



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PROGRAMA ACADÉMICO DE DOCTORADO EN  
EDUCACIÓN**

**Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación  
técnico - productiva de Lima - 2021**

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Doctora en Educación

**AUTORA:**

Pastor Molina, Lucila (ORCID: 0000-0001-5425-7061)

**ASESOR:**

Dr. Del Castillo Talledo, César Humberto (ORCID: 0000-0002-8879-7637)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Gestión y calidad educativa

LIMA — PERÚ

2022

## **Dedicatoria**

Dedico la presente investigación a mis padres, porque inculcaron en mí el deseo de superación académica y profesional.

A mi esposo, porque me impulsa a seguir y lograr mis metas.

## **Agradecimiento**

A mi asesor al Dr. César Humberto Del Castillo Talledo, por su orientación y acompañamiento para el logro de la presente investigación.

A las autoridades de la Universidad César Vallejo.

A Dr. Felipe Guizado Oscco, por sus observaciones y reflexiones que aportaron a precisar mejor la investigación.

A la directora del Centro de Educación Técnico-Productiva, por la autorización y consentimiento otorgado para el estudio.

## Índice de Contenidos

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Índice de contenidos	iv
Índice de tablas	v
Resumen	vi
Abstract	vii
Resumo	viii
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MARCO TEÓRICO	4
III. METODOLOGÍA	17
3.1. Tipo y diseño de investigación	17
3.2. Variables y operacionalización	17
3.3. Población (criterios de selección), muestra y muestreo, unidad de análisis	18
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	19
3.5. Procedimientos	21
3.6. Método de análisis de datos	22
3.7. Aspectos éticos	23
IV. RESULTADOS	24
V. DISCUSIÓN	32
VI. CONCLUSIONES	41
VII. RECOMENDACIONES	42
VIII. PROPUESTA	43
REFERENCIAS	46
ANEXOS	

## Índice de tablas

Tabla 1: Aplicabilidad de instrumentos según expertos evaluadores	21
Tabla 2: Dimensiones, frecuencias y porcentajes de la ansiedad rasgo-estado	24
Tabla 3: Dimensiones, frecuencias y porcentajes del eustrés y distrés	25
Tabla 4: Dimensiones, frecuencias y porcentajes de la nomofobia	26
Tabla 5: Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov	27
Tabla 6: Coeficiente de correlación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia	28
Tabla 7: Coeficiente de correlación entre la ansiedad con las dimensiones del estrés	29
Tabla 8: Coeficiente de correlación entre el estrés con las dimensiones de la nomofobia	30
Tabla 9: Coeficiente de correlación entre la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad	31

## Resumen

Objetivo: determinar la relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021. Tipo básica, diseño no experimental, de corte transversal, nivel de diseño de investigación descriptivo correlacional, muestreo probabilístico-estratificado. La población 871 estudiantes y la muestra 267. Instrumentos: Inventario de ansiedad rasgo-estado (IDARE), escala de percepción global del estrés (EPGE-1) y cuestionario de nomofobia (NMP-Q). Resultados: nivel sin ansiedad en la dimensión estado y rasgo, nivel alto en eustrés y distrés y nivel leve en nomofobia; se rechazó la hipótesis de la relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia; se rechazó las hipótesis específicas de la relación significativa de la ansiedad con las dimensiones del estrés, del estrés con las dimensiones de la nomofobia y de la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad. Se concluyó, una correlación negativa y positiva muy baja, no significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.

**Palabras clave:** estrés mental, estudiante adulto, nomofobia, ansiedad, adicción al teléfono móvil

## Abstract

Objective: to determine the relationship between anxiety, stress and nomophobia in students of technical-productive education in Lima-2021. Basic type, non-experimental design, cross-sectional, descriptive-correlational research design level, probability-stratified sampling. The population 871 students and the sample 267. Instruments: State-trait anxiety inventory (IDARE), global perception of stress scale (EPGE-1) and nomophobia questionnaire (NMP-Q). Results: level without anxiety in the state and trait dimension, high level in eustress and distress and mild level in nomophobia; the hypothesis of the significant relationship between anxiety, stress and nomophobia was rejected; the specific hypotheses of the significant relationship of anxiety with the dimensions of stress, of stress with the dimensions of nomophobia and of nomophobia with the dimensions of anxiety were rejected. It was concluded, a very low negative and positive correlation, not significant, between anxiety, stress and nomophobia in students of technical-productive education of Lima-2021.

**Keywords:** mental stress, adult student, nomophobia, anxiety, mobile phone addiction

## Resumo

Objetivo: determinar a relação entre ansiedade, estresse e nomofobia em alunos do ensino técnico-productivo em Lima-2021. Tipo básico, desenho não experimental, corte transversal, nível de desenho de pesquisa descritiva correlacional, amostragem estratificada por probabilidade. A população 871 alunos e a amostra 267. Instrumentos: Inventário de ansiedade traço-estado (IDARE), escala de percepção global de estresse (EPGE-1) e questionário de nomofobia (NMP-Q). Resultados: nível sem ansiedade na dimensão estado e traço, alto nível em eustress e angústia e nível leve em nomofobia; a hipótese da relação significativa entre ansiedade, estresse e nomofobia foi rejeitada; as hipóteses específicas da relação significativa da ansiedade com as dimensões do estresse, do estresse com as dimensões da nomofobia e da nomofobia com as dimensões da ansiedade foram rejeitadas. Concluiu-se que existe uma correlação negativa e positiva muito baixa, não significativa, entre ansiedade, estresse e nomofobia em alunos do ensino técnico-productivo de Lima-2021.

**Palavras-chave:** estresse mental, estudante adulto, nomofobia, ansiedade, vício em telefone celular



## I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio sobre ansiedad, estrés y nomofobia, fue analizado en el panorama actual mundial de pandemia debido al COVID-19 y sus efectos en el campo educativo, en jóvenes y adultos. Se plantearon recomendaciones para el manejo del estrés, la ansiedad, el temor al contagio (Asociación de Psicología Americana, 2020; Organización Panamericana de la Salud y la Organización Mundial de la Salud, 2020) ante la necesidad de tener el celular operativo y el temor perder conectividad, fue visto como algo cotidiano y frecuente entre las personas, sobre todo por el distanciamiento y la cuarentena asumida por los gobiernos del mundo. Según la Organización de las Naciones Unidas (2020), las mujeres de la India durante la pandemia, padecieron de estrés un 66%, los hombres un 34% y los trabajadores sanitarios de China padecieron ansiedad (45%) e insomnio (34%). La Asociación de Psicología Americana (2020), reveló que 8 de cada 10 personas en EEUU (78%), padecieron de estrés y 7 de 10 (67%) un incremento.

En el contexto educativo mundial la Organización Internacional del Trabajo (2020), indicaron sobre la educación y formación técnica y profesional y el desarrollo de competencias en pandemia de COVID-19, es importante seguir implementando el acceso de profesores, estudiantes, personas de zonas rurales y desfavorecidos a internet, a ancho de banda, equipos digitales y recursos en línea, con la cooperación de proveedores de telecomunicaciones, para mitigar lo que deja la pandemia y continuar desarrollando competencias educativas y de aprendizaje.

Para la Organización Mundial de la Salud (2021), perjudica permanecer mucho tiempo frente a una pantalla, se debe tomar descansos cada cierto tiempo, no abusar de los videojuegos, el uso adecuado de redes sociales. Sin embargo, en el contexto educativo actual, se hace necesario tener acceso a internet y equipos tecnológicos de alta gama para asegurar la educación a distancia, según la Defensoría del Pueblo (2020), tanto profesores y estudiantes deben tener internet para trabajar de manera remota por computadoras, laptops, celulares, radio y/o televisión de ser el caso.

A nivel nacional, se incrementó el uso del celular en estudiantes no universitarios (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2021), al analizar la encuesta a hogares del 2019 a nivel nacional, en comparación con el 2020, por nivel educativo, reveló el incremento de 97.9% a 98.1% empleando el teléfono móvil

para sus comunicaciones, la consulta de internet a través del celular aumentó de 93.7% a 95.4%. En Lima Metropolitana se incrementó de 87.1% a un 90%, el uso del celular para acceder a internet y subió de 92.9% a 96.0% en el grupo de 41 y 59 años. El Instituto de Opinión Pública de la Universidad Católica del Perú (2019), reveló al interior rural el empleo del celular para llamadas telefónicas (72%), en el interior urbano (63.6%) y Lima Metropolitana (49.2%), situación diferente al usar el celular por el WhatsApp, donde Lima Metropolitana tiene más alto porcentaje (38%), seguido por el interior urbano (24.1%) y el interior rural (7.1%).

A nivel local, los estudiantes de educación técnico-productiva, afrontaron la educación remota, haciendo uso del celular, experimentaron problemas socioemocionales por el distanciamiento, el temor al contagio, sobrecarga de actividades laborales y académicas. En el Centro de Educación Técnico-Productiva (CETPRO), se asumió la educación a distancia, a partir de la emergencia sanitaria nacional, establecida a partir del Decreto Supremo N° 008-2020-SA y los lineamientos normativos académicos generales de la Resolución Viceministerial N° 188-2020-Ministerio de Educación, que reguló la modalidad del servicio educativo a distancia, el uso de la plataforma educativa, entornos virtuales, acceso a través del celular, para la gestión de los aprendizajes y la Resolución Viceministerial N° 177-2021-Ministerio de Educación. Declarándose en emergencia el sistema educativo peruano, por Decreto Supremo 014-2021-MINEDU. Este sistema de trabajo continuó todo el año 2020 y 2021, quedando abierta la posibilidad del sistema de trabajo semi presencial para el 2022, ante el retorno a la presencialidad.

En este estado situacional, nos llevó a formular el problema general ¿Cómo se relaciona la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021? Siendo los problemas específicos: ¿Cómo se relacionan la variable ansiedad con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva?, ¿Cómo se relacionan la variable estrés con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva?, ¿Cómo se relacionan la variable nomofobia con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva?

La investigación sirvió para conocer la relación entre ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva en Lima-2021, tener sustento teórico y científico, para conocer estos aspectos en la población en estudio. Relevante, porque contribuye a atender a estudiantes que experimentan, temor frente al contagio por Covid-19, usan el celular con mucha frecuencia y necesitan orientación desde la institución educativa. En la implicancia práctica aportar a la planificación de actividades en el plan anual de la institución. El valor teórico del estudio, es el aporte al conocimiento sobre la relación entre la ansiedad, estrés y nomofobia, así como aportar a la utilidad metodológica, al plantear un diseño no experimental transversal, del estado de relación de las variables en el contexto educativo de los estudiantes de educación técnico-productiva. Pertinente, porque aborda el tema de la nomofobia en estudiantes de educación técnica, donde hay pocos estudios. Viable, porque se puede acceder a la muestra vía online, con la autorización correspondiente. Sostenible, porque las variables en estudio están ligadas a temas emocionales y psicológicos de los estudiantes, que necesitan soporte.

El objetivo general: determinar la relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021; los objetivos específicos: determinar la relación de la variable ansiedad con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva, determinar la relación de la variable estrés con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva, determinar la relación de la variable nomofobia con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

La hipótesis general, existe relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021. Las hipótesis específicas: La variable ansiedad se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva, la variable estrés se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva, la variable nomofobia se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

## II. MARCO TEÓRICO

A nivel nacional, Gamboa (2019), determinó la relación entre ansiedad estado y el uso disfuncional del teléfono móvil en estudiantes universitarios en el año 2018. Desarrolló un estudio descriptivo correlacional, 179 alumnos de 15 a 17 años del I ciclo. Instrumento: inventario de ansiedad rasgo-estado. Tuvo como resultado, que la ansiedad estado y el uso disfuncional del celular, tienen una relación significativa alta. Concluyó que el uso del celular tiene relación con la ansiedad en nivel alto.

Rosales et al. (2019), objetivo identificar los síntomas que aún no han sido detectados por el uso incesante del teléfono celular en el Perú, hay pocos estudios de ingeniería de salud humana y salud mental física. El diseño transversal correlacional y factorial. Adaptación del test of Mobile Phone Dependence. Muestra 461 estudiantes (hombres y mujeres). Concluyeron que existen tres factores sintomáticos de nomofobia en estudiantes: sensación de ansiedad, uso compulsivo de teléfonos inteligentes y sensación de ansiedad y pánico. Los estudiantes presentaron factores sintomáticos debido al uso indiscriminado de teléfonos inteligentes.

Ticona et al. (2021), objetivo determinar la relación entre la ansiedad y el estrés en contexto de COVID-19. Enfoque cuantitativo, descriptivo correlacional. Población 411 estudiantes universitarios, muestra 164, muestreo estratificado del primer al décimo ciclo de educación inicial. Instrumentos formato Google. Resultados, alto porcentaje con ansiedad (46% bajo efectos de la ansiedad) y estrés (53% nivel medio de estrés). Conclusión, la ansiedad se relaciona con el estrés. Se recomienda buscar apoyo psicopedagógico para una orientación preventiva en salud mental para los estudiantes.

A nivel internacional, Qutishat et al. (2020), objetivo entre otros la preminencia de la nomofobia y la relación entre nomofobia con el rendimiento académico en estudiantes de la universidad de Omán. Diseño descriptivo correlacional, muestreo por conveniencia, 735 estudiantes, cuestionario de nomofobia. Se encontró 99,33% de preminencia de nomofobia, nivel moderado. Relación no significativa entre nomofobia severa con bajo rendimiento académico. Concluyeron que existió alto nivel de nomofobia, pero débil relación con el rendimiento.

Terzioğlu & Uğurlu (2021), buscaron determinar la relación entre el nivel de estrés y la nomofobia en estudiantes universitarios en pandemia de COVID-19. Muestra 341 estudiantes. Diseño no experimental, transversal descriptivo correlacional. Instrumentos, cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y la escala de percepción global del estrés. Resultado, aumento del uso del teléfono, nomofobia leve 67% mujeres, moderado 32,1% y 0,9% grave, en hombres 55% leve, 39,3% moderado y 5,7% grave. Puntuación media más alta en hombres. Correlación positiva entre estrés y dimensiones de nomofobia. Concluyeron, estudiantes de medicina con nomofobia leve o moderado, los hombres más que las mujeres.

Veerapu et al. (2019), analizaron la relación entre nomofobia, problemas para dormir y ansiedad. Muestra 364 estudiantes de medicina. Estudio transversal, instrumentos: cuestionario semiestructurado de nomofobia, escalas de insomnio de Atenas y la ansiedad con la escala de 7 ítems. Resultados evidenciaron que tuvieron nomofobia moderada. Concluyeron que se encontró débil correlación positiva entre nomofobia y la dificultad para dormir y la ansiedad.

Majeur et al. (2020), determinó la relación entre usar el celular y el estrés psicológico. En una muestra de 87 adultos entre 18 y 35 años, 46 estresados y 41 Zen. Se evaluó niveles de nomofobia y de estrés psicológico, en duración y naturaleza. concluyeron que las personas que se calificaron como muy estresadas, emplearon el móvil con fines hedonistas, como una manera de lidiar con el estrés y resultaron ser más nomofóbicos que el grupo Zen.

Varma et al. (2021), buscó determinar la huella que deja la pandemia en la angustia psicológica y entre ellos en los niveles de ansiedad y estrés. Muestra 1453 sujetos, cuestionario online. Ansiedad evaluada con STAI, y el estrés con PSS. Concluye que se mostraron niveles altos de estrés, ansiedad y depresión y falta de sueño, independiente del número de casos de Covid-19. La soledad medió para el vínculo entre estrés y depresión, así como entre el estrés y la ansiedad. Los jóvenes mostraron mayores niveles de estrés y ansiedad.

Bano et al. (2021), objetivo la evaluación de la preeminencia de la ansiedad y estrés en estudiantes universitarios, como la consecuencia de la nomofobia en la ansiedad y el estrés, en 2019. Descriptivo transversal. Muestra de 230 sujetos, 108 hombres y 122 mujeres. Instrumentos, cuestionario de nomofobia y el DASS-21. Resultados, alto nivel de ansiedad y estrés, en hombres niveles de estrés de leve

a moderado y en mujeres niveles más altos, puntuaciones de 33.9% con nomofobia. Concluyeron, alta preeminencia de ansiedad y estrés, asociado con nomofobia.

Kaur et al. (2021), objetivo evaluar la relación de la nomofobia y la ansiedad en estudiantes universitarios. Estudio descriptivo correlacional, muestra 209, muestreo por conveniencia. Instrumentos, cuestionario de nomofobia y escala de ansiedad por interacción social, en formato Google. Resultados, del nivel de nomofobia en estudiantes: 56,5% moderado, 35,4% severo y 8,1% leve. Relación positiva leve entre nomofobia y ansiedad por interacción social. Concluyeron, existe prevalencia de nomofobia en estudiantes de universidad.

En el supuesto ontológico, la investigación asumió un paradigma positivista, con un enfoque cuantitativo, se observó la realidad de los estudiantes de educación técnico-productiva, que asistían a las clases remotas, principalmente haciendo uso del celular, nomofóbico, pendientes de tenerlo operativo y con conectividad, para fines de las clases virtuales o la comunicación con familiares o amigos, para estar permanentemente conectados; en el supuesto epistemológico, la ocurrencia de las variables nomofobia, ansiedad y estrés en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima, es materia de estudio y el investigador sigue el procedimiento y la metodología de investigación, estos hechos ocurren en la realidad de la vida universitaria y el investigador es un estudioso de la temática, que planteó un objetivo de estudio, planteó hipótesis y buscó corroborar y contrastar con la realidad.

En el supuesto axiológico, es importante la sensibilización virtual, para informar sobre el estudio, se pidió permiso y colaboración para el estudio, siendo este aspecto muy importante, por el respeto hacia la persona, sujeto de evaluación y el investigador como cualquier ser humano pudo tener una postura frente a diversos temas de la vida, sin embargo, en el estudio de las variables ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021, no se pudo tener posturas parcializadas a favor o en contra de los sujetos en estudio; finalmente, en el supuesto metodológico, se aplicó el método hipotético deductivo, para poner en prueba las hipótesis planteadas; se definió las variables, señalando dimensiones e indicadores. Se respondió a los objetivos del estudio.

Al analizar la dinámica social en el contexto educativo, nos llevó a revisar la teoría de patología social (Habermas, 1970-1971, citado en Fleitas, 2021), que

pone a la luz los hechos producidos o desviaciones producidas a consecuencia del dominio o el progreso del sistema social, que abre paso a la vida moderna y las nuevas economías. Es así como en una sociedad donde ya no hay producción de cultura, comienza a desaparecer, dando paso a una pérdida de normas y valores, que pone en evidencia conductas carentes de empatía (Habermas, 1992, citado en Fleitas, 2021). Según Fleitas (2021), esta dinámica social que avanza rápidamente, atenta contra la conformación de una independencia moral, pues corta la posibilidad de realizar, una vida digna y alcanzar la felicidad.

Para entender mejor el aprendizaje en el contexto educativo, es necesario tener presente la teoría sobre el estudio de las emociones, en este sentido, la teoría cognitivo evaluadora de las emociones, planteado por Nussbaum (2008), citado en Pinedo y Yáñez (2017), sostuvieron que lo cognitivo y emocional actúan en interdependencia, por ende, lo emocional tiene una base de razón, en una expresión de emociones hay información que se adquiere o asimila de modo inconsciente o consciente. La complejidad de las emociones, en tanto genera una respuesta a un elemento del ambiente, es asociado a una activación fisiológica, aplicándose una escala de valores de positivo o negativo, que lleva a actuar (Lyons, 1993, citado en Pinedo y Yáñez, 2017).

Sobre el estudio de las emociones relacionado al aprendizaje, se señaló que las personas por naturaleza son seres emocionales y en el proceso del aprender algo nuevo, están presentes componentes de la cognición, de lo emocional y lo social, asimismo, en el campo educativo se abre paso la preocupación por atender el tema de habilidades para el manejo de las emociones, rescatando que las emociones cumplen una función vital para la existencia y la vida de la persona y la especie (Smith, 2019).

Las variables ansiedad, estrés y nomofobia, son estudiadas en estos tiempos, como emociones o respuestas dentro de un contexto de incertidumbre debido al COVID-19, en el caso del estrés es visto como estrés postraumático según el DSM-IV (Ceberio et al., 2021). Por otro lado, el desarrollo tecnológico trajo inconvenientes, porque no se logró establecer a plenitud la desconexión digital y el tiempo destinado para el trabajo abarcó parte del tiempo destinado para el descanso (Monera, 2020). Adicionalmente, el exceso de trabajo tecnológico y trabajar más allá del horario establecido, devino en estrés por la tecnología

(Domínguez-Torres et al., 2021). Según Fernández (2021), existe la necesidad de la gestión emocional y acompañamiento desde la institución educativa, pues el cambio del estilo de trabajo y de vida generó más estrés y ansiedad, haciendo énfasis en el equilibrio y armonía de sentimientos y emociones para la vida en general.

Es necesario ubicar el contexto donde ocurren los hechos, el aula, que el conocimiento logrado en el aula virtual se sustentó en la teoría de la construcción del conocimiento, para abordar el aprendizaje en situaciones de incertidumbre desde la pedagogía cognitiva, que el conocimiento verdadero se adquiere a partir de hechos que encontraron soporte en la realidad (Piaget, 1976, citado en Huaranga, 2020). En ese contexto, se ubican todas las interacciones sociales y de aprendizaje.

Tomando en consideración, la teoría general, se abordó la variable ansiedad, que no apareció aislada, sino descrita y caracterizada en su relación con otras en el marco actual del aula virtual. Se encontró que la ansiedad tuvo una relación positivamente moderada con el uso problemático de internet (Ayar et al., 2018) y la ansiedad se definió como un estado de alerta permanente, que se tradujo como una respuesta emocional manifiesta ante diversas situaciones cotidianas, la mayor cantidad de hombres y mujeres se ubicaron dentro un nivel medio de ansiedad estado – rasgo y resultó importante conocer de qué manera impactó el uso de la tecnología en el comportamiento de los jóvenes (Britos, 2017).

La ansiedad es una afección, emoción de miedo o temor que genera intranquilidad, acompañado de reacciones fisiológicas como sudoraciones, tensión, inquietud, palpitaciones, que puede ser una respuesta frente a una situación que genera estrés y en los trastornos de ansiedad, ésta no desaparece, sino se empeora, pudiendo llegar a ser algo generalizado, conocido como fobia o pánico (Medlineplus, 2019). Estos trastornos de ansiedad son más vistos en mujeres que en hombres, al parecer existen factores genéticos y ambientales que hacen posible ese incremento y se deben a eventos estresantes experimentados en la infancia, la vida adulta o antecedentes de enfermedad mental o antecedentes familiares de ansiedad, por consiguiente, las mujeres presentaron los niveles más altos de ansiedad (NIH Medlineplus, 2019; Kostić et al., 2021), de igual manera las personas



que tienen propensión al disgusto, son las más vulnerables a experimentar ansiedad en contexto de pandemia (Cox et al., 2020).

Los rasgos de ansiedad o trastorno de ansiedad, fueron abordados tomando en cuenta a Spielberger et al. (1970) citado en Castro-Magán (2016), quienes plantearon la ansiedad en dos dimensiones: como ansiedad estado y como ansiedad rasgo. La ansiedad como estado, es condición pasajera, donde lo que se siente es consciente, da tensión, aprensión, pensamientos molestos y preocupaciones, hiperactividad del sistema nervioso autónomo y cambios fisiológicos, que varían en tiempo e intensidad; la ansiedad rasgo, una reacción más duradera, la persona percibe su entorno peligroso y hostil, visto como un rasgo de la personalidad.

La ansiedad y su problemática, fue abordada con la finalidad de disminuir su incidencia, a través de mecanismos de afrontamiento, en una experiencia de avatares, en un mundo supuesto virtual, donde la persona es inmune y no puede adquirir el virus, lo que aportó a aliviar los niveles de ansiedad a ser contaminado en su realidad (Paul et al., 2022). Sin embargo, es importante tomar en cuenta que, el trabajo psicológico debe centrarse en la persona, al parecer existe un perfil comprometido que hace frente a las situaciones, que aporta a asumir el problema con compromiso y lograr un mejor bienestar final y otros perfiles como el que se desconecta o evita, que experimentan mayor ansiedad y estrés, así como bajo bienestar general (Kavčič et al., 2022).

La ansiedad vista en el contexto de la salud mental, nos reveló que, en adolescentes, el tema de las buenas relaciones familiares y apoyo social aportan a una mejor condición para hacer frente al tema del COVID-19, por lo contrario, una condición adversa en esos aspectos puede representar mucho riesgo para la salud mental y el permanecer expuestos a la enfermedad, se relaciona significativamente (Cao et al., 2022), en suma, las personas que trabajan desde casa, personas que padecen de alguna enfermedad de riesgo, así como el personal de salud, son los más expuestos a tener afección en su salud mental (Niederkrötenhaller et al., 2022).

En la revisión del impacto psicológico de la pandemia sobre la ansiedad, se encontró que mucho tiene que ver los rasgos de perfeccionismo en las personas adultas, que aportan a sentir miedo, frente al contagio del virus, tener pensamientos

negativos de manera reiterativa, afectan las respuestas emocionales, visto más en mujeres, quienes experimentan altos niveles de perfeccionismo, tipo autocrítico (Pereira et al., 2022).

