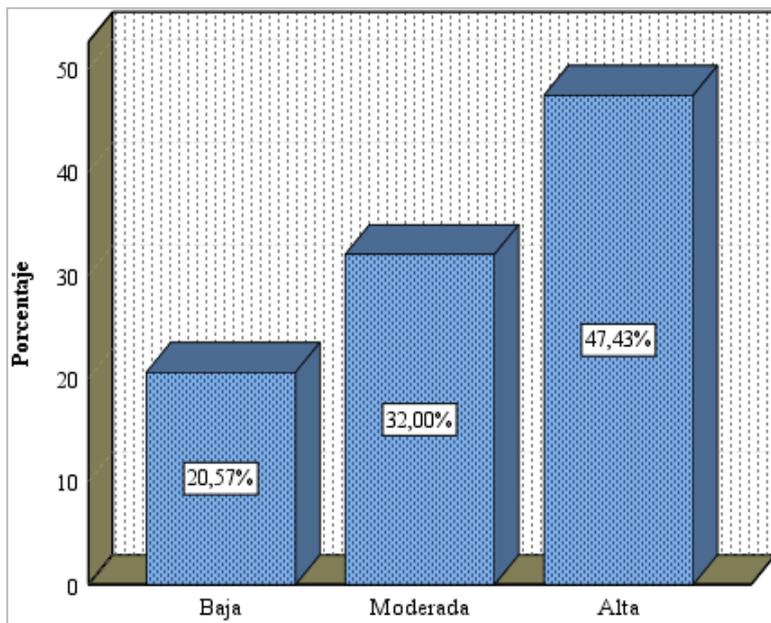


Figura 12. Habilidades de planificación

Interpretación

En la tabla 17 se indica que el 47.4% de encuestados de ingeniería industrial, presentan habilidades de planificación de nivel alto, mientras que el 32.0% de nivel moderado y el 20.6% de nivel bajo. Esto lleva a entender que existe un gran porcentaje de universitarios que cuentan con habilidades de planificación en nivel alto, el cual se explica porque ellos realizan actividades interesantes y desarrollan sus tareas, en dicho proceso buscan la causa del problema y tienen buena elección de las alternativas de solución, para esto prestan atención con la finalidad comprender y desarrollar sus actividades a tiempo.

Resultados descriptivos de los indicadores de la variable habilidades sociales

Tabla 18

Indicadores de la variable habilidades sociales

Indicadores	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%
a) Comunicación	92	26.3	98	28.0	160	45.7	350	100.0
b) Interrelación	70	20.0	121	34.6	159	45.4	350	100.0
c) Manifiesta sus preferencias	78	22.3	143	40.9	129	36.9	350	100.0
d) Participación	77	22.0	145	41.4	128	36.6	350	100.0
e) Adaptabilidad	65	18.6	118	33.7	167	47.7	350	100.0
f) Persuadir	87	24.9	103	29.4	160	45.7	350	100.0
g) Comprensión	72	20.6	127	36.3	151	43.1	350	100.0
h) Interés	73	20.9	152	43.4	125	35.7	350	100.0
i) Se enfrenta al miedo	72	20.6	150	42.9	128	36.6	350	100.0
j) Recompensa	69	19.7	127	36.3	154	44.0	350	100.0
k) Enfado	104	29.7	94	26.9	152	43.4	350	100.0
l) Respuesta	85	24.3	116	33.1	149	42.6	350	100.0
m) Trato	95	27.1	136	38.9	119	34.0	350	100.0
n) Resolver confusiones	89	25.4	145	41.4	116	33.1	350	100.0
o) Planifica su opinión	81	23.1	119	34.0	150	42.9	350	100.0
p) Imponer ideas	106	30.3	92	26.3	152	43.4	350	100.0
q) Actividad interesante	78	22.3	120	34.3	152	43.4	350	100.0
r) Causa del problema	101	28.9	136	38.9	113	32.3	350	100.0
s) Tarea	100	28.6	96	27.4	154	44.0	350	100.0
t) Elección	74	21.1	124	35.4	152	43.4	350	100.0
u) Presta atención	98	28.0	131	37.4	121	34.6	350	100.0

