



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), enero-febrero 2025,
Volumen 9, Número 1.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

**PROGRAMA COGNITIVO CONDUCTUAL PARA LA
PREVENCIÓN DE LA NOMOFOBIA EN
ESTUDIANTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
PÚBLICA PERUANA**

**COGNITIVE BEHAVIORAL PROGRAM FOR THE PREVENTION
OF NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF A PERUVIAN PUBLIC
EDUCATIONAL INSTITUTION**

Marvin Guevara Vargas

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

Yázmin De Fátima Cucho Hidalgo

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

Lady Yanide Medina Oliva

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

Alan Fernando Hernandez Chuquimbalqui

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1.16054

Programa Cognitivo Conductual para la Prevención de la Nomofobia en Estudiantes de una Institución Educativa Pública Peruana

Marvin Guevara Vargas¹

vinmar97.mg@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-7990-5579>

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de
Mendoza
Perú

Yázmin De Fátima Cucho Hidalgo

yazmin.cucho@untrm.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0002-0508-160X>

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de
Mendoza
Perú

Lady Yanide Medina Oliva

lady.medina@untrm.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0003-1830-3985>

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de
Mendoza
Perú

Alan Fernando Hernandez Chuquimbalqui

ahernandezchuquimbalqui@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-5508-1026>

Universidad Nacional Toribio Rodríguez de
Mendoza
Perú

RESUMEN

La presente investigación se desarrolló con la finalidad de aplicar un programa cognitivo conductual para la prevención de la nomofobia en los estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla del distrito de Luya. Fue un estudio de enfoque cuantitativo, sin embargo, también presenta características cualitativas (mixto), respecto al diseño es un estudio experimental (preexperimental) explicativo – proyectivo. La muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de ambos géneros pertenecientes al 4to y 5to grado de secundaria, a quienes se le aplicó el cuestionario TDM para recopilar la información necesaria, dicho instrumento fue validado 4 especialistas, y cuenta con un valor de confiabilidad de 0.902, indicando su idoneidad para la aplicación. Para verificar los resultados del pretest y postest, se empleó la prueba no paramétrica de Wilcoxon debido a la distribución de los datos. Los hallazgos revelaron que el programa logró reducir considerablemente los niveles de nomofobia, debido a que se muestra diferencias significativas en los resultados ($p=0.000$). Se concluye que el programa cognitivo conductual ha generado cambios positivos en la reducción de la nomofobia.

Palabras clave: cognitivo-conductual, nomofobia, estudiantes

¹ Autor principal.

Correspondencia: vinmar97.mg@gmail.com

Cognitive Behavioral Program for the Prevention of Nomophobia in Students of a Peruvian Public Educational Institution

ABSTRACT

The overarching goal of this research endeavor was to implement a Cognitive Behavioral Program aimed at preventing nomophobia among students at the Ramón Castilla Educational Institution in the Luya district. A mixed-methods approach was adopted, encompassing both qualitative and quantitative data collection methodologies. The research design was pre-experimental, involving two distinct phases: pre-intervention and post-intervention assessments. The target population consisted of 60 students from both genders enrolled in the 4th and 5th grades of secondary school. Data collection was conducted using the TDM questionnaire, an instrument validated by four experts with a reliability coefficient of 0.902, indicating its suitability for the study. To analyze the results of the pre-test and post-test, the non-parametric Wilcoxon test was employed due to the non-normality of the data. The findings revealed that the program effectively reduced ($p=0.000$) nomophobia symptoms among adolescents, demonstrating the program's efficacy.

Keywords: cognitive-behavioral, nomophobia, students

Artículo recibido 05 enero 2025

Aceptado para publicación: 09 febrero 2025



INTRODUCCIÓN

La población global actual se encuentra sumergida en el mundo tecnológico, especialmente los países que son potencias mundiales ya que estos se encuentran científicamente y tecnológicamente más avanzados al resto de los países en vías de desarrollo, pero a pesar de ello estos países no son ajenos a esta problemática (Luy et al., 2020). Asimismo, las tecnologías comunicativas han ido avanzando progresivamente desde su aparición, esto facilitó las comunicaciones entre los individuos, y ningún rango de edad es ajeno a ella, pero de manera significativa se evidencia en los jóvenes (Junguera, 2016 como se citó en Cadavid et al., 2021).

