

# Nomofobia y su incidencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes en la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”

*Nomophobia and its incidence in the learning process of students in the Educational Unit "Replica Nicolás Infante Díaz"*

*MSc. Ab Hamilton Josué Ballesteros-Coello, [hballesterosc@uteq.edu.ec](mailto:hballesterosc@uteq.edu.ec),  
<https://orcid.org/0000-0001-5767-4979>,*

*Dr. Edgar Vicente Pastrano-Quintana, [epastrano@uteq.edu.ec](mailto:epastrano@uteq.edu.ec),  
<https://orcid.org/0000-0002-7841-2051>*

*Universidad Técnica Estatal de Quevedo, Ecuador*

## Resumen

La presente investigación Nomofobia y su incidencia en el proceso de aprendizaje de los estudiantes en la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”, República del Ecuador, periodo 2021-2022, tiene como objetivo; analizar la incidencia de la nomofobia en los procesos de aprendizaje de los estudiantes. Para realizar la investigación acoge los principios del paradigma Constructivista, de Observación documental, Crítico-propositivo El estudio exploratorio se emplea, porque se examina la nomofobia como incide en el proceso aprendizaje, investiga el tema poco estudiado o explorado, es decir tener una información primaria; y descriptivo por cuanto se realiza la recopilación de la información a través de técnicas estructuradas para saber cómo el problema se comporta frente al contexto y realizar las respectivas formas de solucionarlo, la información se lo realiza con una técnica estructurada, en este caso con la encuesta. Se llega a demostrar que en su mayoría de los estudiantes de los décimos grados de la Unidad Educativa Réplica Nicolás Infante Díaz son nomofóbicos.

**Palabras clave:** nomofobia, aprendizaje, adolescentes, enseñanza, emociones.

## Abstract

The present investigation Nomophobia and its incidence in the learning process of the students in the Educational Unit "Replica Nicolás Infante Díaz", Republic of Ecuador, period 2021-2022, has as its objective; analyze the incidence of nomophobia in the learning processes of students. To carry out the research, it embraces the principles of the Constructivist paradigm, Documentary Observation, Critical-propositional The exploratory study is used, because nomophobia is thoroughly examined as it affects the learning process, it investigates the subject little studied or explored, that is, having information primary. And descriptive insofar as the information is collected through structured techniques to know how the problem behaves in the context and carry out the respective ways of solving it, the information is carried out with a structured technique, in this case with the survey. It is shown that most of the students of the tenth grades of the Replica Nicolas Infante Diaz Educational Unit are nomophobic.

**Keywords:** nomophobia, learning, adolescents, teaching, emotions.

## Introducción

La precoz e irrefrenable incorporación de los teléfonos móviles en la vida cotidiana de los adolescentes es sin duda cada vez más contundente muestra de la arremetida tecnología de las últimas dos décadas y los estudios se demuestra que inciden en sus emociones, algunos ya padecen de nomofobia diagnosticada y otros tienen síntomas pero no diagnósticos, una de las posibles opciones de solución a estos cambios en sus emociones debido a una adicción son las estrategias de auto regulación que les permitirá conocer sus capacidad para cumplir metas y desarrollar habilidades en base a los errores cometidos.

Las emociones y la motivación tienen escenarios esenciales a la hora de analizar el aprendizaje de los estudiantes. Las emociones implican cambios en los sentimientos, cogniciones, tendencias de acción, comportamientos y aspectos fisiológicos a raíz de un efecto precedente (Lange *et al.*, 2020) y poseen una influencia clave en el rendimiento ya que los procesos educativos siempre están acompañados de estados emocionales (Pulido y Herrera, 2017) que regulan las acciones de los estudiantes. Por su parte, la motivación es el impulso para actuar que sucede a raíz de la experimentación de dichas emociones (Anaya, 2014; Mirete *et al.*, 2015) y ha centrado el interés de la comunidad científica no solo desde hace décadas (Järvela, 2001; Rinaudo *et al.*, 2003; Lopez, 2006) sino, también, en los últimos tiempos (De Caso, 2014; Barati, Joo y Aria, 2018). Este constructo influye tanto en los procesos cognitivos y en las estrategias de aprendizaje de los estudiantes como en sus actitudes futuras hacia el aprendizaje (García, 2008).

Estos aspectos, si bien deben ser considerados en todas las etapas educativas, cobran especial relevancia en Educación Secundaria puesto que, en ella, los menores se encuentran experimentando cambios emocionales y motivacionales propios de la adolescencia (Burunat, 2004) la cual abarca desde los 10 años hasta los 19 (OMS, 2020) o según Sawyer *et al.* (2016), hasta los 24. Por tanto, resulta clave promover medidas para su mejora.

