

08

LA NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF THE TECHNICAL UNIVERSITY OF THE NORTH

Leonel Gerardo Ruano Yarpaz¹

E-mail: ut.leonelr24@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1339-6510>

Dimas Jacob Imbaquingo Bustamante²

E-mail: djimbaquingob@utn.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-0045-2076>

Erika Marcela León Revelo¹

E-mail: ut.erikalr78@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2050-0857>

¹ Universidad Autónoma Regional de los Andes, Tulcán. Ecuador.

² Universidad Técnica del Nore. Ibarra. Venezuela.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Ruano Yarpaz, L. G., Imbaquingo Bustamante D. J., y León Revelo E. M. (Año). La Nomofobia en estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. *Revista Conrado*, 20(101), 71-78.

RESUMEN

El objetivo del presente artículo va direccionado a conocer si la universidad incide en el fomento del emprendimiento a lo largo de la carrera universitaria en lo jóvenes estudiantes. El emprendimiento representa una salida al problema actual del empleo, en paralelo a esta situación está el proceso de la aplicación de lo aprendido en las salas universitarias, en este sentido es importante que en los centros de estudios se impartan conocimientos de la puesta en marcha de los emprendimientos. Esta investigación consideró a 350 estudiantes de las carreras del área empresarial de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo a los que se les aplicó dos instrumentos tipo encuesta para conocer el nivel de fomento al emprendimiento. Se concluye que una buena organización empresarial crece constantemente con proyectos productivos, pero debidamente estructurados

Palabras clave:

Emprendimiento, educación empresarial, plan de negocio, satisfacción social.

ABSTRACT

The objective of this article is aimed at knowing if the university affects the promotion of entrepreneurship throughout the university career in young students. Entrepreneurship represents an exit to the current problem of employment in parallel to this situation is the process of applying what has been learned in university halls, in this sense it is important that in the study centers knowledge of the implementation of the ventures This research considered 350 students of the careers of the business area of the State Technical University of Quevedo to whom two survey type instruments were applied to know the level of entrepreneurship promotion. It is concluded that a good business organization is constantly growing with productive projects, but properly structured.

Keywords:

Entrepreneurship, business education, business plan, social satisfaction.

INTRODUCCIÓN

Los teléfonos móviles, pese a que se han convertido en un recurso indispensable para la vida, pueden resultar perjudiciales si se hace un uso excesivo de ellos (Muiños et al, 2024). En comparación con el pasado, la palabra nomofobia hace alrededor de unos 20 años no tendría significado alguno en la sociedad, debido al elevado costo de los productos tecnológicos, específicamente los teléfonos móviles por lo cual solo una pequeña parte de la población sería capaz de tener esta rapidísima capacidad de comunicación pero, hoy en día la nomofobia sí tiene una gran presencia en el entorno en cierta parte por la adaptación del costo de estos dispositivos y las avanzadas características de los mismos. Por otra parte, al uso excesivo del celular también contribuyen el ámbito laboral y estudiantil debido a la gran necesidad de mantenerse comunicados o únicamente porque es una herramienta útil en cualquier lugar, no solo en la parte comunicativa (Umaña, 2017).

Según varios autores, esta moderna enfermedad podría presentarse por la cantidad de gratificación que otorga a su portador por lo que al convertirse en una adicción trae consigo cambios conductuales al igual que problemas de relación con las demás personas y bajo récord académico. Por otro lado, la dependencia emocional se presenta en la sociedad especialmente en personas que se encuentran en una relación o después de una lo cual la relacionaría directamente con la nomofobia debido a la necesidad de mantenerse en contacto con esa persona (Morales y Bucheli, 2022).

La nomofobia en estudiantes universitarios, se puede definir como el miedo irracional que muestra el estudiante al no usar su celular de manera constante y hasta innecesaria (Luy et al, 2020), ha avanzado con el tiempo, afecta cada día más a la salud física y mental de estudiantes universitarios, trae varias desventajas a la vida estudiantil de las personas, un claro ejemplo es la distracción que causa la necesidad de estar con el dispositivo móvil en horas de clase, que puede acarrear otros estados en ellos al enfrentarse con las situaciones de fracaso y éxito en el plano académico (Wang y Hall, 2018).