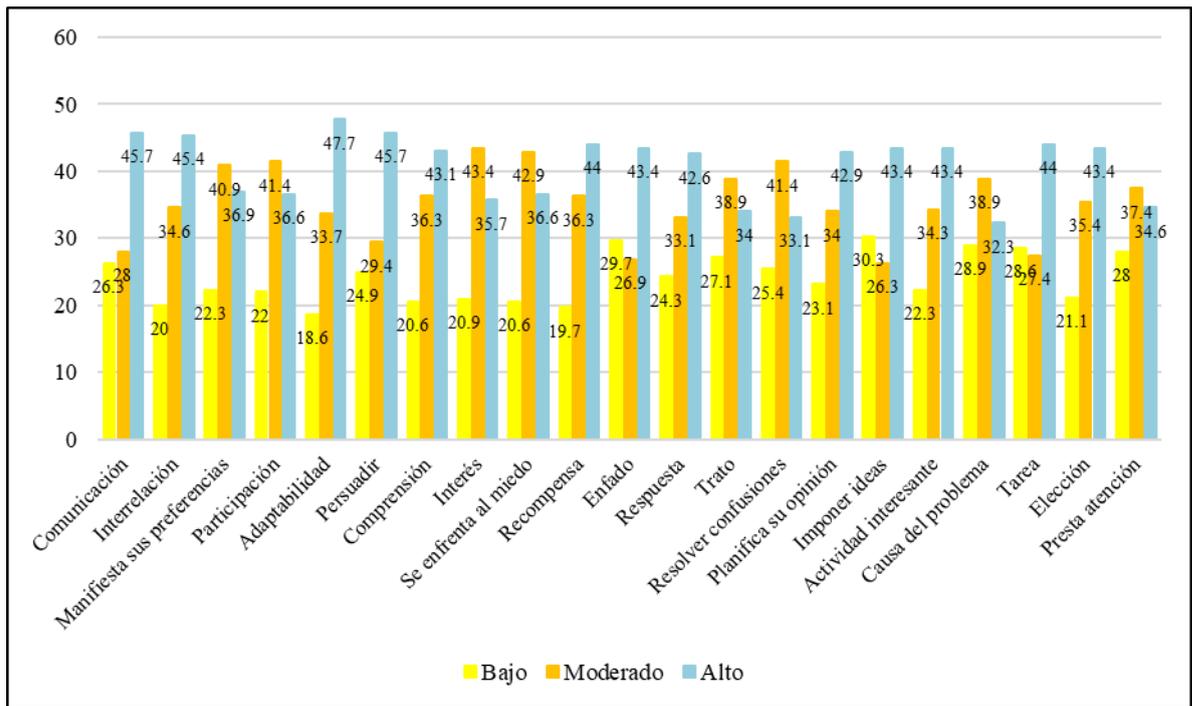


Figura 13. Indicadores de la variable habilidades sociales

Interpretación

En la tabla 18 muestra que el 45.7% y el 28% de los evaluados de ingeniería industrial tienen comunicación moderada y alta respectivamente; el 45.4% y el 34.6% presentan alta y moderada interrelación; el 40.9% y el 36.9% manifiesta de manera moderada y alta sus preferencias; el 41.4% y el 36.6% tiene moderada y alta participación; el 47.7% y el 33.7% evidencia alta y moderada adaptabilidad; el 45.4% y el 29.4% presentan alta y moderada persuasión; el 43.1% y el 36.3% manifiestan alta y moderada comprensión; el 43.4 y el 35.7% tienen moderado y alto interés; el 42.9% y el 36.6% su enfrentamiento al miedo es moderado y alto; el 44% y el 36.3% tiene alta y moderada recompensa; el 43.4% y el 29.7% presentan alto y bajo enfado; el 42.6% y el 33.1% brinda de manera alta y moderada respuesta; el 38.9% y el 34% muestran un trato moderado y alto; el 41.4% y el 33.1% indican que resuelven de manera moderada y alta sus confusiones; el 42.9% y el 34% tiene alta y moderada planificación de su opinión; el 43.4% y el 26.3% imponen de manera alta y moderada sus ideas; el 43.4% y el 34.3% realizan alta y moderada actividad interesante; el 38.9% y el 32.3% refieren de manera

moderada y alta que son la causa de un problema; el 44% y el 28.6% tienen nivel alto y bajo de realizar tareas; el 43.4% y el 35.4% realizan alta y moderada elección; y el 37.4% y el 34.6% presta atención de manera moderada y alta respectivamente. En ese sentido, se concluyó que los encuestados tienen moderada y altas habilidades sociales, por lo cual es fundamental continuar fortaleciendo dichas habilidades.

4.2 Contrastación de hipótesis

Tabla 19

Prueba de normalidad con Kolmogorov-Smirnova

	Kolmogorov-Smirnov		
	Estadístico	gl	Sig.
Nomofobia	0.074	350	0.000
D1. No ser capaz de acceder a la información	0.127	350	0.000
D2. Renunciar a la comodidad	0.078	350	0.000
No poder comunicarse	0.089	350	0.000
D3. Perdida de conexión	0.101	350	0.000
Habilidades sociales	0.084	350	0.000
D1. Habilidades básicas	0.097	350	0.000
D2. Habilidades avanzadas	0.108	350	0.000
D3. Habilidades de manejo sentimientos	0.106	350	0.000
D4. Habilidades de manejo estrés	0.090	350	0.000
D5. Habilidades de planificación	0.081	350	0.000

En la tabla 19 se evidencia los hallazgos que se obtuvo en la prueba de normalidad utilizando a Kolmogorov-Smirnov, en el cual se demuestra que el p-valor de la nomofobia y sus dimensiones fueron de 0.000 lo cual es menor al 0.05; de igual manera con respecto a las habilidades sociales se tiene un p-valor de 0.000. Esto significa que la distribución de ambas variables y sus dimensiones es no normal, por el cual, se tuvo que emplear a la prueba no paramétrica Tau-b de Kendall.

Contrastación de hipótesis general

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza es 95% y $\alpha=0.05$

Regla de decisión será: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 20

Correlación entre la nomofobia y las habilidades sociales

		Habilidades sociales	
		Coefficiente de correlación	-0.356**
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

Interpretación

En la tabla 20 se evidencia los hallazgos de la correlación de las variables nomofobia y habilidades sociales, donde el valor de significancia fue de 0.000; el cual es menor al 0.05; esto significa, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.356. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades sociales en los universitarios de ingeniería de una universidad privada de Lima.

Contrastación de hipótesis específica 1

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza es 95% y $\alpha=0.05$

Regla de decisión será: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 21

Correlación entre la nomofobia y las habilidades básicas

		Habilidades básicas	
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Coefficiente de correlación	-0.364**
		Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

Interpretación

En la tabla 21 se evidencia los hallazgos de la relación de la variable nomofobia con la dimensión habilidades básicas, donde el valor de significancia fue de 0.000; lo cual es menor al 0.05; esto significa, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.364. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades básicas en los universitarios de ingeniería de una universidad privada de Lima.

Contrastación de hipótesis específica 2

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza es 95% y $\alpha=0.05$

Regla de decisión será: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 22

Correlación entre la nomofobia y las habilidades avanzadas

		Habilidades avanzadas	
		Coefficiente de correlación	-0.362**
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Interpretación

En la tabla 22 se demuestra los hallazgos de la correlación de la variable nomofobia con la dimensión habilidades avanzadas, donde el valor de significancia fue de 0.000; lo cual es menor al 0.05; que refleja, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.362. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Contrastación de hipótesis específica 3

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las Habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las Habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza es 95% y $\alpha=0.05$

Regla de decisión será: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 23

Correlación entre la nomofobia y las Habilidades de manejo sentimientos

		Habilidades de manejo sentimientos	
		Coefficiente de correlación	-0.336**
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Interpretación

En la tabla 23 se evidencia los hallazgos de la relación de la variable nomofobia con la dimensión Habilidades de manejo sentimientos, donde el valor de significancia fue de 0.000; lo cual es menor al 0.05; esto significa, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.336. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades de manejo de sentimientos en

estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Contrastación de hipótesis específica 4

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las Habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las Habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza es 95% y $\alpha=0.05$

Regla de decisión será: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 24

Correlación entre la nomofobia y las Habilidades de manejo estrés

		Habilidades de manejo estrés	
		Coefficiente de correlación	-0.331**
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Interpretación

En la tabla 24 se demuestra los hallazgos de la correlación de la variable nomofobia con la dimensión Habilidades de manejo estrés, donde valor de significancia fue de 0.000; lo cual es menor al 0.05; esto significa, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.331. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades de manejo estrés en los alumnos de

ingeniería de una universidad privada de Lima.