De acuerdo con Solares (2018), se estima que las personas en Latinoamérica revisan sus teléfonos celulares aproximadamente hasta en 150 oportunidades al día, en promedio. En México, el 46% de los sondeados considera sus dispositivos como indispensables, optando incluso al extremo de retornar a casa si olvidan el teléfono. En el año 2022, en Brasil, el tiempo de uso diario del celular superó las 5 horas, colocándose como el segundo país con mayor utilización de dispositivos móviles a nivel mundial, (Digital 2023 Global Overview Report, como se citó en UNESCO, 2023).

En la actualidad, es poco convencional que los individuos de una sociedad no cuenten con un dispositivo móvil como es el celular, esto ha generado una gran variedad de maneras de apoyo en las actividades diarias, esto también implica que trajo afectaciones. Por otro lado, enfocándonos en el ámbito de carácter escolar, el uso de este dispositivo móvil ha ocasionado distracciones los cuales afectan considerablemente en el rendimiento académico del alumno, y con ello surgen otros problemas como son las postergaciones de las actividades académicas que tendrían que hacer lo que se conoce como la procrastinación académica (Osio et al., 2014 como se citó en Medina y Veytia, 2022).

Según (King et al., 2014 como se citó en Medina y Veytia, 2022), conceptualizaron a la nomofobia a modo de incomodidad u ansiedad de carecer de un contacto físico con el equipo móvil, miedo a padecer incomunicación tecnológica.

En una encuesta realizada a nivel nacional por el (INEI, 2023), el 87,6% de los encuestados de entre 6 y 17 años que utilizan internet lo hacen a través de sus teléfonos celulares. Esta cifra señala que muchos adolescentes recurren al uso de celulares para acceder a la red. Este comportamiento puede ser resultado



de una carencia de límites y supervisión por parte de los progenitores en relación al manejo uso descomunal de los dispositivos móviles.

En contraste, según Ditrendia (2020), el 61% de las personas revisan sus dispositivos móviles dentro de los primeros 5 minutos después de despertarse. Además, el 72% de los individuos lo consultan al menos una vez por hora, y el 50% opta por revisarlo cada hora, según Newport (2015). La constante inmersión en la conectividad también ha sido señalada como un factor que propicia la predisposición a la dependencia y adicción, según indica Kuss (2017).

Por ende, se viene investigado el uso exagerado del equipo móvil desde varios años atrás hasta la actualidad, como un trastorno psicológico, que se denomina nomofobia, cuyo origen repercute del vocablo inglés “no-mobile-phone-phobia” (Quesada y Carballo, 2017).

La doctora Vásquez, jefa de salud mental del Hospital Nacional Arzobispo Loayza destacó que, en lo que concierne a los adolescentes, todavía están en proceso de desarrollar la capacidad para regular sus emociones e impulsos. El empleo excesivo de aparatos móviles los sumerge en el ámbito de las plataformas de interacción virtual de comunicación, y en algunos casos, pueden percibir que la interacción en línea reemplaza la interacción cara a cara, lo que resulta en un aislamiento y una disminución del interés en estímulos extrínsecos. Además, se exponen a riesgos de acometimiento cibernético y debido a su edad, son especialmente susceptibles a reproches, comentarios o divulgaciones sobre ellos, ya que aún están en el proceso de aceptación personal. Como consecuencia, tienen una mayor probabilidad de experimentar sentimientos de vergüenza, baja autoestima o incluso depresión (Oficina de Comunicaciones, 2022).