Día a día se puede observar cómo los estudiantes brindan más tiempo a sus celulares, esto puede relacionarse con la dependencia emocional que también es un comportamiento adictivo hacia otras personas y al querer estar pendiente del resto afecta la visión propia del estudiante. En cierto estudio se evaluó a 208 estudiantes de medicina los cuales presentaban una media de 22 años, 57.7% eran hombres, 62% presentaban nomofobia moderada y 6,7% fueron casos severos. Los factores: Tiempo de uso

diario, Frecuencia de uso al día, Tiempo en volver a usarlo, Número de mensajes enviados al día, Número de aplicaciones móviles utilizadas al día y usar durante clases académicas, mostraron asociación significativa con nomofobia. Algunos de los datos proporcionados fueron el tiempo que dedican a las siguientes actividades: Usar el celular ≥ 3 horas diarios y ≥ 10 veces al día, volver a usarlo en menos de 20 minutos, enviar > 20 mensajes diarios, utilizar > 5 aplicaciones diarias y usarlo durante las clases académicas los cuales influyen significativamente en la nomofobia de los estudiantes de medicina humana.

Según varias investigaciones se revela que un alto porcentaje de estudiantes con una media de 21 años sufren de nomofobia, del 100% de estudiantes el 69,9% tienen nomofobia, resumiéndolo que del 69,9% el 30% usa el celular más de 10 veces al día, el 10% envía más de 20 mensajes al día, y el 60% de estudiantes usa el celular durante las clases. Además, autores afirman que la cantidad de personas que utilizan un dispositivo móvil con el paso de los años aumenta; en el año 1990 existían 11 millones de personas que contaban con un celular mientras que para finales del año 2000 esta cifra se aproximaba a los 500 millones de dispositivos móviles a nivel mundial (Umaña, 2017). Como nomofobia nos referimos a la angustia y desesperación que presenta una persona al no poder utilizar o conectarse constantemente a su celular, principalmente por haberse quedado sin señal, sin batería o haberlo perdido.

Esta adicción se encuentra asociada con la dependencia emocional, la cual es un patrón psicológico que se lo define como la continua necesidad afectiva y apego excesiva de una cosa, actividades, u otra persona, además, esta se manifiesta con una serie de comportamientos irracionales con relación a otra persona, o presente sobre todo en una pareja (Ramos et al, 2017). La nomofobia siendo la adicción a la tecnología celular, y al saber que en la actualidad la mayoría de la población posee al menos un aparato electrónico se puede decir que, al obtenerlo y usarlo de manera repetitiva también se está dando paso a problemas emocionales que día con día se vuelven más graves, para al final obtener una dependencia. Y esto dará como resultado una afectación en la parte emocional de la persona, pues sus relaciones afectivas podrán ser encontradas solo en el teléfono y la dependencia emocional tanto al celular como a sus seres cercanos será inevitables, porque tendrá conductas inconsistentes que están bajo la necesidad de estar conectado el día entero con ellos.

El celular es un aliado importante del conocimiento, sobre todo para los estudiantes de la carrera de Medicina de la Facultad Ciencias de la Salud quienes deben permanecer

en constante contacto con las nuevas evidencias científicas, donde estos entornos en red, de forma más determinante, el aprendizaje, que es un fenómeno social por naturaleza, se construye a través de diferentes diálogos o situaciones conversacionales (Aretio, 2019), creando nuevas formas de enseñanza y aprendizaje digitales. Por lo tanto, el riesgo de esta fobia clínicamente establecida amenaza la salud física, emocional y social de los universitarios con efectos psicopatológicos conductuales reflejados a través de: trastornos del sueño, taquicardia, estrés, ansiedad, también se identifica falta de atención, bajo rendimiento académico y aislamiento social, por esto muchas veces el prescindir del teléfono significa estar sin amigos, sin pareja y sin contacto con el mundo.