A nivel mundial vemos esfuerzos esporádicos de promover la concientización del uso con responsabilidad de la tecnología con varias campañas publicitarias o afiches para los adultos, y a la vez se fomenta que ellos sean el ejemplo para el adolescente en el uso de los dispositivos móviles. La ciencia y la tecnología tienen un desarrollo permanente y a una gran velocidad, pero las normas adecuadas del uso de la tecnología aún no se conocen tanto como lo hacen las aplicaciones o situaciones relacionadas con la virtualidad, donde

el estar siempre conectado a las temáticas actualizadas es prioridad sin importar muchas veces lo que haya que hacer para estarlo o lo que se arriesgue (la salud, el estudio, el trabajo, las relaciones afectivas) tomando en cuenta que muchos de ellos son ya efectos irreversibles, tomando en cuenta lo expresado por la (CEPAL, 2018) que las “dimensiones del desarrollo digital están en permanente evolución, en un proceso sinérgico que tiene efectos en las actividades a nivel de la sociedad, del aparato productivo y del Estado”. Esto hace que el proceso de transformación digital sea altamente dinámico y complejo y, por ende, que constituya un desafío para las políticas públicas educativas en la medida en que demanda una adecuación permanentemente y un enfoque sistémico del desarrollo nacional.

Los usuarios más dependientes generalmente son los adolescentes a esta etapa debido a las presiones sociales y la era digital de la cual forman parte y el celular ya es una necesidad para el ser humano, ya que revisar constantemente aplicaciones, redes sociales, correos electrónicos o búsquedas de temáticas de interés es normal en cada minuto de sus vidas tomando en cuenta que el “uso de Internet y las redes sociales posibilitan en el adolescente obtener una respuesta y recompensa inmediata, así como la participación en diferentes actividades, lo que le hace ser un recurso de gran atractivo y con fuerte carga emocional” (Águila, Díaz & Díaz, 2018, p. 34).

Muchos de ellos están en clases virtuales pero su pensamiento y atención en lo antes mencionado, mermando de esta forma su atención primaria, recogiendo datos de docentes y padres en encuestas se ve el impacto y mejoría al momento de aplicar decálogos de uso de la tecnología y de dispositivos en conjunto con la aplicación de técnicas de autorregulación para ayudar a equilibrar las emociones negativas que causan el estar sin conexión o simplemente con el celular en la mano.

El presente trabajo investigativo tiene como objetivo analizar la incidencia de la nomofobia en los procesos de aprendizaje de los estudiantes en la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”, República del Ecuador, periodo 2021-2022.

## **Materiales y métodos**

En la ciudad de Quevedo, parroquia San Rafael, específicamente atrás de la terminal terrestre de la ciudad de Quevedo está situada la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”. En la institución en los actuales momentos se verifica la cantidad de 1200 estudiantes entre los niveles de Educación General Básica (EGB) y Bachillerato (BGU),

se dividen en 14 aulas de clases correspondiente a la sección matutina desde primero a séptimo año de EGB y en la sección vespertina de octavo año de EGB a tercero de bachillerato general unificado tomando en cuenta que cada grado o curso tiene dos paralelos “A” y “B” excepto el séptimo grado de EGB que cuenta con tres paralelos: “A”, “B” y “C”.

El plantel para el presente año lectivo acogió 120 estudiantes en los décimos grados en la básica superior, tomando en cuenta la oferta en Bachillerato en ciencias. La Institución Educativa cuenta con 45 docentes incluyendo los directivos, los mismos que constan: Rector, Vicerrector, Inspector general, psicóloga, visitadora social, laboratorista y bibliotecario 18 docentes de la sesión diurna, 20 docentes de la sesión vespertina.

Esta investigación propone identificar la realidad acerca del uso que hacen los estudiantes del celular y el impacto en sus emociones, buscando la prevención de la nomofobia con estrategias pedagógicas que se centren en la autorregulación emocional, logrando contribuir al proceso educativo y aportar en la comunidad educativa los buenos hábitos para el uso de la tecnología

El tipo de investigación utilizada, especifica la población, muestra del estudio y se describen los instrumentos de recogida de datos y técnicas de análisis de los mismos que se aplican en esta investigación de enfoque cualitativo, porque se fundamenta en la “objetividad y los fenómenos que se observan o miden no deben ser afectados por el investigador, quien debe evitar en lo posible que sus temores, creencias, deseos y tendencias influyan en los resultados del estudio o interfieran en los procesos” (Fernández & Batista, 2014, p. 66).

Sienten ansiedad, miedo, son agresivos por no estar conectados a su celular.

Tomando en cuenta que el análisis bibliográfico es ineludible, a partir de este se hará la selección de información de artículos científicos, tesis ya realizadas, libros de página web y toda la información científica sustentables de soporte del planteamiento del problema de investigación al igual que del marco referencial estimado, ahora el análisis de contenido “se refiere a un conjunto de métodos y procedimientos de análisis de documentos que pone énfasis en el sentido del texto” (Amezcuca & Gálvez, 2002, p. 427).

La modalidad básica de investigación aplicada fue de campo ya que se realizó encuestas a estudiantes. La muestra objeto de estudio se compone de un total de 120 estudiantes de los décimos grados.

## Resultados

De los encuestados, en la pregunta 1, el 71 % que son 85 estudiantes consideran que cuando tiene apagado su celular tienen dificultad de concentrarse, y el 29 % que son 35 estudiantes mencionados no lo tienen (Tabla 1).