Contrastación de hipótesis específica 5

H₀: No existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

H_a: Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

Nivel de confianza: 95%; $\alpha=0.05$

Regla de decisión: Sig. ≥ 0.05 se acepta la hipótesis nula (H₀)

Sig. < 0.05 se rechaza la hipótesis nula (H₀)

Tabla 25

Correlación entre la nomofobia y las habilidades de planificación

		Habilidades de planificación	
		Coefficiente de correlación	-0.369**
Tau-b de Kendall	Nomofobia	Sig. (bilateral)	0.000
		N	350

** . La correlación es significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

Interpretación

En la tabla 25 se demuestra los hallazgos de la correlación entre la variable nomofobia con la dimensión habilidades de planificación, donde el valor de significancia fue de 0.000; lo cual es menor al 0.05; esto significa, que se rechaza a la hipótesis nula y se acepta a la hipótesis de la investigación. Además, se demuestra un coeficiente de Tau-b de Kendall de -0.369. Por tanto, se concluye que la nomofobia tiene correlación negativa débil (ver anexo 3) con las habilidades de planificación en los alumnos de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN

5.1 Discusión de resultados

Los celulares tienen un impacto significativo en la vida de muchas personas, en particular en la juventud y los adolescentes, quienes son un grupo vulnerable al uso en exceso debido a su incapacidad para controlar sus emociones e impulsos. Por tanto, los universitarios, al permanecer conectados durante gran parte del tiempo en sus teléfonos móviles, pierden el contacto con su familia, amigos y también con el contexto académico, siendo el crecimiento de la habilidad social en el contexto de la universidad un punto crítico para fomentar el progreso en general del estudiantado (Álvarez et al., 2021).

En ese sentido, la investigación tuvo como objetivo principal determinar si la nomofobia se correlaciona con las habilidades sociales de los universitarios. En palabras sencillas, se trató de determinar si la nomofobia contribuye en la disminución de las habilidades básicas, avanzadas, de manejo de sentimientos, de manejo estrés y de las habilidades en la planificación. Para tal fin, en los siguientes párrafos se presenta cada uno de los resultados y se contrasta con investigaciones que se asemejan y se diferencian.

Los resultados del objetivo general evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las habilidades sociales en estudiantes de ingeniería; lo cual se demostró con la prueba de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T=-0.356$). Dichos resultados corroboran con Peláez (2020) en su investigación

indicó que la dependencia al móvil tiene una correlación negativa con las habilidades sociales en los universitarios.

Otro hallazgo que se asemeja a lo obtenido es la investigación de Carmona et al. (2020) quienes demostraron que la nomofobia se correlaciona con las habilidades sociales ($p=0.000$). Asimismo, los resultados coinciden con Morales y Quispe (2020) quienes en su tesis evidenciaron que la dependencia al móvil se correlaciona negativamente con la habilidad social ($r= -0.224$ y $p=0.000$).

Los resultados tienen similitud con Espinoza et al. (2021) quienes en su estudio evidenciaron que los estudiantes que tienen una moderada nomofobia se encuentran pendiente continuamente a sus Smartphones, lo cual ocasiona que se aislen socialmente de sus compañeros porque prefiere a la interacción digital. Por otro parte, los resultados difieren con Ochoa y Coaquira (2021) en su estudio demostraron que la dependencia del Smartphone no tiene una influencia significativa con las habilidades sociales en los discentes.

Los resultados se refuerzan con Santl et al. (2022) quienes en su estudio evidenciaron que la nomofobia, las habilidades y competencias emocionales son un predictor negativo significativo de la gravedad de los síntomas del estrés, la depresión y ansiedad; es decir, que los estudiantes con habilidades y competencias emocionales más bajas y un miedo más intenso a no usar el teléfono celular presentan síntomas más pronunciados de depresión, ansiedad y estrés. Otro resultado que refuerza lo hallado es Pérez (2022) en su tesis indicó que los universitarios presentan un nivel alto de nomofobia lo cual afecta a que los estudiantes no se puedan relación con las demás personas de su entorno.

Los resultados se refuerzan con Félix et al. (2017) quien expuso que el uso de los celulares es positivo cuando se utilizan de manera adecuada y no se

desatienden de otras actividades normales como la práctica de deporte, estudiar y salir con los amigos o familiares. Por tanto, cuando las personas abusan de estos dispositivos inteligentes, ocasiona que afecten su autoestima, pierdan el control de sí mismo y sobre todo se aíslen de personas de su entorno, por lo cual no pueden relacionar con los demás y estarían debilitando sus habilidades sociales.

Los hallazgos del primer objetivo específico evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las habilidades básicas en estudiantes de ingeniería; lo cual se demostró con la prueba de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T=-0.364$). Los hallazgos se asemejan con Carmona et al. (2020) en su estudio demostraron que la nomofobia se correlaciona con las primeras habilidades sociales de los universitarios.

Por tanto, se entiende que la nomofobia hace que los estudiantes tengan problemas en sus habilidades básicas, de modo que de acuerdo a Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014) los estudiantes no serán capaz de mantener sus habilidades básicas como el desenvolverse socialmente y mantener una comunicación básica con los demás, lo cual impide que no puedan fortalecer sus relaciones interpersonales.

Los resultados del segundo objetivo específico evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las habilidades avanzadas en estudiantes de ingeniería; lo cual se demostró con la prueba de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T=-0.362$). Los hallazgos tienen similitud con Carmona et al. (2020) en su estudio indicaron que la nomofobia tiene relación con las habilidades avanzadas de los estudiantes.

En ese sentido, se comprende que la nomofobia hace que los estudiantes tengan problemas en sus habilidades avanzadas, de modo que de acuerdo a

Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014) los estudiantes no serán capaz de fortalecer sus habilidades avanzadas que son relevantes porque te permite tener un mejor desenvolvimiento social lo cual engloba que exista una interacción más avanzada y se combinen las normas de comportamiento. Además, estas habilidades son un complemento de las primeras habilidades sociales.

Los hallazgos del tercer objetivo específico evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de ingeniería; lo cual se demostró con la prueba de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T= -0.336$). Dicho resultado se corrobora con Carmona et al. (2020) quienes en su estudio demostraron que la nomofobia se correlaciona con las habilidades de manejo de sentimientos de los estudiantes.

Por lo tanto, se comprende que la nomofobia hace que los estudiantes tengan problemas en sus habilidades de manejo de sentimientos. Según Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014) las personas con una adecuada habilidad de sentimientos tienen un manejo adecuado a sus propias emociones y expresiones, lo cual engloba que las personas no puedan expresar sus propios sentimientos, expresar afecto a otras personas y sobre todo conocer los sentimientos de uno mismo.

