

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA
PROGRAMA DE ESTUDIO DE PSICOLOGÍA



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

“Nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil en una universidad privada de Trujillo”

Área de Investigación:

Ciencias Médicas – Factores psicológicos en el ámbito educativo

Autoras:

Gutierrez Sánchez, Yesica Elizabeth

Meza Vasquez, Noemi Francisca

Jurado Evaluador:

Presidente: Fernández Burgos, María Celeste

Secretario: Izquierdo Marín, Sandra Sofía

Vocal: Lozano Sánchez, Zelmira Beatriz

Asesor:

Borrego Rosas Carlos Esteban

Código Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

Trujillo – Perú

2024

Fecha de sustentación: 2024/06/18

Nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil en una universidad privada de Trujillo

INFORME DE ORIGINALIDAD

9%	10%	4%	3%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	6%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	es.scribd.com Fuente de Internet	1%

Excluir citas Activo Excluir coincidencias < 1%
Excluir bibliografía Activo


Dr. Carlos Bórrego Rosas
Psicólogo

Declaración de originalidad

Yo **Carlos Esteban Borrego Rosas**, docente del Programa de Estudio de **Psicología**, de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesor de la tesis de investigación titulada "**Nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil en una universidad privada de Trujillo**", autoras **Gutierrez Sánchez Yesica Elizabeth & Meza Vasquez Noemi Francisca**, dejo constancia de lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de similitud de **9%**. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el (29 de junio del 2024).
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

Trujillo, 29 de junio del 2024.

Asesor

Borrego Rosas Carlos Esteban

DNI: 40266398

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6168-300X>

FIRMA:



Autora

Yesica Elizabeth Gutierrez Sánchez

DNI: 73250255

FIRMA:

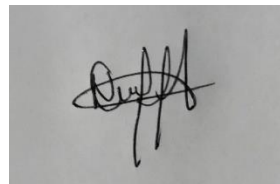


Autora

Noemi Francisca Meza Vasquez

DNI: 73432973

FIRMA:



PRESENTACIÓN

Estimados miembros del jurado:

Habiendo cumplido con los requisitos establecidos en el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Privada Antenor Orrego, Facultad de Medicina, Programa Académico de Psicología, presentamos ante su criterio profesional nuestro estudio titulado " Nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil en una universidad privada de Trujillo", con el propósito de obtener el título de Licenciado en Psicología. Agradecemos de antemano las sugerencias y observaciones que nos brinden para enriquecer nuestra investigación.

Trujillo 2024

Las autoras

DEDICATORIA

Este trabajo está dedicado a todas aquellas personas que han sido fundamentales en mi camino hacia la culminación de esta tesis.

A mi mamá Leonila, por su amor incondicional, sacrificio y constante aliento. Gracias por su confianza en mí y por enseñarme el valor del esfuerzo y la perseverancia. Este logro es también suyo, ya que su dedicación y valores han sido los cimientos de mi formación académica.

A mis hermanas Yadira, Noelia y hermanos Manuel y Leonardo, por su cariño, complicidad y alegría compartida. Han sido mis mayores admiradores y los mejores cómplices en cada etapa de mi vida. Su confianza en mis capacidades me ha impulsado a dar lo mejor de mí en cada desafío.

Yesica Elizabeth Gutierrez Sánchez

DEDICATORIA

Esta tesis va dedicada primeramente a Dios, quien, desde el inicio, ha estado a mi lado, infundiéndome en mí la fuerza y la perseverancia necesarias para superar cada obstáculo. En los momentos de incertidumbre, me ha dado la claridad mental para encontrar respuestas y soluciones.

A mi madre Gosbinda quien, con su amor incondicional y sacrificio ha sido el motor que me impulsó a alcanzar mis metas y superar los desafíos, en cada paso de este camino académico, ha estado a mi lado, brindándome aliento y motivación necesaria para seguir adelante.

A mi hermano David, por su apoyo en el transcurso de este camino, por creer en mí y motivarme a seguir adelante.

Al señor Raúl por sus sabios consejos y consideración hacia mi persona.

A mis abuelitos por su amor y mensajes de apoyo, ya que han contribuido a formar en mí los valores y cualidades que me han convertido en una persona buena.

Finalmente quiero dedicar esta tesis a todas aquellas personas que me han apoyado cuando más lo he necesitado, gracias por confiar en mí en toda esta etapa universitaria hasta la culminación de esta tesis.

Noemi Francisca Meza Vasquez

AGRADECIMIENTO

Al Dr. Carlos Borrego, nuestro asesor, por su guía constante, paciencia y apoyo inquebrantable. Sus valiosos comentarios y sugerencias han sido fundamentales para dar forma a mi trabajo y llevarlo a un nivel superior.

A nuestros profesores, quienes han sido una fuente inagotable de conocimiento y orientación a lo largo de nuestro trayecto académico. Su dedicación y entusiasmo por enseñar han dejado una marca indeleble en nuestra formación como investigadoras. Es un privilegio haber tenido la oportunidad de aprender de su experiencia y sabiduría.

A la universidad Privada Antenor Orrego, por brindarnos la oportunidad de realizar nuestra tesis en esta prestigiosa institución académica. Ha sido un honor y un privilegio ser parte de esta comunidad de aprendizaje y llevar a cabo nuestra investigación.

A los estudiantes de ingeniería, por haber dedicado su tiempo y esfuerzo en completar los cuestionarios que formaron parte de nuestra tesis. Su participación ha sido fundamental para el éxito de nuestro estudio y para la obtención de resultados significativos.

Las autoras

INDICE DE CONTENIDO

PRESENTACIÓN	i
DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iv
RESUMEN	ix
CAPITULO I MARCO METODOLÓGICO	11
1.1. EL PROBLEMA	12
1.1.1. Delimitación del problema	12
1.1.2. Formulación del problema.....	17
1.1.3. Justificación del estudio.....	17
1.1.4. Limitaciones	18
1.2. OBJETIVOS	18
1.2.1. Objetivo general.....	18
1.2.2. Objetivos específicos.....	18
1.3. HIPÓTESIS	19
1.3.1. Hipótesis generales.....	19
1.3.2. Hipótesis específicas	19
1.4. VARIABLES E INDICADORES	19
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN	20
1.5.1. Tipo de investigación	20
1.5.2. Diseño de investigación	20
1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA	20
1.6.1. Población	20
1.6.2. Muestra.....	22
1.6.2. Muestreo	24
1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	24

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	27
1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO.....	27
CAPITULO II	29
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO	29
2.1. Antecedentes	30
2.2. Marco teórico	35
2.3. Marco conceptual	46
CAPITULO III.....	47
RESULTADOS.....	47
CAPITULO IV	54
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	54
CAPITULO V	61
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	61
5.1. Conclusiones	62
5.2. Recomendaciones.....	63
CAPITULO VI.....	65
REFERENCIAS Y ANEXOS	65
6.1. Referencias.....	66
6.2. Anexos	72
Anexo 1. Consentimiento informado.....	72
Anexo 2. Test de dependencia al móvil	73
TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL.....	73
Anexo 3. Inventario SISCO del Estrés Académico	78
INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO	78
Anexo 4. Aportes de cuadros o tablas.....	85
Tabla 6.....	85

Estadístico de normalidad para la variable nomofobia.....	85
Tabla 7.....	85
Estadístico de normalidad para la variable estrés académico	85
Tabla 8.....	86
Descriptivos para la variable y dimensiones de nomofobia.....	86
Tabla 9.....	87
Descriptivos para la variable y dimensiones de estrés académico	87

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.....	21
<i>Distribución de la población de estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.....</i>	<i>21</i>
Tabla 2.....	22
<i>Distribución de la muestra de estudiantes de ingeniería civil según ciclo de estudio de una Universidad Privada de Trujillo.....</i>	<i>22</i>
Tabla 3.....	48
<i>Análisis correlacional entre Nomofobia y Estrés académico</i>	<i>48</i>
Tabla 4.....	49
<i>Niveles de la variable nomofobia</i>	<i>49</i>
Tabla 5.....	50
<i>Niveles de la variable estrés académico</i>	<i>50</i>
Tabla 6.....	51
<i>Análisis correlacional entre Tolerancia y abstinencia y dimensiones de estrés académico ...</i>	<i>51</i>
Tabla 7.....	52
<i>Análisis correlacional entre Abuso y dificultad para controlar el impulso y dimensiones de estrés académico.....</i>	<i>52</i>
Tabla 8.....	53
<i>Análisis correlacional entre Uso excesivo y dimensiones de estrés académico</i>	<i>53</i>

RESUMEN

En el presente estudio, se buscó determinar la relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada en Trujillo, utilizando una muestra de 318 participantes. Se emplearon el test de dependencia al celular de Cholz (2012) y el inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006). Los resultados revelaron una relación significativa ($Rho = .419$; $p = .001$) entre nomofobia y estrés académico, con un nivel de nomofobia con moderada dependencia (50.9%) y un nivel medio de estrés académico (50%). Se concluyó que las conductas dependientes asociadas con la nomofobia influyen en el estrés académico. En cuanto a la nomofobia, se destacó una dependencia moderada, con moderada dependencia en tolerancia y abstinencia (49.1%) y abuso con dificultad para controlar impulsos (44%). El estrés académico mostró relaciones positivas entre tolerancia y abstinencia y síntomas ($Rho = .298$) y estresores ($Rho = .420$), pero no se encontró relación con estrategias de afrontamiento ($Rho = -.024$, $p > 0.05$).

Palabras clave: Académico, Estrés, Nomofobia.

ABSTRACT

En this study, the aim was to determine the relationship between nomophobia and academic stress among civil engineering students at a private university in Trujillo. They used a sample of 318 participants and employed Choliz's (2012) Cell Phone Dependence Test and Barraza's (2006) SISCO Academic Stress Inventory. The results revealed a significant relationship ($Rho = .419$; $p = .001$) between nomophobia and academic stress, with a moderate level of nomophobia (50.9%) and a medium level of academic stress (50%). They concluded that dependent behaviors associated with nomophobia influence academic stress. Regarding nomophobia, they highlighted a moderate dependence, with moderate tolerance and withdrawal dependence (49.1%) and abuse with difficulty controlling impulses (44%). Academic stress showed positive relationships between tolerance and withdrawal and symptoms ($Rho = .298$) and stressors ($Rho = .420$), but no relationship was found with coping strategies ($Rho = -.024$, $p > 0.05$).

Keywords: Academic, Nomophobia, Stress.

CAPITULO I
MARCO METODOLÓGICO

1.1. EL PROBLEMA

1.1.1. Delimitación del problema

En la era digital actual, el uso generalizado de dispositivos móviles y la constante conexión a internet han transformado la forma en que se vive, se trabaja y se vincula con otras personas. Sin embargo, esta omnipresencia tecnológica también ha traído consigo nuevos desafíos, especialmente para los estudiantes universitarios, como por ejemplo la nomofobia y el estrés académico. Por tal motivo, este estudio se propone explorar la relación entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes universitarios con la intención de comprender cómo estos dos fenómenos interactúan, con el propósito de establecer un punto de partida que permita diseñar estrategias efectivas de intervención y prevención que promuevan un uso saludable de la tecnología y ayuden a los estudiantes a manejar el estrés asociado con las exigencias académicas.

Para comprender plenamente la relación entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes universitarios, es esencial explorar la problemática a nivel internacional, nacional y local de ambos elementos, lo que implica examinar estudios globales para obtener una perspectiva amplia, analizar datos nacionales relevantes, y considerar las particularidades de la ciudad en cuestión. Por ello, a continuación se evidencia una aproximación integral de dichas estadísticas y datos producto de estudios longitudinales y recientes.

Desde el enfoque global, un estudio de Wiedergold (2023) del *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking* indica que al menos el 6% de la población mundial sufre de nomofobia, lo que equivale a más de 400 millones de personas, y que además esta condición ha aumentado un 13% en los últimos cuatro años, atribuido al creciente apego a los teléfonos inteligentes y a la mayor accesibilidad y asequibilidad de la tecnología; donde además las

mujeres y los adolescentes son los más propensos a padecerla influenciados en parte por el comportamiento aprendido en el hogar.

El estudio anterior es crucial para comprender la gravedad del problema, ya que puede impactar negativamente en el rendimiento académico y su salud mental de los estudiantes universitarios, entendiendo especialmente que esto se debe a la influencia del entorno familiar y social, junto con el aumento del estrés y la ansiedad, lo que hace necesario comprender y abordar esta condición para promover un uso saludable de la tecnología y mejorar la calidad de vida estudiantil.

Por otro lado, visualizando la problemática nacional, según el Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI] (2023), el aumento del acceso a internet a través de teléfonos celulares plantea una problemática relevante en el contexto peruano, ya que durante el primer trimestre de 2023, aproximadamente el 93.4% de la población usuaria de internet que accede a través del celular pertenece a áreas rurales y el 92.8% a zonas urbanas; y además, se observa un incremento del 74.8% al 76.8% en el uso de Internet por parte de la población masculina.

Se puede ver por medio de las cifras previas que existe un aumento en la dependencia de los dispositivos móviles en el Perú, lo que podría contribuir al desarrollo de la nomofobia, especialmente entre los jóvenes y estudiantes. Por tanto, llevar a cabo un estudio para investigar este fenómeno sería fundamental para comprender y abordar sus posibles repercusiones en el bienestar y el rendimiento académico de los jóvenes y estudiantes en todo el país.