**Tabla 1 Análisis de las respuestas de la Encuesta a Estudiantes**

No	PREGUNTAS	Categorías		SUBTOTAL	ANALISIS
		SI	NO		
01	¿Tiene más dificultad de concentrarse cuando tiene apagado su celular?	85	35	120	De lo investigado se deduce que cuando tienen apagado su celular tienen muchas dificultades de concentración, lo que preocupa ya que los estudiantes no pueden permanecer sin su celular.
02	¿Mantiene su celular cerca de usted cuando está en la jornada académica?	80	40	120	A la gran mayoría de encuestados mantienen el celular cerca de ellos en las horas académicas esto permite que no pongan toda la atención en los aprendizajes, y esto puede poner en riesgo su semestre de estudios.
03	¿Comprueba permanentemente la recepción de mensajes o mails cuando tiene su celular?	90	30	120	Casi la totalidad de los encuestados revisa permanentemente en su celular los mensajes o mails, haciendo caso omiso si interrumpen clases, o no ponen interés en tener un aprendizaje significativo.
04	¿Adquiere celulares más tecnificados?	102	18	120	La mayor parte de los estudiantes si adquieren celulares más tecnificados, poniendo en riesgo su integridad física ya que pueden sufrir asaltos.
05	¿Anda con el cargador de batería entre el bolsillo, así le resulte incómodo y hasta poco estético?	112	8	120	En consecuencia los estudiantes llevan el cargador en los bolsillos aunque les resulte incómodo y hasta poco estético.
06	¿Siente despreocupación desmedida por lo que pudiera suceder si usted no está conectado?	99	21	120	La mayoría de los estudiantes sienten preocupación sino están conectados a su celular, esto preocupa ya que los estudiantes no se concentran en tener un aprendizaje para su futuro.
07	¿Le crea inestabilidad emocional cuando sale sin celular?	66	54	120	La mayoría de los estudiantes manifiesta que les crea inestabilidad cuando salen sin celular, no permanecen tranquilos y les crea varias reacciones desfavorables en lo emocional.
08	¿En las horas académicas pide permiso al docente para contestar el celular?	74	46	120	Se aprecia que la mayoría de los estudiantes piden permiso al docente en las horas académicas para contestar el celular, sin importarles que puedan perder conocimientos para un mejor aprendizaje.

**Fuente: Encuesta a Estudiantes. Elaboración: Investigadores**

Del análisis se puede expresar que 80 estudiantes que corresponde al 67 % mantiene su celular cerca de ellos en la jornada académica, mientras que 40 estudiantes que representa el 33 % no mantiene su celular cerca de ellos en las jornadas académicas. De los 90 estudiantes encuestados que corresponde al 75 % revisa permanentemente en su celular los mensajes o mails, mientras que 30 estudiantes que corresponde al 25 % no revisa permanentemente en su celular los mensajes o mails. De lo establecido se deduce que 102

estudiantes que representan al 85 % si adquiere celulares más tecnificados; y 18 estudiantes que representan el 15 % no adquiere celulares tecnificados.

Los investigados que son 112 estudiantes que representan 93 % lleva el cargador en el bolsillo; 8 estudiantes que representan el 7 % no lleva el cargador en el bolsillo. De esta interrogante se desprende que 99 estudiantes y que representan al 82,5 sienten preocupación desmedida por lo que pudiera pasar sino están conectados y 21 estudiantes que representa el 17,5 no sienten preocupación desmedida al no estar conectados. Del grupo de los investigados establece que 66 estudiantes que representan el 55 % les crea inestabilidad cuando sale sin el celular, 54 estudiantes que representan el 45 % de los estudiantes no les crea inestabilidad cuando sale sin el celular.

De la pregunta se establece que 74 estudiantes que representan el 61,7 % pide permiso al docente en las horas académicas para contestar el celular; y 46 estudiantes que representan el 38,3% no pide permiso al docente en las horas académicas para contestar el celular.

Los estudiantes están más preocupados por su teléfono celular que por su desarrollo académico, por ende no tienen un aprendizaje significativo, obtienen malas calificaciones y esto puede traerles problemas como la pérdida del módulo o semestre. La mayor parte de estudiantes están pendientes por la recepción de mensajes en su teléfono celular, pierden el control, no sienten tranquilidad y observan reiteradamente la pantalla.

La mayoría de los estudiantes tiene dificultad de concentrarse por estar más pendientes de su teléfono celular, no prestan atención a los docentes e interrumpen su desarrollo intelectual. Dentro de la metodología se deja las instrucciones necesarias para analizar las mediciones de los instrumentos de recogida de datos donde el análisis consistió en la realización de operaciones a las que el investigador sometió los datos con la finalidad de alcanzar sus objetivos, en esta investigación se desarrolló el análisis bibliográfico, análisis de contenido y análisis estadístico.