La población adolescente y juvenil son los que más emplean los celulares, esto se ve reflejado en México donde el 90% de los individuos reflejan que no pueden coexistir sin este aparato móvil, es decir el uso del celular trae consigo beneficios en cuanto a la comunicación con la sociedad a larga distancia, pero a su vez ocasiona dificultades a la población adolescente (Félix et al., 2017 citado en Ríos et al., 2022). A su vez, (Gaspar, 2016 como se citó en Cerro et al., 2020), describe que la juventud realiza el uso de un equipo móvil en diferentes lugares y ocasiones sin respetar los horarios de las relaciones interpersonales con sus familiares; la población estudiantil se muestra complacidos, ansiosos al tener un celular en la mano, pero cuándo no se encuentran con uno en la mano reflejan soledad social y depresión.



Vera (2018), refiere que de cada 1000 individuos que usan un equipo móvil uno de ellos padece de nomofobia y la población que muestra mayor predisposición a ello son los adolescentes. Es ante ello, que emerge la insuficiencia de perpetrar una exploración exhaustiva de información y realizar una actividad de prevención de los riesgos del uso exagerado de este aparato móvil en los estudiantes. La esfera de actuación del estudio se centra en la rapidez de las técnicas cognitivo-conductuales.

Cabe resaltar que el uso exagerado del aparato móvil conlleva a múltiples problemáticas en las distintas etapas de vida del individuo. Esto refleja problemas conductuales, psicológicos y físicos en la población adolescente; asimismo, se encuentran expuestos a contactos inadecuados que ponen en riesgo su intimidad y la reserva de su información en particular (Cerisola, 2017), la exposición constante a la pantalla de un aparato móvil refleja una prevalencia a un déficit en el progreso cognitivo y del lenguaje. Mediante las transcendencias presentadas, la actual investigación se centrará en las revelaciones evidenciadas por la plana estudiantil de la “Institución Educativa Ramón Castilla” del distrito de Luya. Asimismo, la información compilada fue mediante la observación de campo, en las cuales se encontró lo siguiente: hijos que provienen de padres que se dedican a trabajar en el campo y no hay una supervisión, descuido en las relaciones interpersonales por dedicarse tiempo completo al celular, hábitos alimenticios inadecuados por estar en el uso del celular, control inadecuado en los estudiantes en el manejo del celular, padres de familia no pasan mucho tiempo con sus hijos y estudiantes provenientes de familias disfuncionales.

El análisis de la problemática, conlleva a la enunciación del consecuente problema de investigación: Insuficiencias en el proceso cognitivo conductual conlleva a la nomofobia en los estudiantes de la I.E. Ramón Castilla del distrito de Luya.

De acuerdo, a lo evidenciado en la realidad problemática, hay varios proyectos planteados en el congreso del Perú en relación con esta problemática, uno de los más coherentes y aceptables fue de un congresista del partido político Frente Amplio (PL N°3679), el cual fue ostentado el 2018. Este planteamiento detalla que, para lidiar con este síndrome, se daría la prohibición de ingreso del equipo móvil a un centro educativo por parte de los estudiantes, con la finalidad de realizar las actividades programadas dentro del centro y evitar la distracción en clases a través de este medio de comunicación. Esta medida sería para estudiantes del nivel primario y secundario del país (Perú21, 2018).



La terapia cognitivo conductual conduce a reducir las molestias de los malestares psicológicos y de conductas inadecuadas, mediante una reestructuración de los procedimientos cognitivos (Stallard, 2001, como se citó en Díaz et al., 2016). Asimismo, (Zaldivar, 2013, como se citó en Díaz et al., 2016), describe que los autores que a lo largo de los años tienen mayor envergadura y reconocimiento son Albert Ellis y Aaron Beck.

METODOLOGÍA

El estudio presenta un enfoque de mixto, puesto que para la elaboración del aporte práctico y para dar respuesta al objetivo de la evolución teórica del proceso cognitivo conductual se hizo uso de herramientas cualitativas, como la observación y revisión bibliográfica (Hernández et al., 2014). Por otro lado, para el diagnóstico actual y la corroboración de los resultados se recurrió al análisis estadístico cuantitativo, para de esa manera conocer las diferencias significativas. En cuanto al tipo de estudio, es una investigación aplicada y de diseño explicativo, experimental (pre experimental).