Finalmente, visualizando a la localidad, según el Instituto Peruano de Economía [IPE] (2020), en Trujillo se observa que 747 mil personas habrían accedido al servicio de internet, y de este total, la amplia mayoría indicó para emplear este servicio hizo uso de un dispositivo móvil (95%), cifra mayor al promedio nacional (89%); sumado a ello, el 16% respondió que

accedió en el hogar, 6% en el centro de trabajo, 5% en una cabina pública y 4% en un establecimiento educativo; y finalmente, los principales usos que se les da a internet son comunicación por medio de correos electrónicos y/o chat (98%), obtención de información (88%), actividades de entretenimiento (84%), y en menor medida, acceso a servicio para realizar transacciones bancarias (8%).

Tal como se pudo apreciar, la mayoría de las personas de Trujillo, incluyendo a los estudiantes universitarios, acceden a Internet principalmente a través de dispositivos móviles, lo que sugiere una dependencia significativa de la tecnología móvil para actividades académicas y de comunicación. Además, entendiendo que los principales usos de Internet, como la comunicación, la obtención de información y el entretenimiento, son actividades relevantes para los estudiantes universitarios, podrían representar un potencial nocivo para su salud mental y la manera en la que se desempeñan dentro de las aulas.

Las estadísticas que revelan la prevalencia de la nomofobia, junto con las cifras que muestran el aumento del acceso a Internet a través de dispositivos móviles, destacan la creciente dependencia de la tecnología móvil en la vida diaria, especialmente entre los estudiantes universitarios. Esta dependencia puede estar estrechamente relacionada con el aumento del estrés académico, ya que los estudiantes enfrentan una mayor presión para estar conectados y disponibles en todo momento, lo que puede generar ansiedad y preocupaciones relacionadas con el rendimiento académico (González, 2020). En este sentido, comprender cómo la nomofobia y el estrés académico se entrelazan y se influyen mutuamente es crucial para abordar de manera efectiva los desafíos que enfrentan los estudiantes en la era digital y promover su bienestar integral.

Observando los medios internacionales, se conoce gracias a la OMS (2021) que aproximadamente el 41.6% de los estudiantes a nivel mundial sufren de estrés, con un 32% en

América Latina, siendo este dato se ve respaldado por la OPS (2020), que destaca una mayor prevalencia de estrés en adolescentes universitarios, especialmente en mujeres, en comparación con la población general (Supe y Gavilanes, 2023).

Estas estadísticas resaltan la urgente necesidad de abordar el estrés académico, ya que puede tener impactos negativos en la salud mental, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. Es esencial profundizar en la investigación para comprender mejor este fenómeno y desarrollar intervenciones efectivas que ayuden a los estudiantes a gestionar el estrés de manera saludable.

En el estudio longitudinal liderado por Sánchez (et al., 2021), que abarcó a más de 1000 universitarios de diversas ciudades del Perú, se observó que más del 50% presentaba niveles de estrés académico de medio a moderado. Por otro lado, Cassaretto, Vilela y Gamarra (2021) llevaron a cabo otra investigación con casi 2000 estudiantes universitarios de distintas ciudades del país, donde el 83% de la muestra reportó momentos de preocupación y nerviosismo durante el semestre, evidenciando la alta prevalencia del estrés académico.

Entre los principales desencadenantes se destacan las evaluaciones docentes, la sobrecarga académica y el poco tiempo para completar las tareas. Los síntomas más comunes incluyen somnolencia, problemas de concentración y cambios en los hábitos alimenticios. Sin embargo, es alentador observar que los estudiantes están aplicando estrategias de afrontamiento, como la habilidad asertiva y la planificación de tareas, lo que resalta la importancia de brindarles apoyo para su bienestar frente al estrés académico.

Desde una perspectiva local, de acuerdo con las estadísticas del Ministerio de Salud (MINSA) del año 2020, se evidencia que el 85% de los estudiantes universitarios en Trujillo enfrentan dificultades en su bienestar mental dentro del ámbito educativo. Este panorama,

documentado por Acosta y López (2023), revela que los desafíos más comunes incluyen el estrés (79%), la ansiedad (82%) y situaciones de violencia (52%).

Tras todo lo anterior revisado, a modo de resumen, se comprende la prevalencia global de la nomofobia, especialmente entre mujeres y adolescentes, sugiere una creciente dependencia tecnológica que puede influir en el estrés académico. Asimismo, las cifras nacionales de acceso a Internet en el Perú apuntan a una posible correlación entre el aumento del acceso tecnológico y el estrés académico entre los estudiantes. Por otro lado, los estudios longitudinales realizados en diversas ciudades del Perú indican una alta prevalencia de estrés académico entre los estudiantes universitarios, lo que resalta la necesidad de abordar esta problemática a nivel local. Por último, las estadísticas locales de Trujillo revelan una significativa prevalencia de dificultades en el bienestar mental de los estudiantes universitarios, lo que refuerza la importancia de investigar la relación entre la nomofobia y el estrés académico en este contexto específico.

Finalmente, las autoras del estudio se motivaron a investigar la relación entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes universitarios debido a que detectaron por medio de la observación directa que existían altos niveles de estrés académico entre los estudiantes universitarios, manifestado en síntomas como ansiedad, preocupación y dificultades para manejar las demandas académicas, además de conductas asociadas con la nomofobia, como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o internet, la ansiedad por la falta de conexión y la necesidad constante de estar en línea.

Esto generó preocupación por el impacto potencial en el bienestar estudiantil, la relevancia en el contexto actual de la dependencia de la tecnología móvil, la necesidad de informar intervenciones efectivas y la contribución al conocimiento existente en el campo.

Estos criterios proporcionaron la dirección necesaria para llevar a cabo la investigación y explorar más a fondo esta relación específica.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo?

1.1.3. Justificación del estudio

A nivel teórico, este estudio puede proporcionar datos empíricos que demuestren cómo la dependencia tecnológica afecta los niveles de estrés, es decir, cómo los estudiantes con alta nomofobia experimentan mayores niveles de estrés académico, sugiriendo una reevaluación de los factores de estrés considerados en la teoría, integrando el uso y la dependencia de la tecnología móvil como un factor relevante y emergente. Por otro lado, en cuanto a la teoría del apego de Bowlby, esta investigación puede revelar cómo la dependencia emocional del teléfono móvil podría estar relacionada con estilos de apego inseguros. Por ejemplo, los estudiantes con un apego ansioso podrían mostrar una mayor propensión a la nomofobia, lo que a su vez incrementaría su estrés académico debido a la distracción y la falta de concentración, complementando así a las teorías.

Dentro de una perspectiva práctica, este estudio pretende apoyar directamente a los estudiantes que han participado, ya que, por medio de la creación de talleres de manejo del tiempo y estrategias para desconectarse digitalmente, se puede favorecer a la creación del establecimiento de límites saludables con la tecnología. Mientras que por otro lado, también apoya a la universidad en cuestión, ya que, por medio de presentar un fundamento basado en estadísticas de la población, se puede proponer como punto de partida el establecer zonas libres de móviles en bibliotecas y áreas de estudio, y fomentar períodos de "desconexión digital" durante las clases y exámenes, con la intención de que se promueva también campañas de concienciación sobre los efectos negativos de la nomofobia y el uso excesivo del móvil.

Visualizando un enfoque social, se pretende concientizar al Ministerio de Educación sobre esta problemática para que pueda desarrollar y promulgar políticas que integren la alfabetización digital y el bienestar emocional en el currículum escolar, por medio de la

implementación de programas educativos que enseñen a los estudiantes sobre el uso responsable de la tecnología y estrategias para manejar la ansiedad relacionada con la nomofobia. Además, también tiene la intención de hacer llegar este conocimiento a las ONGs que trabajan en el ámbito de la salud mental y el bienestar de los jóvenes, para que puedan utilizar los hallazgos en el desarrollo de programas y recursos específicos que aborden la nomofobia y el estrés académico, gracias a campañas de sensibilización que eduquen a padres, maestros y estudiantes sobre los riesgos de la nomofobia y proporcionar recursos para ayudar a los jóvenes a manejar su uso del móvil de manera saludable.

1.1.4. Limitaciones

- La siguiente investigación se basa en la propuesta teórica de nomofobia de Mariano Choliz Montañés (2012), y la propuesta teórica de estrés académico de Arturo Barraza Marcia (2006)
- Los resultados de la presente investigación se van a poder generalizar tanto en la población evaluada y poblaciones similares.

1.2. OBJETIVOS

1.2.1. Objetivo general

- Determinar la relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.

1.2.2. Objetivos específicos

- Identificar los niveles de nomofobia en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo
- Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo
- Establecer la relación entre las dimensiones (Tolerancia y abstinencia, Abuso y dificultad para controlar el impulso, uso excesivo) de nomofobia y las dimensiones (estresores,

síntomas del estrés y estrategias de afrontamiento al estrés) de estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.

1.3. HIPÓTESIS

1.3.1. Hipótesis generales

Hi: Existe relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo

1.3.2. Hipótesis específicas

H1: Existe relación entre la dimensión “Tolerancia y abstinencia” y las dimensiones estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.

H2: Existe relación entre la dimensión “Abuso y dificultad para controlar el impulso” y las dimensiones estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.

H3: Existe relación entre la dimensión “Uso excesivo” y las dimensiones estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.

1.4. VARIABLES E INDICADORES

Variable: Nomofobia será evaluada con el Test de Dependencia al móvil de Chóliz (2012) cuyos indicadores son:

- Tolerancia y abstinencia
- Abuso y dificultad para controlar el impulso
- Uso excesivo

Variable: Estrés académico será evaluada con el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) cuyos indicadores son:

- Estresores

- Síntomas del estrés
- Estrategias de afrontamiento al estrés

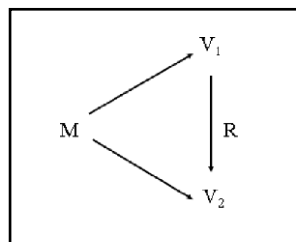
1.5. DISEÑO DE EJECUCIÓN

1.5.1. Tipo de investigación

Según Sánchez y Reyes (2015), el presente estudio es de tipo sustantiva porque explica y describe un fenómeno, siendo transversal al administrar un instrumento en una fecha pactada.

1.5.2. Diseño de investigación

El presente es un estudio correlacional la cual representa un enfoque no experimental donde los investigadores evalúan dos variables y establecen una conexión estadística (correlación) entre ellas. Se centra en la identificación y medición de la fuerza y la dirección de la relación entre las variables, sin intentar determinar si una variable causa directamente cambios en la otra (Sánchez y Reyes (2015)).



M: Muestra

V1: Variable 1

V2: Variable 2

R: Correlación

1.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

1.6.1. Población

La población estuvo constituida por 1830 estudiantes de ingeniería civil de una Universidad Privada de Trujillo, la cual además se trata de una población finita, ya que es un conjunto definido y delimitado de elementos que forman parte de un estudio o análisis.

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo

Ciclo	N	%
I	300	16.39
II	200	10.92
III	190	10,38
IV	110	6.01
V	155	8.46
VI	200	10.92
VII	160	8.74
VIII	230	12.56
IX	185	10.10
X	100	5.46
Total	1830	100

La tabla 1 muestra la distribución de la población de estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada en Trujillo por ciclo. Se observa que el ciclo con mayor cantidad de estudiantes es el primero, con el 16.39% del total, seguido por el octavo ciclo con el 12.56%. Por otro lado, el décimo ciclo tiene la menor cantidad de estudiantes, representando solo el 5.46% del total. En general, la distribución de estudiantes parece ser relativamente equitativa entre los diferentes ciclos, con algunas fluctuaciones menores en la cantidad de estudiantes entre ellos.

Además se tuvieron los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Criterios de inclusión:

- Estar matriculados en el periodo académico actual
- Pertener a la carrera de ingeniería civil
- Participar voluntariamente

Criterios de exclusión:

- Pertener a otra casa de estudios universitario
- Enviar incompleto los formularios de los instrumentos
- Ser menores de edad

1.6.2. Muestra

La muestra de este estudio estuvo constituida por 318 estudiantes de ingeniería civil de una Universidad Privada de Trujillo, siendo un tipo de muestra aleatoria simple ya que se selecciona un grupo de elementos de la población de manera completamente aleatoria, sin considerar la estratificación por ciclos. Esto significa que cada estudiante de la población tendría la misma probabilidad de ser seleccionado para formar parte de la muestra, independientemente del ciclo en el que se encuentre.

Tabla 2

Distribución de la muestra de estudiantes de ingeniería civil según ciclo de estudio de una Universidad Privada de Trujillo.

Ciclo	N	%
I	52	16
II	35	11
III	33	10
IV	19	6
V	27	9
VI	35	11
VII	28	9
VIII	40	13
IX	32	10
X	17	5
Total	318	100

En la tabla 2 se observa la distribución de estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada en Trujillo según el ciclo en el que se encuentran. Por ejemplo, en el primer ciclo hay 52 estudiantes, lo que representa el 16% del total. En el segundo ciclo hay 35

estudiantes, equivalente al 11% del total, y así sucesivamente para cada ciclo. En total, la muestra consiste en 318 estudiantes, con la columna de porcentajes sumando un total del 100%. Esto proporciona una visión detallada de la distribución de los estudiantes por ciclo en la población estudiantil de ingeniería civil de esa universidad.

Para hallar el tamaño de la muestra se utilizó una confiabilidad al 95% ($Z=1.96$), un error de 5.0% ($E=0.05$), y una varianza de ($PQ=0.25$), acorde con el tamaño de la población ($N=185$), cuya fórmula es la siguiente:

$$n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}} \quad n = \frac{n_0}{1 + \frac{n_0}{N}}$$

Donde:

n_0 : Tamaño previo muestral

Z: Coeficiente para un nivel de confianza del 95%

P: Proporción de elementos con la característica de interés

Q: Proporción de elementos sin la característica de interés

E: Error

N: Población

n: Tamaño de la muestra

Y la muestra para cada grupo:

$$nh_i \quad nh_i = \frac{Nh_i n}{N} \quad \frac{Nh_i n}{N}$$

nh_i = Muestra por grupos

nh_i = Población por grupos

n= Muestra

N= Población

1.6.2. Muestreo

Para el presente estudio se empleó el muestreo probabilístico, el cual es en el que todos los individuos de la población tienen la posibilidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra, generalmente con igual probabilidad. Además, también se trata de un muestreo aleatorio estratificado, ya que se extraen elementos de una población o universo de forma aleatoria para conformar una muestra, asegurando que cada uno de los elementos tenga la misma probabilidad de ser seleccionado para el grupo muestral (Sánchez y Reyes, 2015).