## **Discusión**

La nomofobia es un desorden del mundo moderno del cual parte del des confort o la ansiedad causada por la falta de disponibilidad del celular o cualquier tipo de dispositivo electrónico, el mismo que es utilizado de manera habitual, tomando en cuenta que el uso del celular es de uso de la vida cotidiana el mismo que permite el flujo de información rápida directa según los intereses de cada persona. Sin embargo, esta exposición

desmedida y sin control representa la presencia de trastornos peculiares como lo aseveran los siguientes autores Herrera & Ochoa (2018).

Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, es conceptualizada como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre. Su nombre proviene de la expresión inglesa “no-mobile-phonophobia” que significa “sin móvil o celular”. Las personas usuarias de estos teléfonos según un estudio realizado por investigadores españoles sufren un tipo de patología llamada Nomofobia, una enfermedad que es causada por el pánico a sentirse desconectado sintiendo el miedo irracional de salir a la calle sin el teléfono e incluso estar dentro del hogar sin tener el teléfono cerca (p. 89).

Unesco (2011) afirma que: el móvil es un eslabón de seguridad para los adolescentes, y que a menudo hace de cordón umbilical con los padres y se constituye en un “artefacto central de la imagen de sí mismo, su poder de sintetizar las funciones de la radio, televisión, video e Internet en un solo medio, así como su ubicuidad, lo han hecho el preferido de los usuarios jóvenes” (p. 56). Debido a que la prevalencia de la nomofobia se da en esta etapa, sabiendo también que la adolescencia es una etapa de búsqueda de identidad, de experimentar sensaciones nuevas, de no medir riesgos y en especial de relacionarse o no relacionarse interpersonalmente, pues en esta etapa, los adolescentes nomofobicos podrían ser personas con escasas habilidades sociales, y que encuentran en su celular todo, y es por ello que lo catalogan como “mi vida es el celular, tengo todo ahí”.

Según García & Fabila (2014) la nomofobia, se define como el miedo irracional a no llevar el celular, la cual es la última de las enfermedades provocadas por las nuevas tecnologías, según diversos artículos de salud mental y opiniones acerca de la influencia de los medios de comunicación, en especial del celular, salir a la calle sin celular puede crear inestabilidad, agresividad, ansiedad y dificultades de concentración donde Herrera& Ochoa (2018) afirma:

[...] los primeros estudios revelan que la nomofobia afecta al 53 % de los usuarios de teléfonos móviles, esta patología afecta más al sector masculino que al femenino. De entre las mujeres, un 48 % experimenta ansiedad cuando les queda poca batería o cobertura, mientras que este sentimiento se da en el 58 % de los hombres (p. 5).

En cuanto a la edad, este trastorno es más habitual en adolescentes, pues según ya datan estudios de Investigadores de la Empresa británica SecurEnvoy en 2012, que, tras la realización de un estudio sobre el nomofobia en el Reino Unido, acuñan el término más necesidad de ser aceptados por los demás y están más familiarizados con las nuevas tecnologías. Son “muchas las personas que sufren dependencia del teléfono móvil y están conectadas las 24 horas del día, y varios expertos, según lo que hemos leído antes de realizar nuestra investigación, nos dice que el perfil del nomofóbico es el de una persona que tiene poca autoconfianza en sí misma y baja autoestima” (Herrera & Ochoa, 2018, p. 6) con carencia de habilidades sociales y de resolución de conflictos, y que en su tiempo de ocio solo usa el móvil y parece incapaz de disfrutar sin él ya a nivel mundial quienes mayormente utilizan este medio de comunicación son los jóvenes.

### *Autorregulación*

El aprender a auto regularse en una etapa de la vida como lo es la adolescencia debe llevarse un verdadero equilibrio y sobre todo una orientación a factores como metas y objetivos que deben ser supervisadas para ayudar a mejorar poco a poco con propósitos reales y posibles del cumplimiento, el orden y el control de sí y de las emociones juega un papel preponderante al momento de hablar sobre la autorregulación, la misma que forma parte más de la praxis que de la teoría. Panadero & Alonso (2014) afirma que la autorregulación está en relación con las metas o propósitos, las acciones dirigidas hacia las metas, la supervisión de esas acciones y la modificación de las mismas y se relaciona con actividades cognoscitivas como la metacognición, la motivación, los afectos, el aprendizaje, las diferencias individuales y otras (p. 5).

Las dimensiones del aprendizaje auto regulado son necesarias para la aplicabilidad del ejercer ya que va muy de la mano con el estado de emociones y motivación de la persona consiente de los procesos y sub procesos que se deben de llevar a cabo en tiempo, espacio y decisión donde la supervisión personal es necesaria para poder impartir esa ayuda idónea de mejoras en el desarrollo del medio personal, emocional y social donde se incluye a los docentes, compañeros y el medio en el que se desenvuelve tomando en cuenta la siguiente aseveración por Panadero & Alonso (2014).

Dentro de este constructo multidimensional que puede ser adaptado a las diferentes disciplinas (Mcpherson y Renwick, 2001), Schunk (1997) señala seis dimensiones con respecto al aprendizaje en los cuales se puede ejercer la autorregulación: (a) La motivación, que tiene como subprocesos la autoeficacia y las metas personales; (b) el método, que regula el uso de estrategias o desempeño rutinario, (c) el tiempo,

especialmente su administración; (d) la conducta, que implica la supervisión personal, reacciones personales y observaciones; (e) el medio físico, en lo que respecta a la estructuración del ambiente; y (f) el medio social, que incluye a maestros y compañeros y que implica la búsqueda selectiva de ayuda (p. 6).