En cuanto a la población, se incluyó a 118 estudiantes de los dos últimos del nivel secundario concernientes a una Institución Educativa de Luya. Se utilizó un muestreo no probabilístico con carácter intencional, esto se observará reflejado y sustentado en los criterios y características propias que el investigador crea conveniente (Hernández et al., 2014). Finalmente, la muestra estuvo conformada por 60 estudiantes de 4to y 5to grado de educación secundaria de una institución educativa de Luya.

Dentro de los instrumentos se utilizó, el Test de Dependencia al Móvil (TDM): es un instrumento construido por Cholí y Cholí en el año 2009, que en su momento de creación estos autores la dividían en cuatro dimensiones las cuales vienen a ser abstinencia, abuso y dificultad en controlar el impulso, problemas ocasionados por el uso excesivo y la tolerancia; estaba conformada por 22 ítems y se tenía puntuaciones que iban del 0 al 4, era un instrumento de apreciación Likert. Para el actual estudio, se va a utilizar la prueba estandarizada a la población peruana, adaptada por la autora María Mamami en el año 2018 quién realizó su estandarización mediante juicio de expertos. En esta prueba se encuentra cuatro dimensiones que vienen a ser la abstinencia y tolerancia, dificultad el control de impulsos, problemas derivados del gasto y abuso. La prueba consta de 22 ítems, del 1 al 10 ítem indagan por la incidencia de las interrogantes planteadas, en cambio del ítem 11 al 22 se les interrogará por el nivel de



acuerdo o desacuerdo, a su vez es una prueba de tipo Likert y sus puntuaciones fluctúan entre 0 y 4 puntos (Mamani, 2018).

La autenticidad de la prueba se efectuó a través de la correspondencia ítem test en la cual se obtuvo que los valores se encontraban entre 0,435 hasta 0,711, esto evidenció que las interrogaciones que se localizan en la prueba miden lo que le investigador desea medir. En cuanto a su fiabilidad, se evidencia un valor de 0,920 mediante el coeficiente de Alfa de Cronbach, lo que señala que la prueba cuenta con una confiabilidad considerable (Mamani, 2018).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

A partir de la evaluación del diagnóstico, se destaca la situación problemática esbozada y se subraya la necesidad de aplicar un programa cognitivo-conductual con el fin de prevenir la nomofobia entre los educandos de la Institución Educativa Ramón Castilla en Luya. Es así que después de la aplicación del programa se logró identificar diferencias significativas en los resultados ($p=0.000$), observando de esa manera que las estrategias cognitivo conductuales aplicadas han generado cambios positivos. Dichos resultados se contrastan con el estudio de Timoteo (2023) quien desarrollo un programa cognitivo conductual para mejorar la capacidad de autocontrol y mitigar los signos de adhesión al internet, y demostró la eficacia del programa hallando diferencias significativas ($p=0.000$). Por otro lado, Herrera (2020), demostró que el plan cognitivo conductual influyó significativamente en la reducción del sometimiento al celular en educandos de secundaria en Piura, como se evidenció en el análisis utilizando la prueba de Wilcoxon. Con estos estudios se discuten los resultados encontrados y se da veracidad a la eficacia del programa cognitivo conductual en a la muestra aplicada.

En lo que respecta el objetivo argumentar teórica y metodológicamente el proceso cognitivo conductual y su dinámica. Y caracterizar las directrices históricas del proceso cognitivo conductual y su dinámica, se logró detallar cada uno de los procesos a través de la búsqueda de información, obteniendo como resultado información confiable de diversos repositorios, los cuales nos permiten fundamentar las variables. Mendoza (2020) sostiene que el enfoque cognitivo conductual durante su etapa de evaluación, tiene tres etapas importantes donde ocurrieron muchos eventos importantes, varios autores concuerdan que los representantes que tienen mayor aceptación hasta la actualidad son Ellis y Beck. La terapia tiene como objetivo identificar y modificar estos patrones, fomentando un cambio positivo en cómo se siente



y se comporta el individuo. Este enfoque ha confirmado ser positivo en el tratamiento de una complejidad de trastornos mentales y problemas emocionales (García et al., 2018). Por otro lado, Cherry, (2021) menciona que la Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) comprende una multiplicidad de técnicas y estrategias para afrontar los pensamientos, emociones y comportamientos.