La segunda variable en estudio es el estrés, definido como un proceso sistemático, adaptativo y psicológico, evidente cuando se somete a contextos que le demandan o exigen, como estresores ambientales (Campo et al., 2014). El estudio sobre el estrés y la nomofobia, nos dice que experimentar más estrés de lo habitual conlleva más nomofobia y un uso más pasivo y activo de lo habitual, se encontró correlación entre la nomofobia y el estrés en un punto del tiempo (Wolfers, et al., 2020). Sobre el estrés, Tams et al. (2018) nos dice que la nomofobia puede causar estrés y este efecto de la nomofobia puede verse incrementado debido a la incertidumbre y la falta de control. Para Brito et al. (2019), el estrés debe ser abordado como un fenómeno psíquico, muy influenciado por factores ambientales, que puede ser controlado o manejado. Diversos factores afectan el equilibrio bio-psíquico, producto del ambiente y la carga laboral (Tacca y Tacca, 2019), la ruptura del equilibrio genera estrés y es necesario la toma de consciencia como punto de partida.

En algún momento de la vida, la persona experimenta estrés, explicado según el contexto de ocurrencia, el estrés es un síndrome, un mecanismo adaptativo que tiene tres momentos: donde se percibe el peligro, la reacción y la acción, que busca la integridad (Barraza, 2020, citado por González, 2020). El estrés no es siempre algo negativo, sirve a la persona como un mecanismo de defensa de acción y reacción, pero si éste se mantiene en el tiempo, al incrementarse deviene en consecuencias negativas para la salud (González, 2020), se dice que los niveles altos de estrés, estarían asociados a los rasgos de personalidad de extroversión y neuroticismo, en el contexto de pandemia (Liu et al., 2021).

El estrés se planteó con dos dimensiones: Distrés y Eustrés. La primera es la forma negativa del estrés, que altera a la persona, la segunda es el estrés positivo, el que se activa para responder o enfrentar la vida y que activa los mejores recursos de la persona, ambas dimensiones son el resultado de la forma como es percibido el estrés, se desprende de la reacción frente a situaciones o eventos o estímulos del ambiente, como una respuesta psicológica, emocional y una reacción

biológica, asociado a repuestas fisiológicas propias de una situación que generó estrés (Calderón et al., 2017), este planteamiento del estrés se basó en la teoría transaccional del estrés (Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, 2018).

Al realizar el estudio del estrés, se encontró que no existen diferencias entre el estrés que percibe el estudiante migrantes y el estudiante de Lima, pero si niveles altos en la dimensión negativa, que no permite hacer frente a situaciones estresantes, sobre todo en el aspecto académico (Sanabria-Cordero, 2021; Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, 2018); en este sentido, Mautong et al. (2021), al realizar el estudio en la población ecuatoriana, también encontraron que, las mujeres, jóvenes, estudiantes y con familiares con COVID-19, presentaron niveles significativamente altos en ansiedad y estrés; de igual manera Kostić et al. (2021) registraron nivel moderado de estrés percibido en estudiantes universitarios de Serbia, cuando apareció el COVID-19; según Padrón et al. (2021) los cambios académicos y relacionales que limitaron el contacto social, fueron generadoras de estrés en los estudiantes. Siendo las mujeres quienes presentaron los niveles de estrés estadísticamente significativos en diversos grados (Babar et al., 2021).

Al parecer la vivencia de traumas o experiencias de adversidad en la vida temprana o primera infancia, son aspectos que contribuyen a experimentar niveles elevados de estrés y ansiedad, si se da en pandemia de COVID-19 (Li et al., 2021), encontraron alta asociación entre la angustia emocional y la experiencia temprana a situaciones adversas.

Considerando que tanto la ansiedad y el estrés son variables psicológicas, es necesario, profundizar algunos aspectos internos para su afrontamiento adecuado. Según Goleman (2004), el estrés llega a bajar la capacidad de bloqueo del sistema inmunológico, cuando el estrés se acentúa y perdura en el tiempo, por la circunstancia que sea, lo que puede ser al inicio una respuesta corta, se hace permanente, afectando no solo al sistema inmunológico, sino también el sistema cardiovascular, es necesario controlar las emociones negativas y las hormonas estresantes.

El análisis del estrés y su naturaleza, para encontrar los mecanismos de autocontrol de las emociones que lo generan (Goleman, 2004) y entender que la ansiedad puede ser un aviso o señal de la elevación de los niveles de estrés. Según, Yale Bruce McEwen, 1993, citado en Goleman, 2004, señaló que

experimentar estrés, puede desencadenar el camino para adquirir enfermedades asociadas a infecciones por virus, arterioesclerosis, cardiacos o infartos, asma y diabetes, además que ésta hormona del estrés, llega a alterar los circuitos neuronales, el proceso de envejecimiento del cerebro y aparición de enfermedades asociadas, pues el cerebro maleable, se puede modificar y afectar por estas circunstancias estresantes.

Reducir el impacto del estrés, en las afecciones gastrointestinales, sistema nervioso, el sistema inmunológico, el virus del resfriado, incremento del promedio de mortalidad (Goleman, 2004), en esta línea de signos y síntomas de problemas para la salud, el autor propone desarrollar competencias emocionales y sociales, que abarcan los temas de la autoconciencia, el control de emociones y dentro de éste rubro mejorar el control del estrés, el tema del tener una mejor dirección en las relaciones, que abarcan entre otros puntos, la mejora la comprensión de las relaciones y resolución de conflictos.

La tercera variable es la nomofobia, la que se definió como el miedo a no disponer del celular, no poder recibir, no mandar mensajes o estar sin redes sociales (León-Mejía et al., 2021; Matoza y Carballo, 2016.; Jasso et al., 2017; Mauger et al., 2019), adicionalmente, León-Mejía et al. (2021), indicaron se trata de una fobia situacional, que se da de manera intensa, irracional y desproporcionada; por otra parte, el uso del móvil o celular como medio, da acceso a las redes sociales y a internet en nuestros días, dando por un lado opciones de comunicación y por otro lado, problemas de dependencia, falta de concentración en los estudios, cambios en el comportamiento conductual y cognitivo, existiendo un factor de riesgo a padecer de una conducta no saludable o adictiva (Jasso et al., 2017). Sin embargo, se debe diferenciar que dependiendo del uso que se dé al móvil, puede resultar algo positivo que aporte al desarrollo académico o contribuir a fortalecer la nomofobia, como cuando se hace uso de las redes sociales, juegos en línea, música, videos y entretenimientos, que si mantiene coeficientes altos con nomofobia (Lin et al., 2021).

En estos tiempos contar con recursos tecnológicos, como un celular o smartphone es una necesidad, para el trabajo o el estudio, sin embargo, existen evidencias que los estudiantes por encima de los 12 años, al margen del nivel educativo alcanzado, presentan niveles medios de nomofobia (Rodríguez-García

et al., 2021) y resultó significativa la asociación entre la ansiedad y estrés con la nomofobia (Bano et al., 2021) y una correlación negativa al usar las redes sociales a través del celular con la forma como se asume el estrés y las tensiones en estudiantes en este contexto de pandemia (Klimenko et al., 2021).

La nomofobia fue dimensionada en 4 aspectos a considerar: no poder comunicarse, no ser capaz de acceder a la información, pérdida de conexión y renunciar a la comodidad (Yildirim y Correia, 2015). Estas dimensiones son plasmadas en el cuestionario de nomofobia (NMP-Q) (Caro-Castro, 2021; León-Mejía et al., 2021). En la descripción de cada dimensión tenemos que el primero se refirió al hecho de la incomodidad al perder el acceso pronto a la información empleando el teléfono inteligente y la opción de indagar lo que se desea en el instante, el segundo a lo que se siente frente a la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar el servicio para tal objetivo, el tercero a la comodidad y tranquilidad psicológica que nos posibilita el tener el control del smartphone y el cuarto a las emociones relacionadas a la pérdida de ubicuidad cuando se pierde la conectividad, asociado a la desconexión en línea, sobre todo cuando se trata de redes sociales (González-Cabrera et al., 2017).

En pandemia, el largo encierro, el aislamiento social y el temor al contagio, contribuyeron al incremento del estrés emocional y la ansiedad, por la limitación del interactuar físicamente y el aburrimiento llevó al estrés, acompañado de otros síntomas como miedo, tristeza, depresión, soledad, en personas con enfermedades crónicas y jóvenes, que impactaron en la salud mental (Mautong et al., 2021; Ozamiz et al., 2020), conllevó a emociones negativas, como el trastorno de estrés postraumático y ansiedad, que se incrementó de moderado a severo (Zhu et al., 2021; Nilamadhhab et al., 2021; Husky et al., 2020), los estudios revelaron que la rumia en los estudiantes universitarios, fue un mecanismo potenciador de mayores repercusiones asociados al estrés (Ye et al., 2020) y según Veliz (2021), existió alta correlación entre trabajo remoto y el estrés percibido con la salud mental.

Al realizar un análisis del impacto de la pandemia en estudiantes, se observó trastornos psicosomáticos, como trastornos en la calidad del sueño, trastornos en la dieta y en el consumo de alimentos por encontrarse estresado, dolores de cabeza (Deng et al., 2021; Majumdar et al., 2020; Cheng, & Kamil, 2020; Silva-Ramos et al., 2020; González-Jaimes et al., 2020), en algunas ocasiones debido a la falta de

una mejor gestión del tiempo, que hizo posible el incremento del estrés académico (Gallardo-Lolandes, 2020).

Al referirnos al estrés y ansiedad en estudiantes universitarios, durante el COVID-19, el encierro trajo como resultado niveles moderados y severos en sintomatología de ansiedad y estrés, en una muestra de 644 estudiantes, el 31,92% tuvieron estrés percibido y un 40,3% ansiedad, señalando que se evidenció más ansiedad en hombres de 18 a 25 años (González-Jaimes et al., 2020), este hallazgo es corroborado por Palomino-Coila y Núñez-Palomino (2020), quienes encontraron entre otros síntomas, estrés y ansiedad en estudiantes de trabajo social en Perú, sobre todo en mujeres en niveles de moderado a severo; por otro lado, según Reyes et al. (2021), encontraron que los niveles de ansiedad en estudiantes igualmente universitarios guardó relación positiva y significativa con el hábito o conducta adictiva a la red social.

La teoría conectivista aplicado al campo del aprendizaje, encontró su sustento cuando se ve el quehacer educativo, ligado a conexiones de elementos tipo nodo de la tecnología, que facilita el aprendizaje y construye el conocimiento, aplicando las redes de colaboración, a través de la tecnología de información y la comunicación (Velásquez et al., 2021), en ese sentido, se tiene la imagen de un mundo moderno conectado a la tecnología, donde los estudiantes aprenden de manera virtual, como protagonistas activos. Sin embargo, cuando el uso de los recursos del celular inteligente se realiza sin control, se asoma el término adicción a estos equipos modernos, siendo los adolescentes y los más jóvenes la población en riesgo para estos males (Güner y Demir, 2021).

Cuando se hizo la revisión de la nomofobia y sus comportamientos asociados, se encontró una correlación significativa estadísticamente, entre nomofobia con el comportamiento de los jóvenes al concentrarse tanto en el celular, que ignora a su alrededor, conocido como Phubbing, haciendo la precisión que la dimensión no poder comunicar, tendría mayor puntuación en mujeres (Álvarez-Cabrera et al., 2021; moreno-Guerrero et al., 2020), situación un tanto diferente la referida por Günes & Özdemir (2021), que estudiaron la nomofobia y ansiedad en jóvenes, concluyendo la existencia de una relación significativa y positiva en hombres, afectando el campo académico y laboral.

La nomofobia genera cambios en el comportamiento de jóvenes, se ve el tema asociado a la dependencia del celular, la exposición excesiva ante la pantalla del móvil, que refuerza la dependencia, un tema que necesita mayor atención y estudio, sobre todo porque genera cambios en el joven al relacionarse con su entorno en general y el tipo de comunicación que establece (Kaviani et al., 2020).

En pandemia, se observó un mayor tiempo dedicado a internet, generando problemas emocionales y adictivos, estableciéndose asociaciones importantes entre ansiedad y uso de internet, ratificándose que las personas del sexo femenino presentan el más alto nivel de ansiedad (Huang et al., 2021; Soltan et al., 2021), adicionalmente, estos niveles de ansiedad, se presentan asociados a estrés y depresión, encontrándose porcentajes de 56,4%, 52,9% y 75,2% de manera correspondiente (Soltan et al., 2021).

Al profundizar en el análisis de la nomofobia, se encontró una relación peligrosa cuando se asocia con la adicción a redes sociales, pues desencadena en problemas de sueño como insomnio (Lin et al., 2021), de igual manera en la dimensión del temor a perderse de algo, fue la razón por la que la persona revisa muy seguido el celular y esta ansiedad obsesiva encontró altas correlaciones debido a la sensibilidad en el aspecto interpersonal con todas las dimensiones de la nomofobia (Yılmaz & Bekaroğlu, 2021). Adicionalmente, al indagar sobre los factores que llevan a tener un comportamiento nomofóbico, se halló que las mujeres emplean el teléfono celular, para no perder sus relaciones sociales, se encontró entre algunos beneficios los económicos, psicológicos y sociales, no hay diferencia por edad, pero, existe el riesgo de padecer de adicción a teléfonos inteligentes (Moreno-Guerrero, et al., 2020; Sharma et al., 2021).

La repercusión de la nomofobia en el aprendizaje, se centró en el uso del teléfono celular que actuó como distractor para un óptimo desempeño del estudiante, esta situación se pudo dar tanto en el sistema presencial o remoto, sobre todo en aquellos que ya tienen antecedentes de comportamiento adictivo por el uso de este tipo de tecnología móvil, pues encontró siempre un motivo para estar constantemente verificando el celular, reforzando la adicción y perjudicando el aprendizaje en el aula (Lee et al., 2021), comportamiento que a la larga refuerza el sentimiento de soledad y ansiedad, reforzando más la conducta de nomofobia en adolescentes (Kara et al., 2021).

Emplear el teléfono móvil por su utilidad práctica y fines diversos, es algo cotidiano en adolescentes, jóvenes y adultos, sin embargo, su uso en demasía, puede llevar a adicción, denominado nomofobia y puede poner en riesgo el trabajo pedagógico a través del móvil (Davie y Hilber, 2017). La ansiedad que experimentan los estudiantes universitarios, que tiene nomofobia de nivel moderado, se ve incrementado en relación al tiempo que permanecen desconectados y no poder contactarse a través del dispositivo, a pesar de los elementos o situaciones ambientales académicas que pudieran estar presentes, por el contrario, cuanto más tiempo transcurra, se incrementa el nivel de ansiedad (Mir & Akhtar, 2020).

Con el fin de contrarrestar estas dolencias, se planteó identificar mecanismos de protección frente a aspectos que generan riesgos, al igual que estrategias psicológicas, que ayuden a superar el problema, entre ellas las estrategias de afrontamiento, resiliencia y redes de apoyo, en pro de la salud mental (Mautong et al., 2021; Padrón et al., 2021; Ozamiz et al., 2020; Bravo y Oviedo, 2020; Chao et al., 2020; González-Jaimes et al., 2020), se sabe que, a menor capacidad de afrontamiento, el nivel de estrés y ansiedad se eleva (Cabezas et al., 2021), se planteó la meditación activa, un aplicativo por celular o la musicoterapia como soporte a los indicadores físicos y psicoemocionales (El Madani, et al., 2022; Tejada-Muñoz et al., 2020). Finalmente, desarrollar habilidades socio-emocionales, hace posible que las personas se adapten mejor a toda circunstancia, pues interpreta y responde de manera adecuada, al pensar antes de movilizar una actuación y en la dinámica de la relación de la persona grupo de referencia, aprende a desarrollar estas habilidades emocionales (Goleman, 2004).

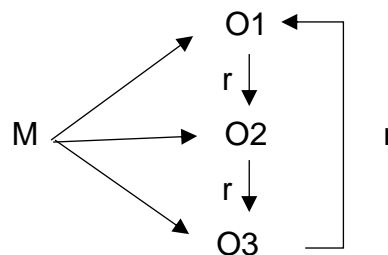


### III. METODOLOGÍA

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

Básica, buscó incrementar el saber universal (Esteban, 2018), en este sentido se indagó para determinar la relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021. Enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal, datos obtenidos en un solo momento (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Nivel de diseño de investigación fue descriptivo correlacional multivariada, el método hipotético deductivo (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018; Bernal, 2016), se partió de la hipótesis, en base a la que se plantearon los resultados, se desarrolló la discusión y conclusiones que dieron respuesta a los objetivos del estudio (Hernández et al., 2014). El esquema para el presente diseño se visualiza se muestra el diagrama propuesto para el presente diseño de investigación, según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), se planteó del modo siguiente:



Dónde:

M: Muestra

O1: Observaciones de la variable ansiedad

O2: Observaciones de la variable estrés

O3: Observaciones de la variable nomofobia

r= Coeficiente de correlación

#### 3.2. Variables y operacionalización

Se consideró como variable la propiedad que tiene variación, que se puede medir o evaluar, registrar como dato y que toma sentido, cuando se compara o correlaciona con otras variables (Hernández et al., 2014) y son parte de la hipótesis, sobre la que se busca información teórica, antecedentes de estudio, para luego ser medidas en la investigación, donde se plantea descripción de una variable o relación entre variables, que posee dimensiones e indicadores, para ser denominados variables de investigación (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

La definición conceptual de ansiedad, como un trastorno con dos componentes: uno como factor de personalidad, relativamente estable, que responde a eventos percibidos como amenaza, donde se eleva la ansiedad (ansiedad rasgo), por otro lado, algo transitorio, donde se vive tensión, nerviosismo, aprensión, con incremento de la función del sistema nervioso autónomo, que se prolonga en su temporalidad y grado (Spielberger et al., 1984, citado en Castro-Magán, 2016). La definición operacional expresada en términos de las dimensiones ansiedad estado o ansiedad rasgo, como se siente en el momento o por lo general, respectivamente (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975).

La definición conceptual de estrés, vista como un proceso sistemático, adaptativo y psicológico, que se hace presente ante situaciones que exigen una acción, como son los estresores del ambiente (Campo et al., 2014), en el estrés percibido, se da una valoración a las situaciones estresantes (Cohen et al., 1983); la definición operacional del estrés es medida en sus dimensiones eustrés (reacciones psicológicas positivas) y distrés (reacciones psicológicas negativas), que activa y moviliza los recursos de la persona.

Finalmente, la definición conceptual de nomofobia, no mobile phone phobia, el temor o miedo irracional, a no tener el celular a la mano o no tener conectividad, una fobia situacional, intensa y desproporcionada (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021); en la definición operacional se consideró como el miedo o temor a no poder comunicarse, a no ser capaz de acceder a información, a renunciar a la comodidad y temor y miedo a perder la conectividad; sus dimensiones: no poder comunicarse, no ser capaz de acceder a información, renunciar a la comodidad y pérdida de conexión. Las variables y sus dimensiones son vistas en la matriz de operacionalización de las variables en Anexo 1.

### **3.3. Población (criterios de selección), muestra y muestreo, unidad de análisis**

La población constituida por sujetos, poseedores de cualidades o condiciones similares, del que se extrae la muestra o subgrupo de la población en estudio (Bernal, 2016; Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), estuvo conformada por 871 estudiantes, de un Centro Educativo Técnico Productivo en Lima, 2021. Tamaño de muestra, determinada por cálculo matemático 267 sujetos, con representantes de las seis familias profesionales: artes gráficas, administración y comercio,

artesanía y manualidades, comunicación e imagen, computación e informática, dibujo y pintura. Muestreo probabilístico (Bernal, 2016), donde busco determinar la cantidad de sujetos para cada familia profesional (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), adicionalmente, al estratificar se incrementó la precisión, para disminuir la varianza de cada unidad de la media de la muestra (Kalton y Heeringa, 2003, citado por Hernández et al., 2014), se estableció el tamaño de la muestra de 267 estudiantes, de cada estrato o familia profesionales, de manera proporcional a partir de la población de 871 estudiantes, ver Anexo 6.

El criterio para aplicar la inclusión fue considerar a estudiantes del CETPRO inscritos en el primer semestre y segundo semestre del año 2021 por familias profesionales que voluntariamente desearon y consintieron participar; como criterio de exclusión a los estudiantes que, por motivo de salud o conectividad, no se encontraron asistiendo regularmente a clases virtuales, que no disponían de tiempo para desarrollar los cuestionarios o que fueron estudiantes con necesidades educativas especiales, por ser una población que posee características propias, según su condición de necesidad educativa.

#### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

Técnica fue la encuesta y los instrumentos, el cuestionario, la escala y el inventario. Para evaluar ansiedad se empleó el Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE), constó de 40 ítems, 2 dimensiones: ansiedad rasgo y ansiedad estado, con 20 ítems cada uno, de Spielberger y Díaz-Guerrero (1975) validado por Castro-Magán (2016); la escala global de estrés percibido (EPGE-1), con dos factores: en relación al estrés negativo o distrés (6 ítems) y relacionado al estrés positivo o eustrés (7 ítems), de Cohen et al. (1983), adaptado por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018) y Sanabria-Cordero (2021); finalmente, el cuestionario de nomofobia (NMP-Q), de Yildirim & Correia (2015), adaptado por León-Mejía et al. (2021) y Caro-Castro (2021), constó de 20 ítems y 4 dimensiones; No ser capaz de acceder a la información (4 ítems), no poder comunicarse (6 ítems), renunciar a la comodidad (5 ítems) y pérdida de conexión (5 ítems). Se desarrolló la ficha técnica de cada instrumento de evaluación visto en el Anexo 4.

Se realizó la comunicación por correo electrónico, con los autores quienes tiene los derechos de autor de los instrumentos de evaluación seleccionados, para contar con la correspondiente autorización Cada instrumento fue digitalizado para

ser compartido vía online, a través del formulario de Google. La validez y confiabilidad del instrumento, fue verificado antes de la aplicación en la muestra, con tal fin se sometieron los instrumentos a juicio de expertos y una prueba piloto.

El análisis de consistencia o confiabilidad, referida a la fiabilidad de que los resultados obtenidos con los instrumentos pudieran ser replicados, en los mismos sujetos u otro grupo de estudio, arrojando los mismos resultados; en el estudio de la fiabilidad de los instrumentos se determinó por medio del Alfa de Cronbach, según Frías-Navarro (2021), fue realizado inicialmente en una prueba piloto, que dio como resultado 0,75 en el inventario de ansiedad estado-rasgo, 0,84 en la escala de percepción global del estrés y 0,98 en el cuestionario de nomofobia, ver en anexo 5.

Los instrumentos se sometieron a juicio de expertos, también llamado fase validity, basado en la referencia sobre la opinión de expertos o conocedores, que al realizar el análisis sobre los ítems del instrumento concluyen que éste evalúo la variable a la que hace referencia (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018), la evaluación fue del contenido de los ítems considerando su pertinencia, relevancia y claridad, se solicitó a cinco jueces expertos en el tema que calificaron los ítems considerando si estos presentaban o no los criterios antes mencionados y dio como resultado una V de Aiken (1980) igual a 1 en los cinco criterios de calificación de todos los ítems, este valor reflejó que todos los jueces estuvieron de acuerdo por unanimidad en considerar al ítem como válido, los instrumentos aceptados se encuentran en el anexo 14, 15 y 16. En la Tabla 1 se ve el resumen de expertos validadores de los instrumentos de evaluación.

**Tabla 1***Aplicabilidad de instrumentos según expertos evaluadores*

Instrumento	Experto evaluador	DNI	Suficiencia	
			Aplicable	No aplicable
Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	Dra. Isabel Menacho Vargas	09968395	x	
Escala global de estrés percibido (EPGE-1),			x	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)			x	
Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	Dra. Betty Trujillo Medrano	07979177	x	
Escala global de estrés percibido (EPGE-1),			x	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)			x	
Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	Dr. Oscar Manuel Vela Miranda	18215051	x	
Escala global de estrés percibido (EPGE-1),			x	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)			x	
Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra	25601051	x	
Escala global de estrés percibido (EPGE-1),			x	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)			x	
Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)	Dr. Del Castillo Talledo, César Humberto	07035192	x	
Escala global de estrés percibido (EPGE-1),			x	
Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)			x	

### 3.5. Procedimientos

Para desarrollar el marco teórico, se consultó Scopus, Ebsco Host, ResearchGate, Scielo, ProQuest, Web of Science y repositorio de universidades. A través de las palabras claves: estrés mental, estudiante adulto, nomofobia, ansiedad, adicción al teléfono móvil y su equivalente en inglés: mental stress, adult student, nomophobia, anxiety and mobile phone addiction. Se realizó la revisión y consulta de artículos de investigación de revistas indexadas en inglés (56), artículos de investigación en español (25), tesis (4), libros (9), páginas web de organismos internacionales y nacionales (13), total 107 referencias.

Se estableció la comunicación vía telefónica y por WhatsApp con la directora del CETPRO y se obtuvo información sobre la población de estudiantes inscritos

en el primer y segundo semestre 2021, la autorización y consentimiento, así también para publicar la identidad y los resultados de la investigación.