1.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

1.7.1 Técnica

Se hará uso de la evaluación psicometría, permitiendo el diseño de métodos para medir fenómenos psicológicos (Sánchez y Reyes, 2015).

1.7.2 Instrumentos

1.7.2.1 Instrumento 1: Nomofobia

Ficha técnica:

El test de dependencia al celular, desarrollado por Cholíz en 2012 en España, fue adaptado para esta investigación por Rojas en 2019 en Piura. Esta adaptación, destinada a poblaciones de entre 13 y 33 años de edad, permite su administración tanto de manera individual como colectiva, con un límite de tiempo de 10 minutos. Su objetivo es evaluar el nivel de dependencia al teléfono celular, y consta de 22 ítems distribuidos en 4 dimensiones, los cuales se responden mediante una escala Likert que va desde "nunca" hasta "casi siempre".

Descripción de la prueba

Esta prueba está compuesta por 22 ítems y dividida en tres dimensiones: Tolerancia y Abstinencia (ítems 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22), Abuso y dificultad para controlar los impulsos (ítems 1, 2, 4, 5, 6, 8) y uso excesivo (ítems 3, 7, 10). En cuanto a la calificación, esta es directa, lo que significa que a medida que el participante obtiene una

puntuación más alta, su nivel de adicción al móvil será mayor. La prueba presenta tres niveles de evaluación: bajo, moderado y alto. Los ítems se responden utilizando una escala Likert de cinco opciones, donde 0 representa "nunca", 1 "pocas veces", 2 "a veces", 3 "con frecuencia" y 4 "casi siempre".

Validez y confiabilidad de la prueba original

Choliz (2012), en España, llevó a cabo la validación por expertos y análisis factorial exploratorio (AFE) y confirmatorio (AFC) basados en el DSM-IV-TR, lo que resultó en 41 ítems. Después de los análisis, se redujo a 22 ítems distribuidos en tres factores: Abstinencia con un 42.69% de varianza, Ausencia de control y problemas con un 10.38% de varianza, y Tolerancia con un 5.64% de varianza. Los valores alfa oscilan entre 0.829 y 0.848, lo que indica una confiabilidad muy alta ($\alpha=0.94$).

Validez y confiabilidad de la prueba adaptada

Rojas (2019) en Piura, utilizando el coeficiente V de Aiken, obtuvo valores de 1, lo que indica validez; además, mediante la correlación ítem-test se encontraron valores superiores a 0.20. Se determinó que la esfericidad de Bartlett era adecuada ($X^2(231) = 3321.264; p < 0.001$) y el índice de Kaiser-Meyer-Olkin ($KMO=0.915$) fue también adecuado; el análisis reveló tres factores; se obtuvo un valor de alfa de Cronbach de 0.906, indicando una alta fiabilidad, que fue similar para todas las dimensiones.

1.7.2.2 Instrumento 2: Estrés académico

Ficha Técnica:

El Inventario SISCO del Estrés Académico, desarrollado por Barraza (2006) en México, fue adaptado por Hidalgo (2019) en Trujillo para esta investigación. El instrumento se puede administrar de forma individual o colectiva, con un tiempo máximo de 10 minutos. Está destinado a poblaciones de 18 a 25 años y tiene como objetivo evaluar el estrés en el ámbito académico. El inventario consta de 31 ítems distribuidos en 3 dimensiones y se responde mediante una escala Likert que va desde "nunca" hasta "siempre".

Descripción de la prueba:

Arturo Barraza Macías (2006) en México desarrolló el Inventario SISCO del Estrés Académico, cuyas propiedades psicométricas fueron evaluadas por Hidalgo (2019) en Trujillo. Esta prueba consta de 31 ítems divididos en tres dimensiones: Factor Estresores (ítems 3 al 10), Factor Síntomas (ítems 11 al 25) y Factor Estrategias de Afrontamiento (ítems 26 al 31).

La calificación se realiza en una escala de 0 a 4, donde 0 representa "nunca", 1 "rara vez", 2 "algunas veces", 3 "casi siempre" y 4 "siempre". Es importante destacar que si la primera pregunta de filtro se responde con un "NO", el cuestionario no debe ser calificado, incluso si se ha completado. Las puntuaciones se suman para obtener la puntuación total de cada ítem, y luego se calcula la media general.

La puntuación total se convierte mediante la regla de tres simple en porcentajes, los cuales se interpretan según un baremo. Los niveles de estrés académico se clasifican en leve (0%-33%), moderado (34%-66%) y profundo (67%-100%). En resumen, a medida que el participante obtiene un puntaje más alto, se considera que su nivel de estrés académico es más elevado.

Validez y confiabilidad de la prueba original

Barraza (2006) refiere, mediante el Análisis Factorial Exploratorio (AFE), que se obtuvo una esfericidad de Bartlett con un valor de 000; el test KMO fue adecuado con un valor de .762, presentando una varianza mayor a .35; a través de las correlaciones entre factores, se obtuvieron índices para síntomas de .895, para estresores de .769 y para estrategias de afrontamiento de .675. Además, se obtuvo un coeficiente alfa de .90, indicando una fiabilidad muy buena.

Validez y confiabilidad de la prueba Adaptada

Hidalgo (2019), en Trujillo, evaluó la validez utilizando la prueba V de Aiken, obteniendo un valor de 1: según el modelo de 5 factores mediante el método de mínimos cuadrados no ponderados, las cargas factoriales estandarizadas oscilaron entre .41 y .79; en cuanto a los índices de ajuste, se obtuvo una razón de verosimilitud X^2/df de 2.97, una raíz media residual estandarizada SRMR de .069, un índice normado de ajuste NFI de .901 y un ajuste relativo RFI de .900; además, se obtuvo un índice normado de ajuste parsimonioso PNFI de .806. Respecto a la confiabilidad, se calculó un valor omega de .83 para estímulos estresores,

.75 para reacciones físicas, .83 para reacciones psicológicas, .74 para reacciones comportamentales y .69 para estrategias de afrontamiento.

1.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para la recopilación de la información, se envió una solicitud dirigida al director de la Escuela de la facultad de ingeniería para obtener el permiso correspondiente e indicar la temática. Después de obtener el permiso necesario, se coordinaron los horarios con los docentes para la aplicación de los instrumentos. A la hora acordada, se asistió a las aulas, asegurándose de que la aplicación se llevara a cabo únicamente con participantes mayores de edad. Se procedió a leer el consentimiento informado, explicando el objetivo de la recopilación de información y resaltando que la participación era voluntaria. Una vez que los participantes firmaron el consentimiento, se distribuyó primero el Test de Dependencia al Móvil y, una vez finalizado, se entregó el Cuestionario de Estrés Académico (SISCO). Después de completar la evaluación, se seleccionaron los protocolos debidamente contestados, y se procedió a compilar e ingresar la información a la base de datos en Excel.

1.9. ANÁLISIS ESTADÍSTICO

Una vez recolectados los datos relacionados con las variables de estudio en estudiantes universitarios, se procedió a construir la correspondiente base de datos utilizando Microsoft Excel. Posteriormente, se llevó a cabo el procesamiento de los datos correspondiente, aplicando métodos estadísticos descriptivos e inferenciales con la asistencia del software estadístico IBM SPSS Statistics 27.

En Excel, se procedió a depurar los datos, procediendo con la puntuación y calificación de los ítems en sus respectivas dimensiones; además, se categorizaron dichas puntuaciones en niveles bajo, medio y alto, según cada variable y mediante el apoyo del SPSS Vs.27 (Estuardo, 2012; Kline, 2005).

Se elaboraron las tablas de frecuencia y porcentajes según niveles de cada una de las escalas de las variables, elaborando a su vez, tablas descriptivas considerando la media aritmética, la desviación estándar, asimetría y curtosis (Estuardo, 2012; Kline, 2005)

Antes de examinar la relación entre las variables, se llevó a cabo el estudio de la normalidad mediante la prueba de Kolmogorov-Smirnov (Kline, 2005), la cual no reveló indicios de cumplimiento de la normalidad en las distribuciones de las dos variables (González, et al., 2006; Mendas y Pala, 2018). Por lo tanto, se utilizó la prueba de hipótesis sobre el coeficiente de correlación rho de Spearman para analizar la relación entre las variables en estudio, con un nivel de significancia del 5% (Gorgas, et al., 2011).

Los hallazgos obtenidos se presentaron en tablas siguiendo las pautas de formato APA, mostrando la distribución de los resultados tanto en términos numéricos como porcentuales para ambas variables investigadas, de acuerdo con los objetivos establecidos.

CAPITULO II
MARCO REFERENCIAL TEÓRICO

2.1. Antecedentes

A nivel internacional

Becerra, et al (2021) realizaron en México el estudio titulado “Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso” en el que se tuvo como objetivo investigar la relación entre el uso problemático del teléfono y las redes sociales en una muestra de 241 estudiantes universitarios. Se empleó un enfoque cuantitativo correlacional con un diseño transversal, sin utilizar métodos experimentales. Los participantes completaron tres instrumentos de evaluación: el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS), el Test de Problemas de Uso del Móvil (MPPUS) y la Escala de Impulsividad Urgente de Barrett (UPPS-P). Los resultados revelaron una asociación significativa entre el uso problemático del teléfono y el uso de redes sociales ($\beta = .769$; $p < .01$). En consecuencia, se concluyó que existe una relación relevante entre estas variables en la muestra estudiada, lo que subraya la importancia de abordar tanto el uso problemático del teléfono como el de las redes sociales en las intervenciones dirigidas a estudiantes universitarios.

Hilt (2019) realizó en Argentina la investigación titulada “Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico” donde tuvo como objetivo explorar la relación entre el uso del celular, las actitudes hacia la lectura y el rendimiento académico en una muestra de 126 alumnos. Se adoptó un enfoque cuantitativo correlacional con un diseño transversal, prescindiendo de métodos experimentales. La muestra se conformó mediante un muestreo no probabilístico. Los participantes completaron tres instrumentos de evaluación: el Test de Dependencia del Móvil (TDM), el Cuestionario de Actitudes hacia la Lectura (HAL) y se consideraron las calificaciones académicas. Los resultados revelaron una correlación significativa entre la adicción al celular y las actitudes hacia la lectura ($r = -.184$, $p = .039$), así como entre la adicción al celular y el promedio académico ($r = -.207$, $p = .020$). En resumen, este estudio sugiere una asociación entre el uso del celular, las actitudes hacia la lectura y el rendimiento académico en los alumnos examinados, destacando la importancia de abordar el impacto del uso excesivo del celular en el ámbito educativo y promover prácticas de estudio más saludables.

Rodríguez (et al, 2020) en Argentina formuló la indagación “Nomofobia: síntomas, causas, consecuencias, tratamiento”, donde se llevó a cabo la medición del estrés académico en

una muestra compuesta por 291 alumnos universitarios. El enfoque adoptado fue de tipo transversal y cuantitativo, con el propósito de comparar los niveles de estrés académico dentro de la muestra seleccionada. Se utilizó el cuestionario SISCO, reconocido por su validez y fiabilidad en la evaluación de este fenómeno, permitiendo así identificar distintos niveles de estrés entre los estudiantes. Los resultados obtenidos revelaron que un alto porcentaje, específicamente el 98,3% de los alumnos, presentaba niveles de estrés académico, con un notable 88,81% de ellos clasificados con una tendencia alta de estrés. Estos hallazgos indican una prevalencia significativa de estrés académico en la muestra estudiada, subrayando la importancia de implementar intervenciones y programas de apoyo psicológico para mitigar los efectos negativos del estrés en el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

Isidro y Moreno (2018) en España realizaron la investigación “Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción” donde se exploró la relación entre el uso de redes sociales y aplicaciones móviles en una muestra compuesta por 226 individuos. Utilizando un enfoque de investigación no experimental y de naturaleza cuantitativa, se recopilaron datos mediante un cuestionario diseñado específicamente para este propósito. Los resultados revelaron que un alto porcentaje de participantes, aproximadamente el 90%, poseían un teléfono celular. Además, se encontró que más de la mitad de los encuestados consideraban la posibilidad de regresar por su celular si lo olvidaban, y la gran mayoría expresó que podrían pasar un día sin su dispositivo móvil. Sin embargo, la dependencia de aplicaciones como WhatsApp era notable, ya que la mayoría de los encuestados no podían imaginar pasar una semana sin utilizarla. En resumen, estos hallazgos sugieren que, si bien los participantes pueden prescindir temporalmente de sus teléfonos, siguen manteniendo una estrecha relación con ellos, ya que los consultan con frecuencia a lo largo del día.

A nivel Nacional

Guevara y Contreras (2019) en Lima referenciaron la investigación “Dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes universitarios”, la cual tuvo como objetivo determinar la relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en una muestra compuesta por 370 estudiantes. Utilizando un enfoque cuantitativo con diseño experimental. Se utilizó el Test de Dependencia al móvil (TDM) y el Cuestionario de Procrastinación. En cuanto a los resultados, se encontró que existe relación significativa, entre

dependencia al teléfono móvil y procrastinación ($r = .574$; $p = .000$). Por lo tanto, se deduce que cuanto más utilicen los estudiantes universitarios sus teléfonos móviles, es más probable que retrasen con mayor frecuencia sus responsabilidades académicas, familiares y emocionales, o viceversa.