En relación al objetivo determinar el estado presente de la nomofobia en los estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla del distrito de Luya, se detectaron puntuaciones significativas en la variable, lo que nos presenta un problema a resolver. El 66,67% de los estudiantes muestran niveles moderados de nomofobia, según se evidencia, más de la mitad de los evaluados exhibe este problema. Esto nos permite interpretar que existen dificultades en el uso correcto del dispositivo móvil y que no hay un control adecuado por parte de sus padres o tutores.

Según la primera dimensión, se encontró que el 46,67% de los estudiantes presentan niveles moderados de dificultad para tolerar la ausencia de su teléfono móvil o la falta de conectividad. Esto implica que casi la mitad de los estudiantes experimenta un nivel medio de este problema. En cuanto a la segunda dimensión, el 65% de los estudiantes mostró niveles moderados, lo que sugiere que estos estudiantes no pueden controlar adecuadamente sus impulsos y frecuentemente usan sus dispositivos móviles, incluso durante las horas de clase. En relación a la dimensión, se observó que el 58,33% de los estudiantes abusa de su dispositivo móvil, lo que genera serias dificultades en su vida cotidiana y refuerza comportamientos que los hacen más propensos a desarrollar un alto nivel de nomofobia. Este análisis destaca la presencia de porcentajes moderados a nivel general y por dimensiones que son motivo de preocupación. Estos resultados son cruciales para la discusión y desarrollo de un plan de intervención. El propósito de este plan es optimizar la calidad de vida de los estudiantes afectados y reducir su propensión a la nomofobia.

Los resultados presentados anteriormente reflejan la realidad de los problemas asociados con la nomofobia. Para garantizar la precisión de los datos, estos resultados se comparan con estudios sobre la misma variable realizados por otros investigadores. Esto asegura la validez y la fiabilidad de los hallazgos.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática, donde el 95,1% de las viviendas del Perú, se registra la presencia de al menos un integrante que posee un móvil (INEI, 2023). Asimismo, estos resultados



guardan relación con una investigación realizada a un grupo de adolescentes en Ecuador donde el 69% de los evaluados evidencio niveles moderados de nomofobia (Salcedo y Lara, 2022); a su vez, en una investigación realizada en educandos del 4to grado de secundaria de una ciudad del Perú, se encontró que el 52,9% de los participantes estudiantiles tenía uso equívoco o exceso en el uso del móvil (Velasco, 2023); en una investigación realizada en Panamá, se encontró que el 56.08% de la población comprendida en el conjunto etario de los 12 a los 21 años de edad evidenciaron niveles medios de nomofobia (Avelar y Rodríguez, 2022); de igual manera, (Miranda, 2022) evidenció que el 52,05% de su población presentó niveles moderados de nomofobia; esto indica que los adolescentes tienen una mayor contingencia de desenvolver una dependencia al móvil. Lo mismo piensa (Xie, Dong y Wang, 2018) quienes realizaron un análisis transversal llevado a cabo con estudiantes de secundaria y preparatoria, los hallazgos señalaron que la calidad del sueño desempeñaba un papel crucial al calcular la asociación entre el uso equívoco de dispositivos celulares y la presencia de síntomas negativos para la salud.

Por otro lado, resultados opuestos a los del presente estudio se reflejaron en una indagación perpetrada en una multitud estudiantil de la etapa secundaria en la ciudad de Piura, donde el 75.9% evidenció niveles altos de nomofobia (Herrera, 2020); a su vez (Perez, 2022) descubrió que el 59.7% de su población de estudio tenía niveles altos de nomofobia; todos estos resultados son muy divergentes a los conseguidos en el actual estudio ya que solo el 6,67% de la población evidenció niveles altos de nomofobia, esto puede ocurrir debido a que los estudios antes mencionados fueron aplicados en tiempos de pandemia y los estudiantes tenían un mayor acceso al uso de equipo móvil. Asimismo, en relación al nivel bajo de nomofobia (Vega, 2023) evidencio que su población estudiantil de una institución educativa de nivel secundario obtuvo un 49.2% de niveles bajos, lo cual guarda una estrecha discrepancia con los conseguidos en la actual investigación ya que se obtuvo un 26,6% en relación de este nivel, esto puede indicar que los factores sociodemográficos al momento de la aplicación de los instrumentos son muy distintos y por ello se refleja esta discrepancia.