Los resultados del cuarto objetivo específico evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las Habilidades de manejo estrés en estudiantes de ingeniería; que se demostró con la prueba de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T= -0.331$). Los resultados condicen con Carmona et al. (2020) en su tesis, evidenciaron que la nomofobia se correlaciona con las habilidades para el manejo del estrés en estudiantes.

En ese contexto, se entiende que la nomofobia hace que los estudiantes

tengan problemas en sus habilidades de manejo estrés. Según Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014) las personas con una adecuada habilidad de estrés son capaces de enfrentar los momentos de tensión y contrariedad, por el que el fortalecimiento de esta habilidad le permite estar listo para tener una plática incómoda, hablar ante acusaciones, y enfrentar a contradicciones que él pueda comunicar, de tal manera que brinde respuestas a las quejas.

Los resultados del quinto objetivo específico evidencian que la nomofobia se correlaciona negativamente con las habilidades de la planificación en los universitarios de ingeniería; que se demostró con la prueba estadística de Tau-b de Kendall ($p=0.000$ y $T= -0.369$). Los hallazgos se asemejan a lo obtenido por Carmona et al. (2020) quienes en su trabajo indicaron que la nomofobia tiene correlación con las habilidades de planificación en universitarios.

Por tanto, se entiende que la nomofobia hace que los estudiantes tengan problemas en sus habilidades de planificación. Según Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014) las personas con una adecuada habilidad de planificación tienen previstas muchas cosas para evitar que presentes problemas, asimismo, son capaces de optimizar su tiempo y resolver problemas para tomar buenas decisiones.

Los resultados se refuerzan con el modelo de adicción biopsicosocial de Griffiths que expresa que es relevante conocer la naturaleza de la adicción dado que, así como existen personas con adicción a ciertas sustancias tóxicas, también existe la adicción a los aparatos tecnológicos que ocasiona que se aíslen, tengan una disminución de su rendimiento escolar y que su atención se concentre en usar la tecnología (Almeida et al., 2018).

Asimismo, los resultados se refuerzan con la teoría de Goldstein de las

habilidades sociales, quien refiere que estas habilidades hacen que las personas tengan comportamientos eficaces que hace que las personas se relacionen con otros individuos de su entorno. De modo que estas conductas se aprenden y facilitan la relación con los demás, inclusive se evita la ansiedad en momentos tensos y existe una facilidad para comunicarse con otros individuos.

Los hallazgos evidencian que el uso excesivo e incontrolado de los teléfonos inteligentes está teniendo un impacto negativo en el comportamiento y el desarrollo de los estudiantes. La dependencia que estos jóvenes desarrollan hacia estos dispositivos tecnológicos, combinada con la nomofobia (que consiste en el miedo a estar separado del teléfono móvil) que experimentan, está socavando sus habilidades sociales y afectando su capacidad para interactuar y comunicarse de manera efectiva con los demás. Es importante que se adopten medidas para abordar este problema y promover un uso más saludable y responsable de la tecnología.

CAPÍTULO VI

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

6.1 Conclusiones

Sobre la nomofobia y las habilidades sociales, se determinó que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. Esto significa, que los altos niveles de nomofobia se relacionan con las deficiencias en las habilidades sociales de los universitarios.

Con respecto a la nomofobia y las habilidades básicas, se determinó que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. Esto significa, que los altos niveles de nomofobia se relacionan con las deficiencias en las habilidades básicas de los universitarios.

Sobre la nomofobia y las habilidades avanzadas, se evidenció que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. De modo que los altos niveles de nomofobia tienen correlación con las deficiencias en las habilidades avanzadas de los universitarios.

Sobre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos, se determinó que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. Esto significa, que los altos niveles de nomofobia se relacionan con las deficiencias de las habilidades de manejo de los sentimientos de los estudiantes

universitarios.

Sobre la nomofobia y las Habilidades de manejo estrés, se encontró que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las Habilidades de manejo estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. Esto significa, que los altos niveles de nomofobia se relacionan con las deficiencias en las Habilidades de manejo estrés de los estudiantes universitarios.

Sobre la nomofobia y las habilidades de planificación, se evidenció que la nomofobia se correlaciona de manera negativa con las habilidades de la planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima. De modo que los altos niveles de nomofobia se relacionan con las deficiencias en las habilidades de planificación de los universitarios.

6.2 Recomendaciones

Las entidades de salud, las municipalidades y las universidades deben de crear campañas de prevención para los adolescentes y jóvenes, sobre el uso racional de los teléfonos inteligentes, para fomentar la reflexión de cuán importante es la empleabilidad de estos aparatos para guiar a los jóvenes a su uso correcto con la finalidad de evitar la adicción a los celulares y se pierdan las habilidades sociales.

Los padres u otras personas que convivan con los jóvenes tienen que distinguir cuando un comportamiento resulta normal y hasta qué punto el uso del celular puede llevar a la adicción, para que se pueda establecer límites de su uso y se puedan establecer horarios en las que se puedan utilizar estos teléfonos inteligentes o puedan disminuir de manera progresiva los tiempos de uso.

Los jóvenes deben apagar su teléfono celular en las noches para evitar que estén pendiente de nuevas notificaciones que puedan llegar a su teléfono y también para no actualizar constantemente las redes sociales.

Los jóvenes deben realizar actividades sin móvil como realizar pequeñas salidas sin necesidad de llevar consigo el teléfono celular, de modo que cuando se necesita ir de compras y se sabe que se va a regresar rápido a casa no es necesario llevar el móvil, también cuando se va a ver una película o leer un libro.

Los jóvenes deben de borrar aplicaciones innecesarias, quitar el sonido a las notificaciones y mensajes y colocar en modo avión siempre que puedan.

A los padres de los jóvenes que, si los celulares se han convertido en un problema para sus hijos, se sugiere que asistan ante un especialista para que los ayude a dosificar poco a poco el uso desmesurado del celular para que pueda adaptarse a una vida social y puedan tener una relación social con personas cercanas a su entorno.

REFERENCIAS

7.1 Fuentes documentales

Cruz, M. (2022). *Nomofobia y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de San Martín de Porres* (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú.

7.2 Fuentes bibliográficas

Arias, F. (2016). *El proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Editorial Episteme.

Bernal, C.A. (2016). *Metodología de la investigación*. Bogotá, Colombia: Pearson Educación.

García, J. (2016). *Metodología de la investigación para administradores*. Bogotá, Colombia: Ediciones de la U.

Hernández, R. y Mendoza, C.P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativas, cualitativas y mixta*. México: Editorial McGraw Hill / Interamericana Editores S.A.