Es así como los avances tecnológicos del siglo XXI, el desarrollo de la social media se han convertido en una condición óptima para el desarrollo de la nomofobia en los jóvenes estudiantes la nuestra sociedad actual, ya que la falta de un dispositivo electrónico hace que el individuo se sienta incompleto, frustrado, incomprendido llevando a una dependencia emocional que incide en el normal desarrollo de las actividades diarias. Por esta y muchas características adjuntas se cree justo que se debe conocer los niveles actuales de nomofobia, para de esa manera plantear alternativas que ayuden a conllevar de mejor forma esta afección.

MATERIALES Y MÉTODOS

Con la finalidad de estudiar los “Factores que influyen en la Nomofobia asociados a la Dependencia Emocional”, se llevó a cabo un estudio de tipo cuantitativo y no experimental, por lo tanto, este estudio también es transversal y no probabilístico (no hay una distribución normal). En la presente investigación se utilizará distintos métodos con el objetivo de identificar los niveles de nomofobia asociados a la dependencia emocional en estudiantes de la UTN.

El estudio investigativo realizado presenta un diseño descriptivo, correlacional y analítico debido a que su finalidad será la recolección de datos para obtener la información referente al nivel de nomofobia en estudiantes universitarios.

- Cuantitativa: Gracias a la encuesta desarrollada por los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte fue posible determinar cierto nivel de nomofobia, especialmente en aquellos estudiantes de 21 a 25 años.
- Transversal: El estudio fue realizado en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024 en la Universidad Técnica del Norte, por lo que la investigación fue realizada en un tiempo y espacio determinado.

- No experimental: La dependencia emocional, como un factor extrínseco, ocasionó que los estudiantes universitarios recurran con mayor frecuencia a sus dispositivos móviles originando un alto nivel de nomofobia en los mismos.
- Descriptivo: Mediante el test de Guerri y Lemos fue posible recolectar datos e información necesarios para conseguir los resultados sobre los niveles de nomofobia y dependencia emocional respectivamente, en los estudiantes de la UTN.
- Correlacional: Hace referencia a las variables presentes en el estudio, que tienen una relación directa, como son: la nomofobia, dependencia emocional y los estudiantes de la UTN.

Se tomó en cuenta a todos los estudiantes presenciales de la Universidad Técnica del Norte, siendo un total de 9 587, con una edad entre 18 a 35 años que se encuentren matriculados en el periodo septiembre 2023 – febrero 2024. El estudio realizado fue de tipo no probabilístico, debido a que se tomó una muestra a conveniencia, y se utilizó un tipo de muestreo casual. Además, el mismo evidenció una distribución anormal y no paramétrica. Con la ayuda de los cálculos necesarios se determinaron una muestra de 370 para la población de 9 587 estudiantes.