Montoya & Sandoval (2021), desarrollaron en Lima durante un estudio donde se exploró la relación entre el estrés académico y la dependencia al teléfono móvil en una muestra de 248 estudiantes universitarios. Utilizando el Inventario SISCO para medir el estrés académico y el Test TDM para evaluar la dependencia al teléfono móvil, se descubrió una asociación negativa entre ambas variables ($r = -0,243^{**}$, $p = .000$). Específicamente, se observó que a medida que aumentaba el nivel de estrés académico, disminuía el uso del teléfono móvil entre los participantes. Estos resultados sugieren que el estrés puede influir en el comportamiento de uso del teléfono móvil en estudiantes universitarios, reduciendo su dependencia al dispositivo.

De La Cruz y Torres (2019) desarrollaron en Lima la investigación que tiene por título “Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este”, donde se identificó la relación entre la dependencia al celular y las habilidades sociales en un grupo de 351 estudiantes universitarios. Se empleó un enfoque de investigación no experimental, de tipo transversal, cuantitativo y correlacional para examinar cómo estas variables se relacionaban entre sí. La muestra consistió en estudiantes universitarios seleccionados al azar, quienes participaron voluntariamente en el estudio. Para evaluar la dependencia al celular, se utilizó el Test de Dependencia al Móvil (TDM), mientras que las habilidades sociales fueron evaluadas mediante la Escala de Habilidades Sociales (EHS). Los resultados revelaron que más de la mitad de los estudiantes presentaban un nivel moderado de dependencia al celular, abstinencia y problemas asociados al uso del dispositivo. Estos hallazgos sugieren una asociación entre el uso del celular y la disminución de las habilidades sociales en esta población estudiantil ($r = -,645^{**}$, $p < 0.01$). En conclusión, el estudio destaca la importancia de abordar la dependencia al celular y promover un uso equilibrado de la tecnología para fomentar el desarrollo de habilidades sociales saludables entre los estudiantes universitarios.

A nivel regional y local

Ccapa (2022) desarrolló en Juliaca el estudio nombrado “Dependencia a los celulares y procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca, 2022”, donde tuvo como propósito de este estudio fue examinar la relación entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación en una muestra de 223 estudiantes universitarios. Se llevó a cabo un diseño de investigación no experimental, utilizando un enfoque transversal, cuantitativo y correlacional para analizar la asociación entre las variables de interés. La muestra consistió en estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente de diversos programas académicos y niveles de estudio. Para evaluar la dependencia al teléfono móvil, se aplicó el Test de Dependencia al Móvil (TDM), un instrumento validado que mide el grado de dependencia y uso problemático del teléfono. Además, se administró un cuestionario de procrastinación para evaluar el grado de posposición de tareas y actividades. Los resultados revelaron que un 29.6% de los participantes mostraron un nivel con tendencia alta de nomofobia, mientras que un 28.7% presentaron un nivel moderado de dependencia al teléfono. Además, se observó una correlación negativa ($Rho = -.821$; $p = .000$) entre el uso del celular y la procrastinación percibida, indicando que a mayor dependencia al teléfono móvil, menor percepción de procrastinación en los estudiantes universitarios. En conclusión, este estudio sugiere que existe una relación significativa entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación en estudiantes universitarios, destacando la importancia de comprender cómo el uso del teléfono puede influir en los comportamientos de procrastinación en el ámbito académico.

Ávila y De Los Rios (2022) elaboró en Cajamarca la investigación “Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca” donde se tuvo como objetivo examinar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en una muestra de 64 estudiantes universitarios. Se empleó un diseño de investigación no experimental, de tipo transversal, con un enfoque cuantitativo y correlacional. La muestra consistió en estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente de diferentes programas académicos y niveles de estudio. Para evaluar la gestión del tiempo, se utilizó la Escala de Gestión del Tiempo, un instrumento validado que mide la percepción y habilidades de manejo del tiempo en los participantes. Además, se administró la Escala SISCO para medir el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes. Los resultados mostraron que el 25% de los participantes

presentaron un nivel de gestión del tiempo promedio, mientras que un 21.88% mostró un nivel alto y un 20.31% un nivel muy alto de gestión del tiempo. En cuanto al estrés académico, se observó una asociación significativa entre la gestión del tiempo y el nivel de estrés percibido por los estudiantes. En conclusión, este estudio sugiere que existe una relación ($Rho=499$; $p<0.05$) entre la gestión del tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios. Los hallazgos indican que un mejor manejo del tiempo puede estar asociado con niveles más bajos de estrés académico percibido. Esto resalta la importancia de desarrollar habilidades efectivas de gestión del tiempo para mitigar el estrés y mejorar el bienestar de los estudiantes en el ámbito académico.

Almeida (2022) construyó en Arequipa la investigación llamada “Dependencia al móvil y Ansiedad en personas de 18 a 29 años, Arequipa 2022”, donde se tuvo como objetivo examinar la relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en una muestra de 64 estudiantes universitarios. Se empleó un diseño de investigación no experimental, de tipo transversal, con un enfoque cuantitativo y correlacional. La muestra consistió en estudiantes universitarios seleccionados aleatoriamente de diferentes programas académicos y niveles de estudio. Para evaluar la gestión del tiempo, se utilizó la Escala de Gestión del Tiempo, un instrumento validado que mide la percepción y habilidades de manejo del tiempo en los participantes. Además, se administró la Escala SISCO para medir el nivel de estrés académico percibido por los estudiantes. Los resultados mostraron que el 25% de los participantes presentaron un nivel de gestión del tiempo promedio, mientras que un 21.88% mostró un nivel alto y un 20.31% un nivel muy alto de gestión del tiempo. En cuanto al estrés académico, se observó una asociación significativa entre la gestión del tiempo y el nivel de estrés percibido por los estudiantes. En conclusión, este estudio sugiere que existe una relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios. Los hallazgos indican que un mejor manejo del tiempo puede estar asociado con niveles más bajos de estrés académico percibido. Esto resalta la importancia de desarrollar habilidades efectivas de gestión del tiempo para mitigar el estrés y mejorar el bienestar de los estudiantes en el ámbito académico.

Díaz (2020), en Trujillo formuló la investigación “Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo” Donde se propuso investigar la relación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en un grupo de 256 estudiantes universitarios. Utilizando un enfoque cuantitativo y correlacional, se

administraron dos instrumentos: el Inventario SISCO para evaluar el estrés académico y el Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) para medir la adicción percibida a las redes sociales. Los resultados indicaron que la mayoría de los estudiantes presentaban un nivel promedio bajo de estrés académico, según el Inventario SISCO. Sin embargo, se encontró una correlación significativa ($p < .01$) entre el nivel de estrés académico y el grado de adicción a las redes sociales. Específicamente, se observó que a mayor estrés académico, mayor adicción se percibía en los estudiantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto el estrés académico como la adicción a las redes sociales para promover el bienestar y la salud mental de los estudiantes universitarios.

Montalvo (2019), en Chiclayo, hizo el estudio “Dependencia al móvil y relaciones intrafamiliares en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo” donde se tuvo como propósito de este estudio fue investigar la conexión entre la dependencia al teléfono móvil y las relaciones familiares en un grupo de 175 estudiantes universitarios. Utilizando un enfoque de investigación no experimental y transversal, se analizó la relación entre estas variables en un momento específico. La muestra consistió en estudiantes seleccionados aleatoriamente de diversas facultades y programas académicos. Se aplicaron dos instrumentos de evaluación: el Inventario de Dependencia al Móvil (TDM) para medir la dependencia al teléfono móvil y la Escala de Relaciones Intrafamiliares (ERI) para evaluar la calidad de las relaciones familiares. Los resultados revelaron que el 38.3% de los participantes mostraron un nivel alto de dependencia al móvil, mientras que el 20.6% presentó un nivel medio alto. Además, se encontró una correlación significativa entre el grado de dependencia al móvil y la calidad de las relaciones intrafamiliares, indicando que a mayor dependencia, peores eran las relaciones reportadas dentro de la familia. En resumen, estos hallazgos subrayan la importancia de equilibrar el uso de la tecnología para preservar las relaciones familiares y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios.

2.2. Marco teórico

2.2.1. Nomofobia

2.2.1.1. Definición

La variable de nomofobia está sustentada por la teoría de dependencia la móvil de Cholíiz (2021), la cual explica que los adolescentes y jóvenes son especialmente susceptibles al desarrollo de hábitos adictivos, dado que están más expuestos a las nuevas tecnologías. Se destaca que el dispositivo móvil se ha convertido en un componente "esencial" para la comunicación con los demás en este grupo demográfico.

El termino se define como el sentimiento de angustia al no tener consigo el celular, requiriendo de un uso prolongado en diferentes dispositivos, prestando atención a los lugares que cuenten con internet, evitan lugares donde se restrinja su uso, desarrollando su medio social a través de la pantalla (Rodríguez et al., 2020).

El celular es una tecnología con diferentes utilidades que acompañan en el diario de cada persona, en sus diferentes áreas de la vida, por ello resulta importante la buena toma de decisiones en cuanto a la influencia que puede tener dicho dispositivo en sus vidas (Guevara y Contreras, 2019).

Según Rodríguez et al. (2020) al tener una alta frecuencia de uso por el temor a perder el celular, se vuelve una adicción, en la cual existe sufrimiento por parte del usuario, causándoles síntomas similares como las drogas

Alrededor del mundo, todos se conectan a través de un equipo celular, siendo una mini computadora con diferentes usos para cubrir la mayor parte de necesidades humanas (Cholíiz, 2012).

A criterio de las autoras, se entiende que la nomofobia es la angustia por no tener el celular, afectando especialmente a adolescentes y jóvenes, quienes son más propensos a desarrollar hábitos adictivos debido a su alta exposición a nuevas tecnologías. Este trastorno se caracteriza por la necesidad constante de usar el celular, la preferencia por lugares con acceso a internet y la evitación de sitios donde se restrinja su uso, además de una socialización predominantemente digital. El uso excesivo del celular puede influir negativamente en diversas áreas de la vida diaria, por lo que es crucial tomar decisiones informadas sobre su utilización. Esta alta frecuencia de uso, motivada por el temor a perder el celular, puede convertirse en una adicción con síntomas similares a los de las drogas. Globalmente, el celular se ha convertido en

una herramienta esencial que satisface numerosas necesidades humanas y conecta a personas de todo el mundo.

2.2.1.2. Efectos de la Nomofobia

La Nomofobia presenta atributos propios de cualquier adicción a la tecnología (De La Cruz y Torres, 2019): Se puede observar una excesiva preocupación, al nivel de sentirse ansioso durante el uso del celular; pudiendo determinar la forma de pensar u actuar del usuario; y sin darse cuenta, se empieza a prolongar su uso con una falsa necesidad de no perderlo de vista; teniendo las consecuencias de abstinencia; y también puede verse recaídas durante el proceso de recuperación psicoterapéutica, dado que está afectada la voluntad; pudiendo observarse una alteración en el humor, siendo muy eufórico o impulsivo su comportamiento; y puede tener problemas en sus diferentes áreas vitales

Para contrarrestar esto, se debe estar consciente la persona que realmente tiene dificultad con el uso desmedido del celular; luego, se debe trabajar la separación continua del individuo y su celular, de tal forma que observe que no es una tragedia el no estar pendiente del celular (Cruz, 2022).

Las investigadoras de este estudio consideran que la nomofobia es una adicción a la tecnología que causa ansiedad, comportamiento impulsivo, y problemas en la vida diaria por el uso excesivo del celular. Para superarla, es esencial que la persona reconozca su problema y practique la separación gradual del dispositivo, entendiendo que no estar pendiente del celular no es una tragedia.

2.2.1.3. Características de la Nomofobia

Según Chóliz (2012), menciona que los celulares los hacen visualmente atractivos para modificar la autonomía de la persona, al poder conectar con otros sin necesidad de estar frente a ellos; también se genera una identificación con la marca porque esto le brinda una sensación de estatus con el ámbito social; cuenta con cada aplicación para cada necesidad y su uso es mejor al que de los propios adultos; disfrutando de los diferentes estímulos que ofrece la pantalla; facilitando la comunicación entre los jóvenes.

Con el celular, además del uso para la comunicación, se lo usa para satisfacer el entretenimiento; pudiendo presentar ansiedad si pierden el celular, afectando su ritmo de sueño, pueden hacer gastos desmedidos en aplicaciones; y paran pendiente de las notificaciones (De La Cruz y Torres, 2019).

Según Chóliz (2012) existe un uso desmedido porque se incita a la compra de equipos costosos, y servicios con gastos excesivos; provocando dificultades principalmente de tipo parental, existiendo también una interferencia a nivel académico en las otras actividades diarias; por último, motiva a una desregulación emocional por la afectación que genera el celular.

A criterio de las autoras, se entiende que los dispositivos móviles, con su atractivo y capacidad de conexión, afectan la autonomía y el estatus social. Aunque útiles para comunicación y entretenimiento, su uso excesivo puede causar ansiedad, trastornar el sueño y generar gastos innecesarios. Esto puede provocar conflictos familiares, afectar el rendimiento académico y desregular las emociones.

2.2.1.4. Tipos de Nomofobia

-Obsesión por textear: Envía y recepciona contenidos, lo cual les determina su humor de acuerdo a la cantidad; pudiendo escribirse a sí mismos para tener aquella sensación de placer, y pueden presentar callosidad en los dedos (Cruz, 2022).

-Actualizar al modelo reciente de celular: optan por gastar el monto de dinero que fuere para sentirse dentro de un status (Cruz, 2022).