Se aplicó la sensibilización a estudiantes, se dialogó vía WhatsApp y se realizó una grabación de 2:31 minutos, de presentación y sensibilización. Se compartió los instrumentos en formato Google, con un enlace de acceso independiente y los resultados se visualizaron en un formato de Excel; en la sensibilización se enfatizó en el consentimiento informado, el objetivo del estudio, la condición de anónimo y voluntario, aunque se solicitaron datos generales sobre: la familia profesional, género y edad; se redactó las instrucciones para cada sección de instrumentos, señalando que frente a cada afirmación o pregunta, debe asignar un puntaje, de acuerdo a como se siente o describe en el momento. Las opciones de respuesta fueron politómicas en formato tipo Likert.

Las instrucciones para el inventario de ansiedad estado-rasgo, fueron dos, para ansiedad estado (AE) que el puntaje: de 1 (Nada), 2 (Algo), 3 (Bastante), 4 (Mucho) o viceversa según lo planteado en cada caso, frente a cómo se siente en ese instante, se indicó marcar la respuesta que lo describa mejor, que no hay buenas ni malas. Para ansiedad rasgo (AR): la puntuación 1 (Casi nunca), 2 (A veces), 3 (A menudo), 4 (Casi siempre) o viceversa, se indicó marcar la alternativa que refleje como se siente en general.

La instrucción para la escala del estrés percibido, fue: señalar la respuesta que refleje su estado actual en el último mes. El puntaje por pregunta: del 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (De vez en cuando), 4 (Frecuentemente), 5 (Casi siempre), según las alternativas planteadas.

La instrucción para el cuestionario de nomofobia enfatizó en leer cada enunciado, marcar la alternativa que refleje como se siente en ese instante, señalando que no hubo respuesta buena o mala. El puntaje a asignar fue: 1 (Muy desacuerdo), 2 (Desacuerdo), 3 (Unas veces si unas veces no), 4 (De acuerdo), 5 (Muy de acuerdo).

### **3.6. Método de análisis de datos**

Para el análisis, los ítems de los tres instrumentos fueron codificados con las iniciales de la variable, seguido de iniciales de la dimensión, para cada dimensión, ponderados y calificados. Se aplicó procedimientos de estadística descriptiva: frecuencias y porcentajes y la estadística inferencial: coeficiente de correlación Rho

de Spearman, para determinar la relación entre ansiedad, estrés y nomofobia (Hernández et al., 2014). El nivel de significación fue de 0.05, para ver si se aprueba o rechaza la hipótesis nula. Se empleo el SPSS (v.26).

### **3.7. Aspectos éticos**

Para la ejecución de la aplicación de las encuestas on-line, se solicitó el consentimiento informado de los participantes, previa sensibilización sobre la naturaleza, el objetivo del estudio y se redactó un texto informando sobre la naturaleza voluntaria de participar en la encuesta, con fines académicos y de estudio de posgrado, frente al que el evaluado tuvo la opción de aceptar o no.

La confidencialidad, se comunicó al evaluado que la encuesta y datos eran anónimos, solo se recabó información general, que no identificó nombres y apellidos. La reserva de la información fue para el investigador y los directivos, solo con fines académicos o de soporte a los estudiantes en general, se facilitó resultados globales, al final del estudio.

Se respetó los derechos humanos, a la persona quien decidió participar en el estudio. De acuerdo a la Constitución Política del Perú (1993), se respetó la dignidad considerado fin máximo de la sociedad y el estado en su artículo 1 (Art.1); en el estudio no se obligó ni forzó a participar, la persona tuvo la libertad de colaborar o no.

Finalmente, la integridad científica, tanto los datos y resultados del estudio, para su procesamiento, discusión y conclusión de resultados, estuvieron en apego a lo que se desprende del propio estudio, no se manipuló los resultados, ni emitió resultados diferentes al que se desprendió del estudio, con el fin de aportar a la ciencia, siguiendo el método científico, la prueba de hipótesis y conclusiones que respondieron a los objetivos de la investigación.

## IV. RESULTADOS

### 4.1 Descriptivos

#### Variable: Ansiedad

**Tabla 2**

*Dimensiones, frecuencias y porcentajes de la ansiedad rasgo-estado*

Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje %
Ansiedad Estado	Sin ansiedad	142	53.2
	Leve	33	12.4
	Moderado	35	13.1
	Severo	57	21.3
Ansiedad Rasgo	Sin ansiedad	158	59.2
	Leve	17	6.4
	Moderado	26	9.7
	Severo	66	24.7

Según la Tabla 2, en la dimensión ansiedad estado: el 53.2% percibe un nivel sin ansiedad, el 12.4% nivel leve, el 13.1% nivel moderado, el 21.3% nivel severo; en la dimensión ansiedad rasgo: el 59.2% nivel sin ansiedad, el 6.4% leve, el 9.7% moderado, el 24.7% nivel severo, en todas las dimensiones predomina el nivel sin ansiedad, seguido del nivel severo.



**Variable: Estrés**

**Tabla 3**

*Dimensiones, frecuencias y porcentajes del eustrés y distrés*

Dimensiones	Niveles	Frecuencia	Porcentaje %
Distrés	Bajo	39	14.6
	Moderado	40	15.0
	Alto	188	70.4
Eustrés	Bajo	25	9.4
	Moderado	27	10.1
	Alto	215	80.5

Visto la Tabla 3, en la dimensión distrés: el 14.6% percibe un bajo nivel, el 15% un moderado nivel y el 70.4% un alto nivel; en la dimensión eustrés el 9.4% percibe nivel bajo, el 10.1% moderado y el 80.5% alto, en ambas dimensiones predomina un alto nivel, seguido del moderado.

## Variable: Nomofobia

**Tabla 4**

*Dimensiones, frecuencias y porcentajes de la nomofobia*

Dimensión	Nivel	Frecuencia	Porcentaje %
Nomofobia	Ausencia	95	35,6
	Leve	103	38,6
	Moderado	53	19,9
	Severo	16	6,0
No ser capaz de acceder a la información	Ausencia	81	30,3
	Leve	103	38,6
	Moderado	62	23,2
	Severo	21	7,9
Renunciar a la comodidad	Ausencia	132	49,4
	Leve	86	32,2
	Moderado	40	15,0
	Severo	9	3,4
No poder comunicarse	Ausencia	82	30,7
	Leve	103	38,6
	Moderado	55	20,6
	Severo	27	10,1
Pérdida de conexión	Ausencia	146	54,7
	Leve	84	31,5
	Moderado	25	9,4
	Severo	12	4,5

Viendo los resultados en la Tabla 4, la variable en general el mayor porcentaje de 38,6% en nivel leve de nomofobia y 35,6% en ausencia; en la dimensión no ser capaz de acceder a la información: el 38,6% en leve y 30,3% en nivel ausencia, el 38,6% leve, el 23,2% moderado y un 7,9% severo; en la dimensión renunciar a la comodidad: el 49,4% nivel de ausencia, el 32,2% leve, el 15% moderado y el 3,4% severo; en la dimensión no poder comunicarse: el 30,7% ausencia, el 38,6% leve, el 20,6% moderado y el 10,1% severo; en la dimensión pérdida de conexión: el 54,7% ausencia, el 31,5% leve, el 9,4% moderado y el 4,5% severo, en todos los casos, predomina el nivel de ausencia de nomofobia, seguido de un nivel leve.

## Prueba de normalidad

**Tabla 5**

*Prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Nomofobia (Agrupada)	,225	267	,000	,838	267	,000
No ser capaz de acceder a la información	,226	267	,000	,856	267	,000
Renunciar a la comodidad	,300	267	,000	,778	267	,000
No poder comunicarse	,235	267	,000	,852	267	,000
Pérdida de conexión	,325	267	,000	,736	267	,000

a. Corrección de significación de Lilliefors

En la tabla 5, se observó el resultado de la prueba de normalidad realizado con K-S<sup>a</sup> ( $n > 50$ ), que determinó en todos los casos una Sig. de ,000, que la distribución difiere de la distribución normal teórica (K-S<sup>a</sup>  $p < .05$ ). Concluyendo, que es una distribución no normal o no paramétrica.

## 4.2. Prueba de hipótesis

### Hipótesis general

Ho: No existe relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.

Ha: Existe relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.

**Tabla 6**

*Coefficiente de correlación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia*

Correlaciones					
			Ansiedad	Estrés	Nomofobia
Rho de Spearman	Ansiedad	Coeficiente de correlación	1,000	-,044	,080
		Sig. (bilateral)	.	,476	,195
		N	267	267	267
	Estrés	Coeficiente de correlación	-,044	1,000	,046
		Sig. (bilateral)	,476	.	,450
		N	267	267	267
	Nomofobia	Coeficiente de correlación	,080	,046	1,000
		Sig. (bilateral)	,195	,450	.
		N	267	267	267

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

### Interpretación

El coeficiente de correlación del Rho Spearman de -0.044, 0.080 y 0.046 indican que hay una correlación negativa y positivas muy baja, que no existe una correlación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia. El nivel de significancia bilateral  $p=0.476>0.05$ ,  $p=0.195>0.05$ ,  $p=0.450>0.05$  (altamente significativos), se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis general.

### Hipótesis específica 1

Ho: La variable ansiedad no se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva.

Ha: La variable ansiedad se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva.

**Tabla 7**

*Coefficiente de correlación entre la ansiedad con las dimensiones del estrés*

<b>Correlaciones</b>					
			Ansiedad	Distrés	Eustrés
Rho de Spearman	Ansiedad	Coefficiente de correlación	1,000	-,076	-,016
		Sig. (bilateral)	.	,217	,799
		N	267	267	267
	Distrés	Coefficiente de correlación	-,076	1,000	,549**
		Sig. (bilateral)	,217	.	,000
		N	267	267	267
	Eustrés	Coefficiente de correlación	-,016	,549**	1,000
		Sig. (bilateral)	,799	,000	.
		N	267	267	267

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### Interpretación

El coeficiente de correlación del Rho Spearman de -0.076, -0.016 indica que existe una correlación negativa muy baja entre la ansiedad con las dimensiones del estrés. El nivel de significancia bilateral  $p=0.217 > 0.05$ ,  $p=0.799 > 0.05$  (altamente significativos), se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 1.

## Hipótesis específica 2

Ho: La variable estrés no se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva.

Ha: La variable estrés se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva.

**Tabla 8**

*Coefficiente de correlación entre el estrés con las dimensiones de la nomofobia*

		Correlaciones					
Rho de Spearman	Estrés		Estrés	NRC	NPC	NPAI	NNPC
		Coefficiente de correlación	1,000	,066	,057	,029	,026
		Sig. (bilateral)	.	,286	,354	,636	,678
		N	267	267	267	267	267
	Renunciar a la comodidad (NRC)	Coefficiente de correlación	,066	1,000	,636**	,669**	,633**
		Sig. (bilateral)	,286	.	,000	,000	,000
		N	267	267	267	267	267
	Pérdida de conexión (NPC)	Coefficiente de correlación	,057	,636**	1,000	,595**	,703**
		Sig. (bilateral)	,354	,000	.	,000	,000
		N	267	267	267	267	267
	Perder acceso a la información (NPAI)	Coefficiente de correlación	,029	,669**	,595**	1,000	,622**
		Sig. (bilateral)	,636	,000	,000	.	,000
		N	267	267	267	267	267
	No poder comunicarse (NNPC)	Coefficiente de correlación	,026	,633**	,703**	,622**	1,000
		Sig. (bilateral)	,678	,000	,000	,000	.
		N	267	267	267	267	267

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

## Interpretación

El coeficiente de correlación del Rho Spearman de 0.066, 0.057, 0.029, 0.026 indica que existe una correlación positiva muy baja entre el estrés con las dimensiones de la nomofobia. El nivel de significancia bilateral  $p=0.286>0.05$ ,  $p=0.354>0.05$ ,  $p=0.636>0.05$ ,  $p=0.678>0.05$  (altamente significativos), se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 2; la variable estrés no se relacionó con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva.

### Hipótesis específica 3

Ho: La variable nomofobia no se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

Ha: La variable nomofobia se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

**Tabla 9**

*Coeficiente de correlación entre la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad*

Correlaciones					
			Nomofobia	Ansiedad estado	Ansiedad rasgo
Rho de Spearman	Nomofobia	Coeficiente de correlación	1,000	,080	,071
		Sig. (bilateral)	.	,192	,251
		N	267	267	267
Ansiedad estado	Ansiedad estado	Coeficiente de correlación	,080	1,000	,781**
		Sig. (bilateral)	,192	.	,000
		N	267	267	267
Ansiedad rasgo	Ansiedad rasgo	Coeficiente de correlación	,071	,781**	1,000
		Sig. (bilateral)	,251	,000	.
		N	267	267	267

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

### Interpretación

El coeficiente de correlación del Rho Spearman de 0.080, 0.07, indica que existe una correlación positiva muy baja entre la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad. El nivel de significancia bilateral  $p=0.192 > 0.05$ ,  $p=0.251 > 0.05$  (altamente significativos), se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 3, la variable nomofobia no se relacionó con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

## V. DISCUSIÓN

En el análisis se debe tener presente que la muestra es una población constituida por jóvenes, adultos y adultos mayores. En este contexto de pandemia afrontan diariamente el estudio, el trabajo remoto o presencial en algunos casos y responsabilidades propias del hogar, donde el celular es una necesidad, pero que puede llevar a niveles medios de nomofobia (Rodríguez-García et al., 2021), este incremento en el uso del celular, se ve en la estadística que, en estudiantes no universitarios, en Lima Metropolitana, estuvo en aumento de 87.1% a 90% (Instituto Nacional de Estadística e Informática, 2021).

La muestra evaluada evidenció que el 53.2% se percibió sin ansiedad estado y el 59.2% sin ansiedad rasgo, lo que llevó a reflexionar, contrariamente a lo que plantearon los autores sobre el incremento de los niveles de ansiedad en estos tiempos de aislamiento y encierro parcial, donde hay una fuerte carga de emociones negativas, con aumento de estrés y la ansiedad de moderado a severo (Bano et al., 2021; Mautong et al., 2021; Ozamiz et al., 2020; Zhu et al., 2021; Nilamadhab et al., 2021; Husky et al., 2020), en la muestra tuvo resultado contrario. Adicionalmente, se registró que el nivel severo ocupó el segundo lugar con 21.3% en ansiedad estado y 24.7% en ansiedad rasgo, el valor más bajo fue el nivel leve con 13.1% en ansiedad estado y 6.4% en ansiedad como rasgo, se puede asumir que esto forma parte de las características propias de este grupo poblacional de estudiantes.

Cuando se analizó los valores en las dimensiones de la variable estrés, se debe entender que no se pueden sumar el distrés y el eustrés, deben ser analizados independientemente, porque analizan aspectos diferentes del estrés. Se observó que los niveles se incrementaron y el 70.4% se percibieron con un nivel alto en distrés o estrés negativo. Estos incrementos, se encontraron relacionados con trastornos de baja calidad del sueño o insomnio, alteraciones en la dieta, dolores de cabeza y dificultades académicas (Bano et al., 2021; Deng et al., 2021; Majumdar et al., 2020; Cheng, & Kamil, 2020; Silva-Ramos et al., 2020; González-Jaimes et al., 2020; Gallardo-Lolandes, 2020), algunos autores, señalaron que los niveles de estrés se potencian con la rumia y el trabajo remoto (Veliz, 2021; Ye et al., 2020), existiendo evidencias que las experiencias adversas en la primera infancia, también tienen mucho que ver con los niveles altos de estrés, más aún en



pandemia (Li et al., 2021), sobre todo si tomamos en cuenta que estos niveles de estrés no controlados pueden devenir en repercusiones para la salud emocional (Goleman, 2004). Se puede interpretar que este grupo poblacional, asumen quehaceres y compromisos variados diariamente, que hacen posible tal resultado de estrés negativo.

Continuando con análisis del nivel de estrés positivo, se encontró que el 80.5% se percibieron con eustrés o estrés positivo, este tipo de estrés es aquel que sale a la luz cuando hacemos frente a situaciones retadoras, como mecanismo adaptativo y defensa, éste hace que la persona se prepare para hacer frente a las situaciones de riesgo o peligro, se estabilice y supere la situación (González, 2020), en síntesis, este tipo de estrés positivo activó los mejores recursos o estrategias de la persona (Calderón et al., 2017), es posible entender estos resultados, considerando que la muestra fue una población adulta, adulta mayor y joven, que ya tienen experiencia en resolución de problemas, se estaría aplicando la definición del estrés como un proceso adaptativo y psicológico, donde se hace frente a los estresores que se ubican en el ambiente (Pereira et al., 2022). Es importante anotar, a pesar que ambas dimensiones están presentes en los evaluados, el eustrés (80.5%) y el distrés (70.4%), el primero es más destacado, y encontró coincidencias con el estudio de Varma et al (2021), quienes, evaluando los niveles de estrés en pandemia, con el mismo instrumento de evaluación del estrés, determinaron el 70% con estrés que superaba el nivel moderado, en sujetos de edad promedio 42,90 años, mayores incrementos en más jóvenes.

El nivel de estrés negativo o distrés, como resultado global fue de preocupación, porque interfiere en la capacidad de respuesta inmunológica del organismo (Goleman, 2004), como señala el autor se da una afección emocional en el estudiante adulto, en este contexto, donde se hizo frente a temas laborales y académicos. González (2020) y Gallardo-Lolandes (2020), señalaron que esta carga de estrés negativo trae graves consecuencias para la salud física, generando alteraciones del sueño, de la digestión, cardiacos, entre otros. Se encontró coincidencia con los niveles altos en el estrés negativo en estudiantes migrantes de Lima (Sanabria-Cordero, 2021), de igual manera la coincidencia radicó en el empleó el mismo instrumento, la escala de percepción global del estrés (EPGE-1).

Analizando frecuencias y porcentajes de la nomofobia, en general la nomofobia estuvo en nivel leve, seguido del nivel ausencia de nomofobia (38,6% y 35,6% respectivamente) en comparación con otros estudios, que revelaron que los estudiantes jóvenes o con estudios superiores presentan niveles moderados de nomofobia, donde se encontró valores de nivel moderado de nomofobia (56,5%), severo (35,4%) y leve (8,1%) (Kaur et al., 2021), de igual manera Veerapu et al. (2019), encontró nivel moderado de nomofobia en estudiantes de medicina y Rodríguez-García et al. (2021), encontraron nivel medio en estudiantes adolescentes o los niveles altos de nomofobia hallado en estudiantes universitarios por Qutishat et al. (2020),. Es importante notar, que la muestra en estudio no corre el riesgo de presentar conducta adictiva o de dependencia al celular, a pesar que siendo necesario para la comunicación, no existe ese riesgo, sin embargo, puede darse mayores valores de nomofobia a menor edad, se encontró que la falta de control en el empleo del celular es una de las causas en el incremento de la nomofobia (Güner y Demir, 2021).

Analizando los niveles en las dimensiones de la nomofobia, debemos recordar que estamos tratando con una muestra heterogénea conformada por jóvenes, adultos y adultos mayores, al parecer la ansiedad y el temor por quedarse sin el celular no resultó tan frecuente o importante, resultado que fue opuesto al planteamiento de que el nivel promedio en nomofobia se podía encontrar a cualquier edad o grado educativo logrado (Rodríguez-García et al., 2021). De igual manera, no se pudo corroborar lo señalado por Rosales et al. (2019), sobre el empleo compulsivo del celular inteligente, debido a que la muestra estudiada, presentaron niveles entre ausente y leve en nomofobia o miedo irracional por no tener el celular cerca u operativo.

En relación a la hipótesis general, sobre la existencia de relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021, se corroboró que la relación fue negativa y positiva muy bajas. Se aceptó la hipótesis nula y rechazó la hipótesis general. Los hallazgos no corroboraron la presencia de niveles altos de estrés, relacionados con el uso problemático del celular para acceder a redes sociales, al encontrarse encerrados, distanciados o con temor al contagio, en esta pandemia, como mecanismos para afrontar esta situación de estrés que si fue encontrado en estudios anteriores

(Majeur et al., 2020; Huang et al., 2021; Soltan et al., 2021; Álvarez-Cabrera et al., 2021). Se encontró en parte semejanza con la afirmación de la débil correlación positiva entre nomofobia con ansiedad (Veerapu et al, 2019). El estudio con mayor aproximación al planteamiento propuesto, se encontró en Bano et al. (2021), reveló altos niveles en ansiedad y estrés (78%), relacionado a nivel severo de nomofobia, en una muestra de 230 estudiantes universitarios de Arabia Saudita en el año 2019, con edad promedio de 21.93 años, pero cuyo resultado no fue corroborado en el presente estudio.

Los hallazgos anteriores nos decían que existió relación entre ansiedad y nomofobia en estudiantes universitarios, que esta es positiva leve (Kaur et al., 2021) o que existía una relación positiva entre estrés y nomofobia en adultos de 18 a 35 años que se calificaban como más estresados (Majeur et al., 2020). Según Gamboa (2019), en un estudio descriptivo correlacional, formuló que el uso del celular guardó relación con la ansiedad en sus niveles altos. Sin embargo, los resultados del estudio, hace pensar que la muestra de estudiantes de educación técnico-productiva, poseen características y peculiaridades propias, que hizo posible los resultados encontrados y que las variables en estudio actúan de manera independiente una de la otra.

Los datos relacionados al análisis de la hipótesis específica 1, que planteó que la variable ansiedad se relacionó con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva, indicó que existe una correlación negativa muy baja entre la ansiedad con las dimensiones del estrés. El análisis de significancia bilateral, dio como final la aceptación de la hipótesis nula y el rechazo de la hipótesis específica 1, que formuló la no relación entre la ansiedad y las dimensiones positiva y negativa del estrés (eustrés y distrés respectivamente). Un resultado diferente fue el señalado por Ticona et al. (2021), que concluyeron que la ansiedad encontró relación entre ansiedad y estrés en pandemia de COVID-19, al parecer hay otras variables que hacen posible tal relación, en este sentido Varma et al. (2021) concluyeron, que la soledad intervino en la vinculación entre ansiedad y estrés, siendo los jóvenes los que obtuvieron mayores niveles de estrés y ansiedad. Los resultados del estudio, demostraron que a pesar que se observó un nivel alto de distrés, también se obtuvo nivel alto de eustrés, ambas dimensiones convivieron en la percepción de los evaluados, por lo contrario, en los niveles de

ansiedad, se presentaron en mayor porcentaje en sin ansiedad, tanto a nivel de rasgo como estado, que resultó ser negativa y muy baja.

En el análisis de datos relacionados a la hipótesis específica 2, que planteó, que la variable estrés se relacionó con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva, se halló que existe una correlación positiva muy baja entre el estrés con las dimensiones de la nomofobia. Se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 2, en este sentido la variable estrés no se relacionó significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva. Este resultado dista contrariamente a lo hallado por Terzioğlu & Uğurlu (2021), quienes si encontraron correlación positiva entre estrés con las dimensiones de nomofobia en estudiantes universitarios en pandemia de COVID-19, sin embargo, si se encontró coincidencia en el tema de la nomofobia leve en estudiantes. Notamos, que los niveles de eustrés y distrés son altos en el grupo en estudio, esto si encontró coincidencia con el estudio de Ticona et al. (2021) de 53% en nivel medio de estrés en estudiantes universitarios o el nivel alto en estrés en pandemia referido por Varma et al. (2021), un aspecto que merece ser atendido y orientado en los estudiantes, por las repercusiones en la salud emocional y sus consecuencias en general.

En el análisis de los datos relacionados a la hipótesis específica 3, que planteó que la variable nomofobia se relacionó con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva, se encontró que existió una correlación positiva muy baja entre la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad. El nivel de significancia bilateral (altamente significativos), aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 3, revelando que la nomofobia no se relacionó con las dimensiones de la variable ansiedad (rasgo y estado). Haciendo comparaciones con resultados anteriores, se tiene que al parecer en los evaluados el tema de la renuncia a la comodidad no es algo que les preocupe, esto se visualizó en el valor alto (49.4%) en el nivel de ausencia por renunciar a la comodidad, en consecuencia, tener el control del celular no es un tema que les preocupe, algo que no va en línea con estudios donde se encontraron altas correlaciones entre la ansiedad las dimensiones de nomofobia (Yılmaz & Bekaroğlu, 2021). Por otro lado, tampoco se pudo corroborar la relación entre la ansiedad estado y el uso problemático del celular en estudiantes, en un estudio

donde se empleó el mismo instrumento para evaluar la ansiedad estado-rasgo, donde se halló correlación significativa en alto nivel de ansiedad (Gamboa, 2019).

Realizando el análisis descriptivo de la ansiedad y la nomofobia, tanto en ansiedad rasgo como en ansiedad estado, los niveles sin ansiedad tuvieron los más altos porcentajes, 53.2% y 59.2% respectivamente, seguido del nivel severo con 21.3% y 24.7% respectivamente, por otro lado, en el tema de la nomofobia los resultados más destacados con algo de nomofobia están en nivel leve 38.6% en no ser capaz de acceder a la información, en renunciar a la comodidad el 32.2% en un nivel leve, en la dimensión no poder comunicarse (38.6%), en pérdida de conexión (31.5%), renunciar a la comodidad en un nivel de ausencia(49.4%) y pérdida de conexión en un nivel ausencia (54.7%), estos valores llevan a pensar que particularmente este grupo en estudio no tienen mayormente ansiedad y las dimensiones de nomofobia presentan valores en un nivel leve y en el caso de la dimensión pérdida de conexión y renunciar a la comodidad son de nivel de ausencia. Los hallazgos difieren de los planteamientos, que destacaron el tema de no poder comunicarse o pérdida de la posibilidad de contactos sociales, visto más en mujeres se encontraran relacionados a la ansiedad (Sharma et al., 2021; Moreno-Guerrero et al., 2020; Pereira et al., 2022; Babar et al., 2021).