King, A. L., Nardi, A. (2014). *¿O que é Nomofobia? Histórico e Conceito*. En KING, A. L., Nardi, A., Cardoso, A. (Eds.), *Nomofobia: dependência do computador, internet, redes sociais? Dependência do celular?* (pp. 1-28). São Paulo: Atheneu.

Navarro, P. F. (2018). *Dirige tu vida: descubre las habilidades sociales y emocionales que te conducirán al éxito personal*. Editorial Planeta.

Ñaupas, H., Valdivia, M., Palacios, J., y Romero, H. (2018). *Metodología de la Investigación Cuantitativa - cualitativa*. México: Ediciones de la U.

Roca, E. (2016). *Cómo mejorar tus habilidades sociales*. España, Valencia: Acde.

7.3 Fuentes hemerográficas

Organización Mundial de la Salud. (2014). *Campos electromagnéticos y salud pública: teléfonos móviles*. Ginebra, Suiza: OMS. Recuperado de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/electromagnetic-fields-and-public-health-mobile-phones>.

7.4 Fuentes electrónicas

Acosta, Y. (2018). Revisión teórica sobre la evolución de las teorías del aprendizaje. Revista vinculando, 1. Recuperado de <https://vinculando.org/educacion/revision-teorica-la-evolucion-las-teorias-del-aprendizaje.html>

Alania, R., y Turpo, O. (2018). Desarrollo de habilidades sociales avanzadas en estudiantes de periodismo de una universidad peruana. Espacios, 25-35. <http://www.revistaespacios.com/a18v39n52/a18v39n52p25.pdf>

Almeida, O., Moreno, J., Vásquez, K. H., Duarte, E., y Silva, C.A. (2018). Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Bucaramanga. Boletín Redipe, 7(10), 216-234. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6729423>

Álvarez, P. L., Parra, R. F., Jerez, R. E., y Arias, C. G. (2021). Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. Fides et Ratio-Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia, 22(22), 91-108. <http://www.scielo.org.bo/scielo.php?pid=S2071->

081X2021000200006&script=sci_arttext

- Arias, J. (2020). Proyecto de tesis: Guía para la elaboración. Recuperado de <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>
- Arrivillaga, C., Rey, L., y Pacheco, N. E. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4). <https://ojs.ual.es/ojs/index.php/KASP/article/view/4258>
- Asensio, I., Díaz, L., y Garrote, L. (2018). Nomofobia. *Enfermedades del siglo XXI. SEMERGEN, Soc. Esp. Med. Rural Gen. (Ed. Impr.)*, e117-e118. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-nomofobia-enfermedades-del-siglo-xxi-S113835931830203X>
- Batista, E. (2007). Ligar e desligar: un estudio exegético de Mateus 18:18. *Kerygma*, 3(1), 49. Recuperado de <https://www.revistas.unasp.edu.br/kerygma/article/view/277>
- Best, S., y Casasnovas, A. (2016). ¿Ciberbullying? Una revisión de las definiciones existentes sobre la agresión entre pares en entornos cibernéticos. In VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR (Universidad de Buenos Aires): <https://www.aacademica.org/000-044/470>
- Borrero, J. (2019). Adicción a la red social Facebook, y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del colegio nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019 (Tesis de pregrado). Universidad Tecnológica Indoamerica, Ecuador. Recuperado de

<http://repositorio.uti.edu.ec//handle/123456789/1437>.

Caballo, V. (2007). Manual de evaluación y entrenamiento de habilidades sociales. Siglo XXI de España Editores. <https://cutt.ly/vCIIZz4>

Carmona, C., Mesa J., y Patiño, J. (2020). Riesgo de adicción a redes sociales e internet y su relación con las habilidades sociales y el bienestar psicológico en estudiantes de 9 a 11 grado de instituciones educativas públicas y privadas del Municipio La Ceja. (Tesis de pregrado). Universidad Católica Luis Amigó, Colombia. Recuperado de <http://repository.ucatolicaluismamigo.edu.co:8080/handle/ucatolicaamigo/384>.

Castro, M., Y Concepción, M. (1992). El concepto de nomenclatura. In Actas del IV Congreso Internacional Euralex (Vol. 90, pp. 437-454). https://www.euralex.org/elx_proceedings/Euralex1990/047_Marta%20Concepcion%20Ayala%20Casro_%20El%20concepto%20de%20nomenclatura.pdf

Chumacero, C. (2022). Factores asociados a nomofobia en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional de Piura durante el 2022 (Tesis de pregrado), Universidad Nacional de Piura. Recuperado de <http://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3667>.

Chumacero, C. S. (2022). Factores asociados a nomofobia en estudiantes de medicina humana de la Universidad Nacional de Piura durante el 2022. Universidad Nacional de Piura. <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3667>

Corrales, G., Suárez, P., Rodríguez, O., y Gutiérrez, R. (2022). Identificación de niveles de adicción a los teléfonos móviles y los trastornos por

nomofobia en estudiantes de primer año de ciencias médicas. In V Simposio académico sobre adicciones. <https://cutt.ly/nVhKfda>

Definicion.de: Definición de confluencia (<https://definicion.de/confluencia/>)

Díaz, N., y Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(2). Recuperado de <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

Díaz, N., y Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

Durán, P., Liascovich, R., Barbero, P., Bidondo, M. P., Groisman, B., Serruya, S., ... y Gordillo, A. (2019). Sistemas de vigilancia de anomalías congénitas en América Latina y el Caribe: presente y futuro. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 43. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6526783/>

El Confidencial. (2022). La nomofobia o el miedo irracional a estar sin tu teléfono móvil. *Alma, Corazón, Vida*. https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2022-04-01/nomofobia-miedo-irracional-estar-sin-smartphone_3401561/

Encalada, G., Yancha, C., Guerrero, G., y Morán, B. (2020). La Nomofobia y el comportamiento sexual de los estudiantes de la carrera de Enfermería de la Facultad de Salud y Servicios Sociales de la Unemi. *Salud y bienestar colectivo*, 4(2), 29 - 43. Recuperado de <https://revistasaludybienestarcolectivo.com/index.php/resbic/article/view/>