Este estudio recopiló información tanto de manera cuantitativa como cualitativa con el objetivo de determinar los factores relacionados con la nomofobia debido a la dependencia emocional en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Se trata de un estudio cuantitativo, descriptivo y no experimental que analizó los datos recogidos en una muestra de la población que en este caso son los estudiantes. La información recopilada fue obtenida usando QuestionPro, una herramienta esencial que nos permite crear y analizar encuestas de manera rápida y fácil de usar, las cuales fueron elaboradas teniendo en cuenta que en el diseño y aplicación de un cuestionario, se debe procurar un equilibrio entre sencillez y claridad, sin profundizar en lo superficial (Santamaría et al., 2020). Para la administración del test se utilizó Jotforms, una aplicación en línea que ofrece la posibilidad de crear formularios personalizados con facilidad. Los resultados obtenidos a través de estas aplicaciones nos permitieron conocer el porcentaje de estudiantes que padecen este problema. Para cumplir con el objetivo establecido, se utilizaron los test de Guerri y Lamos en los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte. Estas pruebas incluyen preguntas clave para identificar los niveles de nomofobia. Además, se recopiló información a través de encuestas realizadas a los estudiantes.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Con respecto a los rangos de edad cruzando los datos junto al nivel de adicción al celular se encontró que existe un mayor porcentaje de adicción en edades menores a los 25 años, una posible razón es que esta generación ha crecido en un entorno en el que el uso de la tecnología móvil es más frecuente e integral en comparación con generaciones anteriores. Además, los jóvenes tienen una mayor exposición y acceso a las redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea, lo que puede aumentar el riesgo de desarrollar una adicción al celular. En referencia a la dependencia emocional se encontró que está más presente en el rango de 21 a 25 años debido a que en esta etapa de la vida, las personas suelen experimentar una serie de cambios importantes y desafíos emocionales, como la transición de la educación superior a la vida laboral, la formación de relaciones íntimas y la exploración de la identidad y los valores personales, en ello la motivación de los estudiantes supone un vínculo relevante entre el comportamiento del profesorado y el aprendizaje del estudiantado, por lo que es importante analizar las percepciones del alumnado sobre las conductas de los docentes y su relación con la motivación académica (Froment y Gutiérrez, 2022), que logre una mejor conducción del empleo del móvil. En cuanto al sexo, el femenino predomina tanto en un nivel de adicción alto como en la presencia de una dependencia emocional. La causa de estos datos puede ser porque el sexo femenino puede sentir una mayor presión social para estar en contacto constante con sus amigos y familiares, y para mantener relaciones emocionales profundas. Referente a la autoidentificación étnica se encontró que las etnias mestiza e indígena tienen los más altos porcentajes de adicción al celular y dependencia emocional esto puede ser ocasionado porque estos grupos étnicos a menudo experimentan desventajas en el acceso a la educación, los recursos económicos y el empleo, lo que puede generar una mayor dependencia emocional en las relaciones interpersonales y en la tecnología, ya que estas pueden ser las únicas formas de obtener apoyo emocional y conectarse con los demás. En relación con la residencia de los encuestados, la zona rural presenta un menor nivel tanto de dependencia emocional como de adicción al celular.

En general, las zonas rurales tienen una menor densidad de población y pueden tener menos opciones de entretenimiento, lo que puede limitar el acceso a la tecnología y reducir la necesidad de estar constantemente conectado. Finalmente, respecto a la facultad de los estudiantes, se identificó que la FCCSS y la FECYT son las que presentan los niveles más altos de adicción al celular con relación a la dependencia emocional, una posible razón es que estas facultades pueden implicar un alto nivel de estrés y exigencia académica. Los estudiantes de la FCCSS y FECYT a menudo tienen un horario ocupado y un alto nivel de responsabilidad, lo que puede generar una mayor necesidad de estar constantemente conectado a través de la tecnología. Además, estos estudiantes pueden depender en gran medida de la tecnología para acceder a información, realizar investigaciones y comunicarse con otros profesionales de la salud o docentes.

Según el porcentaje obtenido en la tabla 1 acorde al nivel de adicción al celular según test de Guerri, se demuestra que solo un bajo porcentaje de la población tiene una adicción muy baja casi nula y, por otra parte, del conjunto en relación con la muestra manifiesta un nivel de adicción en mayor grado de esta fobia una parte considerable. Estos datos recolectados prueban que la mayor parte de la comunidad universitaria depende del móvil, siendo preocupante el 15,9% ya que muestra el nivel elevado de adicción que poseen. En los datos evidenciados de la tabla, se puede observar que acorde al nivel de dependencia emocional según test de Lemos, apenas el 39,7% de la población tiene ausencia de este trastorno, en contraste con la mayoría del total de individuos que ya manifiestan dependencia emocional del cual una pequeña parte padece de un nivel alto del mismo.