Considerando que los niveles de nomofobia en general en las dimensiones analizadas se encontró un nivel leve, no se pudo aplicar los planteamientos de los autores que refirieron sobre lo perjudicial para el desempeño del aprendizaje, mucho menos pensar la existencia de comportamiento adictivo (Lee et al., 2021), ni que este sentimiento de ansiedad refuerce un comportamiento nomofóbico, que fue ajeno a la muestra (Kara et al., 2021), pues al no ser muy destacados los niveles de ansiedad, no se establecieron las condiciones o factores, presentes en un comportamiento nomofóbico (Rosales et al., 2019). Es posible, explicar los resultados considerando que se trata de una muestra que se encuentran en la etapa de la madurez, que emocionalmente tienen un mejor manejo de su entorno y medio ambiente y han aprendido a hacer frente a los cambios en este contexto, su tolerancia y empatía son más visibles, con menos probabilidad de tener problemas relacionados al uso del celular (Kaviani et al., 2020).

Es necesario comentar que si bien es cierto no se encontró correlación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en la muestra en estudio de estudiantes de

educación técnico-productiva, resulta necesario, realizar otros planteamientos hipotéticos, que tomen en cuenta las variable edad, nivel socioeconómico, grado de instrucción o dominio de competencias digitales en los sujetos en estudio, pues se tiene referencias de diversos autores que hablan de mayores niveles de estrés y ansiedad en el género femenino en comparación al masculino, que pasaron de moderado a severo (Palomino-Coila y Núñez-Palomino, 2020) o el que asocia mayores niveles de nomofobia en adolescentes y jóvenes, en comparación a adultos mayores, con riesgo a generar adicciones (Moreno-Guerrero, et al., 2020; Sharma et al., 2021), por eso sería necesario corroborar en estudios posteriores si es aplicable a estudiantes de educación técnico-productiva.

En el contexto actual, el grupo en estudio demostró con los resultados descriptivos e inferenciales que no es un grupo que padece de nomofobia, ni de niveles de ansiedad estado o ansiedad rasgo de preocupación, pero si experimentan niveles de estrés negativo o distrés, que encuentra repercusión en su estado emocional y psicológico, aspecto no conveniente para hacer frente el reto de la vida dentro y fuera del aula virtual, teniendo los planteamientos de Nussbaum (2008), citado en Pinedo y Yáñez (2017), que sostuvo que el aspecto cognitivo y emocional actuaban de modo interdependiente, uno no es ajeno al otro, en tal sentido, cómo construir conocimiento, si lo emocional no va de la mano, se observó que el alumno asimila mejor los aprendizajes cuando las condiciones emocionales son las más apropiadas, no solo en los primeros años, sino en las diversas etapas del aprendizaje y la formación técnica.

Definitivamente la pandemia, el encierro, el temor a contagiarse incrementó el nivel de estrés en los sujetos en estudio, alterando las horas de sueño, bajando las defensas y generando enfermedades crónicas Mautong et al., 2021; Ozamiz et al., 2020). Es necesario un mejor manejo de la variable estrés, desde el aula con estrategias de afrontamiento grupal, considerando que a la larga repercute en el aprendizaje y en la permanencia del estudiante en el aula y la institución. Los estudiantes de educación técnica-productiva, optan por dejar las clases, cuando sienten que les abruman las preocupaciones, que a la larga repercute en la salud o cuando deben priorizar entre el trabajo o el estudio, optan por el trabajo definitivamente.

En los aspectos metodológicos, se consideró que los procedimientos descriptivos y correlacionales fueron los más convenientes, porque sirvieron para responder a las hipótesis propuestas. Sobre las debilidades, en primer lugar, las limitaciones encontradas en el planteamiento del enfoque, se puede plantear un enfoque cualitativo, para contextualizar la experiencia, considerando el espacio o escenarios y tiempo en el que se sucedieron los hechos, brindar la posibilidad de abordar el tema considerando los aspectos subjetivos, comprender los hechos, desde la mirada de los participantes, porque las variables psicológicas y educativas, se pueden abordar de manera más personalizada, el registro de información, puede obtener un material rico para el análisis científico, conociendo mejor el entorno en el que gira la vida de las personas en estudio (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

Tomando en cuenta, el enfoque cuantitativo y el diseño no experimental, nivel descriptivo correlacional, se encontró limitaciones por el tamaño de la población, sería conveniente ampliar el estudio a más instituciones educativas técnico-productivas, que pueden ser trabajadas por redes, sumando al enfoque un enfoque mixto, que aporte con explicar las causas o razones de las respuestas planteadas, que aclaren mejor los resultados, en tal sentido se encontró una limitación en el presente estudio, debido a que los hallazgos, solo pueden ser extensibles a la población (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

En lo sucesivo, se puede plantear temas de variables emocionales, asociados al rendimiento académico de las estudiantes en este contexto de retorno a la presencialidad, pos pandemia, con la intención de atender a esta población de jóvenes y adultos, que hacen frente día a día los compromisos familiares, laborales y educativos, uno de esos temas puede ser la resiliencia.

Otro aspecto que se puede reformular, son el planteamiento del aspecto del diseño, como cuasiexperimental o diseños no experimentales longitudinales, que permita registrar los datos considerando diferentes tiempos para recoger la información, de tal modo que se puede tener mayores registros y contar con más información de la dinámica interna de las variables en estudio, tomando en cuenta las variables intervinientes (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018).

El estudio es relevante, porque aporta aun con todas sus limitaciones, al conocimiento científico, porque estas variables no han sido evaluadas en la

población objetivo, nos brinda alcances que son punto de partida para mejorar y ampliar el estudio en el campo educativo ocupacional. En el aspecto social, aporta a la mejora de las estrategias a seguir dentro de la institución, de manos de sus directivos, que se encuentran ávidos por tener información de sus estudiantes, en este sentido se pueden formular los planes de trabajo anual con resultados de la estadística que arrojaron los instrumentos en la investigación. De igual manera, en el caso particular de la institución en estudio, se encuentra ubicado en una de las zonas más comerciales de Lima Metropolitana, con la problemática social propia del distrito y cabe aportar desde la institución educativa, con la atención de estos temas psicológicos y emocionales, que experimentan las y los estudiantes, de manera complementaria a la formación técnica que se imparte en una institución.



## VI. CONCLUSIONES

Primera: Se obtuvo un coeficiente de correlación del Rho Spearman de -0.044, 0.080 y 0.046, que indicó que hay una correlación negativa y positiva muy baja, que no existe una correlación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia, a un nivel de significancia bilateral  $p=0.476>0.05$ ,  $p=0.195>0.05$ ,  $p=0.450>0.05$  (altamente significativos). Se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis general, que planteó que existe relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.

Segunda: El coeficiente de correlación del Rho Spearman de -0.076, -0.016, indicó que existe una correlación negativa muy baja entre la ansiedad con las dimensiones del estrés. El nivel de significancia bilateral  $p=0.217>0.05$ ,  $p=0.799>0.05$  (altamente significativos). Se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 1, que planteó que la variable ansiedad se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva.

Tercera: Se encontró un coeficiente de correlación del Rho Spearman de 0.066, 0.057, 0.029, 0.026, indicó que existe una correlación positiva muy baja entre el estrés con las dimensiones de la nomofobia, a un nivel de significancia bilateral  $p=0.286>0.05$ ,  $p=0.354>0.05$ ,  $p=0.636>0.05$ ,  $p=0.678>0.05$  (altamente significativos). Se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 2, que planteó que la variable estrés se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva.

Cuarta: Se obtuvo el coeficiente de correlación del Rho Spearman de 0.080, 0.07, indicó que existe una correlación positiva muy baja entre la nomofobia con las dimensiones de la ansiedad, a un nivel de significancia bilateral  $p=0.192>0.05$ ,  $p=0.251>0.05$  (altamente significativos). Se aceptó la hipótesis nula y se rechazó la hipótesis específica 3, que planteo que la variable nomofobia se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva.

## **VII. RECOMENDACIONES**

Al directivo del centro de educación técnico-productiva:

- Primera: Considerando los resultados, realizar planteamientos de apoyo emocional a los estudiantes en el tema del manejo del estrés y fortalecimiento de las competencias emocionales, con el fin de desarrollar competencias para manejo de emociones pos pandemia, ante el retorno progresivo al aula de clase presencial.
- Segunda: A partir de la estadística descriptiva, donde se visualiza los niveles en que se encuentran las variables ansiedad, estrés y nomofobia, completar el análisis situacional de la institución educativa, en el campo de las emociones, siempre apuntando a la mejora de los aprendizajes, que considera a la persona como un ser integral biológico, psicológico y social, el mismo que se puede concretizar en los objetivos estratégicos del proyecto educativo institucional (PEI).
- Tercera: Reflexionar sobre los hallazgos del estudio, socializando la información, con la comisión del PEI, para la propuesta de gestión centrada en los aprendizajes, considerando el soporte emocional al estudiante.
- Cuarta: Aplicando su rol de liderazgo comprometido, dar lineamientos a las comisiones de trabajo del plan anual de trabajo y para el proyecto curricular institucional, para realizar los ajustes necesarios, incorporando las estadísticas de resultados, en el año que se inicia, con acciones y actividades diseñadas, coordinadas, organizadas, con un enfoque integral, aspecto importante para un mejor aprendizaje, que debe figurar en el plan de trabajo anual y en los programas de estudio.

## **VIII. PROPUESTA**

### **Taller de fortalecimiento y control de emociones**

**Objetivo:** desarrollar habilidades para el autoconocimiento, control de emociones y actitudes positivas, desde el enfoque teórico de Daniel Goleman, de la inteligencia emocional.

**Dirigido a:** estudiantes de la institución educativa.

**Duración:** 4 semanas de 3 horas cada una.

#### **Temas del taller:**

Semana 1: Conociendo mis emociones.

Semana 2: Reconociendo mis habilidades sociales.

Semana 3: Gimnasia emocional. Ejercicios de relajación, respiración y meditación

Semana 4: Gimnasia emocional. Ejercicios de movimiento.

#### **Formación del equipo de capacitación**

Un profesional psicólogo

Un moderador

Un (a) docente responsable

Personal directivo y de apoyo

#### **Equipos y materiales**

Computadora con proyector, papelotes, plumones, tarjetas de colores.

Señales para el manejo del tiempo con paletas con cara feliz, seria o triste.

#### **Meta**

Estudiantes de la institución educativa organizados por turnos.

#### **Desarrollo del taller:**

##### **Semana 1:**

##### **Conociendo mis emociones**

Plantear reglas para la participación ordenada. Presentación del equipo de trabajo y la actividad. Presentación de los asistentes y expectativas del taller. Disertación y abordaje de conceptos básicos sobre el origen de las emociones, su naturaleza, ejemplos de reacciones emocionales en la vida cotidiana, en tiempos de duelo o amenaza por pandemia.

##### **Dinámica**

Forman grupos de 5 personas al azar, empleando la dinámica de las tarjetas de colores, los que tienen tarjetas del mismo color forman un grupo. Fijar tiempo de 15

minutos para presentar el trabajo. Se organizan para realizar una dramatización de una situación estresante de la vida diaria, luego la presentan al auditorio. Los acompañantes o monitores registran los principales elementos relacionados a respuestas emocionales y los van anotando en papelotes con plumones, luego los sistematizan en un ordenador para su proyección.

### **Retroalimentación**

Culminada la parte práctica, los participantes se ubican en forma de U, se consolida observaciones generales de la actividad realizada. Se solicita comentarios y opiniones de los participantes, cuestionando sobre ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron en la sesión? ¿Qué reflexión se llevan? Cierre de la actividad.

### **Semana 2:**

#### **Reconociendo mis habilidades sociales**

Se aborda conceptos básicos sobre las habilidades sociales, tipos y para qué sirven.

#### **Dinámica**

Se plantea una situación supuesta, en el aula de clases, la docente da una tarea para investigar y exponer al día siguiente, debiendo entregar un archivo digital, que incluya la referencia de una actividad de trabajo de campo, los alumnos llegan a completar la tarea para su entrega y la docente al día siguiente dice, que pueden entregarlo la próxima semana, que ese día no se tocará el tema. Se pregunta al auditorio: ¿Qué emociones se puede experimentar? ¿Cómo se sentirían si le pasa algo así? ¿Diría algo? ¿Se quedaría callado/a? Se fija el tiempo de 15 minutos para la actividad. Los alumnos pueden escribir sus respuestas en unas tarjetas y depositar sus respuestas en un ánfora cerrada.

#### **Retroalimentación**

Se hace lectura de las respuestas, clasificándolas en asertivas y no asertivas. Se comenta el por qué. Se solicita opiniones y preguntas de los participantes a los monitores de manera ordenada. Se consolida el tema de las habilidades sociales. Se pregunta sobre ¿Cómo se sintieron? ¿Qué aprendieron en la sesión? ¿Qué reflexión se llevan? Se otorga turnos para la participación. Cierre de la actividad.

### **Semana 3:**

#### **Gimnasia emocional. Ejercicios de relajación, respiración y meditación**

Se desarrolla una actividad física, para fortalecer la capacidad de relajación, meditación, para un mejor control de las emociones.

### **Dinámica**

Se plantea desarrollar una rutina de actividades de relajación, respiración y meditación. Los estudiantes se ponen cómodos, vestidos con prendas deportivas. Se emplea un fondo musical instrumental, mientras el monitor guía la rutina. Se fija el tiempo de 40 minutos.

### **Retroalimentación**

Terminada la actividad de la gimnasia emocional, los estudiantes se ubican en forma de U. El monitor indaga sobre ¿Cómo se sintieron?, se recibe las participaciones orales. Se felicita a los participantes, se puntualizan aspectos claves de la actividad. Cierre de la actividad.

### **Semana 4:**

#### **Gimnasia emocional. Ejercicios de movimiento**

En la actividad se busca desestresar a los participantes, a través de una actividad física, como es el baile.

### **Dinámica**

El día anterior se le pide al participante que asista con ropa cómoda y un bebe todo personal. Se selecciona un tema musical de acuerdo a la edad de los participantes. Se forman guiados por un instructor. Se da un tiempo de 30 minutos.

### **Retroalimentación**

Terminada la actividad de la gimnasia emocional, los estudiantes se ubican en el auditorio en forma de U. El monitor pregunta ¿Cómo se sintieron en la actividad? Los participantes manifiestan libremente su opinión. El monitor puntualiza la necesidad de la actividad física, para disipar la mente, relajarse, mejorar el ánimo para enfrentar las cosas que se nos presentan en el estudio, trabajo y en casa. Se realiza el cierre del programa y la sesión del día. Se felicita a los participantes por la asistencia en las cuatro fechas.

Informe final de las metas logradas.

## REFERENCIAS

- Aiken, L. R. (1980). Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaires. *Educational and Psychological Measurement*, 40(4), 955-959. <http://dx.doi.org/10.1177/001316448004000419>
- Álvarez-Cabrera, P. L., Carvallo, R. F. P., Hamdan, R. E. J., & Laura, C. G. A. (2021). Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. *FIDES ET RATIO*, 22(22), 91-108. <http://fidesetratio.ulasalle.edu.bo/index.php/fidesetratio/article/view/99/87>
- Asociación de Psicología Americana (2020). *STRESS IN AMERICA™ 2020. A National Mental Health Crisis*. Asociación de Psicología Americana. <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2020/sia-mental-health-crisis.pdf>
- Ayar, D., Özalp Gerçeker, G., Özdemir, E. Z., & Bektaş, M. (2018). The Effect of Problematic Internet Use, Social Appearance Anxiety and Social Media Use on Nursing Students' Nomophobia Levels. *Comput Inform Nurs*, 36(12), 89–595. <https://DOI: 10.1097/CIN.0000000000000458>
- Babar, A., Jawwad, G., Shujaat, K., Khurshid, A., Niaz, I. A., Ahmad, A., & Laique, T. (2021). Assessment of stress prevalence among pakistani medical students. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(4), 1858-1860. [https://pjmhsonline.com/2020/oct\\_dec/1858.pdf](https://pjmhsonline.com/2020/oct_dec/1858.pdf)
- Bano, N., Khan, M. A., Asif, U., Beer, J., & Rawass, H. (2021). Effects of nomophobia on anxiety, stress and depression among saudi medical students in jeddah, saudi arabia. *JPMA the Journal of the Pakistan Medical Association*, 71(3), 854-858. <https://doi:10.47391/JPMA.983>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación*. PEARSON.
- Bravo, B., y Oviedo, A. (2020). Estrés emocional debido al aislamiento social por la pandemia covid-19 en padres de familias vulnerables. *Polo del Conocimiento*, 5(9), 579-591. <https://doi:doi:http://dx.doi.org/10.23857/pc.v5i9.1712>
- Brito, J., Juárez, A., Nava, M., Castillo, J., y Brito, E. (2019). Factores psicosociales, estrés psicológico y burnout en enfermería: un modelo de trayectorias. *Enfermería universitaria*, 16(2), 138-148. doi: <https://doi.org/10.22201/eneo.23958421e.2019.2.634>

- Britos, M. (2017). Internet Use and Anxiety in School-aged Adolescents of a Government Educational Institution, year 2016. *Revista Científica de la UCSA*, 4(3), pp 34-47. <https://bit.ly/37BPCXO>
- Cabezas-Heredia, E., Herrera-Chávez, R., Ricaurte-Ortiz, P., & Enrique-Novillo, C. (2021). Depression, anxiety, stress in students and teachers: Analysis from covid 19. *Revista Venezolana De Gerencia*, 26(94), 603-622. <https://doi:10.52080/rvgluzv26n94.9>
- Calderón, C., Gómez, N., López, F., Otárola, N., y Briceño, M. (2017). Estructura factorial de la escala de estrés percibido (PSS) en una muestra de trabajadores chilenos. *Salud y Sociedad*. 8(3), 218-226. <https://DOI:10.22199/S07187475.2017.0003.00002>
- Campo, A., Oviedo H., y Herazo, E. (2014). Escala de estrés percigido-10: desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la facultad de medicina*, 62(3), 1-24. <https://bit.ly/2XDnX4K>
- Cao, C., Wang, L., Fang, R., Liu, P., Bi, Y., Luo, S., Grace, E., & Olf, M. (2022). Anxiety, depression, and PTSD symptoms among high school students in China in response to the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 296, 126-129. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.052>
- Caro-Castro, T.E. (2021). *Nomofobia y agresividad en estudiantes de una universidad nacional de Lima Metropolitana, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64355/Caro\\_CTE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/64355/Caro_CTE-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Castro-Magán, I.M. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015* [Tesis de doctorado, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo  
[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1013/castro\\_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1013/castro_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

- Ceberio, M., Jones, G. M. y Benedicto, G. (2021). La ansiedad en la población argentina en el contexto de pandemia por el COVID-19. *Revista de Psicología*. <https://dx.doi.org/10.24215/2422572Xe081>
- Chao, M., Chen, X., Liu, T., Yang, H., & Hall, B. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *European Journal of Psychotraumatology*, 11. <https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379>
- Cheng SH & Kamil MKM (2020). Stress and Food Intake among University Students - Is There a Relationship? *Sains Malaysiana*, 49(1), 121-128. <http://dx.doi.org/10.17576/jsm-2020-4901-14>
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein. (1983). Una medida global del estrés percibido. *Revista de salud y comportamiento social*, 24(4), 385 – 396. <https://www.jstor.org/stable/2136404?origin=crossref>
- Constitución Política del Perú [Const]. Art 1. 29 de diciembre de 1993 (Perú).
- Cox, R., Jessup, S., Lubert, M., & Olatunji, B. (2020). Pre-pandemic disgust proneness predicts increased coronavirus anxiety and safety behaviors: Evidence for a diathesis-stress model. *Journal of Anxiety Disorders*, 76. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102315>
- Davie, N., & Hilber, T. (2017). Nomophobia: Is smartphone addiction a genuine risk for mobile learning? Paper presented at the Proceedings of the 13th International Conference on Mobile Learning 2017, ML 2017, 100-104. Retrieved from [www.scopus.com](http://www.scopus.com)
- Decreto Supremo N° 008-2020-SA. Por el que se declara en Emergencia Sanitaria a nivel nacional por el plazo de noventa (90) días calendario y dicta medidas de prevención y control del COVID-19. 11 de marzo del 2020. D.O. No. 1863981-2.
- Decreto Supremo N° 014-2021-MINEDU. Por el que se declara en emergencia el sistema educativo peruano a nivel nacional durante el segundo semestre del año 2021 y el primer semestre del año 2022. 19 de agosto del 2021. D.O. No. 1983908-4.
- Defensoría del Pueblo (2020). *La educación frente a la emergencia sanitaria* (Serie Informes Especiales N° 027-2020-DP). <https://www.defensoria.gob.pe/wp->



- content/uploads/2020/08/Serie-Informes-Especiales-N%C2%BA-027-2020-DP-La-educaci%C3%B3n-frente-a-la-emergencia-sanitaria.pdf
- Deng, J., Li, T., Wang, J., & Teng, L. (2021). Longitudinal influence of COVID-19-related stress on sexual compulsivity symptoms in chinese undergraduates. *BMC Psychiatry*, 21(1). doi:10.1186/s12888-021-03369-x
- Domínguez-Torres, L., Rodríguez-Vásquez, D. J., Totolhua-Reyes, B. A., & Rojas-Solís, J. L. (2021). Tecnoestrés en docentes de educación media superior en el contexto de confinamiento por COVID-19: Un estudio exploratorio. *Dilemas contemporáneos: Educación, política y valores*. 43, 1-21. <https://doi.org/10.46377/dilemas.v9i.2950>
- EL Madani H., Yazghich I., Baya M., & Berraho M. (2022) The Attitude of Moroccan University Students Towards an Online Assistive Application of Stress Management. *Lecture Notes in Electrical Engineering*, 745. Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-33-6893-4\\_5](https://doi.org/10.1007/978-981-33-6893-4_5)
- Esteban Nieto, N. (2018). *Tipos de Investigación*. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Fernández, A. M. (2021). 2020: Estudiantes, emociones, salud mental y pandemia. *Revista Andina de Educación* 4(1) (2021) 23-29. <https://doi.org/10.32719/26312816.2021.4.1.3>
- Fleitas González, M. (2020). La noción de 'patología social' y su modelo de análisis sociológico. Notas para su reconstrucción y operacionalización. *Andamios, Revista de Investigación Social*, 17(43), 319-343. doi: <http://dx.doi.org/10.29092/uacm.v17i43.777>
- Frías-Navarro, D. (2021). Recomendaciones para elaborar y redactar el informe de investigación. Universidad de Valencia. España. Proyecto: "Research design, analysis and writing of results". <https://doi.org/10.17605/osf.io/kngtp>
- Gallardo-Lolandes Y, Alcas-Zapata N, Acevedo Flores J.E., & Ocaña-Fernández Y. (2020). Time Management and Academic Stress in Lima University Students. *International Journal of Higher Education*, 9(9), 32-40. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v9n9p32>
- Gamboa, D. (2019). Ansiedad estado y su relación con el uso disfuncional del teléfono móvil en alumnos de una universidad privada de Trujillo–2018. *Pueblo Continente*, 30(2). <https://bit.ly/30HqJbf>

- Goleman, D. (2004). *Inteligencia emocional*. <https://ciec.edu.co/wp-content/uploads/2017/08/La-Inteligencia-Emocional-Daniel-Goleman-1.pdf>
- González, L. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios asociado a la pandemia por covid-19. *Espacio I+D, innovación más desarrollo*, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., y Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-144. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6072314>
- González-Jaimes, N. L., Tejeda-Alcántara, A.A., Espinosa-Méndez, C.M., & Ontiveros-Hernández, Z. O. (2020). Psychological impact on Mexican university students due to confinement during the Covid-19 pandemic. 1-17. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.756>
- Güner, T. A., & Demir, İ. (2021). Relationship between smartphone addiction and nomophobia, anxiety, self-control in high school students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 10.5152/ADDICTA.2021.21089. DOI: 10.5152/ADDICTA.2021.21089
- Guzmán-Yacaman, J. E., y Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista De Psicología*, 36(2), 719-750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, M.P. (2014). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, Ch. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc Graw Hill.
- Huang, Q., Chen, X., Huang, S., Shao, T., Liao, Z., Lin, S., Li, Y., Qi, J., & Shen, H. (2021). Substance and internet use during the COVID-19 pandemic in China. *Translational Psychiatry*, 11(1). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01614-1>
- Huaranga, O. (2020). El debate epistemológico en tiempos de pandemia: Piaget, Vygotsky y Freire. *Revista de Filosofía Terra Austral Oeste*, 1(1), 70-87. <https://bit.ly/3pRQgty>
- Husky, M., Kovess, V., & Swendsen, J. (2020). Stress and anxiety among university students in France during Covid-19 mandatory confinement. *Comprehensive Psychiatry*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2020.152191>

- Instituto de Opinión Pública-Pontificia Universidad Católica del Perú (2019). *Frecuencia y tipos de uso del celular y la internet en el Perú*. Boletín 163. <https://bit.ly/3hjbWw8>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021). *Estadísticas de las tecnologías de información y comunicación en los hogares* (Informe técnico N° 1-marzo 2021). <https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/boletines/01-informe-tecnico-tic-iv-trimestre-2020.pdf>
- Jasso, L., López, F., y Díaz, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta De Investigación Psicológica*, 7(3), 2833 - 2838. <https://doi.org/10.1016/j.aiprr.2017.11.001>
- Kara, M., Baytemir, K., & Inceman-Kara, F. (2021). Duration of daily smartphone usage as an antecedent of nomophobia: Exploring multiple mediation of loneliness and anxiety. *Behaviour and Information Technology*, 40(1), 85-98. doi:10.1080/0144929X.2019.1673485
- Kaur, A., Ani, A., Sharma, A., & Kumari, V. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students. *International Journal of África Nursing Sciences*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100352>
- Kavčič, T., Avsec, A., & Zager Kocjan, G. (2022). Coping profiles and their association with psychological functioning: A latent profile analysis of coping strategies during the COVID-19 pandemic. *Personality and Individual Differences*, 185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111287>
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 1–19. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Klimenko, O., Cataño Restrepo, Y. A., Otalvaro, I., & Úsuga Echeverri, S. J. (2021). Riesgo de adicción a redes sociales e Internet y su relación con habilidades para la vida y socioemocionales en una muestra de estudiantes de bachillerato del municipio de Envigado. *Psicogente*, 24(46). <https://doi.org/10.17081/psico.24.46.4382>
- Kostić, J., Žikić, O., Đorđević, V., & Krivokapić, Ž. (2021). Perceived stress among university students in south-east Serbia during the COVID-19 outbreak.