El autor principal de la contemporánea indagación, sostiene que la causa principal de la nomofobia radica en el entorno social. Esto se contrasta y se fortifica con las declaraciones recolectadas por los estudiantes previo a la aplicación del instrumento, entonces esto hace referencia que es fundamental



mantener una comunicación constante y estar al tanto de las novedades en su círculo social, ya que experimentan la sensación de que su existencia está intrínsecamente ligada a su grupo social, asimismo el hecho de que la gran mayoría de los estudiantes evaluados vivan solos sin la supervisión de sus padres incrementa a un más la posibilidad de caer en la nomofobia.

ILUSTRACIONES, TABLAS, FIGURAS.

Tabla 1. Cuadro comparativo de los niveles de nomofobia, de los dos momentos de evaluación, aplicado a los estudiantes

Nomofobia	Pre test		Post test	
	fi	%	fi	%
Baja	16	26,6	53	88,33
Moderada	40	66,67	7	11,67
Alta	4	6,67	0	0,00
Total	60	100,00	60	100,00

Nota: Cuadro de evaluación de las modificaciones alcanzadas al implementar el programa entre los estudiantes.

En la Tabla 1, se nota una reducción en los niveles de nomofobia entre los estudiantes después de la implementación del programa. Se destaca que el 88.33% de los estudiantes muestra niveles bajos de nomofobia, mientras que solo el 11.67% presenta niveles moderados de nomofobia.

Tabla 2 Cuadro comparativo de los niveles según las dimensiones, de los dos momentos de evaluación, aplicado a los estudiantes

Momento de evaluación	Antes de la aplicación del programa		Después de aplicación del programa	
	fi	%	fi	%
Nivel de Dimensión				
Tolerancia y abstinencia				
Baja	26	43,33%	49	81,67%
Moderada	28	46,67%	9	15,00%
Alta	6	10,00%	2	3,33%
Dificultad de control de impulsos				
Baja	10	16,67%	37	61,67%
Moderada	39	65,00%	22	36,67%
Alta	11	18,33%	1	1,67%

Problemas derivados del gasto				
Baja	45	75,00%	54	90,00%
Moderada	15	25,00%	6	15,00%
Alta	0	0,00%	0	0,00%
Abuso				
Baja	17	28,33%	51	85,00%
Moderada	35	58,33%	9	15,00%
Alta	8	13,33%	0	0,00%
Total	60	100%	60	100%

Nota: Cuadro de evaluación de las modificaciones alcanzadas en las dimensiones al implementar el programa entre los estudiantes.

En la Tabla 2, se nota una reducción en los niveles de las dimensiones después de la implementación del programa. Se destaca en la dimensión tolerancia y abstinencia el 81,67% de los estudiantes muestra niveles bajos, en relación a la dimensión dificultad de control de impulsos el 61,97% evidenció niveles bajos, el 90% tuvo niveles bajos en relación a problemas derivados del gasto y el 85% niveles bajos en la dimensión abuso.

Tabla 3 Prueba de normalidad de Kolmogorov- Smirnov

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Nomofobia pre test	,526	60	,000
Nomofobia post test	,524	60	,000

Nota: Resultados de la prueba de normalidad de Kolmogorov- Smirnov

La tabla 3, muestra las pruebas de normalidad, y como el tamaño de muestra es grande, se emplea el test de Kolmogorov- Smirnov que muestra un valor de $p = ,000 < 0,05$ por lo que se deduce que los datos no tienen normalidad y se puede aplicar el test no paramétrico de Wilcoxon para conocer si al aplicar un programa cognitivo conductual que tenga en cuenta las técnicas cognitivas y conductuales, se favoreció la prevención de la nomofobia en los estudiantes de la Institución Educativa Ramón Castilla del distrito de Luya.