-Los exhibicionistas telefónicos: Necesitan apreciar las características del celular públicamente, teniendo el celular a la mano y haciéndolo sonar por largo tiempo (Cruz, 2022).

-Los juegos de celular: usan el celular con la finalidad de jugar a las distintas aplicaciones de juegos (Cruz, 2022).

-El Síndrome del Celular Encendido: temen a que se apagué el celular, pudiendo llevar baterías portátiles (Cruz, 2022).

Se puede entender, por parte de las investigadoras, que la obsesión por el celular se manifiesta de diversas formas: a través de la constante mensajería, la obsesión por tener el

último modelo, la exhibición pública del dispositivo, el uso excesivo para juegos y el miedo a que se apague, llegando a llevar baterías portátiles como medida de precaución.

2.2.1.5. Causas y síntomas de la Nomofobia

Las causas se asemejan al uso de sustancias psicoactivas, dado que estimula el sistema de recompensa, segregándose neurotransmisores relajantes que harán cambios en la conducta de la persona, de tal forma que optara por conductas particulares que evitan socializar, teniendo pensamientos de necesidad irreal al celular; afectando su sueño al hacer uso prologado frente a la pantalla, y el teclado tendrá un efecto de seguridad para expresarse libremente (Rodríguez, 2020)

Los síntomas conductuales son los más rápidos de detectar, porque se alteran si no llevan cargador, evitan socializar al usar el celular, tienden a comprar varios celulares, miran frecuente la pantalla. En síntomas emocionales se refleja más la ansiedad y estrés, o en escenarios de pánico, caso contrario se hará presente la depresión y el desinterés a las cosas reales. En cuanto a los pensamientos, se evidencia con ideas obsesivas, piensa estar en línea todo el tiempo posible, revisa si hay notificaciones, piensa que no lo aceptarían socialmente (Rodríguez, 2020).

Las consecuencias van desde lo personal, hasta lo social, prefiere dar toda la atención y energía al celular, lo que conlleva a la deterioración de sus relaciones, incluso le perjudica en el trabajo al afectar su productividad y tener problemas con todos los presentes (Rodríguez, 2020).

Las autoras comprenden lo siguiente: El abuso del celular, comparable al uso de drogas, altera la conducta y el estado emocional. Los síntomas incluyen dependencia del cargador, evitación de interacciones sociales y compulsión por comprar nuevos dispositivos. Esto puede generar ansiedad, estrés o depresión, afectando las relaciones personales y el rendimiento laboral.

2.2.1.6. Fundamento Teórico y Dimensiones del Modelo Teórico de la Nomofobia de Chóliz

De acuerdo en la teoría de Chóliz (2012), se basa en estas dimensiones:

1) La tolerancia y abstinencia: son los efectos principales de toda adicción, expresado mediante un malestar cuando se les imposibilita usar el celular, cuando el equipo móvil tiene

averías. La tolerancia permite prolongar la necesidad de uso, que es cada vez mayor para poder satisfacer su consumo visual.

2) Abuso y dificultad en controlar el impulso: es el uso desmedido en todo momento y situación, perdiendo el interés en todo lo que suceda a su alrededor, y el usuario no puede controlarse por sí mismo, dado que los estímulos son muchos y en exceso para centrar la atención en la pantalla.

3) Problemas ocasionados por el uso excesivo: afecta en cada uno de los contextos que vive la persona, y afectando también a las demás personas con quienes esté presente, al realizar conductas impertinentes o imprudentes, situaciones en las que debería no usar el celular.

Las autoras de este estudio coinciden en que la teoría de Chóliz (2012) resalta tres dimensiones interconectadas: la tolerancia y abstinencia, el abuso y la falta de control, y las consecuencias negativas del uso excesivo del celular en diversos aspectos de la vida personal y social.

2.2.1.7. Otras teorías relacionadas con la Nomofobia

Teoría de la Nomofobia de López et al. (2017): Dicha teoría trabaja en base al uso excesivo y adictivo que tiene el celular, distorsionando su percepción, modificando las rutinas al generarle malestar si no usa el celular, ante los demás preferirá mantenerse con características de introversión, y en el celular con extroversión. También se evalúa la parte económica al hacer gastos innecesarios de aplicativos (Pérez, 2021).

Teoría de la Nomofobia de González et al., (2017): se basa en el miedo e irritación de no poder tener contacto con nadie si no es por medio del celular, les preocupa mucho el tener buena conexión a internet para poder disfrutar el presente, el deseo obsesivo de buscar información en varios momentos, no le importa donde se encuentre, incluso estando incomodo, con tal de usar el celular; pero su tranquilidad psicológica se vería afectada si se quedara sin batería (Pérez, 2021).

Se comprende, por medio de las autoras, que las teorías de la Nomofobia de López et al. (2017) y González et al. (2017) exploran el uso excesivo del celular, que distorsiona la percepción del individuo y altera sus rutinas diarias. Se centran en la preferencia por la

comunicación virtual sobre la presencial, la ansiedad por mantener una buena conexión a internet, el deseo compulsivo de buscar información en cualquier momento y lugar, incluso a costa del bienestar físico, y el impacto negativo en la tranquilidad mental al quedarse sin batería.

2.2.2. Estrés académico

2.2.2.1. Definiciones del estrés académico

La teoría que sustenta la variable estrés académico es el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, la cual se centra en la realización de evaluaciones cognitivas frente a estímulos estresantes del entorno, con el propósito de alcanzar un equilibrio sistémico en la interacción entre la persona y su entorno.

Según Obregón (2022), el estrés académico son sensaciones a partir de estímulos que son percibidos en el entorno educativo, estos alteran la estabilidad del estudiante y resulta perjudicial cuando se acompañan de enfermedades causadas por dichos estímulos

Según Paitán y Monge (2020), el estrés académico afecta al estudiante de manera integral, no solo a nivel conductual o emocional o cognitivo, debido que se hace referencias a ciertas situaciones en que se exceden las tareas en el entorno universitario, o en situaciones sociales o en encuentros con miembros de la familia; y estas perturbaciones se alivian tras aplicar estrategias que puedan restablecer la tranquilidad psicológica.

Según Ortiz (2022), son modificaciones en el entorno educativo y en la forma de enseñar, estando aumentadas las exigencias con la finalidad de justificar una buena educación.

Las autoras llegan a varias síntesis. La teoría del estrés académico, fundamentada en el modelo sistémico cognoscitivista de Barraza, investiga cómo las evaluaciones cognitivas frente a estímulos estresantes influyen en la relación entre la persona y su entorno. Según Obregón (2022), este estrés proviene de estímulos percibidos en el entorno educativo, lo que puede desequilibrar al estudiante y dar lugar a enfermedades. Paitán y Monge (2020) señalan que el estrés académico afecta de manera integral al estudiante, manifestándose en diversas situaciones universitarias, sociales o familiares, aunque puede ser atenuado mediante estrategias para recuperar la serenidad psicológica. Ortiz (2022) resalta que las modificaciones en el entorno educativo y las exigencias en aumento también contribuyen al estrés académico.

2.2.2.2. Definiciones del estrés académico

Es un espacio de adaptación que tiene sus efectos a nivel psicológico, iniciando desde la presión o exigencia al estudiante en el ámbito educativo, produciendo reacciones según cómo se valoren en intensidad y sintomatología, realizando un conjunto de acciones para reestablecer la tranquilidad mental (Barraza, 2006).

Se muestra como una resistencia que afecta fisiológicamente al ser humano, lo cual llevara a modificar sus conductas debido a las distorsiones en sus pensamientos por los sucesos que se enfrentan académicamente (Díaz, 2020).

El estrés en las aulas se muestra mediante la fatiga debido a las adversidades que se presentan, de tal forma que se limita la realización de las actividades, hasta el punto de llegar a perjudicar su crecimiento personal si no se sabe cómo afrontar cada situación (Tafur, 2022).

Los síntomas percibidos y que perturban al estudiante, afectan su desempeño o rendimiento a nivel social y académico, de tal forma que el propio individuo empieza a dudar de sus propias capacidades para resolver los problemas que vivencia; de tal modo que es importante cómo percibe e interpreta las cosas el alumno para usar sus propios recursos frente a esos procesos adversos (Díaz, 2020).

El estrés se expresa como respuesta ante las demandas del exterior o interior (Castillo, 2018). Se puede observar cualquier conducta con la finalidad de adaptarse a las situaciones (Castillo, 2018).

Las investigadoras comprenden lo siguiente: El estrés académico, una respuesta a la presión y exigencia del entorno educativo, afecta tanto a nivel psicológico como fisiológico. Los estudiantes experimentan una variedad de reacciones y síntomas, desde fatiga hasta dudas sobre sus capacidades. Este estrés puede limitar el crecimiento personal y perjudicar el rendimiento académico y social. Los individuos adoptan diversas conductas para adaptarse a las demandas del entorno, buscando restablecer la tranquilidad mental y enfrentar los desafíos académicos.

2.2.2.3. Etapas del estrés académico

Según Ávila (2019), existen tres etapas:

1) Reacción de Alarma: se muestra muy irritable, no puede apoyarse en su atención o concentración, no llega a la fase REM del sueño, entre otros; si puede sobrellevar esto, podrá adaptarse, sino pasará al a fase de resistencia.

2) Fase de Resistencia: la reacción de la persona es activa con la finalidad de controlar los hechos, y si no puede ante ello, pasa a la fase de agotamiento

3) Fase de Agotamiento: las energías se ven reducidas debido a la falta de manejo de la situación, pudiendo tener varias consecuencias. Aquí no se clarifica cuál es el estímulo generador del estrés.

Para las autoras, Ávila (2019) describe un modelo de tres etapas que explica el proceso del estrés. En la primera etapa, conocida como la Reacción de Alarma, la persona experimenta irritabilidad, dificultades de concentración y trastornos del sueño. Si logra superar esta fase, avanza a la segunda etapa, la Fase de Resistencia, donde toma medidas activas para controlar la situación estresante. Sin embargo, si no puede manejar adecuadamente la situación, pasa a la tercera etapa, la Fase de Agotamiento. Aquí, las energías se agotan debido a la falta de control sobre el estrés, lo que puede tener consecuencias negativas. No se especifica el estímulo desencadenante del estrés en este modelo.

2.2.2.4. Causas del estrés académico

La exigencia personal: el estudiante se pone bajo altas presiones para cumplir sus objetivos, pese a desencadenarse la ansiedad (Sifuentes, 2021).

La competitividad: la autosuperación del estudiante no le permite tener momentos de calma, manteniendo una tensión por seguir en su lugar o subir al siguiente puesto (Sifuentes, 2021).

Cumplir expectativas: se pone bajo tensión para satisfacer la felicidad de sus padres mediante buenas calificaciones, caso contrario los está defraudando (Sifuentes, 2021).

Las comparaciones: tratan de mejorar su avance académico a partir de compararse con otras personas (Sifuentes, 2021).

La falta de organización y planificación: la falta de planificación y orden le hace confiarse en que podrá cumplir con la entrega a tiempo de sus tareas (Sifuentes, 2021).

Se entiende, conforme a la opinión de las investigadoras, que en el entorno académico, los estudiantes se encuentran bajo múltiples fuentes de estrés, como la presión personal para lograr sus objetivos, la competencia entre compañeros, las expectativas familiares, las comparaciones con otros y la falta de organización en la gestión del tiempo. Estas tensiones pueden provocar ansiedad y preocupación, especialmente cuando los estudiantes se ven desbordados por las demandas académicas y la necesidad de mantener un rendimiento adecuado.

2.2.2.5. Fundamento teórico y dimensiones del estrés académico

Según la teoría de Barraza (2006), se basó en cuatro ideas:

Hipótesis de los componentes sistémicos-procesuales: sustenta que el ser humano al interactuar con el entorno, acepta todo tipo de estímulos, los cuales le da respuesta mediante un adecuado afrontamiento

Hipótesis del estado psicológico: según la percepción se sentirá más o menos la perturbación subjetiva mediante reacción frente al estímulo real.

Hipótesis del desequilibrio sistémico: sustenta los diferentes tipos de reacciones ante los estímulos percibidos.

Hipótesis del afrontamiento para el equilibrio sistémico: son las maneras en cómo se afronta o sobrelleva el estrés para recobrar la tranquilidad mental

Las investigadoras interpretan que la teoría de Barraza (2006) ofrece un enfoque del estrés en cuatro puntos esenciales: la interacción con el entorno y las estrategias de afrontamiento, la influencia de la percepción en la respuesta emocional, la diversidad de reacciones ante estímulos y la gestión del estrés para recuperar el equilibrio emocional.

2.2.2.6. Dimensiones del Modelo Teórico del Estrés Académico de Barraza:

1) Estresores: es cualquier evento que si se percibe como amenaza genera una reacción inesperada en la persona; como en situaciones de grupo, las tareas encomendadas, el factor

tiempo y lugar entre otros. Y existen del tipo general que son eventos muy específicos o particulares de la vida. Y existen los del tipo de estresores específicos que vienen a ser los sucesos particulares en el proceso de estudio (Barraza, 2006).

2) Síntomas del Estrés: es el uso de los diferentes recursos de la persona según su propia valoración ante una situación estresante. Los síntomas de tipo físico pueden ser por cefaleas, fatiga, aumento del ritmo cardiaco, sudoración, molestias abdominales, y tensiones musculares. A nivel psicológico, se observa la intranquilidad, la angustia, falta de concentración y pensamientos violentos; pudiendo observarse en momentos en que el estudiante no desea tener contacto social (Barraza, 2006).