*Annals of General Psychiatry*, 20(1). <https://doi:10.1186/s12991-021-00346-2>

- Lee, S., McDonough, I. M., Mendoza, J. S., Brasfield, M. B., Enam, T., Reynolds, C., & Pody, B. C. (2021). Cellphone addiction explains how cellphones impair learning for lecture materials. *Applied Cognitive Psychology*, 35(1), 123-135. doi:10.1002/acp.3745
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Li, X., Lv, Q., Tang, W., Deng, W., Zhao, L., Meng, Y., Guo, W., & Li, T. (2021). Psychological stresses among chinese university students during the COVID-19 epidemic: The effect of early life adversity on emotional distress. *Journal of Affective Disorders*, 282, 33-38. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.126>
- Lin, C. -, Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9). doi:10.3390/healthcare9091201
- Lin, Y., Liu, Y., Fan, W., Tuunainen, V. K., & Deng, S. (2021). Revisiting the relationship between smartphone use and academic performance: A large-scale study. *Computers in Human Behavior*, 122. <https://doi:10.1016/j.chb.2021.106835>
- Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, Ch., Garcia, M., & Rhodes, R. (2021). Personality and perceived stress during COVID-19 pandemic: Testing the mediating role of perceived threat and efficacy. *Personality and Individual Differences*, 68. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110351>
- Majeur, D., Leclaire, S., Raymond, C., Léger, P. -, Juster, R. P., & Lupien, S. J. (2020). Mobile phone use in young adults who self-identify as being “Very stressed out” or “Zen”: An exploratory study. *Stress and Health*, 36(5), 606-614. <https://doi:10.1002/smi.2947>
- Majumdar, P., Biswas, A., & Sahu, S. (2020). COVID-19 pandemic and lockdown: cause of sleep disruption, depression, somatic pain, and increased screen

- exposure of office workers and students of India. *Chronobiology International*, 37(8), 1191-1200.  
<https://doi.org/10.1080/07420528.2020.1786107>
- Matoza, C., y Carballo, M. (2016). Nivel de nomofobia en estudiantes de Medicina de Paraguay, año 2015. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana CIMEL*, 21(1), 28-30. <https://bit.ly/2xVxaLG>
- Mauger, G., Mareco, C., Moray, H., Candia, G., Diaz, Y., Morales, L., Villalba, S., Villanueva, E., y Aquino, R. (2019). Grado de nomofobia en funcionarios de empresas privadas a sus celulares. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 18, 255-256. <https://doi.org/10.26885/rcei.foro.2019.255>
- Mautong, H., Gallardo, J., Alvarado, G., Fernández, J., Andrade, D., Orellana, C., y Cherrez, I. (2021). Assessment of depression, anxiety and stress levels in the Ecuadorian general population during social isolation due to the COVID-19 outbreak: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi:10.1186/s12888-021-03214-1>
- Medlineplus (2019). La ansiedad. Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU. <https://medlineplus.gov/spanish/anxiety.html>
- Mir, R., & Akhtar, M. (2020). Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *Journal of the Pakistán Medical Association*, 70(9), 1492-1497. doi:10.5455/JPMA.31286
- Monera, D. (2020). Tic, teletrabajo y desconexión digital: equilibrio necesario para preservar la salud y evitar nuevas patologías de carácter profesional. *Anais do Congresso Internacional da Rede Iberoamericana de Pesquisa em Seguridade Social*, 2(1), 351-371. <https://revistas.unaerp.br/rede/article/view/2229>
- Moreno-Guerrero, A., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. (2020). Do age, gender and poor diet influence the higher prevalence of nomophobia among young people? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Niederkrötenhaler, T., Laido, Z., Kirchner, S., Braun, M., Metzler, H., Waldhör, T., Strauss, M.J., García, D., & Till, B. (2022). Mental health over nine months during the SARS-CoV2 pandemic: Representative cross-sectional survey in

- twelve waves between april and december 2020 in Austria. *Journal of Affective Disorders*, 296, 49-58. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.08.153>
- NIH Medlineplus (2019). Ansiedad lo que se debe saber. Biblioteca Nacional de Medicina de los EEUU. NHI Medlineplus Revista. <https://bit.ly/2EWr1T7>
- Nilamadhab, K., Brajaballav, K., & Shreyan, K. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry Research*, 295. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113598>
- Organización de las Naciones Unidas (2020). *Informe de políticas: La COVID-19 y la necesidad de actuar en relación con la salud mental*. Naciones Unidas. [https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy\\_brief\\_-\\_covid\\_and\\_mental\\_health\\_spanish.pdf](https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_covid_and_mental_health_spanish.pdf)
- Organización Internacional del Trabajo (2020). *Updated results: Online survey for TVET providers, policy-makers and social partners on addressing the COVID-19 pandemic*. Organización Internacional del Trabajo. [https://www.ilo.org/skills/Whatsnew/WCMS\\_741973/lang--en/index.htm](https://www.ilo.org/skills/Whatsnew/WCMS_741973/lang--en/index.htm)
- Organización Mundial de la Salud (2021). *Cuidar nuestra salud mental*. <https://bit.ly/3ho62tC>
- Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud (2020). *Consideraciones psicosociales y de salud mental durante el brote de COVID-19*. Organización Panamericana de la Salud. <https://www.paho.org/es/documentos/consideraciones-psicosociales-salud-mental-durante-brote-covid-19>
- Ozamiz, N., Dosil, M., Picaza, M., y Idoiaga, N. (2020). Niveles de estrés, ansiedad y depresión en la primera fase del brote del COVID-19 en una muestra recogida en el norte de España. *Cadernos de Saúde Pública*, 36(4). doi: <https://dx.doi.org/10.1590/0102-311x00054020>
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A study on the psychological wound of COVID-19 in university students. *Frontiers in Psychology*, 12 <https://doi:10.3389/fpsyg.2021.589927>
- Palomino-Coila, M. R., & Núñez-Palomino, M. (2020). Stress, anxiety, and depression in social work students from Peru. *Revista de Salud Pública*, 22(6), 1-8. <http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v22n6/0124-0064-rsap-22-06-e205.pdf>

- Paul, I., Mohanty, S., & Sengupta, R. (2022). The role of social virtual world in increasing psychological resilience during the on-going COVID-19 pandemic. *Computers in Human Behavior*, 127. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107036>
- Pereira, A. T., Cabaços, C., Araújo, A., Amaral, A. P., Carvalho, F., & Macedo, A. (2022). COVID-19 psychological impact: The role of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 184. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111160>
- Pinedo Cantillo, I., & Yáñez Canal, J. (2017). Las emociones y la vida moral: una lectura desde la teoría cognitivo-evaluadora de Martha Nussbaum. *Veritas*, (36), 47-72. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-92732017000100003>
- Qutishat, M., Rathinasamy, L., Razmy, A. M., & Packianathan, S. (2020). Prevalencia de la nomofobia en estudiantes universitarios, factores sociodemográficos y relación con el rendimiento académico en una Universidad de Omán. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2020.100206>
- Resolución Vice Ministerial N° 188-2020-MINEDU. Que aprueba los lineamientos normativos académicos generales para los centros de educación técnico-productiva. 29 de setiembre del 2020. D.O. No. 1889368-1.
- Resolución Viceministerial N° 177-2021-MINEDU. Por el que se aprueba el documento normativo denominado "Orientaciones para el desarrollo del servicio educativo en los Centros de Educación Técnico-Productiva e Institutos y Escuelas de Educación Superior". 9 de junio del 2020. D.O. No. 1961547-1.
- Reyes, V. P., Amaya, J. A. Á., & Capps, J. W. (2021). Relación del Uso de Redes Sociales con la Autoestima y la Ansiedad en Estudiantes Universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 3(1), 139-149. <https://revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/182>
- Rodríguez-García, A., Marín-Marín, J., López-Núñez, J., & Moreno-Guerrero, A. (2021). Do age and educational stage influence no-mobile-phone phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9). <https://doi:10.3390/ijerph18094450>

- Rosales, J., Guzmán, R., Aroni, E., Matos, C., y Castillo, J. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences*, 9(9). <https://bit.ly/37ah8ex>
- Sanabria-Cordero, E. X. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020* [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63038/Sanabria\\_CEX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63038/Sanabria_CEX-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Sharma, K., Sarathamani, T., Bhoulal, S. K., & Singh, H. K. (2021). Smartphone-induced behaviour: Utilisation, benefits, nomophobic behaviour and perceived risks. *Journal of Creative Communications*, doi:10.1177/0973258620979519
- Silva-Ramos, María Fernanda, y López-Cocotle, José Juan, y Columba Meza-Zamora, María Elena (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28 (79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Smith, M. (2019). Las emociones de los estudiantes y su impacto en el aprendizaje: Aulas emocionalmente positivas (Vol. 157). Narcea Ediciones.
- Soltan, M. R., Soliman, S. S., & Dawoud, M. E. (2021). A study of anxiety, depression and stress symptoms among fayoum medical students during COVID-19 lockdown, egypt. *Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery*, 57(1). <https://doi.org/10.1186/s41983-021-00377-2>
- Spielberger, C., & Díaz- Guerrero, R. (1975). *IDARE Inventario de ansiedad: rasgo estado - manual e instructivo*. México: Manual moderno. <https://store.manualmoderno.com/inventario-de-ansiedad-rasgo-estado-28-100.html>
- Tacca, D., y Tacca, A. (2019). Estilos de afrontamiento y bienestar psicológico en estudiantes de postgrado. *Revista de Investigación psicológica*, (21), 37-56. <https://bit.ly/3fUkmJh>
- Tams, S., Legoux, R., y Léger, P. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone



- withdrawal context. *Computers in Human Behavior*, 81, 1-9.  
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Tejada-Muñoz, S., Santillán-Salazar, SL, Díaz-Manchay, RJ, Chávez-Illescas, M., Huyhua-Gutierrez, SC, y Sánchez-Chero, MJ (2020). Musicoterapia en la reducción del estrés académico en estudiantes universitarios. *Medicina Naturista*, 14 (1), 86–90.  
[https://www.researchgate.net/publication/343007796\\_Musicoterapia\\_en\\_la\\_reduccion\\_del\\_estres\\_academico\\_en\\_estudiantes\\_universitarios](https://www.researchgate.net/publication/343007796_Musicoterapia_en_la_reduccion_del_estres_academico_en_estudiantes_universitarios)
- Terzioğlu, M., & Uğurlu, T. (2021). Perceived Stress and Nomophobia in Medical Faculty Students during COVID-19 Pandemic. *Journal of dependence Bağımlılık Dergisi*, 22(4):474-482. <https://doi.org/10.51982/bagimli.953053>
- Ticona, M., Zela, N. & Vásquez, L. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19. *Revista Científica De Sistemas E Informática*, 1(2), 27-37.  
<https://doi.org/10.51252/rcsi.v1i2.161>
- Varma, P., Junge, M., Meaklim, H., & Jackson, M. L. (2021). Younger people are more vulnerable to stress, anxiety and depression during COVID-19 pandemic: A global cross-sectional survey. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 109.  
<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2020.110236>
- Veerapu, N., Baer Philip, R., Vasireddy, H., Gurralla, S., & Kanna, S. (2019). A study on nomophobia and its correlation with sleeping difficulty and anxiety among medical students in a medical college, Telangana. *International Journal of Community Medicine and Public Health*, 6(5), 2074-2076.  
<http://dx.doi.org/10.18203/2394-6040.ijcmph20191821>
- Velásquez, B. R., Salazar, M. R., Estrada, D. N. D., Aldana, J. M., Morales, K. L., Castañeda, C. E., Noguera, K. C. J., Martínez, G. A., De Los Reyes, R. B. L., Agustín, A. Y., & Villela, C. E. (2021). Teoría del aprendizaje conectivista, sobresaliente del siglo XXI. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 5(1), 141–152. <https://doi.org/10.36314/cunori.v5i1.159>
- Veliz, F.S. (2021). *Trabajo remoto, estrés percibido y salud mental, en trabajadores del Colegio Tecnólogo Médico del Perú, en tiempos de pandemia, 2020* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/59996>

- Wolfers, L.N., Festl, R., y Utz, S. (2020). Do smartphones and social network sites become more important when experiencing stress? Results from longitudinal data. *Computers in Human Behavior*, 109. [https://doi: 10.1016/j.chb.2020.106339](https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106339)
- Ye, B., Wu, D., Im, H., Liu, M., Wang, X., & Yang, Q. (2020). Stressors of COVID-19 and stress consequences: The mediating role of rumination and the moderating role of psychological support. *Children and youth services review*, 118. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105466>
- Yildirim, C., & Correia, A-P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers and human behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yilmaz, T., & Bekaroğlu, E. (2021). Does interpersonal sensitivity and paranoid ideation predict nomophobia: An analysis with a young adult sample. *Current Psychology*. Doi :10.1007/s12144-021-01501-4
- Zhu, Y., Zhang, L., Zhou, X., Li, C., & Yang, D. (2021). The impact of social distancing during COVID-19: A conditional process model of negative emotions, alienation, affective disorders, and post-traumatic stress disorder. *Journal of Affective Disorders*, 281, 131-137. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.12.004>

## **ANEXOS**

Anexo 1. Matriz de operacionalización de variables.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Ansiedad	Trastorno de personalidad, que puede ser relativamente estable, que responde a situaciones percibidas como amenazantes (ansiedad rasgo) o como algo transitorio, un sentimiento de tensión, aprensión y aumento de la actividad del sistema nervioso autónomo, que varía en tiempo e intensidad (ansiedad estado) (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975; Castro-Magán, 2016)	Es un estado o condición emocional pasajera, caracterizado por sentimientos percibidos de manera consciente, combinado con tensión, aprensión, pensamientos molestos y preocupaciones, hiperactividad del sistema nervioso autónomo y cambios fisiológicos, que varían en tiempo e intensidad (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975).  Es una propensión ansiosa relativamente estable, por la que difieren los sujetos en su tendencia a percibir las situaciones como amenazadoras y a elevar su nivel de ansiedad Estado (Spielberger y Díaz-Guerrero, 1975)	Ansiedad estado	Presencia de ansiedad estado: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentimientos de tensión (3, 13)</li> <li>• Pensamientos de afectación (4, 6, 18)</li> <li>• Nerviosismo (7, 9, 12, 14, 17)</li> </ul>	Escala Ordinal Nivel Politécnica:  Nada=1; Algo=2; Bastante=3; Mucho=4  Nada=4; Algo=3; Bastante=2; Mucho=1
				Ausencia de ansiedad estado: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Relajación (1, 2, 8, 10, 15)</li> <li>• Satisfacción (5, 11, 16, 19, 20)</li> </ul>	
			Ansiedad rasgo	Presencia de ansiedad rasgo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fatiga e irritabilidad (22, 40)</li> <li>• Melancolía (23, 24, 35)</li> <li>• Sentimiento de incapacidad (15,28)</li> <li>• Preocupación exacerbada (29, 28, 31, 37, 38)</li> <li>• Desesperanza (32, 34)</li> </ul>	Casi nunca=1; A veces=2; A menudo=3; Casi siempre=4  Casi nunca=4; A veces=3; A menudo=2; Casi siempre=1
				Ausencia de ansiedad rasgo: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bienestar físico (21, 26)</li> <li>• Estabilidad emocional (27, 33, 39)</li> <li>• Satisfacción (30, 36)</li> </ul>	
Estrés	Proceso sistemático, adaptativo y psicológico, que se hace presente ante situaciones que exigen una acción, como son los estresores del ambiente (Campo et al., 2014), en el estrés percibido, se da una valoración a las situaciones estresantes (Cohen et al., 1983).	Forma positiva del estrés, se activa para responder o enfrentar la vida y activa los mejores recursos de la persona (Calderón et al., 2017; Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, 2018).  Forma negativa del estrés, que altera a la persona, en lo psicológico, emocional y reacción biológica, asociada a repuestas fisiológicas propias de una situación que generó estrés (Liu et al., 2021; Calderón et al, 2017), se mantiene en el tiempo, se incrementa en situaciones de incertidumbre y	Eustrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad y confianza (4,5,6,7)</li> <li>• Tener autocontrol (9,10,12)</li> </ul>	Escala Ordinal Nivel Politécnica:  Nunca=5; Casi nunca=4; De vez en cuando=3; Casi siempre=2; Siempre=1  Nunca=1; Casi nunca=2; De vez en cuando=3; Casi siempre=4; Siempre=5
			Distrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad y tensión (1, 3, 11)</li> <li>• Pérdida del control (2, 8, 13)</li> </ul>	

		deviene en consecuencias negativas para la salud (González, 2020).			
Nomofobia	No mobile phone phobia, el temor o miedo irracional desproporcionado e intenso, fobia situacional, al no tener el celular o smartphone a la mano, no tener conectividad, a perder comunicación o acceso a la información en línea o redes sociales (León-Mejía et al., 2021; Matoza y Carballo, 2016.; Jasso et al., 2017; Mauger et al., 2019; Yildirim y Correia, 2015).	Sentimiento de incomodidad, irritabilidad, nerviosismo, por perder el acceso a la información o recursos a través del smartphone (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021; González-Cabrera et al., 2017).	No ser capaz de acceder a la información	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inquietud exacerbada (1, 3)</li> <li>Irritabilidad (2, 4)</li> </ul>	Escala Ordinal Nivel Politémica:  Muy desacuerdo=1 Desacuerdo=2 Unas veces si unas veces no=3 De acuerdo=4 Muy de acuerdo=5
		Temor, miedo, intranquilidad al no tener operativo el smartphone, a perder comodidad (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021; González-Cabrera et al., 2017).	Renunciar a la comodidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>Preocupación excesiva (5, 6, 8)</li> <li>Inquietud frente a la adversidad (7, 9)</li> </ul>	
		Sentir miedo y preocupación por pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar el servicio del celular para tal objetivo (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021; González-Cabrera et al., 2017).	No poder comunicarse	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentir ansiedad (10, 12, 13, 14, 15)</li> <li>Sentir preocupación (11)</li> </ul>	
		Experimentar tensión desproporcionada y fobia situacional, cuando se pierde la conectividad, asociado a la desconexión en línea, sobre todo cuando se trata de redes sociales (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021; González-Cabrera et al., 2017).	Pérdida de conexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sentir tensión (16, 17, 19)</li> <li>Sentirse raro o torpe (18, 20)</li> </ul>	

## Anexo 2. Matriz de consistencia.

Matriz de Consistencia							
Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e indicadores				
Problema General:  ¿Cómo se relaciona la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021?  Problemas específicos ¿Cómo se relacionan la variable ansiedad con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva?  ¿Cómo se relacionan la variable estrés con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva?  ¿Cómo se relacionan la variable nomofobia con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva?	Objetivo general:  Determinar la relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021  Objetivos específicos:  Determinar la relación de la variable ansiedad con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva  Determinar la relación de la variable estrés con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva  Determinar la relación de la variable nomofobia con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva	Hipótesis general:  Existe relación significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021  Hipótesis específicas:  La variable ansiedad se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable estrés en estudiantes de educación técnico-productiva  La variable estrés se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva  La variable nomofobia se relaciona significativamente con las dimensiones de la variable ansiedad en estudiantes de educación técnico-productiva	Variable 1: Ansiedad				
			Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
			Ansiedad estado	<b>Presencia de ansiedad estado:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Sentimientos de tensión.</li> <li>•Pensamientos de afectación.</li> <li>•Nerviosismo.</li> </ul> <b>Ausencia de ansiedad estado:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Relajación.</li> <li>•Satisfacción.</li> </ul>	40 ítems  3, 13.  4, 6, 18.  7, 9, 12, 14,17.	Escala Ordinal Nivel Politémica:  Nada=1; Algo=2; Bastante=3; Mucho=4  Nada=4; Algo=3; Bastante=2; Mucho=1	Por intervalos:  Ansiedad Estado:  Sin ansiedad (29-40) Leve (41-45) Moderado (46-50) Alto (51-64)
			Ansiedad rasgo	<b>Presencia de ansiedad rasgo:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Fatiga e irritabilidad.</li> <li>•Melancolía.</li> <li>•Sentimiento de incapacidad.</li> <li>•Preocupación exacerbada.</li> <li>•Desesperanza.</li> </ul> <b>Ausencia de ansiedad rasgo:</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>•Bienestar físico.</li> <li>•Estabilidad emocional.</li> <li>•Satisfacción.</li> </ul>	22, 40. 23, 24, 35.  25, 28.  29, 31, 37, 38.  32, 34.	Casi nunca=1; A veces=2; A menudo=3; Casi siempre=4  Casi nunca=4; A veces=3; A menudo=2; Casi siempre=1	Ansiedad Rasgo:  Sin ansiedad (32-42) Leve (43-46) Moderado (47-50) Alto (52-64)

Variable 2: Estrés				
Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
Eustrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Seguridad y confianza.</li> <li>• Tener autocontrol.</li> </ul>	13 ítems	Escala Ordinal Nivel Politémica:  Nunca=5; Casi nunca=4; De vez en cuando=3; Casi siempre=2; Siempre=1	Por intervalos  Eustrés:  Bajo (7-9) Medio (10-12) Alto (12-15)
		Factor positivo:  4,5,6,7		
Distrés	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irritabilidad y tensión.</li> <li>• Pérdida del control.</li> </ul>	Factor negativo:  1, 3, 11	Nunca=1; Casi nunca=2; De vez en cuando=3; Casi siempre=4; Siempre=5	Distrés:  Bajo (6-10) Medio (11-15) Alto (15-20)
		2, 8, 13		
Variable 3: Nomofobia				
Dimensión	Indicadores	Ítems	Escala de medición	Niveles y rangos
No ser capaz de acceder a la información	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inquietud exacerbada</li> <li>• Irritabilidad</li> </ul>	20 ítems.	Escala Ordinal Nivel Politémica:  Muy desacuerdo=1 Desacuerdo=2 Unas veces si unas veces no=3 De acuerdo=4 Muy de acuerdo=5	Por intervalos  Ausencia (4-7) Leve (8-10) Moderado (11-13) Severo (14-20)
		1,3.		
Renunciar a la comodidad	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preocupación excesiva</li> <li>• Inquietud frente a la adversidad</li> </ul>	5,6,8.		Ausencia (5-7) Leve (8-10) Moderado (11-14) Severo (15-25)
No poder comunicarse.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir ansiedad</li> <li>• Sentir preocupación</li> </ul>	7,9.		
Pérdida de conexión	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sentir tensión</li> <li>• Sentirse raro o torpe</li> </ul>	16,17,19.		Ausencia (6-10) Leve (11-14) Moderado (15-19) Severo (20-30)
		18,20.		

Tipo - diseño de investigación	Población y muestra	Técnicas e instrumentos	Estadística a utilizar
<p>Método: Hipotético deductivo</p> <p>Enfoque: Cuantitativo</p> <p>Tipo: Básica</p> <p>Nivel: correlacional</p> <p>Diseño: No experimental Corte Transversal Nivel descriptivo correlacional</p>	<p>Población: 871 estudiantes.</p> <p>Tipo de muestreo: Probabilístico estratificado</p> <p>Tamaño de muestra: 267 sujetos</p>	<p>Variable 1: Ansiedad Técnicas: Inventario Instrumentos: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE).</p> <hr/> <p>Variable 2: Estrés Técnicas: Encuesta Instrumentos: Escala Escala de percepción global del estrés (EPGE-1)</p> <hr/> <p>Variable 3: Nomofobia Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario Cuestionario de nomophobia (NMP-Q).</p>	<p>DESCRIPTIVA: Frecuencias, porcentajes.</p> <p>INFERENCIAL: Coeficiente de correlación Rho de Spearman.</p>



### Anexo 3. Instrumentos

#### Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)

(Spielberger y Díaz-Guerrero (1975); validado por Castro-Magán (2016))

Familia profesional \_\_\_\_\_

Género \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

A continuación, encontrará algunas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 1 a 4 que indique mejor cómo se SIENTE usted AHORA MISMO, en este momento. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando la respuesta que mejor describa su situación presente.