Tabla 1. Resultados del Test Guerri y Lemos

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel de adicción al celular según test de Guerri	Adicción muy baja	84	22,7%
	Adicción baja	115	31,1%
	Adicción media	112	30,3%
	Adicción alta	50	13,5%
	Adicción muy alta	9	2,4%

Nivel de dependencia emocional según test de Lemos	Ausencia de dependencia emocional	147	39,7%
	Dependencia emocional normal	192	51,9%
	Dependencia emocional alta	31	8,4%
	Total	370	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Según el porcentaje obtenido en la tabla 2 acorde a la nomofobia, se demuestra que la mayor parte de la población afirma que la nomofobia es el resultado de la soledad y en menor cuantía que se debe al nivel de autoestima. Estos datos recolectados prueban que la mayor parte de la comunidad universitaria habla más de la soledad como el factor principal para tener nomofobia, demostrando que el sentimiento de soledad es el inicio a problemas en la actualidad. La tabla revela que una parte considerable de la población padece inseguridad personal, otra menor sufre baja autoestima y un 29,4% experimenta inestabilidad emocional. Estas condiciones están estrechamente relacionadas con la dependencia emocional. Sin embargo, el factor principal que contribuye a la dependencia emocional es la inseguridad personal. Esto se debe, en parte, a que en la comunidad universitaria hay más mujeres que hombres, y las mujeres tienden a preocuparse más por su aspecto físico y personal.

Tabla 2. Factores de riesgo de la Nomofobia y Dependencia Emocional

		Respuestas	
		N	Porcentaje
Nomofobia	Soledad	253	57,0%
	Baja autoestima	191	43,0%
Total		444	100,0%
Dependencia emocional	Inseguridad personal	296	36,7%
	Baja autoestima	274	34,0%
	Inestabilidad emocional	237	29,4%
Total		807	100,0%

Fuente: Elaboración propia.

En el estudio realizado se demostró la relación existente entre la nomofobia y la dependencia emocional, según muestra la tabla 3 la comunidad universitaria presenta un nivel alto de nomofobia y dependencia dando como resultado a la mayoría, y solamente el 39,70% no presenta ningún nivel de adicción, quedando demostrado que cuanto más aumenta el nivel de dependencia emocional también aumenta el nivel de adicción al celular provocando el miedo irracional a estar sin teléfono móvil o lo que se conoce como nomofobia.

Tabla 3. Tabla cruzada nivel de adicción al celular – nivel de dependencia emocional

		Nivel de adicción al celular según test de Guerri					Total
		Adicción baja	Adicción muy baja	Adicción media	Adicción alta	Adicción muy alta	
Nivel de dependencia emocional según test de Lemos	Ausencia de dependencia emocional	15,70%	11,60%	8,10%	3,80%	0,50%	39,70%
	Dependencia emocional normal	6,20%	16,80%	20,30%	7,80%	0,80%	51,90%
	Dependencia emocional alta	0,80%	2,70%	1,90%	1,90%	1,10%	8,40%
Total		22,70%	31,10%	30,30%	13,50%	2,40%	100,00%

Fuente: Elaboración propia

Los datos presentados en la tabla 4 indican una comparación entre la adicción celular en estudiantes de la zona urbana y los estudiantes de la zona rural, demostrando que los encuestados que viven en la zona rural presentan un menor nivel de adicción al celular. Esta diferencia en los datos se debe a diversos factores, como la limitación del acceso a

internet y a los dispositivos móviles en algunas zonas rurales en comparación con las áreas urbanas. Además, el estilo de vida de las personas que viven en zonas rurales es diferente al de las personas que viven en áreas urbanas, ya que tienen más contacto con la naturaleza, realizan más actividades al aire libre y cuentan con menos tiempo libre para pasar en línea. Al analizar el valor de 12606,500 correspondiente a la U de Mann-Whitney, se puede inferir que existe una diferencia significativa entre las zonas de residencia de los estudiantes con respecto a su nivel de adicción. Por lo tanto, se puede concluir que los encuestados que residen en la zona urbana presentan un mayor nivel de adicción al celular. Esto indica que los factores influyentes en la adicción al celular están relacionados con la residencia de la persona, lo que sugiere la necesidad de plantear soluciones con un enfoque más dirigido a la zona urbana.