En la actualidad, la educación ha formado parte de los cambios generales del desarrollo a nivel mundial y el aprendizaje de autorregulación se vuelve un desafío en la comunidad educativa, donde hoy en día hay una libertad educativa y cada institución maneja la forma y la estructura de enseñar y a la vez de aprender sin embargo las palabras claves de la autorregulación siguen derivándose del orden y la dirección de los propios ritmos de motivación y a la vez del área pedagógica donde Torrano, Fuentes & Soria (2017) afirma:

El desarrollo de procesos de autorregulación del aprendizaje se ha constituido en uno de los principales desafíos y objetivos de la educación contemporánea. Actualmente, un gran número de instituciones educativas continuamente fomentan y promueven formas específicas de control y dirección de los propios procesos cognitivos y motivaciones a lo largo de las trayectorias educativas de los estudiantes (p. 3).

### *Inteligencia emocional*

La educación actual hace un llamado a la inversión de las emociones como necesidad prioritaria y de atención continua y permanente para abastecer y potencializar a las nuevas generaciones de elementos esenciales que desarrollen su personalidad para que el aprendizaje, creando una nueva mirada de reconciliación entre las emociones y lo cognitivo y que no sea un proceso individual, sino que se tome como eje integral. Tomando en cuenta que las emociones parten de su realidad de como el individuo siente y la capacidad de expresarla mientras que lo cognitivo la capacidad de entenderlas, comprenderlas y aplicarlas (Granda & Granda, 2021).

La educación emocional es definida por Bisquerra (2000) como: “un proceso educativo, continuo y permanente, que pretende potenciar el desarrollo emocional como complemento indispensable del desarrollo cognitivo, constituyendo ambos elementos esenciales del desarrollo de la personalidad integral” (p. 3).

La educación tradicional dejó una marca donde hacían a las generaciones muy buenas en conocimiento, pero de alguna forma carentes de emociones, el docente muchas veces no trataba bien al estudiante ni el padre ya que muchos venían de un estilo de crianza autoritario, el pasar el tiempo crea un estilo de crianza mayoritario lleno de permisos

porque los padres se sienten culpables de no poder estar presentes por situaciones de economía y confunden el afecto con la afectividad, donde el afecto es necesario e importante para lograr el amor a las futuras profesiones que el estudiante tenga en mente desarrollar preparando para la vida al estudiante y a la toma de decisiones con perseverancia y aprendiendo del error donde estas habilidades definen una autorregulación necesaria para el estudiante docente y padre de familia.

Advierte sobre la necesidad de diferenciar lo que podría llamarse educación afectiva de la educación del afecto. Al respecto afirma: “la educación emocional supone pasar de la educación afectiva a la educación del afecto” (Vivas, 2003, p. 12). En este sentido, el docente, además de poner amor a su profesión debe preparar a sus alumnos para la vida, ayudándolos a conocer y manejar sus estados emocionales en el aula y fuera de ella.

### *Adolescencia*

Constituye un período especial del desarrollo, del crecimiento y en la vida de cada individuo. Es una fase de transición entre un estadio, el infantil, para culminar en el adulto. Se trata de una etapa de elaboración de la identidad definitiva de cada sujeto que se plasmará en su individuación adulta, tomando en cuenta la concepción del siguiente autor Hidalgo, Gonzales & Hidalgo (2018) afirma que la adolescencia no es un proceso continuo, sincrónico y uniforme. Los distintos aspectos biológicos, intelectuales, emocionales o sociales pueden no llevar el mismo ritmo madurativo y ocurrir retrocesos o estancamientos, sobre todo en momentos de estrés.

### *Etapas de la adolescencia*

Tomando en cuenta que la adolescencia es el periodo de la transición entre la niñez y la adultez, se toma en cuentas los cambios que en esta etapa ocurre tanto de cambios desde la cantidad de cambios físicos, sexuales, cognitivos, sociales y emocionales que ocurren en esta época pueden causar expectativas y ansiedad tanto a los niños como a sus familias. Entender qué se puede esperar en las distintas etapas puede promover un desarrollo saludable partiendo del entendimiento que deja el siguiente autor Gonzales & Hidalgo (2018) afirma:

- Adolescencia inicial. Abarca aproximadamente desde los 10 a los 13 años, y se caracteriza fundamentalmente por los cambios puberales.
- Adolescencia media. Comprende de los 14 a los 17 años y se caracteriza, sobre todo, por conflictos familiares, debido a la relevancia que adquiere el grupo; es en esta época, cuando pueden iniciarse con más probabilidad las conductas de riesgo.

- Adolescencia tardía. Abarca desde los 18 hasta los 21 años y se caracteriza por la reaceptación de los valores paternos y por la asunción de tareas y responsabilidades propias de la madurez (p. 67).