AE

	Nada	Algo	Bastante	Mucho
1. Me siento calmado (a).	1	2	3	4
2. Me siento seguro (a).	1	2	3	4
3. Estoy tenso (a)	1	2	3	4
4. Estoy contrariado (a).	1	2	3	4
5. Me siento a gusto.	1	2	3	4
6. Me siento alterado (a).	1	2	3	4
7. Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	1	2	3	4
8. Me siento descansado (a).	1	2	3	4
9. Me siento ansioso (a).	1	2	3	4
10. Me siento cómodo (a).	1	2	3	4
11. Siento confianza en mí mismo (a).	1	2	3	4
12. Me siento nervioso (a).	1	2	3	4
13. Me siento agitado (a).	1	2	3	4
14. Me siento "a punto de explotar".	1	2	3	4
15. Me siento reposado (a).	1	2	3	4
16. Me siento satisfecho (a).	1	2	3	4
17. Estoy preocupado (a).	1	2	3	4
18. Me siento aturdido (a).	1	2	3	4
19. Me siento alegre.	1	2	3	4
20. En este momento me siento bien.	1	2	3	4

“A continuación encontrará unas frases que se utilizan corrientemente para describirse uno a sí mismo. Lea cada frase y señale la puntuación 1 a 4 que indique mejor cómo se SIENTE usted EN GENERAL en la mayoría de las ocasiones. No hay respuestas buenas ni malas. No emplee demasiado tiempo en cada frase y conteste señalando lo que mejor describa cómo se siente usted generalmente”.

AR

	Casi nunca	A veces	A menudo	Casi siempre
21. Me siento bien.	1	2	3	4
22. Me canso rápidamente	1	2	3	4
23. Siento ganas de llorar.	1	2	3	4
24. Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	1	2	3	4
25. Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	1	2	3	4
26. Me siento descansado (a).	1	2	3	4
27. Soy una persona tranquila, serena y sosegada.	1	2	3	4
28. Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	1	2	3	4
29. Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	1	2	3	4
30. Soy feliz.	1	2	3	4
31. Tomo las cosas muy a pecho.	1	2	3	4
32. Me falta confianza en mí mismo (a).	1	2	3	4
33. Me siento seguro (a).	1	2	3	4
34. Procuro evitar enfrentarme a las crisis y dificultades.	1	2	3	4
35. Me siento melancólico (a).	1	2	3	4
36. Estoy satisfecho (a).	1	2	3	4
37. Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	1	2	3	4
38. Me afectan tantos los desengaños que no puedo quitar de mi cabeza.	1	2	3	4
39. Soy una persona estable.	1	2	3	4
40. Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	1	2	3	4

Escala de Percepción Global de Estrés para universitarios peruanos (EPGE-1),  
(Cohen et al., 1983; Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio, 2018; Sanabria-Cordero,  
2021)

Familia profesional \_\_\_\_\_

Género \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

Marca con una X en el casillero aquella opción que exprese mejor tu situación actual, teniendo en cuenta el último mes. Para cada pregunta coloca solo una opción.

	Nunca	Casi nunca	De vez en cuando	Frecuente-mente	Casi siempre
1. En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	1	2	3	4	5
2. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	1	2	3	4	5
3. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	1	2	3	4	5
4. En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales.	1	2	3	4	5
5. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	1	2	3	4	5
6. En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales.	1	2	3	4	5
7. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	1	2	3	4	5
8. En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	1	2	3	4	5
9. En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	1	2	3	4	5
10. En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	1	2	3	4	5
11. En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	1	2	3	4	5
12. En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	1	2	3	4	5
13. En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	1	2	3	4	5

Cuestionario de nomofobia (NMP-Q),  
(Yildirim & Correia, 2015; Caro-Castro, 2021)

Familia profesional \_\_\_\_\_

Género \_\_\_\_\_ Edad \_\_\_\_\_

A continuación, encontrará una serie de frases que se utilizan corrientemente para describirse a sí mismo (a). Lea cada enunciado y marque con una X la alternativa que indique mejor cómo se siente usted en este momento. No hay respuestas buenas ni malas.

	Muy desacuerdo	Desacuerdo	mas veces si unas veces no	De acuerdo	Muy de acuerdo
1. Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	1	2	3	4	5
2. Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	1	2	3	4	5
3. Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	1	2	3	4	5
4. Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	1	2	3	4	5
5. Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	1	2	3	4	5
6. Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	1	2	3	4	5
7. Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	1	2	3	4	5
8. Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	1	2	3	4	5
9. Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	1	2	3	4	5
10. Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	1	2	3	4	5
11. Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	1	2	3	4	5
12. Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	1	2	3	4	5
13. Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	1	2	3	4	5
14. Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	1	2	3	4	5
15. Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	1	2	3	4	5
16. Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	1	2	3	4	5
17. Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	1	2	3	4	5
18. Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	1	2	3	4	5
19. Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	1	2	3	4	5
20. Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	1	2	3	4	5

#### Anexo 4. Fichas técnicas de los instrumentos

Ficha técnica del instrumento para medir la V1: Ansiedad

Nombre del instrumento: Inventario de Ansiedad: Rasgo-Estado (IDARE)

Autor (a): Spielberger y Díaz–Guerrero (1975) validado por Castro-Magán (2016)

Adaptado por: Lucila Pastor Molina

Lugar: Lima-Perú

Objetivo: Evaluar niveles de ansiedad estado y ansiedad rasgo.

Forma de aplicación: Individual e indirecta (a través de formulario Google)

Duración de la aplicación: 15 minutos

Observación: determinación de las dimensiones: Ansiedad estado y ansiedad rasgo. Aplicar a adolescentes y adultos, con un nivel cultural mínimo para comprender las instrucciones y enunciados del cuestionario. Determinación de indicadores para cada dimensión.

Confiabilidad:  $\alpha = 0,75$ , determinado con el estadístico Alfa de Cronbach.

Validez por juicio de cinco expertos: 20/09/21

Ficha técnica del instrumento para medir la V2: Estrés

Nombre del instrumento: Escala de percepción global del estrés (EPGE-1)

Autor (a): Cohen et al. (1983); Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018); Sanabria-Cordero (2021)

Adaptado por: Lucila Pastor Molina

Lugar: Lima-Perú

Objetivo: Evaluar nivel de estrés

Forma de aplicación: Individual e indirecta (a través de formulario de Google).

Duración de la aplicación: 10 minutos

Observación: determinación de las dimensiones: Eustrés y distrés. Determinación de indicadores para cada dimensión.

Confiabilidad:  $\alpha = 0,84$ , determinado con estadístico Alfa de Cronbach.

Validez por juicio de cinco expertos: 20/09/21.

Ficha técnica del instrumento para medir la V3: Nomofobia

Nombre del instrumento: Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)

Autor (a): Yildirim & Correia (2015); validado por Caro-Castro (2021).

Adaptado por: Lucila Pastor Molina

Lugar: Lima-Perú

Objetivo: Evaluar niveles de nomofobia

Forma de aplicación: Individual e indirecta (a través de formulario de Google).

Tiempo: 14 a 20 minutos

Observación: determinación de las dimensiones: No ser capaz de acceder a la información, no poder comunicarse, renunciar a la comodidad y pérdida de conexión. Determinación de indicadores por dimensiones.

Confiabilidad:  $\alpha = 0,98$ , determinado con estadístico Alfa de Cronbach.

Validez por juicio de cinco expertos: 20/09/21.

### Anexo 5. Confiabilidad prueba piloto.

Alfa de Cronbach		
Análisis de la consistencia o confiabilidad del inventario de ansiedad estado-rasgo		
A	Alfa	0.75
K	Número de ítems	40
Vi	Varianza de cada ítem	37.07
Vt	Varianza total	136.6

Alfa de Cronbach		
Análisis de la consistencia o confiabilidad de la escala de percepción global del estrés		
$\alpha$	Alfa	0.84
k	Número de ítems	13
Vi	Varianza de cada ítem	11.7
Vt	Varianza total	52

Alfa de Cronbach		
Análisis de la consistencia o confiabilidad del cuestionario de nomofobia		
$\alpha$	Alfa	0.98
k	Número de ítems	20
Vi	Varianza de cada ítem	39.9
Vt	Varianza total	575

Fórmula del Coeficiente Alfa de Cronbach:

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



## Anexo 6. Cálculo del tamaño de la muestra

Para determinar el tamaño de la muestra se aplicó el siguiente estadístico:

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

Dónde:

n= tamaño de la muestra

N= tamaño de la población

$\varepsilon$ = es el error que se acepta de equivocarse al seleccionar la muestra.

P= probabilidad de ocurrencia de caso (0.5)

Q= probabilidad de fracaso de caso  $Q = 1 - P = 0.5$

Nivel de confianza: grado o nivel de seguridad. Nivel habitual 95%.

Z= constante que depende del nivel de confianza. En un nivel de confianza de 95%,  $Z = 1.96$ .

Reemplazando valores:

$$n = (1.96^2 * 0.5 * 0.5 * 871) / 0.05^2 * (871 - 1) + (1.96^2 * 0.5 * 0.5) = 266.79$$

$$n = 267$$

para el cálculo de la muestra por estratos: se multiplicó cada estrato de la población por un valor constante:

$$\text{Valor constante} = n/N = 267 / 871 = 0.30654$$



*Población de estudiantes*

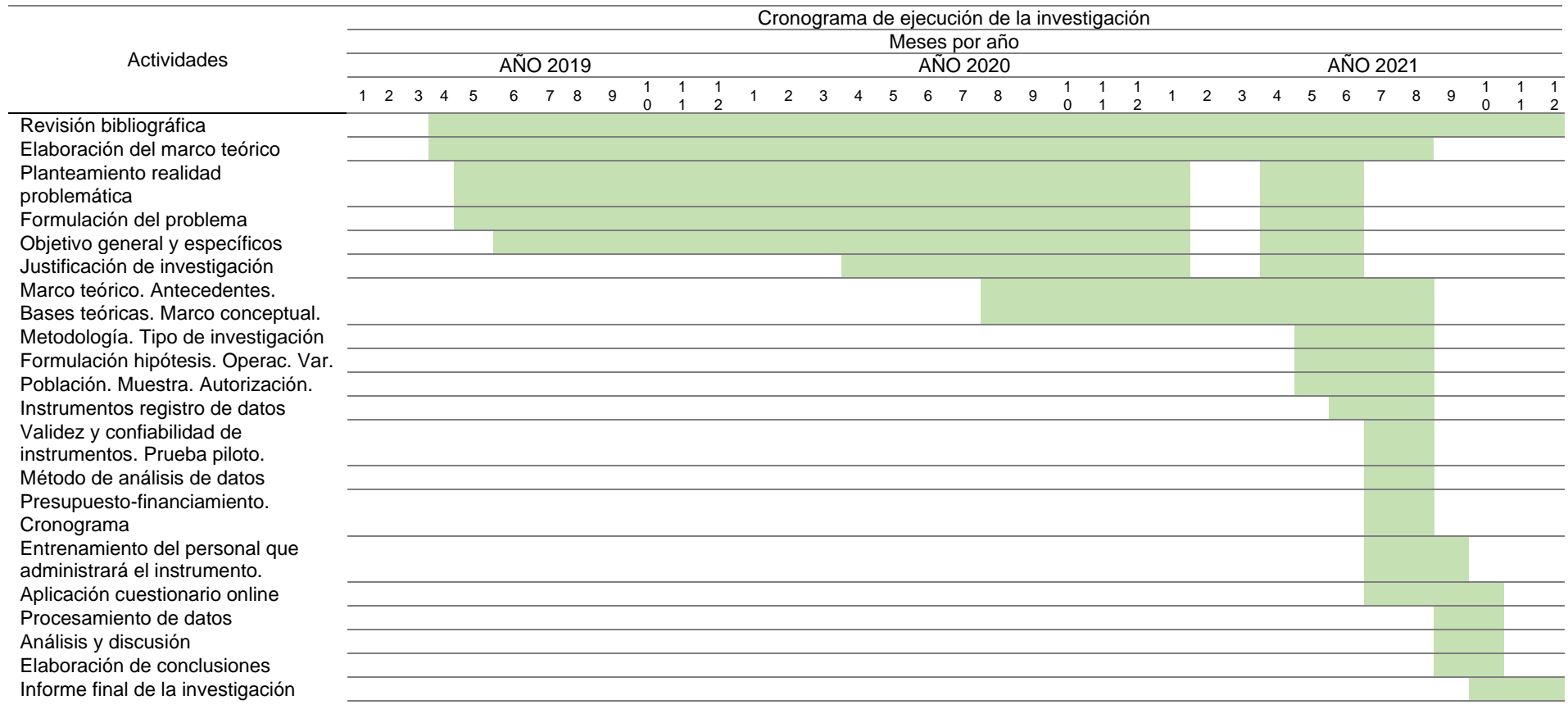
Familia profesional	Total
Administración y comercio	128
Artes graficas	515
Artesanía y manualidades	42
Computación e informática	75
Comunicación e imagen	65
Dibujo y pintura	46
Total:	871

*Muestra de estudiantes*

Familia profesional	Total
Administración y comercio	39
Artes gráficas	158
Artesanía y manualidades	13
Computación e informática	23
Comunicación e imagen	20
Dibujo y pintura	14
Total:	267


**Tabla 9**

*Cronograma de ejecución*




## Anexo 7. Carta de presentación, aceptación y autorización para publicar identidad y resultados de la investigación

### Carta de presentación



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para mujeres y hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 17 de diciembre de 2021  
Carta P. 1641-2021-UCV-VA-EPG-F01/J

Lic.  
GLADYS NELLY ANDRADE HUAMANÍ  
DIRECTORA  
CETPRO PROMAE Escuela Nacional de Artes Gráficas

De mi mayor consideración:



Es grato dirigirme a usted, para presentar a PASTOR MOLINA, LUCILA; identificada con DNI N° 09095037 y con código de matrícula N° 7001143301; estudiante del programa de DOCTORADO EN EDUCACIÓN quien, en el marco de su tesis conducente a la obtención de su grado de DOCTORA, se encuentra desarrollando el trabajo de investigación titulado:

**Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021**

Con fines de investigación académica, solicito a su digna persona otorgar el permiso a nuestra estudiante, a fin de que pueda obtener información, en la institución que usted representa, que le permita desarrollar su trabajo de investigación. Nuestra estudiante investigador PASTOR MOLINA, LUCILA asume el compromiso de alcanzar a su despacho los resultados de este estudio, luego de haber finalizado el mismo con la asesoría de nuestros docentes.


Agradeciendo la gentileza de su atención al presente, hago propicia la oportunidad para expresarle los sentimientos de mi mayor consideración.

Atentamente,



Ornela Trinidad Vargas, MBA  
Jefe (e)  
Escuela de Posgrado  
UCV FILIAL LIMA  
CAMPUS LIMA NORTE

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.

  
[ucv.edu.pe](http://ucv.edu.pe)

## Carta de autorización y consentimiento



"Decenio de la Igualdad de Oportunidades para Mujeres y Hombres"  
"Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia"

Lima, 18 de octubre del 2021

**Mtra.**

**Lucila Pastor Molina**

Presente. -

De mi consideración:

Es grato dirigirme a Ud. Para expresarle mi autorización y consentimiento para que pueda realizar la aplicación de las encuestas, a los estudiantes de la institución que dirijo. El cual servirá para su investigación titulada **"Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021"**, para optar el grado académico de **Doctora en educación**, en la **Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo**.

Atentamente.

Lic. Brindys Nelly Andrade Huamani  
DIRECTORA CETPRO PROMAE "ENAG"

## Carta de autorización para publicar identidad y resultados de la investigación



### AUTORIZACIÓN DE LA ORGANIZACIÓN PARA PUBLICAR SU IDENTIDAD EN LOS RESULTADOS DE LAS INVESTIGACIONES

#### Datos Generales

Nombre de la Organización:	RUC: 20565412923
CETPRO PROMAE "Escuela Nacional de Artes Gráficas"	
Nombre del Titular o Representante legal: Directora Lic. Gladys Nelly Andrade Huamani	
Nombres y Apellidos Gladys Nelly Andrade Huamani	DNI: 07029110

#### Consentimiento:

De conformidad con lo establecido en el artículo 7º, literal "f" del Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (\*), autorizo [ X ], no autorizo [ ] publicar LA IDENTIDAD DE LA ORGANIZACIÓN, en la cual se lleva a cabo la investigación:

Nombre del Trabajo de Investigación	
Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021	
Nombre del Programa Académico: Programa Académico de Doctorado en Educación	
Autor: Nombres y Apellidos: Lucila Pastor Molina	DNI: 09095037

En caso de autorizarse, soy consciente que la investigación será alojada en el Repositorio Institucional de la UCV, la misma que será de acceso abierto para los usuarios y podrá ser referenciada en futuras investigaciones, dejando en claro que los derechos de propiedad intelectual corresponden exclusivamente al autor (a) del estudio.

Lugar y Fecha:

Lima, 18 de octubre del 2021

Firma:

Lic. Gladys Nelly Andrade Huamani  
DIRECTORA CETPRO PROMAE "ENAG"

**(Titular o Representante legal de la Institución)**

(\* ) Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo-Artículo 7º, literal " f " Para difundir o publicar los resultados de un trabajo de investigación es necesario mantener bajo anonimato el nombre de la institución donde se llevó a cabo el estudio, salvo el caso en que haya un acuerdo formal con el gerente o director de la organización, para que se difunda la identidad de la institución. Por ello, tanto en los proyectos de investigación como en los informes o tesis, no se deberá incluir la denominación de la organización, pero sí será necesario describir sus características.

## Anexo 8. Consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

Universidad César Vallejo

Investigadora: Mtra. Lucila Pastor Molina

Proyecto: Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021

El presente estudio tiene como finalidad recabar información con fines académicos y de investigación, sobre la ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva, en este contexto de aislamiento social, por la pandemia del Covid-19, donde el uso del celular es un recurso necesario para el estudio, el trabajo o simplemente estar comunicados, y la pérdida de conectividad y no tener señal de internet es algo que puede ocurrir muy seguido. Por tal motivo se le pide participar de manera voluntaria y anónima.

Los cuestionarios son 3, la primera es sobre ansiedad y tiene 40 ítems o preguntas, la segunda es de estrés y tiene 13 preguntas, finalmente el cuestionario de nomofobia tiene 20 preguntas.

Los cuestionarios son anónimos, no debe colocar su nombre, por respeto a su identidad y sus resultados, sin embargo, si necesitamos algunos datos generales como la familia profesional a la que pertenece el módulo que estudia, la edad y el sexo, que se encuentran en las pestañas desplegadas en la primera hoja de presentación y consentimiento.

Considerando que éste es un formulario en línea, deben dar su consentimiento, dando clic en siguiente y podrá continuar con el desarrollo del cuestionario.

Recuerde que es voluntario y anónimo. De aceptar participar con sus respuestas, se agradece la colaboración. Debe leer atentamente cada pregunta y marcar su respuesta con la mayor sinceridad y responder todas las preguntas.

Para cada cuestionario tendrá un enlace diferente.

Anexo 9. Antecedentes del Proyecto de Investigación.

	Antecedente 1	Antecedente 2	Antecedente 3	Antecedente 4
Autor (año) Tema	Ticona et al. (2021). Ansiedad y estrés en la educación virtual en el periodo de emergencia sanitaria por el COVID-19.	Gamboa, D. (2019) Ansiedad estado y su relación con el uso disfuncional del teléfono móvil en alumnos de una universidad privada de Trujillo-2018	Rosales, Guzmán, Aroni, Matos, Castillo (2019) Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering.	Pastor, L. (2022). Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021
Objetivo	Determinar la relación entre la ansiedad y el estrés en contexto de COVID-19.	Determinar la relación entre ansiedad estado y el uso disfuncional del teléfono móvil.	Identificar los síntomas que aún no han sido detectados por el uso incesante del teléfono celular	Determinar la relación entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021
Enfoque de investigación	Enfoque cuantitativo,	Cuantitativo	Cuantitativo	Cuantitativo
Paradigma	Positivista	Positivista	Positivista	Positivista
Tipo	Básica	Básica	Básica	Básica
Diseño	No experimental descriptivo correlacional	No experimental Descriptivo correlacional	No experimental Descriptivo correlacional	No experimental Transeccional Descriptivo correlacional
Población	411 estudiantes universitarios		Estratificado por año	871 estudiantes
Muestra	164 sujetos	179 alumnos de ambos géneros, de 15 a 17 años. I ciclo.	461 estudiantes de diferentes años de ingeniería, hombres y mujeres	267 sujetos.

Muestreo	Estratificado del primer al décimo ciclo de educación inicial		Probabilístico estratificado por años	Probabilístico estratificado por familias profesionales
Técnicas de recolección	Encuesta	Encuesta	Encuesta	Encuesta
Instrumento de recolección	Cuestionario formato Google de ansiedad Cuestionario formato Google de estrés	Inventario de ansiedad (ansiedad rasgo-ansiedad estado) IDARE, elaborado por Charles D Spielberger y Rogelio Días Guerrero adaptado al Perú por Rojas.	Se tradujo y adaptó el Test of Mobile Phone Dependence (TMDbrief).	Inventario de ansiedad estado-rasgo IDARE. Escala de percepción global del estrés (EPGE) Cuestionario de nomofobia (NMP-Q).
Conclusiones	Resultados, alto porcentaje con ansiedad (46% bajo efectos de la ansiedad) y estrés (53% nivel medio de estrés). Conclusión, la ansiedad se relaciona con el estrés. Se recomienda buscar apoyo psicopedagógico para una orientación preventiva en salud mental para los estudiantes	Los alumnos que utilizan el teléfono móvil tienen un alto nivel de ansiedad.	Se identificaron tres factores sintomáticos de nomofobia: sentimientos de ansiedad, uso compulsivo de teléfonos inteligentes y sentimientos de ansiedad y pánico. Explicación del uso compulsivo del aparato telefónico.	Los porcentajes y frecuencias mostraron nivel sin ansiedad en la dimensión estado y rasgo, nivel alto en eustrés y distrés y nivel leve en nomofobia. Se concluyó, una correlación negativa y positiva muy baja, no significativa entre la ansiedad, el estrés y la nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima-2021.



	Antecedente 5	Antecedente 6	Antecedente 7	Antecedente 8
Autor (año) Tema	Kaur et al. (2021). Nomophobia and social interaction anxiety among university students	Qutishat et al. (2020). Prevalencia de la nomofobia en estudiantes universitarios, factores sociodemográficos y relación con el rendimiento académico en una Universidad de Omán	Majeur et al. (2020). Mobile phone use in young adults who self-identify as being “Very stressed out” or “Zen”: An exploratory study.	Terzioğlu & Uğurlu (2021). Perceived Stress and Nomophobia in Medical Faculty Students during COVID-19 Pandemic.
Objetivo	Evaluar la relación de la nomofobia y la ansiedad en estudiantes universitarios.	Determinar la preminencia de la nomofobia y la relación entre nomofobia con el rendimiento académico en estudiantes de la universidad de Omán.	Determinar la relación entre el uso del teléfono móvil y el estrés psicológico en adultos jóvenes. Se evaluó niveles de nomofobia y de estrés psicológico, en duración y naturaleza.	Determinar la relación entre el nivel de estrés y la nomofobia en estudiantes universitarios en pandemia de COVID-19.
Enfoque de investigación	Cuantitativo	Cuantitativo	Cuantitativo	Mixto
Paradigma	Positivista	Positivista	Positivista	
Tipo	Básica	Básica	Básica	Básica
Diseño	No experimental Transversal descriptivo correlacional,	Diseño no experimental descriptivo correlacional	No experimental Transversal correlacional	Diseño no experimental, transversal descriptivo correlacional.
Población				1380 estudiantes
Muestra	209 estudiantes.	735 estudiantes,	87 adultos entre 18 y 35 años, 46 estresados y 41 Zen.	Muestra 341 estudiantes.

Muestreo	Por conveniencia	Por conveniencia		
Técnicas de recolección	Encuesta	Encuesta	Encuesta	Encuesta
Instrumento de recolección	Instrumentos, cuestionario de nomofobia y escala de ansiedad por interacción social, en formato Google	Cuestionario de nomofobia.	Escala de Estrés Percibido. Nomophobia Questionnaire. Mobile phone involvement Questionnaire. Daily Wireless Mobile Device Usage Scale.	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y la escala de percepción global del estrés.
Conclusiones	Resultados, del nivel de nomofobia en estudiantes: 56,5% moderado, 35,4% severo y 8,1% leve. Relación positiva leve entre nomofobia y ansiedad por interacción social. Concluyeron, existe prevalencia de nomofobia en estudiantes de universidad.	Se encontró 99,33% de preminencia de nomofobia, nivel moderado. Relación no significativa entre nomofobia severa con bajo rendimiento académico. Concluyeron que existió alto nivel de nomofobia, pero débil relación con el rendimiento.	Las personas que se calificaron como muy estresadas, emplearon el móvil con fines hedonistas, como una manera de lidiar con el estrés y resultaron ser más nomofóbicos que el grupo Zen	Resultado, aumento del uso del teléfono, nomofobia leve 67% mujeres, moderado 32,1% y 0,9% grave, en hombres 55% leve, 39,3% moderado y 5,7% grave. Puntuación media más alta en hombres. Correlación positiva entre estrés y dimensiones de nomofobia. Concluyeron, estudiantes de medicina con nomofobia leve o moderado, los hombres más que las mujeres

## Anexo 10. Autorización del autor para el uso del Cuestionario de Nomofobia

The screenshot shows a Gmail interface with a purple theme. The main content is an email titled "Solicito autorización para el uso del cuestionario de Nomofobia validado el 2018".