- Encinas, S. (2021). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal–Trujillo (Tesis de pregrado). Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12759/7711>.
- Espinoza, A., Granizo, L., y Valverde, A. (2021). Nomofobia y rendimiento académico en estudiantes de Servicios Asistenciales de Salud. Instituto Superior Tecnológico Riobamba, 2021 (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador. Recuperado de <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7888>.
- Esteves, A. R., Paredes, R. P., Calcina, C. R., y Yapuchura, C. R. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.392>
- Esteves, A. R., Paredes, R. P., Calcina, C. R., y Yapuchura, C. R. (2020). Habilidades sociales en adolescentes y funcionalidad familiar. *Comuni@cción*, 11(1), 16-27. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682020000100016&script=sci_arttext&tlng=pt
- Estrada, E. G., Mamani, H. J., y Gallegos, N. A. (2020). Estrategias psicoeducativas para el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes de educación secundaria. *Revista San Gregorio*, (39), 116-129. Recuperado de: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2528-79072020000200116

- Felix, V., Mena, L., Ostos, R., y Acosta, M. (2017). Nomofobia como factor nocivo para los hábitos de estudio. *Revista de filosofía y cotidianidad*, 3(6), 23-29. Recuperado de https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia_y_Cotidianidad/vol3num6/Revista_de_Filosofia_y_Cotidianidad_V3_N6_3.pdf
- Ferreira, Y. (2016). El aprendizaje cognoscitivo social de albert bandura y la teoría psicogenética de jean Piaget. Editorial Coro. Recuperado de: <https://cutt.ly/KClbe3x>
- González J., León A., Pérez C., y Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-144. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., y Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-144. Recuperado de <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/>
- Hendenmann, C. E. (2019). Inteligencia emocional y habilidades sociales de estudiantes de una Universidad Privada 2019 (Tesis de maestría). Universidad César Vallejo, Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/41183>
- Iman, M. (2019). Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa pública del Callao (Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú. Recuperado de <https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/a69aeb0a-6c81-468d-b39c->

4021febd8cf7/download.

- Isuiza, S. M. (2021). Nivel De Nomofobia En Los Estudiantes de Enfermería De La Universidad de Huánuco 2019. Universidad de Huánuco. <http://distancia.udh.edu.pe/handle/123456789/3059>
- Jaimes, C., Cruz, L., Vega, E., Balladares, P., y Matta, H. (2019). Habilidades sociales en estudiantes adolescentes de un centro preuniversitario de Lima Norte. *Health Care & Global Health*, 3(1), 39-43. doi: 10.22258/hgh.2019.31.54.
- Jara, H. (2019). Nomofobia y asertividad de estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo (Tesis de pregrado). Universidad Privada del Norte, Lima, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/11537/22096>.
- Kuten, E. (2006). Juego patológico. Evidencia, actualización en la práctica ambulatoria, 9(5). <https://evidencia.org/index.php/Evidencia/article/download/5593/3156>
- Laureano, C., y Ampudia, L. (2019). Procrastinación: Revisión Teórica. *Revista de investigación en psicología*, 22(2), 363-378. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=459661106005>
- Ledesma, J. (2022). Nomofobia y rasgos de personalidad en los estudiantes del nivel secundario de la IEP “San Carlos”, Ayacucho 2021 (Tesis de pregrado). Universidad Autónoma de Ica, Perú. Recuperado de <http://repositorio.autonomaieca.edu.pe/handle/autonomaieca/1682>
- López, N., López, E. J., y Ricardo, G. C., (2022). Nomofobia en estudiantes de licenciatura en educación primaria del centro universitario municipal de Cruces. *Universidad y Sociedad*, 14(3), 533-541. Recuperado de

<https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2924>

Luy, C., Medina, A., Garces, J., Tolentino, R. E. (2020). Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 43-69.

Recuperado de <https://doi.org/10.35626/sv.24.2020.313>

Marquisio, R. (2019). Argumentos positivistas en la era postpositivista. *Revista de Derecho (Universidad Católica Dámaso A. Larrañaga, Facultad de Derecho)*, (19), 49-75. http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?pid=S2393-61932019000100049&script=sci_arttext

Martínez, M. (1997). Concepciones parentales en la definición de negligencia infantil. *Psykhe*, 6(1). <https://doi.org/10.7764/psykhe.v6i1.20117>

Mendoza, C. H. (2021). Las habilidades sociales, factor clave para una interacción efectiva. *Polo del Conocimiento*, 6(2), 3-16. Recuperado de https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2233#google_vignette

Mendoza, Y. (2018). La concepción positivista y postpositivista de ciencia en la construcción del pensamiento gerencial contemporáneo. *Gestión y Gerencia*, 12(2), 27-49. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7761488>

Miranda, D. C. A., Moreira, L. V., y Fornasier, R. C. (2021). Teoría Bioecológica de Bronfenbrenner: a influência dos processos proximais no desenvolvimento social das crianças. *Research, Society and Development*, 10(10). Recuperado de <https://doi.org/10.33448/rsd-v10i10.19263>

Morales, T., y Quispe, A. (2020). Dependencia al móvil y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada

- Gregor Mendel, Juliaca 2019 (Tesis de pregrado). Universidad Peruana Unión, Lima, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12840/3491>.
- Muchiut, A. F., Dri, C. A., Vaccaro, P., y Pietto, M. (2019). Emocionalidad, conducta, habilidades sociales, y funciones ejecutivas en niños de nivel inicial. *Revista Iberoamericana de Psicología: Ciencia y Tecnología*, 12(2), 13-28. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7421128>
- Nasab, M., Manshaee, G., y Nadi, A. (2021). The effectiveness of nomophobia therapy on self-esteem and nomophobia symptoms in high school students. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 15(1). <https://dx.doi.org/10.5812/ijpbs.109291>.
- Nieves, I. C., y Ruíz, E. (2018). La adicción a las redes sociales en una muestra de empleados de varias organizaciones del sureste de Puerto Rico. *Avances en Psicología*, 26(2), 201-210. Recuperado de <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2018.v26n2.1191>
- Nolivio, L. D. (2022). Presencia de nomofobia en los estudiantes del centro universitario municipal de cruces, de la universidad de cienfuegos. In V Simposio académico sobre adicciones. <https://cedro2022.sld.cu/index.php/cedro2022/2022/paper/viewPaper/86>
- Ochoa, J. M. (2022). Nomofobia, la nueva adicción mundial. *Noticias de Navarra - NTM*. <https://www.noticiasdenavarra.com/vivir/2022/02/01/nomofobia-nueva-adiccion-mundial-2092774.html>
- Ochoa, L., y Coaquira, H. (2021). Dependencia al smartphone y su influencia en la personalidad y habilidades sociales en los estudiantes universitarios