### *Adolescencia sana según Vygotsky*

La adolescencia se caracteriza también por el desarrollo de competencia emocional y social. La primera se relaciona con la capacidad de manejar o autorregular las emociones y la segunda con la habilidad para relacionarse efectivamente con otros. Respecto de esta última, además de facilitar la progresiva autonomía, las relaciones con los pares cumplen otras funciones importantes, contribuyendo significativamente al bienestar y desarrollo psicosocial de los jóvenes donde “se trata de descubrir cómo hacer posible la enseñanza y el aprendizaje en un contexto y situación determinados, en relación con sujetos particulares que interpelan a la escuela con sus diferencias” (Erausquin, 2010, p. 55 citado por Vygotsky).

Es decir, el adolescente sufre la transición en este tiempo de pandemia tanto en su autoconcepto, sociedad y aprendizaje los mismos que tienen consecuencia en su autoestima y por ende en sus emociones. Partiendo que antes al ir a clases se identificaba con su docente en la socialización y presencialidad, pero las clases virtuales se vuelven más frías y con poca calidez hasta poder entender y comprender este cambio que surgió a través de una emergencia sanitaria el adolescente se siente solo y busca compañía mediante el uso celular para lograr hacer sociedad

Estos cambios influyen en el proceso de búsqueda y consolidación de la identidad, amplían la perspectiva de las costumbres y normas sociales, y proveen el contexto para el ejercicio de destrezas y la satisfacción de una serie de necesidades interpersonales (de intimidad, de validación mutua, de pareja).

Socializar en redes sociales también puede servir como un tampón que protege sin desarrollar problemas psicológicos ante experiencias vitales estresantes propias de la edad adolescentes donde necesitan ser escuchados, aconsejados y aconsejar esto es un vivo ejemplo que habla Vygotsky (citado por Molina & Toledo, 2014, p. 45) de la zona de desarrollo próximo y la importancia del aprender del que más sabe y de socializar para desarrollar y empatar conocimientos conocidos con los desconocidos de donde las redes sociales son sistemas de comunicación básicos, fundamentados tanto en la filosofía de la afiliación y la participación.

Conociendo los cambios y del desarrollo en la adolescencia sana debemos de tomar en cuenta las siguientes características propias de esta etapa, partiendo del conocimiento de este autor Gonzales & Hidalgo (2018).

Preocupación excesiva por lo que piensen los iguales: a medida que se va abandonando la etapa infantil, el adolescente necesita encontrar personas de su confianza, tal y como lo eran los padres en la infancia, ahora buscan esa persona cómplice de sus sentimientos más profundos, y a la vez que se crean estos lazos con los iguales, el adolescente va explorando su propia identidad. Cambios de humor: los adolescentes son extremos en la forma de sentir sus emociones. Adquisición de autonomía propia: el adolescente busca su independencia, valerse por sí solo en algunos aspectos, encontrar su sitio y sentirse seguro de sí mismo.

### *Abuso del celular en la adolescencia*

Los adolescentes son considerados como nativos digitales ya que crecieron con la tecnología de su lado y a su disposición de necesidad según sus intereses, donde el celular ya es una necesidad y tiene utilidad en la vida del ser humano que debe adaptarse a los cambios del mundo ya que podemos interactuar romper la brechas tradicional e ingresar al mundo digital con un solo clic. Sin embargo, el uso descontrolado tiene efectos y consecuencias negativas dentro de los adolescentes, pero su marco positivo también es de ayuda a su área pedagógica, social, emocional y de diversión en un nuevo mundo incomprendido por las generaciones tradicionales que no se adaptan a su mundo, tal como lo asevera Aguilar & Ortiz (2019):

[...] El uso de nuevas tecnologías ha crecido de forma exuberante en los últimos años, es increíble ver cómo ha evolucionado, tanto que los celulares inteligentes o Smartphone han reemplazado muchos artefactos que solían ser de utilidad en la vida diaria hace unos cuantos años, generando una dependencia extrema del mismo (p. 10).

### *Etapas de adición al celular*

La adición celular es la necesidad y dependencia del dispositivo la misma que empieza con el cambio del comportamiento seguido de la alteración de las emociones partiendo desde el deseo de alivio a la preocupación, conducta compulsiva, alivio al dolor a corto plazo, conductas negativas, depresión, culpabilidad, vergüenza, malestar baja autoestima, irritabilidad y ansiedad, partiendo de esta sintomatología y desequilibrio emocional se

podría mencionar las etapas de esta adicción mencionada por el siguiente autor Centeno & Coral (2019) lo afirma:

Etapas de "Binge" o intoxicación: durante esta primera etapa el individuo inicia su consumo, por ende, estimula al sistema de recompensa, para que se adapte a la droga consumida.

Retirada o afecto negativo: en esta etapa ya se presenta la dependencia del cerebro frente a la droga, es decir, que necesita aumentar el consumo para volver al estado de adaptación inicial, aquí interviene la amígdala en los estados emocionales negativos del individuo, también se incluye la abstinencia (p. 46).