**Sender:** lucia -luciapastormolina@gmail.com> (7 sept 2021 23:23)

**Recipient:** para Joaquin gonzalez

**Sender Info:** Prof. Joaquin González-Cabrera, Facultad de Educación, Universidad Internacional de La Rioja (UNIR)

**Body:**

De mi consideración

Reciba un cordial saludo desde el Perú, soy la Mtra. Lucía Pastor Molina, estudiante del Doctorado en Educación de la Universidad César Vallejo de Lima Norte. Me encuentro realizando la investigación titulada "Nomofobia, ansiedad y estrés en estudiantes de educación técnico-productiva de una institución pública de Lima Metropolitana, 2021" y considero útil y valioso el cuestionario de Nomofobia validado el 2018 por su persona, el que tuve acceso a través de la publicación realizada el 2021 en la Revista Adicciones, versión online. Por tal motivo, pido a usted la autorización para su uso en mi investigación. Agradezco la atención y felicito al equipo de trabajo que realiza este tipo de aportes a los investigadores, que siguen aportando para enriquecer el conocimiento y contribuir con una mejor calidad de vida en salud, desde nuestro rol como maestros y científicos. Sin otro particular, me despido esperando una pronta respuesta, que agradeceré.

Atentamente

Lucía Pastor Molina  
Estudiante de Doctorado en Educación  
Universidad César Vallejo  
[ORCID: 0000-0001-5425-7061](https://orcid.org/0000-0001-5425-7061)

**Reply:** JOAQUIN MANUEL GONZALEZ CABRERA (1:37)

**Recipient Info:** para mí

**Body:**

Estimada Dña. Lucía Pastor

Encantado de saludarla y muchas gracias por su amable correo. Le deseo mucho éxito en su interesante investigación sobre nomofobia. Cuenta con nuestro permiso para utilizarlo. Le agradecemos la cortesía de preguntar, aunque usted puede usarlo libremente sin necesidad de nuestro beneplácito. Si en algún punto podemos ayudarle, estaré encantado de atenderla. Recientemente también publicamos este manuscrito que quizás pueda ayudarle.

León-Mejía, A., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Plos One. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>

Un cordial saludo,  
Joaquín

Cuenta de Google x Solicito autorización para el uso x (4) WhatsApp

mail.google.com/mail/u/0/#inbox/KitbaLthlwcRdsgmLhLdbocRzIFDHRNB

Aplicaciones Consultar lugar de... Digital Developmen...

Lista de lectura

Redactar

Recibidos 424

Destacados

Postpuestos

Importantes

Enviados

Borradores 90

Categorías

Meet

Nueva reunión

Unirse a una reunión

Hangouts

Inicia sesión

Si inicia sesión, accederá a Hangouts desde todos los servicios de Google. Más información

Buscar correo

1 de 2.957

Universidad César Vallejo  
ORCID: 0000-0001-5425-7091

JOAQUIN MANUEL GONZALEZ CABRERA para mí 1:37 (hace 6 horas) ☆ ↶ ↷

Estimada Dña. Lucía Pastor

Encantado de saludarla y muchas gracias por su amable correo. Le deseo mucho éxito en su interesante investigación sobre nomofobia. Cuenta con nuestro permiso para utilizarlo. Le agradecemos la cortesía de preguntar, aunque usted puede usarlo libremente sin necesidad de nuestro beneplácito. Si en algún punto podemos ayudarle, estaremos encantados de atenderla. Recientemente también publicamos este manuscrito que quizás pueda ayudarle.

León-Majía, A., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. Plos One. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250609>

Un cordial saludo,  
Joaquín

Joaquín Manuel González Cabrera  
Personal Docente e Investigador. Dpto. Escuela, Familia y Sociedad. Facultad de Educación (UNIR)  
Investigador Principal Grupo "Ciberpsicología: análisis psicosocial de los contextos online"  
<https://unir.at.es/~jmgca>

M: (+34) 617591352  
[jmgca@unir.net](mailto:jmgca@unir.net)

**unir** LA UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA

Avenida de la Paz, 137  
28008, Logroño (La Rioja)

**PROEDUCA**

C/Almendra, 101  
28040 Madrid

CONFIDENCIALIDAD: Este mensaje es dirigido de manera exclusiva a su destinatario y puede contener información confidencial. Si usted no es el destinatario, cualquier uso de este mensaje está prohibido por la ley. Si ha recibido este mensaje por error, le rogamos que no lo divulgue de forma inmediata por este medio vía y proceda a su eliminación, así como le de cualquier documento adjunto al mismo.

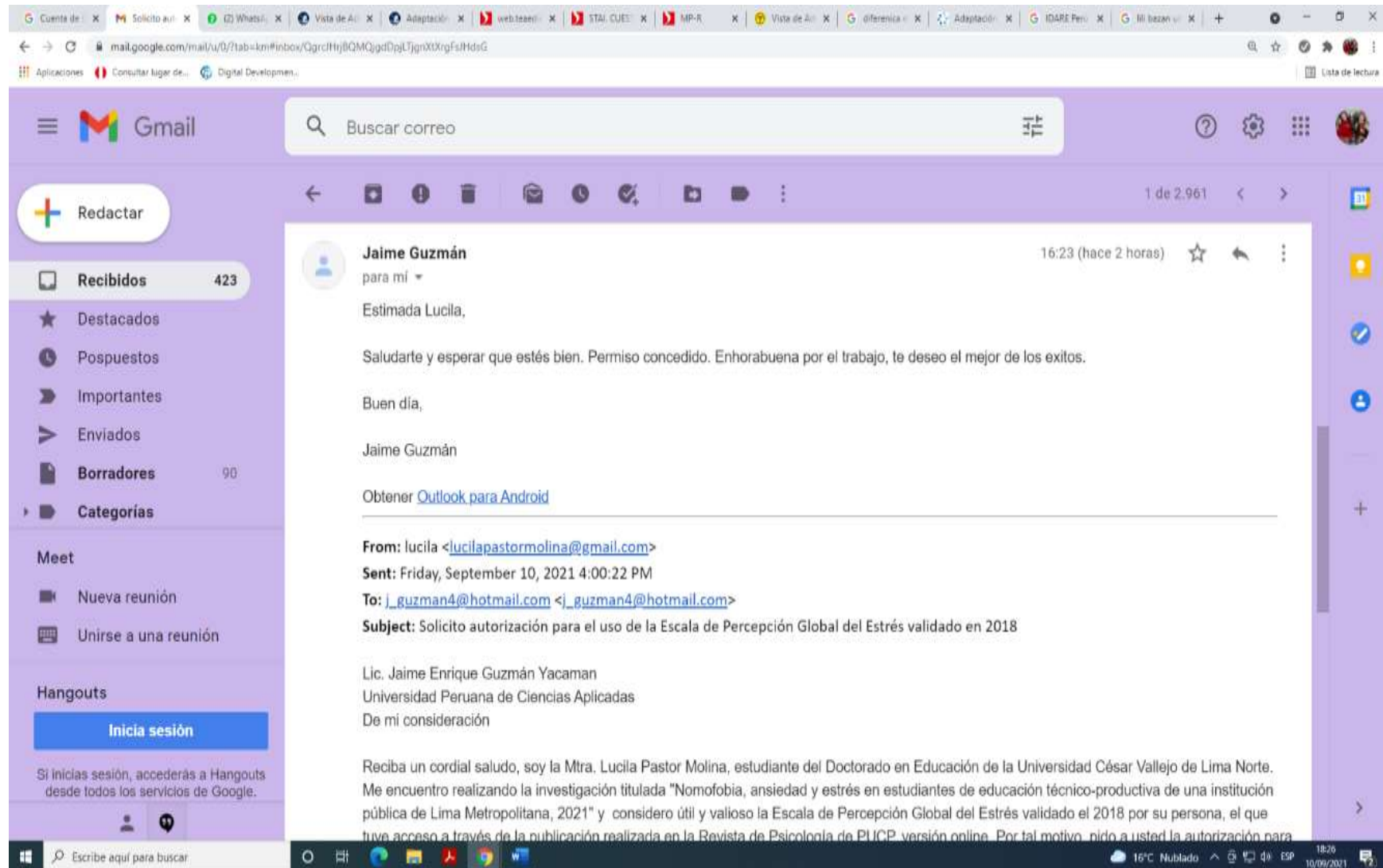
PROTECCIÓN DE DATOS: El responsable del tratamiento de sus datos, UNIVERSIDAD INTERNACIONAL DE LA RIOJA S.A., le informa que le trata de gestionar las comisiones realizadas a través del correo electrónico sobre los servicios prestados, información comercial e actividades realizadas. Los datos se conservarán mientras exista un interés general mutuo para ambas partes.

Escribe aquí para buscar

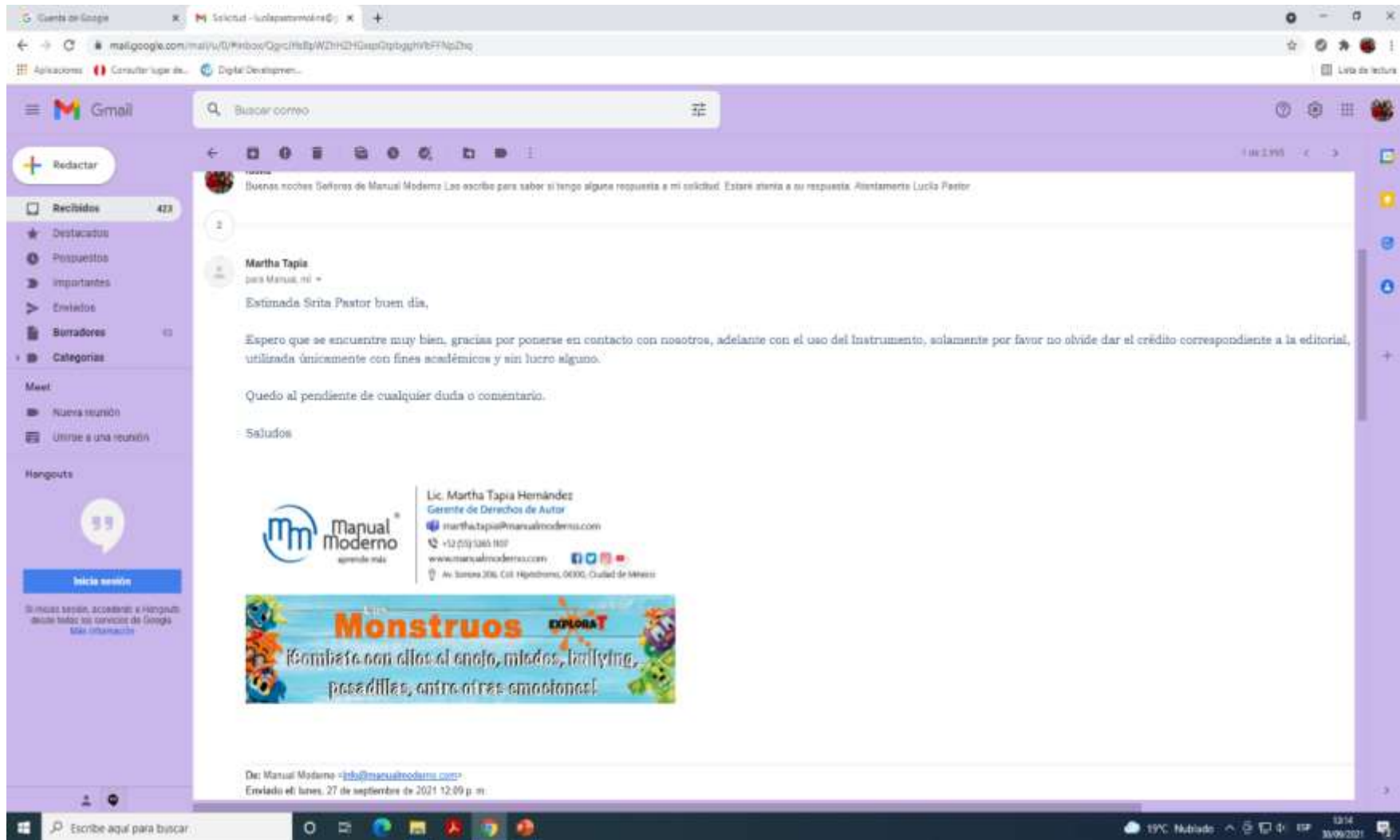
15°C Nublado

07:54  
8/09/2021

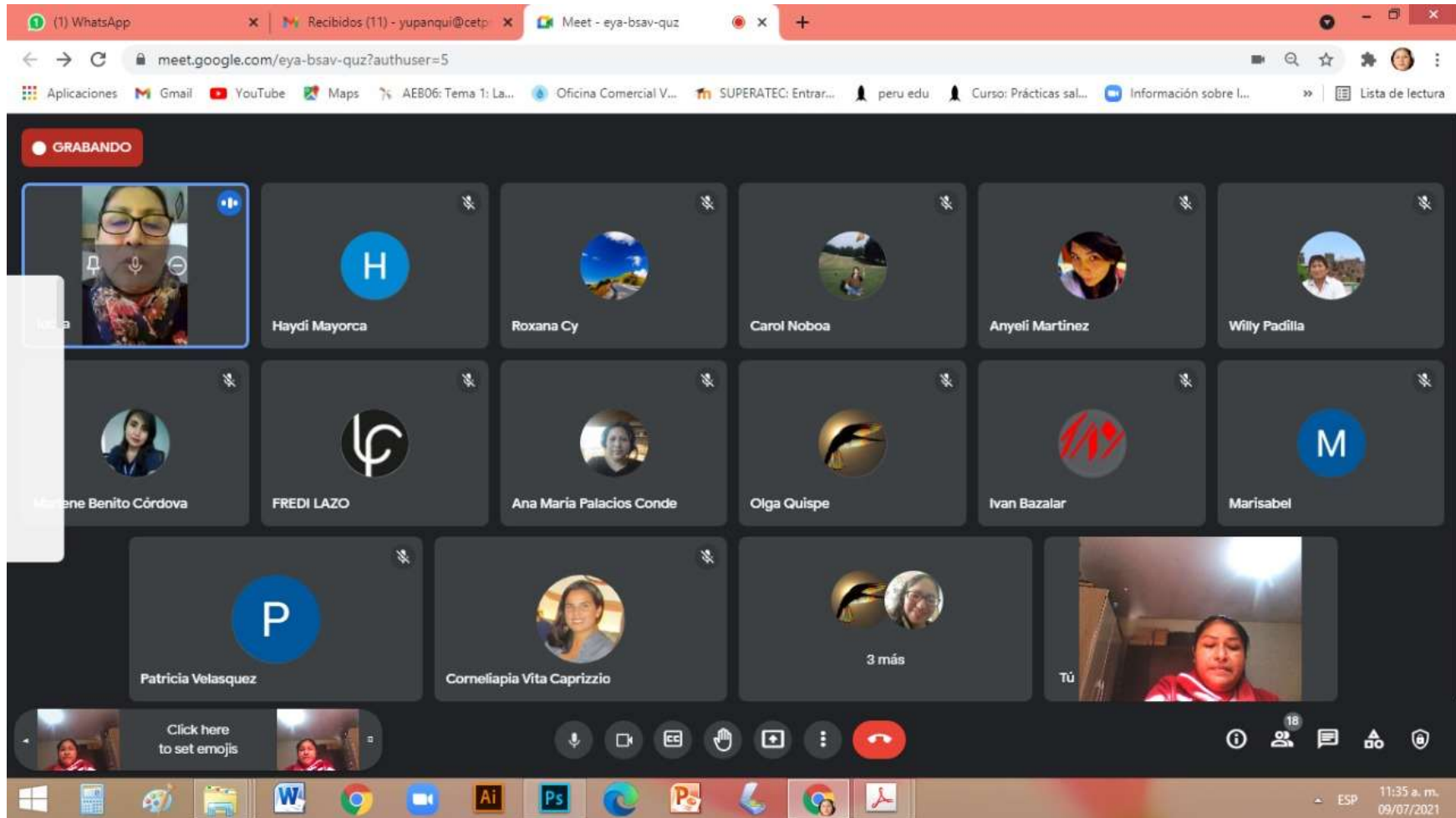
## Anexo 11. Autorización del autor para el uso de la Escala de Percepción Global del Estrés validado en 2018



Anexo 12. Autorización de la editorial Nuevo Mundo de México para el uso del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE



### Anexo 13. Sensibilización a estudiantes para la prueba piloto



## Anexo 14. Certificado de validación del instrumento que mide: Ansiedad



### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Ansiedad

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Ansiedad estado: presencia de ansiedad estado</b>							
3	Estoy tenso (a).	X		X		X		
4	Estoy contrariado (a).	X		X		X		
6	Me siento alterado (a).	X		X		X		
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	X		X		X		
9	Me siento ansioso (a).	X		X		X		
12	Me siento nervioso (a).	X		X		X		
13	Me siento agitado (a).	X		X		X		
14	Me siento "a punto de explotar".	X		X		X		
17	Estoy preocupado (a).	X		X		X		
18	Me siento aturdido (a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 Ansiedad estado: ausencia de ansiedad estado</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Me siento calmado (a).	X		X		X		
2	Me siento seguro (a).	X		X		X		
5	Estoy a gusto.	X		X		X		
8	Me siento descansado (a)	X		X		X		
10	Me siento cómodo (a).	X		X		X		
11	Tengo confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
15	Me siento reposado (a).	X		X		X		
16	Me siento satisfecho (a).	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 Ansiedad rasgo: presencia de ansiedad rasgo</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
22	Me canso rápidamente	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	X		X		X		
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
31	Tomo las cosas muy a pecho.	X		X		X		
32	Me falta confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis o dificultades.	X		X		X		
35	Me siento melancólico (a).	X		X		X		
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza.	X		X		X		
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	X		X		X		



	<b>Dimensión 4: Ansiedad rasgo: ausencia de ansiedad rasgo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Me siento bien.	X		X		X		
26	Me siento descansado (a).	X		X		X		
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	X		X		X		
30	Soy feliz.	X		X		X		
33	Me siento seguro (a).	X		X		X		
36	Estoy satisfecho (a).	X		X		X		
39	Soy una persona estable.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.: Dra. Isabel Menacho Vargas**

**DNI: 09968395**

**Especialidad del validador: Dra. En Administración de la educación**

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Ansiedad

N°	DIMENSIONES / items	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Ansiedad estado: presencia de ansiedad estado</b>							
3	Estoy tenso (a).	✓		✓		✓		
4	Estoy contrariado (a).	✓		✓		✓		
6	Me siento alterado (a).	✓		✓		✓		
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	✓		✓		✓		
9	Me siento ansioso (a).	✓		✓		✓		
12	Me siento nervioso (a).	✓		✓		✓		
13	Me siento agitado (a).	✓		✓		✓		
14	Me siento "a punto de explotar".	✓		✓		✓		
17	Estoy preocupado (a).	✓		✓		✓		
18	Me siento aturdido (a).	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 2 Ansiedad estado: ausencia de ansiedad estado</b>							
1	Me siento calmado (a).	✓		✓		✓		
2	Me siento seguro (a).	✓		✓		✓		
5	Estoy a gusto.	✓		✓		✓		
8	Me siento descansado (a)	✓		✓		✓		
10	Me siento cómodo (a).	✓		✓		✓		
11	Siento confianza en mi mismo (a).	✓		✓		✓		
15	Me siento reposado (a).	✓		✓		✓		
16	Me siento satisfecho (a).	✓		✓		✓		
19	Me siento alegre.	✓		✓		✓		
20	En este momento me siento bien.	✓		✓		✓		
	<b>DIMENSIÓN 3 Ansiedad rasgo: presencia de ansiedad rasgo</b>							
22	Me canso rápidamente	✓		✓		✓		
23	Siento ganas de llorar.	✓		✓		✓		
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	✓		✓		✓		
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	✓		✓		✓		
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	✓		✓		✓		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	✓		✓		✓		
31	Tomo las cosas muy a pecho.	✓		✓		✓		
32	Me falta confianza en mi mismo (a).	✓		✓		✓		
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis o dificultades.	✓		✓		✓		

35	Me siento melancólico (a).	✓		✓		✓	
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	✓		✓		✓	
38	Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza.	✓		✓		✓	
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	✓		✓		✓	
<b>Dimensión 4: Ansiedad rasgo: ausencia de ansiedad rasgo</b>		Si	No	SI	No	SI	No
21	Me siento bien.	✓		✓		✓	
26	Me siento descansado (a).	✓		✓		✓	
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	✓		✓		✓	
30	Soy feliz.	✓		✓		✓	
33	Me siento seguro (a).	✓		✓		✓	
36	Estoy satisfecho (a).	✓		✓		✓	
39	Soy una persona estable.	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable  Aplicable después de corregir [ ] No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.: Setty Trejillo Medrano

DNI: 07979177

Especialidad del validador: Dr. en Administración de la Educación

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

20 de setiembre del 2021

  
 .....  
 Firma del Experto Instrumento: Dec. UCV  
 ESCUELA DE POSTGRADO  
 COD: A1652025

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Ansiedad

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Ansiedad estado: presencia de ansiedad estado</b>							
3	Estoy tenso (a).	X		X		X		
4	Estoy contrariado (a).	X		X		X		
6	Me siento alterado (a).	X		X		X		
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	X		X		X		
9	Me siento ansioso (a).	X		X		X		
12	Me siento nervioso (a).	X		X		X		
13	Me siento agitado (a).	X		X		X		
14	Me siento "a punto de explotar".	X		X		X		
17	Estoy preocupado (a).	X		X		X		
18	Me siento aturdido (a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 Ansiedad estado: ausencia de ansiedad estado</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
1	Me siento calmado (a).	X		X		X		
2	Me siento seguro (a).	X		X		X		
5	Estoy a gusto.	X		X		X		
8	Me siento descansado (a)	X		X		X		
10	Me siento cómodo (a).	X		X		X		
11	Siento confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
15	Me siento reposado (a).	X		X		X		
16	Me siento satisfecho (a).	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 Ansiedad rasgo: presencia de ansiedad rasgo</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
22	Me canso rápidamente	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	X		X		X		
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
31	Tomo las cosas muy a pecho.	X		X		X		
32	Me falta confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis o dificultades.	X		X		X		
35	Me siento melancólico (a).	X		X		X		
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza.	X		X		X		
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Ansiedad rasgo: ausencia de ansiedad rasgo</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
21	Me siento bien.	X		X		X		
26	Me siento descansado (a).	X		X		X		

27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	X		X		X	
30	Soy feliz.	X		X		X	
33	Me siento seguro (a).	X		X		X	
36	Estoy satisfecho (a).	X		X		X	
39	Soy una persona estable.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable [X]        Aplicable después de corregir [ ]        No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.:** Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

**DNI:** 18215051

**Especialidad del validador:** Doctor en Psicología – C.Ps.P. 3351

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**



ESCUELA DE POSTGRADO

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Ansiedad

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Ansiedad estado: presencia de ansiedad estado</b>							
3	Estoy tenso (a).	X		X		X		
4	Estoy contrariado (a).	X		X		X		
6	Me siento alterado (a).	X		X		X		
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	X		X		X		
9	Me siento ansioso (a).	X		X		X		
12	Me siento nervioso (a).	X		X		X		
13	Me siento agitado (a).	X		X		X		
14	Me siento "a punto de explotar".	X		X		X		
17	Estoy preocupado (a).	X		X		X		
18	Me siento aturdido (a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 Ansiedad estado: ausencia de ansiedad estado</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Me siento calmado (a).	X		X		X		
2	Me siento seguro (a).	X		X		X		
5	Estoy a gusto.	X		X		X		
8	Me siento descansado (a)	X		X		X		
10	Me siento cómodo (a).	X		X		X		
11	Siento confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
15	Me siento reposado (a).	X		X		X		
16	Me siento satisfecho (a).	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 Ansiedad rasgo: presencia de ansiedad rasgo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
22	Me canso rápidamente	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	X		X		X		
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
31	Tomo las cosas muy a pecho.	X		X		X		
32	Me falta confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis o dificultades.	X		X		X		
35	Me siento melancólico (a).	X		X		X		
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza.	X		X		X		
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Ansiedad rasgo: ausencia de ansiedad rasgo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
21	Me siento bien.	X		X		X		
26	Me siento descansado (a).	X		X		X		

27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	X		X		X	
30	Soy feliz.	X		X		X	
33	Me siento seguro (a).	X		X		X	
36	Estoy satisfecho (a).	X		X		X	
39	Soy una persona estable.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable []    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.: Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra**