3) Estrategias de afrontamiento al estrés: surge como respuesta para restablecer la estabilidad psicológica de la persona, pudiendo defenderse de cualquier estresor que surja, siendo habilidades asertivas, diciéndose elogios, optando por la religión, buscar información para un adecuado afrontamiento y una buena comunicación. Se requiere del esfuerzo y voluntad para sobrellevar las dificultades, optando para ello mediante la resolución de problemas, haciendo uso de la lógica; y pudiendo controlar y regular la parte emocional; esto en el individuo fomenta la aceptación y resignación, siendo una opción para el desahogo emocional (Barraza, 2006).

Se sintetiza que los estresores, eventos percibidos como amenazantes, pueden ser generales o específicos de la vida cotidiana o académica. Provocan una variedad de síntomas físicos y psicológicos, como cefaleas, fatiga y falta de concentración. Frente a estas situaciones, las estrategias de afrontamiento son esenciales para restaurar la estabilidad emocional. Incluyen habilidades asertivas, autoelogios y prácticas religiosas, que requieren esfuerzo y voluntad para aplicarse con éxito. Estas estrategias promueven el control emocional y la aceptación de la situación, ayudando al individuo a enfrentar los desafíos del estrés de manera más efectiva.

2.2.2.6. Otras teorías del estrés académico

Teoría del estrés basado en los estímulos: se enfoca en aquellos estresores relacionados con el entorno. Siendo los que alteran al cuerpo físicamente, para ello la persona actúa bajo tensión debido a las consecuencias desagradables (Álvarez y Leiva, 2021).

Teoría basada en las respuestas: sitúa al estrés como un elemento en contra de la armonía integral del individuo, siendo algún tipo de estímulo que generará alguna reacción de advertencia, lo cual la persona intentará adaptarse al estresor y finalmente se sentirá agotada si no logra sobrellevar la perturbación (Álvarez y Leiva, 2021).

Teoría del estrés como relación individuo y ambiente: el grado de estrés será percibido según la experiencia individual de cada estudiante, y posterior a una evaluación se procede a tomar acciones con los recursos personales. La idea es conectar al estudiante con el entorno, pero haciendo uso de sus recursos con los cuales podrá adaptarse y afrontar adecuadamente las situaciones tensas (Álvarez y Leiva, 2021).

Se comprende diversas teorías. Teoría del estrés por estímulos: Se centra en los factores del entorno que provocan tensiones físicas debido a sus efectos desagradables. Teoría de las respuestas al estrés: Considera el estrés como una reacción que perturba la armonía integral del individuo, manifestándose como una respuesta de advertencia ante estímulos estresantes. Si no se logra adaptar, puede conducir al agotamiento. Teoría del estrés en la relación individuo-ambiente: Destaca que la percepción del estrés varía según la experiencia personal de cada individuo. Tras evaluar la situación, se busca adaptarse y afrontarla utilizando los recursos disponibles para conectar con el entorno de manera efectiva.

2.3. Marco conceptual

Nomofobia: Según Chóliz (2010) es la dependencia al celular, lo cual impide a la persona poder desenvolverse adecuadamente en sus esferas vitales debido a experimentar sensaciones desagradables si no tiene consigo el celular.

Estrés académico: Según Barraza (2006) es el tipo de estrés que se percibe en el entorno educativo, es de carácter adaptativo y de acuerdo a cómo lo perciba el estudiante, hará acciones para poder afrontar cada situación que le ponga bajo tensión.

CAPITULO III
RESULTADOS

Tabla 3

Análisis correlacional entre Nomofobia y Estrés académico

	Estrés académico	Sig. (p)
Nomofobia	.419**	.001

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

** $p < .01$: Muy Significativa.

En la tabla 3, se observa que existe relación positiva y muy significativa entre Nomofobia y Estrés académico (Rho= .419; $p=.001$)

Tabla 4*Niveles de la variable nomofobia*

		N	%
Nomofobia	Baja dependencia	80	25,2
	Moderada dependencia	162	50,9
	Alta dependencia	76	23,9
Tolerancia y abstinencia	Baja dependencia	87	27,4
	Moderada dependencia	156	49,1
	Alta dependencia	75	23,6
Abuso y dificultad para controlar el impulso	Baja dependencia	102	32,1
	Moderada dependencia	140	44,0
	Alta dependencia	76	23,9
Uso excesivo	Baja dependencia	133	41,8
	Moderada dependencia	109	34,3
	Alta dependencia	76	23,9
Total		318	100

En la tabla 4, se observa en la variable nomofobia un nivel de Moderada dependencia (50,9%), siendo a nivel dimensional: un nivel de Moderada dependencia en Tolerancia y abstinencia (49.1%) y Abuso y dificultad para controlar el impulso (44%), y un nivel de Baja dependencia en uso excesivo (41.8%)

Tabla 5*Niveles de la variable estrés académico*

		N	%
Estrés académico	Bajo	82	25,8
	Medio	159	50,0
	Alto	77	24,2
Síntomas	Bajo	104	32,7
	Medio	153	48,1
	Alto	61	19,2
Estresores	Bajo	80	25,2
	Medio	160	50,3
	Alto	78	24,5
Estrategias de afrontamiento	Bajo	109	34,3
	Medio	139	43,7
	Alto	70	22,0
Total		318	100

En la tabla 5, se observa en la variable estrés académico un nivel medio (50%), siendo a nivel dimensional un nivel medio en síntomas (48,1%), estresores (50,3%) y estrategias de afrontamiento (43,7%).

Tabla 6

Análisis correlacional entre Tolerancia y abstinencia y dimensiones de estrés académico

	Tolerancia y abstinencia	Sig. (p)
Síntomas	.298**	.001
Estresores	.420**	.001
Estrategias de afrontamiento	.053	.350

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

** $p < .01$: Muy Significativa

En la tabla 6, existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Tolerancia y abstinencia y las dimensiones síntomas (Rho=.298) y estresores (Rho=.420). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión estrategias de afrontamiento (Rho=.053)

Tabla 7

Análisis correlacional entre Abuso y dificultad para controlar el impulso y dimensiones de estrés académico

	Abuso y dificultad para controlar el impulso	Sig. (p)
Síntomas	.310**	.001
Estresores	.351**	.001
Estrategias de afrontamiento	-.024	.673

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

**p<.01: Muy Significativa

En la tabla 7, existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Tolerancia y abstinencia y las dimensiones síntomas ($Rho = .310$) y estresores ($Rho = .351$). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión estrategias de afrontamiento ($Rho = -.024$)

Tabla 8

Análisis correlacional entre Uso excesivo y dimensiones de estrés académico

	Uso excesivo	Sig. (p)
Síntomas	.097	.083
Estresores	.257**	.001
Estrategias de afrontamiento	.113*	.045

Nota:

Rho: Coeficiente de correlación de Spearman

Sig.(p): Probabilidad de rechazar la hipótesis

* $p < .05$: Significativa

** $p < .01$: Muy Significativa

En la tabla 8, existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Tolerancia y abstinencia y la dimensión estresores (Rho=.257). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión síntomas (Rho=.097) y estrategias de afrontamiento (Rho=.113)

CAPITULO IV
ANÁLISIS DE RESULTADOS

En el presente estudio, se ha emprendido una investigación destinada a explorar la relación existente entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes de ingeniería civil matriculados en una universidad privada en Trujillo. Con el propósito de alcanzar este objetivo, se ha reunido una muestra de 318 participantes, quienes han sido sometidos a un análisis detallado. Para evaluar la nomofobia, se ha empleado el test de dependencia al celular desarrollado por Chóliz en 2012, mientras que para medir el estrés académico, se ha recurrido al inventario SISCO, diseñado por Barraza en 2006. A través de esta investigación, se busca arrojar luz sobre la interrelación entre la dependencia del celular y las tensiones experimentadas en el entorno académico, proporcionando así una comprensión más profunda de los factores que influyen en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios. Tras realizar el objetivo genera que menciona “Determinar la relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo”, se pudo observar relación positiva y muy significativa ($Rho = .419$; $p = .001$) en los resultados, lo que permitió aceptar la hipótesis general. Esto significa que el miedo a no usar el celular que impide a la persona poder desenvolverse adecuadamente en sus esferas vitales debido a experimentar sensaciones desagradables está estrechamente relacionado con el tipo de estrés que se percibe en el entorno educativo percibido por el estudiante (Chóliz, 2010; Barraza, 2006).

Este resultado se alinea con los hallazgos de Díaz (2020), quien encontró una asociación entre el estrés académico y la adicción a las redes sociales en estudiantes universitarios. Los dos estudios destacan la importancia de comprender cómo las adicciones tecnológicas, como la nomofobia, pueden contribuir al estrés académico. Además, este resultado también se relaciona con el estudio de Montoya & Sandoval (2021), que reveló una asociación negativa entre el estrés académico y la dependencia al teléfono móvil en estudiantes universitarios. Ambos estudios sugieren una interacción compleja entre el uso del teléfono móvil y el estrés académico en estudiantes.

Al abordar estos resultados teóricamente, según Chóliz (2012), la teoría de la nomofobia describe cómo el miedo a no usar el celular y la dependencia excesiva de este dispositivo pueden generar ansiedad y malestar en el individuo, es decir, que esta ansiedad puede manifestarse como estrés académico, como sugiere la teoría del estrés como relación individuo y ambiente. De acuerdo con esta teoría, el grado de estrés experimentado por un estudiante puede ser percibido individualmente y relacionado con su entorno. Si el uso excesivo del celular genera

malestar y afecta la adaptación del estudiante al entorno académico, esto puede contribuir a un mayor estrés académico.

Este hallazgo sugiere una relación intrincada entre la nomofobia y el estrés académico, planteando preguntas sobre cómo la dependencia del teléfono móvil podría influir en la capacidad de los estudiantes para afrontar las demandas académicas. Además, podría ser interesante explorar si existen diferencias en la relación entre la nomofobia y el estrés académico según el género o el nivel de estudios. Investigaciones futuras podrían también indagar en las estrategias de afrontamiento específicas que los estudiantes utilizan para lidiar con la nomofobia y cómo estas influyen su bienestar académico y emocional.

Abordando la primera hipótesis específica que indicaba “Existe relación entre la dimensión “Tolerancia y abstinencia” y las dimensiones estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo”, se pudo constatar la existencia de una relación positiva ($p < 0.05$) entre Tolerancia y abstinencia y las dimensiones síntomas ($Rho = .298$) y estresores ($Rho = .420$). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión estrategias de afrontamiento ($Rho = .053$). Para entender mejor la relación entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes de ingeniería civil, es posible basarse en la teoría de dependencia móvil de Chóliz (2012). Esta teoría sugiere que los dispositivos móviles se han vuelto esenciales en la vida cotidiana de las personas, generando ansiedad cuando no están disponibles. Esta dependencia puede contribuir al estrés académico, especialmente en entornos universitarios donde el acceso constante al celular puede ser percibido como necesario.

La relación positiva entre la dimensión de "Tolerancia y abstinencia" y las dimensiones de síntomas y estresores del estrés académico se asemeja al hallazgo de Becerra et al. (2021), quienes encontraron una relación significativa entre el uso problemático del teléfono y las redes sociales en estudiantes universitarios. Ambos resultados indican que ciertos patrones de uso del teléfono pueden estar relacionados con síntomas de estrés académico. Asimismo, este resultado se conecta con la investigación de De La Cruz y Torres (2019), que identificó una relación entre la dependencia al celular y la disminución de las habilidades sociales en estudiantes universitarios. Ambos estudios sugieren que ciertos comportamientos relacionados con el uso del teléfono pueden tener implicaciones negativas para el bienestar académico y social de los estudiantes.

Consultando con el contenido teórico, de acuerdo con los tipos de nomofobia, esta dimensión se refiere a la necesidad creciente de estar conectado al celular y la ansiedad

experimentada cuando no se puede usar, es decir, que este comportamiento puede relacionarse con los síntomas y estresores del estrés académico, como lo describen las causas del estrés académico relacionadas con la exigencia personal y la competitividad. Además, la teoría de la nomofobia de González et al. (2017) describe el miedo e irritación asociados con la incapacidad de tener contacto con otros a través del celular, lo que podría relacionarse con las dimensiones del estrés académico.

Un aporte novedoso que surge de este análisis es la comprensión de cómo la nomofobia, o el miedo a estar sin el teléfono móvil, puede ser un factor influyente en la experiencia de estrés académico de los estudiantes de ingeniería civil. Esta perspectiva plantea nuevas interrogantes sobre cómo los comportamientos relacionados con el uso del teléfono pueden afectar no solo el bienestar social, como se ha documentado previamente, sino también el bienestar académico. La teoría de la dependencia móvil y la nomofobia ofrecen un marco para comprender estas dinámicas, sugiriendo que la necesidad constante de estar conectado puede generar ansiedad cuando no se puede acceder al teléfono, exacerbando los síntomas y estresores del estrés académico. Esta conexión entre la dimensión de "Tolerancia y abstinencia" y las experiencias de estrés académico resalta la importancia de considerar no solo los factores académicos tradicionales, sino también las influencias psicológicas y tecnológicas en la salud mental de los estudiantes universitarios.

La segunda hipótesis específica planteaba la existencia de una relación entre la dimensión "Abuso y dificultad para controlar el impulso" y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo. Al analizar los datos, se observó una correlación positiva significativa ($p < 0.05$) entre la dimensión de "Abuso y dificultad para controlar el impulso" y las dimensiones de síntomas ($Rho = 0.310$) y estresores ($Rho = 0.351$), como se detalla en la tabla 7. Sin embargo, no se encontró una relación significativa ($p > 0.05$) con la dimensión de estrategias de afrontamiento ($Rho = -0.024$). Para comprender la relación entre el abuso del celular y el estrés académico en estudiantes de ingeniería civil, podemos referirnos a la teoría de la nomofobia de López et al. (2017). Esta teoría explora cómo el uso inadecuado y adictivo del celular puede causar malestar psicológico cuando los individuos se ven privados de su uso. El abuso del celular, como un aspecto de la nomofobia, puede contribuir al estrés académico, ya que el elemento de que genera dificultad para controlar el impulso, puede causar ansiedad y afectar negativamente el desempeño en entornos educativos.