Tabla 4. Diferencia de variables

	Residencia	N	Rango promedio	Suma de rangos
Puntuación de adicción al celular	Urbano	274	187,49	51372,50
	Rural	96	179,82	17262,50
	Total	370		
Puntuación de adicción al celular				
Estadísticos de prueba	U de Mann-Whitney		12606,500	
	W de Wilcoxon		17262,500	
	Z		-0,605	
	Sig.asin.(bilateral)		0,545	

Fuente: Elaboración propia

La nomofobia y la dependencia emocional están estrechamente relacionadas, ya que aquellos que experimentan una dependencia emocional con una persona en particular, sienten una necesidad constante de estar en contacto con ella y de conocer sus actividades y compañías. Esta necesidad no les permite alejarse por mucho tiempo, y el uso excesivo del teléfono móvil se convierte en un recurso fundamental para mantener una comunicación directa, lo que, a su vez, puede generar nomofobia.

La presencia de la nomofobia contribuye a la existencia de la dependencia emocional, y viceversa. Estas dos variables están intrínsecamente vinculadas, ya que una dependencia emocional puede causar estrés, tristeza y otros síntomas similares. En definitiva, la nomofobia y la dependencia emocional son fenómenos interdependientes. Al no poder estar con esa persona causa el efecto de que también sufra de nomofobia, donde busque aislarse de las demás personas, refugiarse en el celular para no sentirse solo y con autoestima, pero esto causará el efecto contrario que sería una autoestima baja junto con la inseguridad personal e inestabilidad emocional porque solo encuentra refugio en esa persona o en su celular (Ocmin, 2019).

Con el pasar del tiempo la tecnología va avanzando aún más y va llamando la atención de la mayoría de los jóvenes, si sale un nuevo juego o un video se vuelve viral esto llama la atención de todos, de ahí proviene la razón al alto nivel de nomofobia que se encontró en los datos recolectados en los universitarios, porque la persona que tenga en sus manos un dispositivo móvil va a depender

de ese aparato por cualquier motivo, de la misma forma se presenta en la comunidad universitaria un alto nivel de dependencia emocional con una persona y la necesidad de estar con esta, que produce un sentimiento donde es imposible alejarse, por lo que la comunicación por mensajes o llamadas son esenciales, los teléfonos celulares se convirtieron en la vía de comunicación con familiares y amigos, pero su uso excesivo también se genera una adicción (Nolivio, 2022), podría provocar así el miedo insensato al estar sin celular en muchos estudiantes. En este sentido, los años de la pandemia Covid-19, incrementaron el empleo del uso del celular, creando aún una mayor dependencia al dispositivo móvil (Molina, 2022).

Los autores de la presente investigación concluyen que, aunque en el presente estudio se observa un alto porcentaje de estudiantes urbanos con adicción al celular, no es necesariamente cierto que en la zona rural no exista adicción al celular. La adicción a los dispositivos móviles, como los teléfonos celulares, es un problema que puede afectar a personas de cualquier edad, género, origen o ubicación geográfica.

La nomofobia asociada a la dependencia emocional es un factor importante para el éxito académico, laboral y para la vida cotidiana en general, por lo que una vez más, profesores y estudiantes deben estar sincronizados y actualizados, integrando en su trabajo cotidiano aquellas técnicas de estudio y métodos docentes más óptimos (Quiñonero, 2023). Promover una manera inteligente de sentir, manejar las emociones, creando horarios para limitar el uso del celular, implementando actividad física,

entre otras actividades; de igual forma incentivar a que las personas encuentren su estabilidad emocional evitando así afecciones como la nomofobia en sí. Por lo tanto, en la sociedad actual dotada de diversas tecnologías es necesario el conocimiento y control de las emociones propias y el manejo adecuado de medios digitales para que el desarrollo de la academia sea de la mejor manera y completa.