Tabla 4 Prueba de Wilcoxon del pre test y post test

Rangos		N	Rango promedio	Suma de rangos
Nomofobia post test -	Rangos negativos	41 ^a	21,00	861,00
	Rangos positivos	0 ^b	,00	,00
Nomofobia pre test	Empates	19 ^c		
	Total	60		

a. Nomofobia post test < Nomofobia pre test
b. Nomofobia post test > Nomofobia pre test
c. Nomofobia post test = Nomofobia pre test

Estadísticos de prueba^a

	Nomofobia post test - Nomofobia pre test
Z	-6,403 ^b
Sig. asintótica(bilateral)	,000
a. Prueba de rangos con signo de Wilcoxon	
b. Se basa en rangos positivos.	

Nota: Resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon

La tabla 4, evidencia los resultados de la prueba no paramétrica de Wilcoxon con estadístico de prueba $Z = -6,403$ y $p = 0,000$ indicando que existe diferencia significativa entre los puntajes del pre test con los del post test de la nomofobia.

CONCLUSIONES

Se diseñó un programa cognitivo-conductual para prevenir la nomofobia en los estudiantes, estructurándolo en dos etapas y distribuyendo su implementación en seis fases, cada una compuesta por doce sesiones. Cada sesión tenía una estructura y objetivo independiente, aunque estaban estrechamente relacionados. Como resultado, el 85% de los participantes lograron cambiar los pensamientos negativos por positivos asociados a la nomofobia mediante la reestructuración cognitiva, y el 100% de los beneficiarios evaluaron el programa cognitivo-conductual como óptimo.

Se validaron los resultados de la investigación mediante la aplicación de un pre test y un post test, lo que permitió confirmar los hallazgos. Se observaron cambios tanto en el pensamiento como en una reducción significativa de las conductas nomofóbicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Avelar, S.N, y Rodríguez, A.M. (2022). *Nomofobia y su impacto psicosocial en los adolescentes entre 12 y 21 años de la República de Panamá*. [Tesis de Maestría, Universidad Católica Santa María La Antigua, Panamá] [.https://speiro.usma.ac.pa/handle/123456789/546](https://speiro.usma.ac.pa/handle/123456789/546)
- Cadavid, P.M, Escudero, J.S, Muñoz, N.A, Rendón, L.J, y Villada, C. (2021). El phubbing y las relaciones de pareja adulta. *Poiésis*, (42), 49-61.
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediátr. Panamá*, 46(2), 126-131. <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/biblio-848347>
- Cerro, D., Rojo, J., Gonzáles, M., Madruga, M., y Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: diferencias por sexo y edad. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 35-53.
<https://www.tecnologia-ciencia-educacion.com/index.php/TCE/article/view/483/307>
- Cherry, K. (2021, noviembre) ¿Qué es la terapia cognitiva conductual? Verywell Mind. <https://www-verywellmind-com.translate.goog/what-is-cognitive-behavior-therapy-2795747? x tr sl=en& x tr tl=es& x tr hl=es& x tr pto=op.sc>
- Díaz, N., Soto, H., y Ortega, G. (2016). Terapias cognitivas y psicología basada en la evidencia. Su especificidad en el mundo infantil. *Revista electrónica de estudiantes*, 11(1), 19-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5454919>
- Ditendria. (2020). *Informe Ditrendia: Mobile en España y el Mundo 2020*.
https://www.amic.media/media/files/file_352_2531.pdf
- García, I. I., Zapata, R., Rivas, V., y Quevedo, E. del C. (2018). Cognitive-behavioral therapy effects on the overburden with the primary elder adults' caregiver. *Horizonte sanitario*, 17(2), 131-140.
<https://doi.org/10.19136/hs.a17n2.2039>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mcgraw-HILL / Interamericana Editores, S.A. De C.V.
- Herrera, N.A. (2020). *Efectos de un programa cognitivo conductual en la dependencia al celular de estudiantes de secundaria de una institución educativa de Piura*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Piura].



https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/57353/Herrera_GNA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2023, 6 de diciembre). *El 86,1% de la población de 6 a 17 años hace uso de Internet mediante el celular en el tercer trimestre de 2023.*

<https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-n-185-2023-inei.pdf>

Kuss, DJ. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *Revista internacional de investigación ambiental y salud pública*, 14(311), 1-17.