Este autor hace referencia al uso de drogas con el uso adictivo al celular permitiendo realizar un estudio exhaustivo cualitativo en el comportamiento y emociones del adolescente los mismo que deben ser conocidos por los padres para colaborar en el momento indicado y parar antes de que la adicción se convierta en adicción o fobia de niveles graves. Las tecnologías de la información y la comunicaciones (Tics) ha revolucionado la industria, pero también los cambios en las emociones, conductas y comportamientos de los adolescentes ya que su mundo gira en torno a la tecnología y a las nuevas tendencias que se practiquen actualmente, tomando el nombre de nativos digitales o inteligentes virtuales, ya que no necesitaron de que alguien les enseñe a usar la tecnología simplemente crecieron con ella.

### ***Signos de alerta***

La vulnerabilidad del adolescente con la tecnología es un tema en boga hoy en día también se habla de la adicción al uso descontrolado del celular, probablemente por la falta de concientización y desconocimiento de las consecuencias y efectos de la tecnología como uso cotidiano y con más de 12 horas de uso sin necesidad de pertenecer a una clase social específica o a un género; el mundo vive la era digital a pasos agigantados y lo que hoy era nuevo mañana ya es viejo.

Los adolescentes tienen autonomía de elección de las temáticas a buscar dentro de la web y las restricciones de horarios por parte de los cuidadores es nula, ya que todos enfrentan la necesidad de estar frente a una pantalla o el poco tiempo que queda es para realizar las actividades pendientes, tomando en cuenta que el estilo de crianza que lidera hoy en día en los padres es el permisismo donde el hijo decide en vez que el padre ejerza el rol de autoridad y orientador en los procesos de vida, surgiendo una problemática social con la adicción al celular y que si no se trata en su momento las consecuencias serían fatales.

Villanueva (2011) en su investigación realizada en España, tomada por nosotras como una referencia internacional, nos habla de “el Programa de Prevención del Abuso y la Dependencia del Teléfono Móvil en Población Adolescente”, donde sus resultados muestran que el uso excesivo o inadecuado del teléfono móvil les acarrea a los adolescentes toda una serie de problemas. La edad, el sexo y los estados emocionales negativos juegan un papel importante en el inicio y mantenimiento del abuso y la dependencia del teléfono móvil (p. 67).

Asimismo, el programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil ha mostrado ser eficaz a la hora de disminuir el uso del teléfono móvil.” En Perú, la investigación cuantitativa de Chambi y Sucari (2017) titulada “Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsividad y habilidades sociales en adolescentes de la Institución Educativa Privada Claudio Galeno, Juliaca 2017”, se ha encontrado correlaciones estadísticamente significativas entre dependencia a móvil y adicción a internet e impulsividad en adolescentes de la institución educativa.

Partiendo de este preámbulo surge la pregunta ¿Qué es lo que les llama tanto la atención en sus celulares? existen varios motivos y hay varios motivos, “pero los principales son que se mantienen comunicados a través de sus redes sociales. La sociedad actual está influenciada por diversos factores, y uno de ellos son los cambios y los avances tecnológicos que están más al alcance de adolescentes y jóvenes” (Herrera & Ochoa, 2018, p. 4) lo cual podemos catalogarlo como la era de la tecnología, por teoría sabemos que el ser humano es una persona fácilmente adaptable a los cambios de la sociedad, ya que si esto no sucedería estaría “pasado de moda”.

Así mismo, cada adolescente hace uso de diferentes mecanismos psíquicos para sobrellevar las angustias, temores, confusiones y adquisición de nuevas modas o alienación de conductas para llamar la atención, y es por ellos que nuestra investigación se basa en este tema actual que es la Nomofobia. Las familias se están haciendo cada vez más desintegradas y están dejando de lado el cumplimiento de su función principal, que es la de apoyar, ayudar y guiar en el cuidado y conocimiento que los hijos van adquiriendo. El adolescente moderno está creciendo sin establecer lazos fuertes con sus padres y sin desarrollar habilidades sociales, siendo así que el problema que existe es la falta de comunicación, confianza con los padres e inadecuada expresión de sus emociones, haciendo que la tecnología y las redes sociales tomen el papel de formar a los adolescentes y llevarlos por caminos equívocos y peligros a los que son expuestos.

### *Sintomatología*

La monofobia viene acompañada de ciertas características conocidas como síntomas las mismas que pueden partir del análisis de la observación y ya del diagnóstico de un profesional de la salud, los estudios de la nanotecnología permiten determinar los síntomas y a la vez dejar sentado que anteriormente no se había conocido tal fenómeno de adicción como el celular. Partiendo de la concepción del autor los síntomas serían según Herrera & Ochoa (2018) incapacidad para controlar o interrumpir el uso, perseverancia negativa, infracciones por el uso del móvil, pérdida de la noción del tiempo, uso sin control, malestar somático, alteraciones del sueño, miedo irracional, engaño y/o hurto y problemas en el ámbito familiar, social y escolar (p. 56).