**DNI: 25601051**

**Especialidad del validador: Gestión de la Educación**

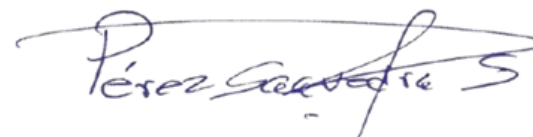
**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Ansiedad

++

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1 Ansiedad estado: presencia de ansiedad estado</b>							
3	Estoy tenso (a).	X		X		X		
4	Estoy contrariado (a).	X		X		X		
6	Me siento alterado (a).	X		X		X		
7	Estoy preocupado (a) actualmente por un posible contratiempo.	X		X		X		
9	Me siento ansioso (a).	X		X		X		
12	Me siento nervioso (a).	X		X		X		
13	Me siento agitado (a).	X		X		X		
14	Me siento "a punto de explotar".	X		X		X		
17	Estoy preocupado (a).	X		X		X		
18	Me siento aturdido (a).	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 2 Ansiedad estado: ausencia de ansiedad estado</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Me siento calmado (a).	X		X		X		
2	Me siento seguro (a).	X		X		X		
5	Estoy a gusto.	X		X		X		
8	Me siento descansado (a)	X		X		X		
10	Me siento cómodo (a).	X		X		X		
11	Siento confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
15	Me siento reposado (a).	X		X		X		
16	Me siento satisfecho (a).	X		X		X		
19	Me siento alegre.	X		X		X		
20	En este momento me siento bien.	X		X		X		
	<b>DIMENSIÓN 3 Ansiedad rasgo: presencia de ansiedad rasgo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
22	Me canso rápidamente	X		X		X		
23	Siento ganas de llorar.	X		X		X		
24	Quisiera ser tan feliz como otros parecen serlo.	X		X		X		
25	Pierdo oportunidades por no poder decidirme rápidamente.	X		X		X		
28	Siento que las dificultades se amontonan al punto de no poder superarlas.	X		X		X		
29	Me preocupo demasiado por cosas sin importancia.	X		X		X		
31	Tomo las cosas muy a pecho.	X		X		X		
32	Me falta confianza en mí mismo (a).	X		X		X		
34	Procuro evitar enfrentarme a las crisis o dificultades.	X		X		X		
35	Me siento melancólico (a).	X		X		X		
37	Algunas ideas poco importantes pasan por mi mente y me molestan.	X		X		X		
38	Me afectan tanto los desengaños que no los puedo quitar de mi cabeza.	X		X		X		
40	Cuando pienso en mis preocupaciones actuales, me pongo tenso (a) y alterado (a).	X		X		X		



	<b>Dimensión 4: Ansiedad rasgo: ausencia de ansiedad rasgo</b>	Si	No	Si	No	Si	No
21	Me siento bien.	X		X		X	
26	Me siento descansado (a).	X		X		X	
27	Soy una persona "tranquila, serena y sosegada".	X		X		X	
30	Soy feliz.	X		X		X	
33	Me siento seguro (a).	X		X		X	
36	Estoy satisfecho (a).	X		X		X	
39	Soy una persona estable.	X		X		X	

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador** Dr. DEL CASTILLO TALLEDO, César Humberto

**DNI:** 07035192

**Especialidad del validador:** Temático / metodólogo

**20 de setiembre del 2021**

- <sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- <sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo
- <sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**



**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable [  ]      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg.:** Dra. Isabel Menacho Vargas

**DNI:** 09968395

**Especialidad del validador:** Dra. En Administración de la educación

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Estrés.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Estrés</b>								
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales.	✓		✓		✓		
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	✓		✓		✓		
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales.	✓		✓		✓		
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	✓		✓		✓		
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	✓		✓		✓		
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	✓		✓		✓		
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	✓		✓		✓		
<b>DIMENSIÓN 2: Distrés</b>								
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	✓		✓		✓		
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	✓		✓		✓		
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	✓		✓		✓		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	✓		✓		✓		
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	✓		✓		✓		
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []            Aplicable después de corregir [ ]            No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg.: Betty Trujillo Medrano

DNI: ..... 07979177 .....

Especialidad del validador: Doctora en Administración de la Educación

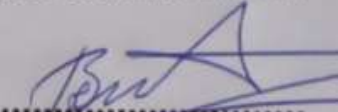
20 de setiembre del 2021

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
.....  
Dra. Betty Trujillo Medrano  
ESCUOLA DE POSTGRADO  
Firma del ~~Experto~~ Informante.



**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable []    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.:** Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

**DNI:** 18215051

**Especialidad del validador:** Doctor en Psicología – C.Ps.P. 3351

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**





**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:**   Aplicable []       Aplicable después de corregir [  ]       No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.:** Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra

**DNI:** 25601051

**Especialidad del validador:** Gestión de la Educación

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Estrés.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: Eustrés</b>								
4	En el último mes ¿Cuán seguido te sentiste seguro de tus habilidades para manejar tus problemas personales.	X		X		X		
5	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que has afrontado efectivamente los cambios importantes que han estado ocurriendo en tu vida?	X		X		X		
6	En el último mes ¿Cuán seguido confiaste en tu capacidad para manejar tus problemas personales.	X		X		X		
7	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que las cosas te estaban resultando como tú querías?	X		X		X		
9	En el último mes ¿Cuán seguido has podido controlar las dificultades de tu vida?	X		X		X		
10	En el último mes ¿Cuán seguido has sentido que tienes el control de todo?	X		X		X		
12	En el último mes ¿Cuán seguido pudiste controlar la manera en que utilizaste el tiempo?	X		X		X		
<b>DIMENSIÓN 2: Distrés</b>								
1	En el último mes ¿Cuán seguido has estado molesto por que algo pasó de forma inesperada?	X		X		X		
2	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido incapaz de controlar hechos importantes en tu vida?	X		X		X		
3	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido continuamente tenso?	X		X		X		
8	En el último mes ¿Cuán seguido te diste cuenta que no podías hacer todas las cosas que debías hacer?	X		X		X		
11	En el último mes ¿Cuán seguido te has sentido molesto por situaciones que estaban fuera de tu control?	X		X		X		
13	En el último mes ¿Cuán seguido sentiste que los problemas se te habían acumulado?	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia.

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [X]            Aplicable después de corregir [ ]            No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr. DEL CASTILLO TALLEDO, César Humberto**

**DNI: 07035192**

**Especialidad del validador: Temático / metodólogo**

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



---

**Firma del Experto Informante.**

## Anexo 16. Certificado de validación del instrumento que mide: Nomofobia



ESCUELA DE POSTGRADO

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Nomofobia.

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: No ser capaz de acceder a la información</b>							
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	X		X		X		
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	X		X		X		
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	X		X		X		
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Renunciar a la comodidad</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	X		X		X		
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	X		X		X		
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	X		X		X		
8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	X		X		X		
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: No poder comunicarse</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	X		X		X		
11	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	X		X		X		
12	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	X		X		X		
13	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	X		X		X		
14	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	X		X		X		
15	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Pérdida de conexión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	X		X		X		
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	X		X		X		
18	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	X		X		X		
19	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	X		X		X		
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia**

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg.: Dra. Isabel Menacho Vargas**

**DNI: 09968395**

**Especialidad del validador: Dra. En Administración de la educación**

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Nomofobia.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: No ser capaz de acceder a la información</b>								
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	✓		✓		✓		
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	✓		✓		✓		
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	✓		✓		✓		
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	✓		✓		✓		
<b>Dimensión 2: Renunciar a la comodidad</b>								
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	✓		✓		✓		
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	✓		✓		✓		
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	✓		✓		✓		
8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	✓		✓		✓		
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	✓		✓		✓		
<b>Dimensión 3: No poder comunicarse</b>								
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	✓		✓		✓		
11	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	✓		✓		✓		
12	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	✓		✓		✓		
13	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	✓		✓		✓		
14	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	✓		✓		✓		
15	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	✓		✓		✓		
<b>Dimensión 4: Pérdida de conexión</b>								
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	✓		✓		✓		
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	✓		✓		✓		
18	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	✓		✓		✓		
19	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	✓		✓		✓		
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	✓		✓		✓		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): El instrumento presenta suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir [  ]    No aplicable [  ]

Apellidos y nombres del juez validador. Dr./ Mg.: Betty Trujillo Medrano.....

DNI: 07979177.....

Especialidad del validador: Dra. en Administración de la Educación.....

20 de setiembre del 2021

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

  
-----  
Dra. Betty Trujillo Medrano    Dec.  
Firma del Expositor/Validante.    UCV  
COD: A1652025

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Nomofobia.**

Nº	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: No ser capaz de acceder a la información</b>							
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	X		X		X		
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	X		X		X		
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	X		X		X		
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Renunciar a la comodidad</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	X		X		X		
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	X		X		X		
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	X		X		X		
8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	X		X		X		
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: No poder comunicarse</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	X		X		X		
11	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	X		X		X		
12	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	X		X		X		
13	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	X		X		X		
14	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	X		X		X		
15	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Pérdida de conexión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	X		X		X		
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	X		X		X		
18	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	X		X		X		
19	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	X		X		X		
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	X		X		X		



**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable [ X ]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.:** Dr. Oscar Manuel Vela Miranda

**DNI:** 18215051

**Especialidad del validador:** Doctor en Psicología – C.Ps.P. 3351

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Nomofobia.**

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>DIMENSIÓN 1: No ser capaz de acceder a la información</b>							
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	X		X		X		
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	X		X		X		
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	X		X		X		
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	X		X		X		
	<b>Dimensión 2: Renunciar a la comodidad</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	X		X		X		
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	X		X		X		
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	X		X		X		
8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	X		X		X		
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	X		X		X		
	<b>Dimensión 3: No poder comunicarse</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	X		X		X		
11	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	X		X		X		
12	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	X		X		X		
13	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	X		X		X		
14	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	X		X		X		
15	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	X		X		X		
	<b>Dimensión 4: Pérdida de conexión</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	<b>Si</b>	<b>No</b>	
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	X		X		X		
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	X		X		X		
18	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	X		X		X		
19	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	X		X		X		
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:**    Aplicable []      Aplicable después de corregir [  ]      No aplicable [  ]

**Apellidos y nombres del juez validador Dr./ Mg.:** Dr. Segundo Sigifredo Pérez Saavedra

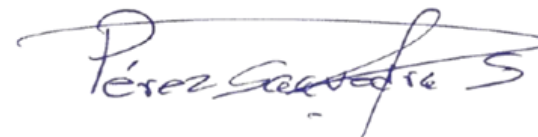
**DNI:** 25601051

**Especialidad del validador:** Gestión de la Educación

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.  
<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**



ESCUELA DE POSTGRADO

### CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE: Nomofobia.

N°	DIMENSIONES / ítems	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
<b>DIMENSIÓN 1: No ser capaz de acceder a la información</b>								
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.	X		X		X		
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.	X		X		X		
3	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.	X		X		X		
4	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.	X		X		X		
<b>Dimensión 2: Renunciar a la comodidad</b>								
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.	X		X		X		
6	Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.	X		X		X		
7	Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.	X		X		X		
8	Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.	X		X		X		
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.	X		X		X		
<b>Dimensión 3: No poder comunicarse</b>								
10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.	X		X		X		
11	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.	X		X		X		
12	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.	X		X		X		
13	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.	X		X		X		
14	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.	X		X		X		
15	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.	X		X		X		
<b>Dimensión 4: Pérdida de conexión</b>								
16	Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.	X		X		X		
17	Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.	X		X		X		
18	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.	X		X		X		
19	Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.	X		X		X		
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.	X		X		X		

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** El instrumento presenta suficiencia.

**Opinión de aplicabilidad:**    **Aplicable [ X ]**        **Aplicable después de corregir [ ]**        **No aplicable [ ]**

**Apellidos y nombres del juez validador** Dr. DEL CASTILLO TALLEDO, César Humberto

**DNI:** 07035192

**Especialidad del validador:** Temático / metodólogo

**20 de setiembre del 2021**

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



-----  
**Firma del Experto Informante.**

## Anexo 17. Matriz de datos por variables

Sujeto	Familia Profesional	ANSIEDAD ESTADO																			ANSIEDAD RASGO																					
		AAEA1	AAEA2	AAEA5	AAEA8	AAEA10	AAEA11	AAEA15	AAEA16	AAEA19	AAEA20	AAEP3	AAEP4	AAEP6	AAEP7	AAEP9	AAEP12	AAEP13	AAEP14	AAEP17	AAEP18	AAEA21	AAEA26	AAEA27	AAEA30	AAEA33	AAEA36	AAEA39	AARP22	AARP23	AARP24	AARP25	AARP28	AARP29	AARP31	AARP32	AARP34	AARP35	AARP37	AARP38	AARP40	
sujeto 1	Administraci	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	3	4	1	1	4	4	2	1	2	1	4	1
sujeto 2	Administraci	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	4	2	1	2	4	2	2	1	2	2	1		
sujeto 3	Administraci	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	4	2	1	1	2	1	4	1	4	4	2		
sujeto 4	Artes Gráfica	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	4		
sujeto 5	Computació	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	1	4	4	1	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	2	2	3	2	3	
sujeto 6	Artes Gráfica	2	2	1	3	1	1	1	1	2	2	2	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	2	1	1	2	2	4	4	
sujeto 7	Artes Gráfica	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	2	1	1	3	1	2	1	2	3	1	2	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	3	2	2	1	3	
sujeto 8	Artes Gráfica	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	4	3	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	1	3	2	2	2	2	
sujeto 9	Artes Gráfica	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	4	1	1	3	3	3	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	
sujeto 10	Artes Gráfica	3	1	1	3	3	1	3	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	
sujeto 11	Artes Gráfica	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	3	2	4	2	2	2	1	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	3	2	2	2	4	2	1	2	2	4	3	
sujeto 12	Computació	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	
sujeto 13	Artes Gráfica	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	1	1	3	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	3	2	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	4	
sujeto 14	Artes Gráfica	2	3	1	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	1		
sujeto 15	Administraci	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	
sujeto 16	Artes Gráfica	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	3	4	2	1	1	1	3	2	
sujeto 17	Artes Gráfica	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	2	1	2	
sujeto 18	Artes Gráfica	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	3	4	2	1	1	1	3	2	2	
sujeto 19	Artes Gráfica	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	4	4	4	4	
sujeto 20	Comunicació	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	4	1	1	2	2	1	1	2	2	1	4	1	1	1	2	1	4	
sujeto 21	Artes Gráfica	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	4	1	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	4	1	3	2	1	1	2	
sujeto 22	Administraci	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
sujeto 23	Artes Gráfica	2	2	2	2	4	4	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	2	
sujeto 24	Artes Gráfica	2	2	1	4	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	4	3	1	1	3	1	2	1	3	3	2	2	4	2	4	2	2	1	2	
sujeto 25	Artes Gráfica	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	1	1	3	3	2	2	3	3	2	2	4	2	2	3	4		
sujeto 26	Artes Gráfica	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	2	3	4	3	1	3	3	3	3		
sujeto 27	Artes Gráfica	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	4	3	4	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	
sujeto 28	Artes Gráfica	2	2	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	4	2	1	3	2	4	4	3	3	3	3	4	4	
sujeto 29	Artes Gráfica	1	1	1	4	4	4	1	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	4	1	4	2	2	3	2		
sujeto 30	Artes Gráfica	2	1	2	3	2	2	3	1	2	3	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	4	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	1	4	
sujeto 31	Artes Gráfica	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	1	3	3	2	4	4	3	2	2	1	3		
sujeto 32	Artes Gráfica	3	2	2	3	3	2	4	3	4	3	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	1	3	1	3	1	2	2	1	
sujeto 33	Artes Gráfica	1	1	2	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1	3	4	1	1	1	4	2			
sujeto 34	Artes Gráfica	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2		
sujeto 35	Artes Gráfica	1	1	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2		
sujeto 36	Computació	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	
sujeto 37	Artes Gráfica	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	1	2	3	3	4	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1		
sujeto 38	Artes Gráfica	3	2	4	3	3	2	4	3	3	3	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	
sujeto 39	Artes Gráfica	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	1	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	3	3	2	2	3	2	1	2	2	
sujeto 40	Artes Gráfica	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	
sujeto 41	Administraci	1	1	1	2	3	1	3	1	1	2	3	2	3	4	3	3	4	3	3	1	3	2	2	1	2	1	3	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	4	4		
sujeto 42	Administraci	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	
sujeto 43	Artes Gráfica	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	3	2	2	2	2	2	2	2	2	
sujeto 44	Artes Gráfica	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	2	1	2	1	1	3	1	1	2	3	1	1	1	2	2	
sujeto 45	Artes Gráfica	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	2	3	4	3	4	3	3	
sujeto 46	Dibujo y Pint	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3																												



Sujeto	Familia profesional	NO SER CAPAZ DE ACCEDER A LA INFORMACIÓN				RENUNCIAR A LA COMODIDAD					NO PODER COMUNICARSE					PÉRDIDA DE CONEXIÓN					
		NNCA1	NNCA2	NNCA3	NNCA4	NRC5	NRC6	NRC7	NRC8	NRC9	NNPC10	NNPC11	NNPC12	NNPC13	NNPC14	NNPC15	NPC16	NPC17	NPC18	NPC19	NPC20
sujeto 1	Administración y C	3	4	2	1	1	2	1	3	3	5	5	5	5	4	2	2	1	2	3	1
sujeto 2	Dibujo y Pintura	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
sujeto 3	Administración y C	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
sujeto 4	Artes Gráficas	4	4	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2
sujeto 5	Computación e In	2	3	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	2
sujeto 6	Artes Gráficas	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5
sujeto 7	Artes Gráficas	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1
sujeto 8	Artes Gráficas	3	3	3	3	1	2	4	2	3	4	3	2	3	1	2	1	1	2	2	1
sujeto 9	Artes Gráficas	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1
sujeto 10	Artes Gráficas	3	1	1	1	5	2	5	5	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2
sujeto 11	Computación e In	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
sujeto 12	Computación e In	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
sujeto 13	Artes Gráficas	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	2
sujeto 14	Artes Gráficas	4	2	3	2	3	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	1	2	1
sujeto 15	Artes Gráficas	4	4	3	4	2	1	3	1	4	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4
sujeto 16	Artes Gráficas	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1
sujeto 17	Artes Gráficas	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	1	3	3	3	4	5	5	4
sujeto 18	Administración y C	2	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
sujeto 19	Artes Gráficas	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3
sujeto 20	Artes Gráficas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
sujeto 21	Artes Gráficas	3	3	2	2	3	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1
sujeto 22	Artes Gráficas	2	3	3	3	3	2	3	2	2	4	3	2	4	4	4	3	3	3	4	2
sujeto 23	Artes Gráficas	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
sujeto 24	Artes Gráficas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	3	1	3	1	1	2	4	5
sujeto 25	Artes Gráficas	3	1	4	5	4	3	4	2	4	4	4	4	4	5	3	1	3	4	2	2
sujeto 26	Artes Gráficas	3	1	1	1	3	1	5	5	5	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1
sujeto 27	Artes Gráficas	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
sujeto 28	Artes Gráficas	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	4	4
sujeto 29	Artes Gráficas	3	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1
sujeto 30	Artes Gráficas	4	3	2	2	2	1	3	1	2	4	3	2	2	3	4	4	3	2	2	2
sujeto 31	Artes Gráficas	3	3	2	1	2	1	3	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1
sujeto 32	Administración y C	3	4	3	3	1	2	3	5	3	4	4	3	4	4	4	3	2	3	3	3
sujeto 33	Administración y C	3	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	1
sujeto 34	Artes Gráficas	3	2	2	2	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1
sujeto 35	Artes Gráficas	3	3	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
sujeto 36	Artes Gráficas	4	4	2	2	1	1	3	1	3	2	3	2	3	1	1	1	2	1	1	4
sujeto 37	Artes Gráficas	3	3	4	4	4	2	5	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	4
sujeto 38	Artes Gráficas	4	5	5	4	4	3	4	3	3	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4
sujeto 39	Artes Gráficas	3	3	3	4	3	2	2	1	2	4	4	2	2	2	2	4	2	4	3	2
sujeto 40	Administración y C	4	3	3	1	4	1	4	1	4	2	4	3	4	2	2	1	4	4	3	3
sujeto 41	Administración y C	5	5	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	3	3
sujeto 42	Comunicación e In	5	5	5	5	3	1	2	3	2	2	1	3	2	3	2	2	1	1	1	1
sujeto 43	Administración y C	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	3	1	3	2	2	1	1	1	1	1
sujeto 44	Administración y C	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	3
sujeto 45	Artes Gráficas	4	3	3	3	1	2	4	1	1	2	4	2	3	2	1	1	1	1	2	2
sujeto 46	Administración y C	3	4	4	4	1	1	2	4	1	4	4	3	4	3	3	1	2	1	1	1
sujeto 47	Administración y C	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	4	1	2	1	1	4	1	5	3	2
sujeto 48	Administración y C	3	3	3	3	3	2	5	1	1	5	5	3	4	3	4	2	3	5	5	1
sujeto 49	Administración y C	5	5	5	5	3	1	5	5	5	5	5	4	4	4	3	4	3	2	2	5
sujeto 50	Artesanía y Manua	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	5



## Anexo 18. Baremos de los instrumentos de evaluación

### Baremo del Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado (IDARE)

Nivel	Pc	Ansiedad Estado	Ansiedad Rasgo	Pc	Nivel
Alto	99	63-64	64	99	Alto
	98	62	63	98	
	97	60	62	97	
	95	58	60	95	
	90	53	56	90	
	85	52	55	85	
	80	51	52	80	
Moderado	75	50	50	75	Moderado
	70	49	49	70	
	65	48	49	65	
	60	46	48	60	
	55	46	47	55	
Leve	50	45	46	50	Leve
	45	44	46	45	
	40	44	45	40	
	35	43	44	35	
	30	41	43	30	
Sin Ansiedad	25	40	42	25	Sin Ansiedad
	20	39	41	20	
	15	39	40	15	
	10	36	39	10	
	5	35	37	5	
	3	34	35	3	
	2	33	33	2	
	1	29	30-32	1	
	N	200	200	N	
	$\bar{x}$	45.1	46.9	$\bar{x}$	
	DS	6.6	6.8	DS	
	CV%	14.6	14.4	CV%	

**Nota:** PC= Percentil N = Número de sujetos  $\bar{x}$ = media DS = Desviación Estándar  
CV= Coeficiente de varianza / Fuente: Datos alcanzados en el estudio

Nota. Castro-Magán, I.M. (2016). *Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad: Rasgo – Estado (IDARE) en pacientes que asisten a la clínica de control de peso Isell figura Vital de Trujillo 2015* [Tesis doctoral, Universidad César Vallejo].

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1013/castro\\_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/1013/castro_mi.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

### Baremo de la Escala de Percepción Global del Estrés (EPGE-1)

Niveles	Pc	F1	F2	TOTAL
	5	6	7	14
Bajo	10	8	8	17
	15	9	9	18
	20	10	9	20
	25	11	10	21
Moderado	30	11	10	22
	35	12	10	23
	40	12	11	23
	45	13	11	24
	50	13	11	25
	55	14	11	25
	60	14	12	26
	65	14	12	26
Alto	70	15	12	27
	75	15	12	27
	80	16	13	28
	85	17	13	29
	90	18	14	30
	95	20	15	33
Media		13.06	11.07	24.14
Desviación estándar		4.03	2.38	5.287

*Nota.* Sanabria-Cordero, E. X. (2021). *Evidencias psicométricas de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios de Lima, 2020* [Tesis de Licenciatura en Psicología, Universidad César Vallejo]. [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63038/Sanabria\\_CE\\_X-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/63038/Sanabria_CE_X-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)  
 F1=Distrés; F2= Eustrés

### Baremo del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)

PC	Nomofobia general	SUM_NNCAI	SUM_NRC	SUM_NNPC	SUM_NPC	Categorías diagnósticas
99	97	20	25	30	25	Severo
98	89	20	24	30	25	
97	86	20	21	30	23	
96	83	19	20	28	21	
95	81	19	19	27	20	
90	70	16	18	25	16	
85	67	15	17	22	15	
80	64	14	15	21	15	
75	61	13	15	20	15	
70	58	13	14	19	14	Moderado
65	55	12	13	18	13	
60	53	12	12	18	12	
55	50	11	11	16	11	
50	48	11	11	15	10	
45	45	10	10	14	10	Leve
40	42	10	10	13	9	
35	40	9	9	13	8	
30	38	8	9	12	7	
25	36	8	8	11	6	
20	34	7	7	10	5	Ausencia
15	29	6	7	8	5	
10	26	5	6	6	5	
5	21	4	5	6	5	
4	21	4	5	6	5	
3	20	4	5	6	5	
2	20	4	5	6	5	
1	20	4	5	6	5	
N	267	267	267	267	267	
Media	48.69	10.76	11.51	15.73	10.70	
Desv. Desviación	17.32	4.10	4.62	6.38	4.97	
Mínimo	20.00	4.00	5.00	6.00	5.00	
Máximo	100.00	20.00	25.00	30.00	25.00	

*Nota.* NNCAI= No ser capaz de acceder a la información; NRC=Renunciar a la comodidad; NNPC= No poder comunicarse; NPC=Pérdida de conexión