Mamani, M.C. (2018). *Adaptación del Test de dependencia del móvil (TDM) en estudiantes de secundaria de cinco instituciones educativas públicas, UGEL 01, 2018.* [Tesis de grado, Universidad Cesar Vallejo]. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/25581>

Medina, G.C., y Veytia, M.G. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1). 1-16. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1639>

Mendoza, I.M. (2020). *Terapia Cognitivo Conductual: Actualidad, Tecnología.* [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima].

https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8907/Terapia_MendozaFernandez_Ingrid.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Miranda, F. (2022). *Estudio correlacional entre la adicción al teléfono celular y la adicción a redes sociales en estudiantes de medicina humana de la ciudad del Cusco, 2021.* [Tesis de Maestría, Universidad Andina del Cusco].

https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/5407/Franklin_Tesis_maestr_o_2022.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oficina de Comunicaciones, (29 de marzo 2022). Uso excesivo de celulares y tablets provoca aislamiento social en niños y adolescentes. Plataforma digital única del Estado Peruano.

<https://www.gob.pe/institucion/hospitalloayza/noticias/595634-uso-excesivo-de-celulares-y-tablets-provoca-aislamiento-social-en-ninos-y-adolenscentes>

Perez, R.G. (2022). *Nomofobia y cibercondría en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios de Cañete, 2021.* [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Lima].



https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77691/Perez_CRG-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Perú21, (2 de diciembre 2018). Presentan proyecto de ley que prohíbe el uso de celulares en horario de clases. *Perú21*. <https://peru21.pe/politica/presentan-proyecto-ley-prohibe-celulares-horario-clases-fotos-444269-noticia/?ref=p21r>

Quesada, V.J., y Carballo, I.C. (2017). Nomofobia ¿Qué es?. *Cad Aten Primaria*, 23(1), 17. <https://revista.agamfec.com/nomofobia-que-es/>

Ríos, J.C., Barboza, J.L., Padrón, C., y Rodríguez, Y. (2022). “La vida está ahí”: Lectura etnográfica sobre el uso del teléfono inteligente en adolescentes. *Búsqueda*, 9(1). <https://repositorio.cecar.edu.co/handle/cecar/3252?show=full>

Salcedo, R.M., y Lara, M. (2022). Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6), 10554-10565. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4148

Timoteo, E.M. (2023). *Programa cognitivo conductual para la prevención a la adicción de redes sociales en estudiantes de una institución educativa pública*. [Tesis de Maestría, Universidad Señor de Sipán, Pimentel]. <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/11148/Timoteo%20Timoteo%20de%20Moreno%20Erica%20Marghot.pdf?sequence=12&isAllowed=y>

UNESCO. (2023). Digital: global overview report. *UNESCO Publishing*. <https://www.unesco.org/en/world-media-trends/digital-global-overview-report>

Vega, E.H. (2023). *Autoconcepto académico y dependencia al celular en educandos de nivel secundaria de una Institución Educativa Particular de Lima Norte, 2022*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Lima]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/109540/Vega_EEH-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Velasco, P. (2023). *Habilidades sociales y dependencia al celular en estudiantes de 4to año de secundaria del Colegio Parroquial Nuestro Salvador, V.M.T, 2023*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo, Lima]. cas



https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/122831/Velasco_HP-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Vera, R. (2018). *Adicción al teléfono móvil*. <https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-telefono-movil-2320>

Wang, P., Nie, J., Wang, X., Wang, Y., Zhao, F., Xie, X., Lei, L., y Ouyang, M. (2018). How are smartphones associated with adolescent materialism? *Journal of Health Psychology*, 25(13-14), 2406-2417. <http://doi.org/10.1177/1359105318801069>