- (Tesis de pregrado). Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú. Recuperado de <http://hdl.handle.net/20.500.12773/13538>.
- Orellano, C. (2016). Conductas probablemente patológicas asociadas al uso de teléfonos celulares e Internet. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 79(3), 192-193.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S003485972016000300010&script=sci_arttext&tlng=en
- Pari, Y. (2019). Uso de los smartphones en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno. *Comuni@cción*, 10(2), 151-159.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2219-71682019000200006&script=sci_arttext&tlng=pt
- Pastor, L. (2022). Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico - productiva de Lima - 2021 (Tesis de doctorado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81353>
- Peláez, M. S. (2020). *Dependencia al teléfono móvil y su relación con habilidades sociales en estudiantes de bachillerato del Colegio Adventista Gedeón DE la ciudad de Quito, en el año 2019* (Tesis de pregrado). Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1953>
- Peñaloza, J. A. (2016). Nomofobia. *Revista: CCCSS Contribuciones*. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/2016/03/nomofobia.html>
- Pérez J y Gardey A. (2021) Definicion.de: Definición de insensato (<https://definicion.de/insensato/>)

- Pérez J., y Merino M. (2018).
- Pérez, R. (2022). Nomofobia y cibercondría en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios de Cañete, 2021 (Tesis de postgrado). Universidad Cesar Vallejo, Lima, Perú. Recuperado de <https://hdl.handle.net/20.500.12692/77691>.
- Pineda, C. (2008). Síndrome metabólico: definición, historia, criterios. *Colombia médica*, 39(1), 96-106
http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S165795342008000100013
- Rodríguez, L. Y., Cacheiro, M. L., y Gil, J. A. (2014). Desarrollo de habilidades sociales en estudiantes mexicanos de preparatoria a través de actividades virtuales en la plataforma Moodle. *Teoría de la Educación: Educación y Cultura en la SI (TESI)*, 15(3), 149-171. <http://e-spacio.uned.es/fez/view/bibliuned:425-Mlcacheiro-5080>
- Salinas, O. A., Corzo, J. M., Rovira, K. H. V., Suescun, E. D., & Giraldo, C. A. S. (2018). Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Bucaramanga. *Boletín Redipe*, 7(10), 216-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6729423>
- Sánchez, L., Martínez, A., Parra, M. E. (2019). Análisis de las habilidades sociales del alumnado de formación profesional para la entrevista de trabajo. *Journal of Sport and Health Research*. 11(Supl 1):127-142. Recuperado de <http://hdl.handle.net/10481/59829>
- Santl, L., Brajkovic, L., y Kopilaš, V. (2022). Relationship between

- Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>.
- Souza, K. N. M., y Cunha, M. R. S. (2018). Nomofobia: o vazio existencial. *Psicologia. pt-O Portal dos Psicólogos. Porto*. <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>
- Spadaro, A. (2005). El fenómeno «blog». *Razón y fe*, 251(1278), 297-312. <https://revistas.comillas.edu/index.php/razonyfe/article/download/16259/14462>
- Spear, A., Martins, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., y Egidio, A. (2014). Nomofobia: impacto del uso del teléfono celular que interfiere con los síntomas y las emociones de las personas con trastorno de pánico en comparación con un grupo de control. *Práctica Clínica y Epidemiología en Salud Mental. Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35. Recuperado de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>
- Tacca, D. R., Cuarez, R., y Quispe, R. (2020). Habilidades sociales, autoconcepto y autoestima en adolescentes peruanos de educación secundaria. *International Journal of Sociology of Education*. Recuperado de: <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/224816>
- Toledo, C., Gamero, K., Arias, W. A., Melgar, C., Sota, A., y Ceballos, K.D. (2015). Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revista de Psicología*, 5(2), 13-25. Recuperado de <http://ucsp.edu.pe/investigacion/psicologia/wp-content/uploads/2015/12/1.->

Adicci%C3%B3n-al-celular-en-la-UNSA-y-la-UCSP.pdf

- Torres, Q., Ramírez, A., Castañón, M., Aroña, A., Betancourt, A., Carrillo, M. F., ... y de la Cruz, B. (2018). Asociación entre nomofobia e indicadores de inteligencia en estudiantes de educación superior. *Revista internacional de investigación en adicciones*, 4(2), 19-24. Recuperado de <https://doi.org/10.28931/riiad.2018.2.03>.
- Ulacio, J. M. J. (2022). Paradigmas en Investigación: Clasificaciones plasmadas en diferentes obras de la investigación científica/pág. 1-7. *Revista Mundo Financiero*, 3(7), 1-7.
- Uribe, A., Valderrama, L., y Molina, J. (2007). Salud objetiva y salud psíquica en adultos mayores colombianos. *Acta Colombiana de psicología*, 10(1), 75-81. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0123-91552007000100008
- Valdés, M. (2022). Cibercondría en tiempos de pandemia. *Medimay*, 29(3), 333-337. <http://medimay.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/2249>
- Valero, E. J. R. (2018). Conocimiento científico en la investigación postpositivista del siglo XXI: De lo externo a lo interno del Ser. *Revista Scientific*, 3(8), 79-99. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7011885>
- Vásquez, E. (2019). Aplicación del programa de relaciones interpersonales y el desarrollo de las habilidades sociales. *Sciéndo*, 22(2), 131-135. Recuperado de <https://doi.org/10.17268/sciendo.2019.017>
- Velastegui, D., Vásquez, F., Ponce, A., y Flores, V. (2022). Habilidades sociales y consumo de alcohol en estudiantes universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 3054-3065. Recuperado

de https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2076.

Vera, J. J., Ortiz, J., y Peña, N. M. (2022). Esquemas y rasgos de la personalidad de un grupo de estudiantes entre 18 y 30 años que puntuaron nomofobia del departamento de psicología de la Universidad de Antioquia (Tesis de pregrado). Universidad de Antioquia. Recuperado de <https://bibliotecadigital.udea.edu.co/handle/10495/29339>

ANEXOS

ANEXO 1. Instrumento de investigación

Cuestionario de nomofobia

Autores: Yildirim y Correia (2015)

Adaptado por: Pastor (2022)

Estimados estudiantes solicito su colaboración para responder el siguiente instrumento que tiene el objetivo obtener información acerca de la nomofobia.

Instrucciones: Lea detenidamente los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que esta cada uno de ellas (de acuerdo a la siguiente tabla).

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Muy desacuerdo	Desacuerdo	Unas veces si unas veces no	De acuerdo	Muy de acuerdo

Nomofobia						
D1. No ser capaz de acceder a la información						
		1	2	3	4	5
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.					
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.					
3	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.					
4	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone					
D2. Renunciar a la comodidad						
		1	2	3	4	5
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.					
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.					
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.					