La correlación positiva entre la dimensión de "Abuso y dificultad para controlar el impulso" y las dimensiones de síntomas y estresores del estrés académico se asemeja al hallazgo de Guevara y Contreras (2019), quienes encontraron que a mayor dependencia al móvil, más procrastinan los estudiantes universitarios. Ambos estudios sugieren que ciertos patrones de uso del teléfono, caracterizados por el abuso y dependencia, pueden estar asociados con síntomas y estresores de estrés académico. Además, este resultado también se relaciona con el estudio de Isidro y Moreno (2018), que encontró que la mayoría de los participantes mantenían una estrecha relación con sus teléfonos móviles, indicando su alta dependencia de las aplicaciones móviles, especialmente WhatsApp, generando una dificultad para controlar el impulso de un uso compulsivo. Ambos estudios sugieren que el abuso y dificultad para evitar el uso compulsivo de ciertas aplicaciones móviles puede estar asociado con el estrés académico en estudiantes universitarios.

Visualizando el enfoque teórico, según los tipos de nomofobia, el abuso del celular, que implica un uso desmedido en todo momento y situación, puede interferir con las actividades académicas y sociales, contribuyendo al estrés, ya que, además, esta relación puede ser explicada por la teoría basada en las respuestas, que sitúa al estrés académico como un elemento que desencadena una reacción de advertencia en el individuo; el abuso del celular, al generar tensiones y distraer al estudiante de sus responsabilidades académicas, ya que ocasiona una dificultad para controlar el impulso en cuanto a su uso, contribuyendo al estrés académico (Álvarez y Leiva, 2021).

Un aporte innovador que emana de este análisis es la comprensión más profunda sobre cómo el abuso y dificultad en el control del impulso del teléfono móvil incide en la vivencia de estrés académico entre los estudiantes de ingeniería civil. Este descubrimiento suscita nuevas preguntas sobre cómo el uso excesivo del celular puede afectar la capacidad de enfrentar situaciones estresantes y manifestar síntomas asociados al estrés en el ámbito educativo. Se podrían formular hipótesis adicionales acerca de la relación entre el abuso del celular y otros aspectos, como el desempeño académico y la calidad de las relaciones interpersonales. Por ejemplo, se podría indagar si el abuso del celular se relaciona con una menor dedicación al estudio y si esto repercute en el nivel de estrés percibido por los estudiantes. Igualmente, sería pertinente explorar si el uso excesivo del celular afecta la calidad de las relaciones sociales en el entorno universitario, ya que la nomofobia implica una dependencia del dispositivo que podría entorpecer la interacción cara a cara y el desarrollo de habilidades sociales. Estas nuevas

perspectivas podrían enriquecer la comprensión de los mecanismos subyacentes al estrés académico y orientar el diseño de intervenciones dirigidas a fomentar un uso equilibrado de la tecnología móvil entre los estudiantes universitarios.

La tercera hipótesis específica planteaba la existencia de una relación entre la dimensión "Uso excesivo" y las dimensiones de estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo. Según los resultados presentados en la tabla 8, se encontró una correlación positiva significativa ($p < 0.05$) entre la dimensión de "Uso excesivo" y la dimensión de estresores ($Rho = 0.257$). Sin embargo, no se observó una relación significativa ($p > 0.05$) con las dimensiones de síntomas ($Rho = 0.097$) y estrategias de afrontamiento ($Rho = 0.113$). Para comprender la relación entre el uso excesivo relacionado con el estrés académico, es necesario valerse de la teoría de la nomofobia de Chóliz (2012). Esta teoría sugiere que un uso excesivo del celular puede llevar a un abandono en la organización de las actividades académicas, lo que puede contribuir al estrés académico al distraer a los estudiantes de sus responsabilidades académicas y aumentar su sensación de ansiedad.

La correlación positiva entre la dimensión de "Uso excesivo" y la dimensión de estresores del estrés académico se asemeja al hallazgo de Rodríguez et al. (2020), que reveló una alta prevalencia de estrés académico en estudiantes universitarios. Ambos estudios sugieren que el abandono en la organización de las actividades académicas puede estar interconectado con el estrés académico. Asimismo, este resultado también se conecta con la investigación de Ávila y De Los Rios (2022), que encontró una relación entre la gestión del tiempo y el estrés académico en estudiantes universitarios. Ambos estudios sugieren que el uso excesivo puede tener implicaciones para el manejo del tiempo y el estrés académico en los estudiantes.

Empleando el recurso teórico, según los tipos de nomofobia, esta dimensión puede estar relacionada con la incapacidad del estudiante un uso adecuado del celular, generando ansiedad y estrés, presentándose así un uso excesivo, el cual podría manifestarse en síntomas de estrés académico, como la falta de concentración y la intranquilidad. Además, la teoría del estrés como relación individuo y ambiente sugiere que el uso excesivo del celular, especialmente cuando existen responsabilidades académicas, puede contribuir a la percepción de estrés debido a la incapacidad para organizarse y no cumplir adecuadamente estas responsabilidades (Barraza, 2006).

Una contribución novedosa que se desprende de este análisis es la comprensión más detallada del impacto del uso excesivo del celular radica en que se podría construir el supuesto

de que el uso excesivo está asociada con una mayor propensión a distracciones tecnológicas durante períodos de estudio, lo que a su vez podría incrementar la sensación de estrés al interrumpir el ritmo de trabajo académico. Asimismo, sería relevante investigar si existen variaciones en el uso excesivo entre estudiantes con diversos niveles de competencia en autorregulación y si dichas diferencias se relacionan con niveles variables de estrés académico. Estas nuevas perspectivas podrían enriquecer nuestra comprensión de los mecanismos subyacentes al estrés académico y sugerir intervenciones dirigidas a mejorar las habilidades de autorregulación de los estudiantes para gestionar de manera más efectiva las distracciones tecnológicas y, en última instancia, disminuir el estrés asociado con el entorno académico.

En conclusión, los resultados obtenidos en este estudio destacan la importancia de comprender la relación entre la nomofobia y el estrés académico en estudiantes de ingeniería civil. Se ha evidenciado que la dependencia del celular está significativamente asociada con diversas dimensiones del estrés académico, lo cual subraya la necesidad de abordar este fenómeno emergente en el contexto educativo. Los hallazgos también han revelado nuevos interrogantes sobre cómo el abuso del celular, la dificultad para controlar impulsos y la tolerancia pueden influir en la percepción y manifestación del estrés en los estudiantes universitarios. Estas perspectivas abren la puerta a futuras investigaciones que podrían explorar en mayor profundidad los mecanismos subyacentes a esta relación y desarrollar intervenciones efectivas para promover el bienestar emocional y académico de los estudiantes.

CAPITULO V
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1. Conclusiones

1. Se determinó que existe relación ($Rho = .419$; $p = .001$) entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.
2. Se obtuvo un nivel de nomofobia con moderada dependencia (50,9%), en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.
3. Se obtuvo un nivel de estrés académico medio (50%), en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.
4. Existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Tolerancia y abstinencia y las dimensiones síntomas ($Rho = .298$) y estresores ($Rho = .420$). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión estrategias de afrontamiento ($Rho = .053$).
5. Existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Abuso y Dificultad para controlar el impulso y las dimensiones síntomas ($Rho = .310$) y estresores ($Rho = .351$). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión estrategias de afrontamiento ($Rho = -.024$).
6. Existe relación positiva ($p < 0.05$) entre Uso excesivo y la dimensión estresores ($Rho = .257$). Excepto, no hubo relación ($p > 0.05$) con dimensión síntomas ($Rho = .097$) y estrategias de afrontamiento ($Rho = .113$).

5.2. Recomendaciones

1. Se sugiere realizar intervenciones Educativas Integradas bajo el modelo sistémico cognoscitivista en la cual se implementen programas educativos que no solo informen sobre los riesgos de la nomofobia, sino que también desarrollen habilidades de autorregulación y gestión del tiempo, tales como talleres sobre cómo manejar la tecnología de manera saludable.
2. Dado el nivel de moderada dependencia a la nomofobia, se sugiere la introducción de talleres sobre el uso responsable de la tecnología, entonces, según Chóliz (2012), la educación sobre el uso consciente de dispositivos móviles puede disminuir la dependencia; para ello, es necesario organizar charlas educativas y campañas de concienciación dentro del campus.
3. Para promover el bienestar integral de los estudiantes, se recomienda implementar actividades extracurriculares como clubes deportivos, artísticos, espacios de reflexión y Mindfulness ya que puede reducir significativamente el estrés académico. Simultáneamente, es crucial fomentar el apoyo familiar y comunitario en la promoción de un uso saludable del móvil, organizando actividades familiares que fortalezcan las relaciones interpersonales y reduzcan la dependencia del móvil. Estas iniciativas no solo ofrecen a los estudiantes un escape positivo del estrés académico, sino que también cultivan un entorno escolar y familiar que favorece el bienestar emocional y el desarrollo integral.
4. Proporcionar acceso a programas de intervención cognitivo-conductual para estudiantes que muestran signos de dependencia. Estas intervenciones pueden ayudarles a cambiar sus patrones de pensamiento negativos y comportamiento relacionados con el uso del móvil.
5. Se podría llevar a cabo un estudio piloto para evaluar la fiabilidad y validez del cuestionario modificado antes de su implementación a gran escala. Esta fase también permitiría recoger retroalimentación de los estudiantes sobre la claridad y relevancia de los ítems contribuyendo así a su mejora continua.

CAPITULO VI

REFERENCIAS Y ANEXOS

6.1. Referencias

- Acosta Cardoza, A. y Coronado López, L. (2023). *Estrés académico entre estudiantes que cursan el primero y décimo ciclo de psicología de una universidad privada de Piura*. Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego. DOI: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/11002/REP_ALEXANDRA.ACOSTA_LEONARDO.L%D3PEZ_ESTR%C9S.ACAD%C9MICO.pdf;jsessionid=9D7B43E0BC846B34721CF8F30312DBB3?sequence=1
- Almeida, J. (2022). *Dependencia al móvil y Ansiedad en personas de 18 a 29 años, Arequipa 2022*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. DOI: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/91391>
- Ancajima, L. (2017). *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico en universitarios de la ciudad de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. DOI: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/650>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., Ángel, M., Novales, M., y Completo, N. (2016). Revista Alergia México. *Redalyc.org*. DOI: <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Ávila, J. y De Los Rios, L. (2022). *Gestión de tiempo y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Cajamarca*. Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte. DOI: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30952>
- Ávila, L. (2019). *Estrés Académico y Personalidad en los estudiantes de quinto de secundaria de una Institución Educativa Estatal de la Provincia Constitucional del Callao, período 2019*. Tesis de maestría, Universidad Inca Garcilaso De La Vega. DOI: <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/6299>
- Becerra, J., López, F. y Jasso, J. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del Estado de México*, 10 (19), 28-46. DOI: <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105/11767>

- Castillo, K. (2018). *Relación entre estrés académico y calidad de vida en alumnos de universidad JEC del distrito de Contumazá, Cajamarca*. Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte. DOI:
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/13411>
- Ccapa, B. (2022). *Dependencia a los celulares y procrastinación en estudiantes de psicología de una universidad privada de Juliaca, 2022*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión. DOI: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/5802>
- Chóliz M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1). DOI:
https://www.researchgate.net/publication/284690452_Mobile-phone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD
- Cruz, J. (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. DOI: <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/30125>
- De La Cruz, D. y Torres, L. (2019). *Relación entre dependencia al celular y habilidades sociales en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Este*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión. DOI:
<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/1654>
- Díaz, C. (2020). *Estrés académico y adicción a las redes sociales en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego. DOI: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/6893>
- Díaz, N. C. (s/f). Técnicas de muestreo: Sesgos más frecuentes. *Revistaseden.org*. DOI:
<https://www.revistaseden.org/files/9-CAP%209.pdf>
- Estuardo, G. (2012). *Estadística y probabilidades*. Santiago, Chile. DOI:
<https://jrvargas.files.wordpress.com/2010/07/estadistica-y-probabilidad.pdf>
- González Velázquez, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19. *Espacio I+D, Innovación Más Desarrollo*, 9 (25). DOI:
<https://espacioimasd.unach.mx/index.php/Inicio/article/view/249/794>

- González, N., Abad, J. y Lévy, J. (2006). Normalidad y otros supuestos en análisis de covarianzas. En Lévy, J. y Varela, J. *Modelización conestructuras de covarianzas en Ciencias Sociales* 31-57. España: Gesbiblo, S.L. La Coruña. DOI: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4703927>
- Gorgas, J., Cardiel, N. y Zamorano, J. (2011). *Estadística básica para estudiantes de ciencia*. DOI: <https://pubhtml5.com/skfd/vjce/basic/>
- Guevara, G. y Contreras, A. (2019). *Relación entre dependencia al teléfono móvil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este*. Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión. DOI: <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/2976>
- Hidalgo, L. N. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte. DOI: <http://hdl.handle.net/11537/23175>
- Hilt, J. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Revista de Investigación Apuntes Universitarios*, 9 (3), 103-114. DOI: <https://apuntesuniversitarios.upeu.edu.pe/index.php/revapuntes/article/view/384/pdf>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2023). *El 91,3% de la población de 6 y más años de edad que usa internet accedió a través de un teléfono celular*. DOI: <https://m.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/noticias/nota-de-prensa-no-098-2023-inei.pdf>
- Instituto Peruano de Economía [IPE]. (2020). *Alrededor de 747 mil personas acceden a internet*. DOI: <https://www.ipe.org.pe/portal/wp-content/uploads/2020/05/2020-05-26-Informe-IPE-Alrededor-de-747-mil-personas-acceden-a-internet-El-Tiempo.pdf>
- Isidro, A, y Moreno, T. (2018). Redes sociales y aplicaciones de móvil: uso, abuso y adicción. *International Journal of Developmental and Educational Psychology INFAD Revista de Psicología*, 1 (3), 203-212. DOI: https://dehesa.unex.es/bitstream/10662/12890/1/0124-9877_2018_1_4_203-212.pdf.pdf