CONCLUSIONES

En el estudio realizado a los estudiantes de la Universidad Técnica del Norte se ha encontrado que la adicción al celular y la dependencia emocional varían en función de la edad, el sexo, la autoidentificación étnica y la residencia de los encuestados. Los jóvenes menores de 25 años tienen un mayor riesgo de desarrollar adicción al celular, mientras que la dependencia emocional es más común en el rango de 21 a 25 años. Las mujeres tienen una mayor propensión a presentar tanto adicción al celular como dependencia emocional. Por su parte, las etnias mestiza e indígena presentan mayores porcentajes de adicción al celular y dependencia emocional.

La zona rural presenta un menor nivel de adicción al celular y dependencia emocional en comparación con la zona urbana. Estos hallazgos pueden ser útiles para diseñar estrategias de prevención y tratamiento para las personas que presentan estos problemas de adicción y dependencia emocional en diferentes contextos socio demográficos.

La población universitaria en su mayoría presentó niveles elevados de adicción al celular según el test de Guerri, esto podría ser preocupante, ya que el uso excesivo del celular puede tener efectos negativos en la salud física y mental, así como en el rendimiento académico.

Dentro de los factores con mayor incidencia presentados en los estudiantes se encuentran la baja autoestima, la soledad, la inseguridad personal y la procrastinación. Las personas con baja autoestima pueden recurrir al uso excesivo del celular y las redes sociales para obtener validación externa y sentirse aceptados por los demás. La soledad y la inseguridad personal también pueden llevar a las personas a buscar la compañía virtual y a depender del celular como fuente de consuelo emocional. Por otro lado, la procrastinación puede generar una disminución en la motivación y en la capacidad para tomar decisiones, lo que puede conducir a un uso excesivo del celular y a una dependencia emocional en la tecnología. En conjunto, estos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar adicción al celular y dependencia emocional en la población.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aretio, L. G. (2019). El problema del abandono en estudios a distancia. Respuestas desde el Diálogo Didáctico Mediado. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(1), 1-22. <https://www.redalyc.org/journal/3314/331459398013/331459398013.pdf>
- Froment, F. y Gutiérrez, M. D. B. (2022). La predicción de la credibilidad docente sobre la motivación de los estudiantes: el compromiso y la satisfacción académica como variables mediadoras. *Revista de Psicodidáctica*, 27(2), 149-157. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1136103422000156>
- Luy, C., Gamero, A. M., Lopez, J. G., y Escarcena, R. E. T. (2020). Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 43-69. <https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/313>
- Molina, L. P. (2022). Ansiedad y estrés en nomofobia de estudiantes de educación técnico-productiva de Lima, Perú. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), 511-522. <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/490/959>
- Morales, G. D. C. M. y Bucheli, M. G. V. (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), 2123-2138. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1639>
- Muñoz, P. R., Sanmamed, M. G., y Garrido, L. R. (2024). Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles: The impact of nomophobia in Spanish university students. *Revista Fuentes*, 26(3), 328-340. <https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/25252>
- 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>
- Ocmin, A. M. (2019). Dependencia emocional y autoestima: relación y características en una población de jóvenes limeños. *CASUS: Revista de Investigación y Casos en Salud*, 4(2), 85-91. <https://enfispo.es/ser-vlet/articulo?codigo=7083955>
- Quiñonero, J. M. (2023). Transformación digital: la optimización del aprendizaje. Elsevier docencia. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/transformacion-digital-la-optimizacion-del-aprendizaje>
- Ramos, I., López, C., y Quiles, M. C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria. *Health and Addictions*, 17(2): 201-213. <http://rua.ua.es/dspace/handle/10045/68588>

- Santamaría, D. A., Andachi, J. W. S., y Montoya, Ó. F. S. (2020). Method for Evaluating the Principle of Interculturality in the Custodial Sentence using the ladov Technique. *Neutrosophic Sets and Systems*, **37**, 125-131. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4122047>
- Umaña, E. A. G. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: educación, política y valores*. **1**(35), 1-21. <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435>
- Wang, H. y Hall, N. C. (2018). A Systematic Review of Teachers' Causal Attributions: Prevalence, Correlates, and Consequences. *Frontiers in psychology*, **9**, 2305. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02305>