8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar					
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.					
D3. No poder comunicarse		1	2	3	4	5
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.					
11	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.					
12	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.					
13	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo por el celular.					
14	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.					
15	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.					
D4. Perdida de Conexión		1	2	3	4	5
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea					
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.					
18	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.					
19	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.					
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer					

Cuestionario de habilidades sociales
Autores: Goldstein (1978)
Adaptado por: Hendenmann (2019)

Instrucciones: Leer de manera detenida los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que esta cada uno de ellas (de acuerdo a la siguiente tabla).

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Habilidades Sociales						
D1. Habilidades básicas		1	2	3	4	5
1	¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo?					
2	¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3	¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
4	¿Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					
5	¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por usted?					
6	¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7	¿Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras?					
8	¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de los que hacen?					
D2. Habilidades avanzadas		1	2	3	4	5
9	¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10	¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad, y luego se integra en él?					
11	¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguir las fácilmente?					
12	¿Presta cuidadosamente atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13	¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14	¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles de las de ellos?					
D3. Habilidades de manejo de sentimientos		1	2	3	4	5
15	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?					
16	¿Permite que los demás conozcan lo que sienten?					
17	¿Intenta comprender los sentimientos de los demás?					
18	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					

19	¿Permite que los demás sepan que usted se interesa o se preocupa por ellos?					
20	¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					
21	¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
D4. Habilidades de manejo de estrés		1	2	3	4	5
22	¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
23	¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de usted?					
24	¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
25	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
26	¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
27	¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?					
28	¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
29	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?					
30	¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?					
31	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
32	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
D5. Habilidades de Planificación		1	2	3	4	5
33	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
34	¿Si surge un problema, intenta determinar qué lo causó?					
35	¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?					
36	¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
37	¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
38	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
39	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
40	¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?					

TÍTULO: LA NOMOFOBIA Y LAS HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA DE INGENIERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2022					
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variabes	Dimensiones/Indicadores	Metodología
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general			
¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.	Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.	NOMOFOBIA	Según González et al (2017): X1: No ser capaz de acceder a la información X2: renuencia a la comodidad X3: No poder comunicarse X4: Perdida de conexión	Tipo de Investigación: Aplicada Enfoque de investigación: Cuantitativa Nivel de Investigación: Correlacional Diseño de investigación: No experimental-Transversal Población: 1246 estudiantes universitarios Muestra: 294 estudiantes universitarios Técnica de recolección de datos: Encuesta Instrumento de recolección de datos: Cuestionario – Escala Likert Procesamiento de la información: Software SPSS Versión 25
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas			
¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?	Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.	Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades básicas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.			
¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?	Determinar la relación entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.	Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades avanzadas en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.			

<p>¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de manejo de estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?</p> <p>¿Qué relación existe entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022?</p>	<p>Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>Determinar la relación entre la nomofobia y las habilidades de manejo de estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>Establecer la relación entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p>	<p>Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de manejo de sentimientos en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de manejo de estrés en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p> <p>Existe relación significativa entre la nomofobia y las habilidades de planificación en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022.</p>	<p>HABILIDADES SOCIALES</p>	<p>Según Goldstein (Citado en Rodríguez et al., 2014</p> <p>Y1: Habilidades básicas Y2: Habilidades avanzadas Y3: Habilidades de manejo de sentimientos Y4: Habilidades de manejo de estrés Y5: Habilidades de planificación</p>	
--	--	---	------------------------------------	---	--

Anexo 2. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Anexo 2.1. Validez del cuestionario de la variable nomofobia

Instrumentos	Experto evaluador	DNI	Suficiencia	
			Aplicable	No aplicable
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	Dr. Isabel Menacho Vargas	09968395		X
			X	
			X	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	Dra. Betty Trujillo Medrano	07979177		X
			X	
			X	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	Dr. Oscar Manuel Vela Miranda	18215051		X
			X	
			X	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra	25601051		X
			X	
			X	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	Dr. Del Castillo Talledo, César Humberto	07035192		X
			X	
			X	

Validez del instrumento de la variable habilidades sociales

Expertos	Grado	Suficiencia	Aplicabilidad
Francis Esmeralda Ibarguen Cueva	Dra.	Sí	Es aplicable
Jesús Emilio Agustín Padilla	Dr.	Sí	Es aplicable
José Mercedes Valqui Oxolón	Dr.	Sí	Es aplicable

Anexo 2.2. Confiabilidad del cuestionario de la variable nomofobia

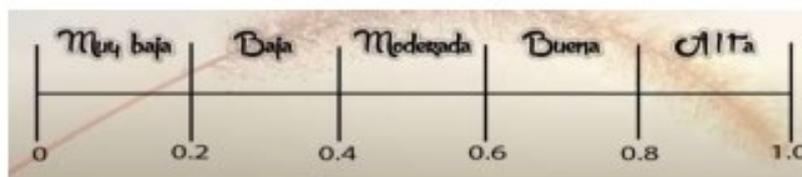
Alfa de Cronbach

Análisis de la consistencia o confiabilidad del cuestionario de nomofobia

α	Alfa	0.98
K	Número de ítems	20
V_i	Varianza de cada ítem	39.9
V_t	Varianza total	575

Fórmula de Coeficiente de Cronbach:

$$\alpha = \frac{K}{K - 1} \left[1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$$



Anexo 2.3. Confiabilidad del cuestionario de la variable habilidades sociales

Encuesta	Alfa de Cronbach	Nº de elementos
Habilidades Sociales	0.984	40

Anexo 3. Grado de correlación

Coeficientes de correlación

-1.00 = Correlación negativa perfecta

-0.90 = Correlación negativa muy fuerte

-0.75 = Correlación negativa considerable

-0.50 = Correlación negativa mediana

-0.25 = Correlación negativa débil

0.00 = No existe correlación alguna entre las variables

0.10 = Correlación positiva muy débil

0.25 = Correlación positiva débil

0.50 = Correlación positiva mediana

0.75 = Correlación positiva considerable

0.90 = Correlación positiva muy fuerte

1.00 = Correlación positiva perfecta

Nota: Los coeficientes pueden variar de -1.00 a 1.00. Fuente: De acuerdo a Hernández Sampieri y Mendoza (2018). Libro “Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativas y mixta” (p. 346). <https://acortar.link/BK6KhR>

Dra. Charito Emperatriz Becerra Vera
ASESOR

Dr. Melchor Epifanio Escudero Escudero
PRESIDENTE

Dr. Abraham William Garcia Chapoñan
SECRETARIO

Dr. Jorge Alberto Palomino Way
VOCAL