- Jervis, T. (2017). *Investigación Correlacional: Definición, Tipos Y Ejemplos*. Jimcontent.com. DOI:
<https://s9329b2fc3e54355a.jimcontent.com/download/version/0/module/9548087069/name/Investigaci%C3%B3n%20Cor>
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* (2nd ed.). Guilford Press. DOI: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1049731509336986>
- Mendas, M. y Pala, A. (2003). Type I Error Rate and Power of Three Normality Tests. *Pakistan Journal of Information and Technology*, 2 (2), 135-139. DOI:
<https://scialert.net/abstract/?doi=itj.2003.135.139>
- Ministerio de Salud del Perú [MINSA]. (2020). *Plan de salud mental Perú, 2020 – 2021*. DOI:
<http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Montalvo, S. (2019). *Dependencia al móvil y relaciones intrafamiliares en estudiantes de una universidad privada de Chiclayo*. Tesis de pregrado, Universidad Señor de Sipán. DOI: Repositorio institucional.
<https://repositorio.uss.edu.pe/handle/20.500.12802/7022>
- Montoya, R. y Sandoval, H. (2021). Estrés académico y dependencia al teléfono móvil en adolescentes peruanos en el contexto de la pandemia por COVID-19 [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPU.
<http://hdl.handle.net/20.500.12840/4430>
- Obregon, G. (2022). *Estrés académico en estudiantes del nivel secundaria de una institución educativa nacional de lima metropolitana 2021*. Tesis de licenciatura, Universidad Privada Cayetano Heredia.
- Ortiz, J. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del 3° al 5° de secundaria de una institución educativa pública de Chanchamayo – 2021*. Tesis de doctorado, Universidad Peruana Los Andes. DOI:
<https://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/3595>
- Paitán, L. y Monge, L. (2020). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa particular de Huancavelica – 2020*. Tesis de

licenciatura, Universidad Peruana Los Andes. DOI:
<https://repositorio.upla.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12848/1843/TESIS%20FINAL.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Pérez, R. (2021). *Nomofobia y cibercondría en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios de Cañete, 2021*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. Repositorio institucional. DOI:
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/77691>

Rodríguez, A. (2020). *Nomofobia: síntomas, causas, consecuencias, tratamiento*. Lifeder. DOI: <https://www.lifeder.com/nomofobia/>

Rodríguez, A., Belmonte, J., y Moreno, A. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone, A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020, 17(2), 580. DOI:
<https://doi.org/10.3390/IJERPH17020580>

Rodríguez, I., Fonseca, G., y Aramburú, G. (2020). Estrés académico en alumnos ingresantes a la carrera de Odontología en la Universidad Nacional de Córdoba, Argentina. *Int. J. Odontostomal.*, 14(4), 639-647. DOI:
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-381X2020000400639

Rojas, I. (2019). *Propiedades Psicométricas de la Escala de Dependencia al Celular en Estudiantes de Educación Superior de Piura*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. DOI: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/36212>

Sánchez Carlessi, H., Yarlequé Chocas, L., Alva, L., Núñez Llacuachaqui, E., Arenas Iparraguirre, C., Matalinares Calbet, M., Gutiérrez Santayana, E., Egoavil Medina, I., Solis Quispe, J. y Fernandez Figueroa, C. (2021). Indicadores de ansiedad, depresión, somatización y evitación experiencial en estudiantes universitarios del Perú en cuarentena por Covid – 19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21 (2). 346 – 353. DOI:
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/2308-0531-rfmh-21-02-346.pdf>

Sánchez, H. y Reyes, C. (2015). *Metodología y diseños en la investigación científica*. (5ta edición). Business Support Anneth SRL. DOI:

https://www.academia.edu/78002369/METODOLOG%20DA_Y_DISE%20OS_EN_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA

Sifuentes, V. (2021). *Estrés académico y estrategias de afrontamiento en estudiantes del primer grado de secundaria en un universidad pública, Callao, 2021*. Tesis de pregrado, Universidad César Vallejo. DOI: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/85305>

Supé Landa, R. y Gavilanes Manzano, F. (2023). Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4 (2). DOI: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/774>

Tafur, C. (2022). *Resiliencia y estrés académico en estudiantes del VI ciclo de la Institución Educativa Elina Vences Llanos de Túcume*. Tesis de maestría, Universidad César Vallejo. DOI: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/78878>

Wiederhold, B. (2023). *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. Mary Ann Liebert, Inc. Publisher, 25 (2). DOI: <https://www.liebertpub.com/toc/cyber/25/2>

6.2. Anexos

Anexo 1. Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Por medio del presente documento declaro que se me ha proporcionado la información para la participación en la investigación científica que se aplicará a los estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada.

Se me ha explicado que:

- El objetivo del estudio es determinar la relación entre nomofobia y estrés académico en estudiantes de ingeniería civil de una universidad privada de Trujillo.
- El procedimiento consiste en responder a dos cuestionarios denominados Test de dependencia del móvil y el inventario de estrés académico (SISCO).
- El periodo de mi participación es de 10 minutos por cada prueba.
- Puedo recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración.
- Puedo negarme a participar cuando quiera y dejar de participar en la investigación, sin que ello me perjudique.
- No se identificará mi identidad y los datos se mantendrán den privado. Los datos que facilite podrán ser revelados cuando exista riesgo para mí o para otras personas o en caso de requerimiento judicial
- Mi participación será de manera presencial.

Finalmente, bajo estas condiciones **ACEPTO** ser participante de la investigación.

Trujillo, de.....de 2023.

Anexo 2. Test de dependencia al móvil

TEST DE DEPENDENCIA AL MÓVIL

Institución:	Ciclo:	Curso:
---------------------	---------------	---------------

Edad:

Sexo: Hombre Mujer

1. ¿Cuántos años hace que tienes celular? (aproximadamente):

.....

2. ¿Te sueles conectar a Internet en el celular?

¿Te sueles conectar a

Sí No

3. ¿Cuánto tiempo hace que tienes Internet en el celular?

¿Cuánto tiempo hace que

.....

En lo que se refiere a la utilización de mensajería o chat en el celular (WhatsApp, Snapchat, Viber, etc)

4. ¿Cuánto sueles tardar en contestar un *WhatsApp* en las siguientes situaciones?

	Contesto inmediatamente (1)	Espero un poco, pero intento contestar lo antes posible (2)	Espero el tiempo que haga falta hasta que pueda contestar (3)	Nunca contesto en esa situación (4)
Mientras estoy descansando en casa				

Mientras estoy trabajando o en clase				
Con otros amigos o conocidos				
En la cama				
Comiendo, cenando				

5. ¿Sueles apagar el celular durante la noche?
 Sí No

6. ¿Utilizas el celular para comunicarte cuando estás en la cama? (marca con una X)

Nunca (1)	Pocas veces (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Casi todas las noches (5)

7. ¿Te conectas a redes sociales con el celular? (marca con una X)

Nunca (1)	Pocas veces (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Casi todos los días (5)

8. ¿Utilizas el celular para jugar a juegos online, hacer apuestas deportivas u otros juegos de azar?

Nunca (1)	Pocas veces (2)	A veces (3)	Con frecuencia (4)	Casi todos los días (5)

9. Del 0 al 100 ¿Qué grado de adicción al celular crees que tienes?

%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	0%	00%

T D M

Indica con qué frecuencia realizas las afirmaciones que aparecen a continuación tomando como criterio la siguiente escala:

0	1	2	3	4
Nunca	Rara vez	A veces	Con frecuencia	Muchas veces

1. Me han llamado la atención o me han hecho alguna advertencia por utilizar mucho el celular					
2. Me he puesto un límite de uso y no lo he podido cumplir					
3. He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago del celular					

4. Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular					
5. Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular					
6. Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular					
7. Gasto más dinero con el celular del que me había previsto					
8. Cuando me aburro, utilizo el celular					
9. Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan, etc.)					
10. Me han reñido por el gasto económico del celular					

Indica en qué medida estás de acuerdo o en desacuerdo con las afirmaciones que se presentan a continuación.

0	1	2	3	4
Totalmente en desacuerdo	Un poco en desacuerdo	Neutral	Un poco de acuerdo	Totalmente de acuerdo

11. Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un <i>WhatsApp</i> , etc.)					
12. Últimamente utilizo mucho más el celular					

13. Si se me estropeará el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal					
14. Cada vez necesito utilizar el celular con más frecuencia					
15. Si no tengo el celular me encuentro mal					

16. Cuando tengo el celular a mano, no puedo dejar de utilizarlo					
17. No es suficiente para mí usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más					
18. Nada más levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un <i>WhatsApp</i> , etc.					
19. Gasto más dinero con el celular ahora que al principio					
20. No creo que pudiera aguantar una semana sin celular					
21. Cuando me siento solo, le hago una llamada a alguien, le envío un mensaje un <i>WhatsApp</i> , etc.					
22. Ahora mismo agarraría el celular y enviaría un mensaje, o haría una llamada					

Anexo 3. Inventario SISCO del Estrés Académico

INVENTARIO SISCO DEL ESTRÉS ACADÉMICO

El cuestionario presente tiene como objetivo definir las características del estrés académico que suele acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios.

Responder las preguntas con toda sinceridad, de manera que servirá de gran utilidad para el estudio con un fin investigativo, de manera que la información que proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales.

Edad:.....Sexo:.....Facultad:.....

Escuela:..... Año de estudio:.....

Recibe usted tratamiento Psiquiátrico: Si No

Tratamiento psicológico: Si No

1.- ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso de este semestre?

I	
O	

En caso de seleccionar la alternativa “no”, el cuestionario se da por concluido. En caso de seleccionar la alternativa “sí”, pasar a la pregunta número dos y continuar con las siguientes preguntas.

2.- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo. En la escala propuesta (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre

La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase.					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					

Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
Otra.....					
Especifique.					

4.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso.

Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
Reacciones psicológicas					
	1) Nunca	2) Rara vez	3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).					
Ansiedad, angustia o desesperación.					
Problemas de concentración.					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					

	1) Nunca	2) Rara a vez	3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencias a polemizar o discutir.					
Aislamiento de los demás.					
Desgano para realizar las labores académicas.					
Aumento o reducción del consumo de alimentos.					
Otras (especifique).					

Reacciones Físicas					
	1)	2)	3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Trastorno en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					

5.- En una escala del (1) al (5), donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
Elaboración de un plan y ejecución de tareas					
Elogios a sí mismo.					

La religiosidad (oraciones o asistencia a misa).				
Búsqueda de información sobre la situación.				
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa).				
Otra..... Especifique).				

Anexo 4. Aportes de cuadros o tablas

Tabla 9

Estadístico de normalidad para la variable nomofobia

	N	K-S	P
Tolerancia y abstinencia	318	.073	001 ^b
Abuso y dificultad para controlar el impulso	318	.087	001 ^b
Uso excesivo	318	.180	001 ^b
Nomofobia	318	.064	003 ^b

Nota.

N= muestra

K-S= Kolmogorov Smirnov

P= valor de probabilidad

b= $P < 0.05$

Tabla 10

Estadístico de normalidad para la variable estrés académico

	N	K-S	P
Estresores	318	.052	036 ^b
Síntomas	318	.051	042 ^b
Estrategias de Afrontamiento	318	.077	001 ^b
Variable Estrés académico	318	.067	002 ^b

Nota.

N= muestra

K-S= Kolmogorov Smirnov

P= valor de probabilidad

b= P<0.05

Tabla 11

Descriptivos para la variable y dimensiones de nomofobia

	N	Min	Max	Media	D.E.
Tolerancia y abstinencia	318	,00	46,00	22,17	9,510
Abuso y dificultad para controlar el impulso	318	2,00	24,00	12,29	4,531
Uso excesivo	318	,00	12,00	3,09	2,995
Nomofobia	318	3,00	80,00	37,56	14,555

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Nomofobia fue de 37,56 con una desviación estándar de 14,555; mientras que para Tolerancia y abstinencia fue de 22,17 con una desviación estándar de 9,510; para Abuso y dificultad para controlar el impulso fue de 12,29 con una desviación estándar de 4,531; para Uso excesivo fue de 3,09 con una desviación estándar de 2,995

Tabla 12

Descriptivos para la variable y dimensiones de estrés académico

	N	Min	Max	Media	D.E.
Estresores	318	8,00	40,00	24,00	5,014
Síntomas	318	15,00	71,00	39,63	10,424
Estrategias de Afrontamiento	318	6,00	30,00	17,42	4,021
Variable Estrés académico	318	31,00	129,00	81,05	14,864

Nota. N=muestra; D.E.=Desviación estándar; G1=Asimetría; G2=Curtosis

Se observa la media para la variable Estrés académico fue de 81,05 con una desviación estándar de 14,864; mientras que para Estresores fue de 24,00 con una desviación estándar de 5,014; para Síntomas fue de 39,63 con una desviación estándar de 10,424; para Estrategias de Afrontamiento fue de 17,42 con una desviación estándar de 4,021