### *Características de un monofónico*

Las personas experimentan muchos cambios en su emocionalidad y de alguna manera son catalogados incapaces de estar sin su celular, ya que se sienten nerviosas, molestas y ansiosas y temerosas sin su dispositivo, tomando en cuenta que sus celulares les generan un tipo de seguridad estando en comunicación directa con las personas que generan un vínculo emocional, un nomofóbico puede ser identificado por algunas características tales como nunca apagar el teléfono, comprobar obsesivamente los textos perdidos y llamadas, llevando el teléfono a todas partes, usando teléfonos en momentos inapropiados y faltantes oportunidades para la interacción cara a cara mientras se prefiere el contacto telefónico. En algunos casos severos, las personas también pueden enfrentar efectos secundarios físicos como ataques de pánico, falta de aliento, temblor, sudoración, ritmo cardíaco acelerado, dolor en las articulaciones de las manos, dolor de cuello y espalda, etc. cuando su teléfono muere o no se puede usar, lo que se corrobora con la información de los siguientes autores Ramírez & Vargas (2018) afirman:

Su presencia en los jóvenes está más familiarizada con las nuevas tecnologías y por ende del uso de los teléfonos celulares, se sienten más cómodas utilizando los teléfonos celulares porque les da la sensación de estar protegidos por este aparato, evitándoles la tensión que les genera relacionarse de forma presencial con los demás.

### *Nomofobia y el aprendizaje auto regulado*

A pesar de que los estudiantes usen el teléfono celular en los espacios abiertos o en actividades extra aula, el problema más grande es que se puede tener en el ámbito académico a partir del uso excesivo de los móviles, es que crea mucha pérdida de atención porque el “Nomofóbico espera recibir un mensaje de texto para sentirse parte del grupo

social para sentir que se está integrando, e incluso erróneamente se piensa a esa edad que mientras más mensajes de texto se tengan, mayor será el nivel que se tiene dentro del establecimiento educativo o el status será más alto”. (Monterrosa, 2019, p. 45).

Lo que hace que el estudiante este pendiente a su celular y de alguna forma demuestre conductas de ansiedad donde muchas veces toda su atención está centrada en el celular y no en el aprendizaje o simplemente creando historias, momentos o espacios de navegación por la web o encuentros de juegos virtuales o de buscar la forma creativa de ir a su celular y poder conectarse con el mundo virtual incidiendo directamente en sus calificaciones o rendimiento académico que es influenciados por diversos factores hoy en día siendo por esta razón una variable dependiendo ya que puede modificarse acorde a los causales que el estudiante viva en contexto directo, donde “todos los estudiantes tienen el poder y la habilidad de llegar a ser smartlearners si aprenden y emplean técnicas de autorregulación” (Costa & García, 2017, p. 119).

La nomofobia está creciendo incontrolablemente entre los estudiantes y causando incidencias en sus emociones sin embargo estudios realizados dan buenos resultados partiendo del aprendizaje auto regulado como opción integral holística de beneficios para la comunidad educativa que está involucrada en los cuatro saberes del ser, conocer, hacer y convivir como lo asevera Costa & García (2017):

Para Zimmerman (1986, 1988) y Schunk y Zimmerman (1998), el constructor de aprendizaje autorregulado puede definirse como el proceso en el que los estudiantes activan y sostienen cogniciones, conductas y afectos, los cuales son orientados hacia el logro de sus metas, o como el proceso a través del cual las actividades dirigidas por metas son instigadas y sostenidas, produciéndose todo ello de forma.

Para la aplicación de enseñanza del aprendizaje de auto regulación se debe tener en cuenta factores del mismo proceso donde se toma en cuenta fases de aplicación acorde a la estrategia para ir obteniendo los resultados necesarios que deben ser establecidos previamente, donde las actividades son constantes para que se mantenga la incidencia en la resolución de problemas de la vida cotidiana partiendo de las metas, la perseverancia, toma de decisiones y el aprendizaje por errores según lo afirman Sáez, Bustos & Díaz (2017).

El modelo de autorregulación de Zimmerman (2002) considera tres fases en el proceso de autorregulación -planificación, ejecución y evaluación-, cada una de las cuales se asocia a un tipo de estrategia de autorregulación: (a) estrategias de disposición al estudio,

utilizadas en la fase de planificación, (b) estrategias cognitivas, correspondiente a la fase de ejecución y (c) estrategias metacognitivas, asociadas fundamentalmente a la fase de evaluación (p. 93).

Partiendo del aprendizaje auto regulado del autor mencionado es necesario conocer las dimensiones de trabajo dentro de las estrategias en su aplicación partiendo de la premeditación, desempeño, auto reflexión como parámetros de desarrollo en la medición de las metas desarrollando el mismo una tabla de elementos predeterminados para la guía de utilización del mismo:

La necesidad de conocer el impacto de los programas, así como de rendir cuentas a la sociedad, ha contribuido al aumento de la importancia de la práctica de la evaluación (Méndez, 2018). Pese a ello, tal y como fue detectado por Hernández y Álvarez (1998) y comprobado posteriormente por Expósito *et al.* (2004), el desequilibrio entre la cantidad existente de programas de intervención evaluados y no evaluados es manifiesto. En esta línea, Pérez (2008) explica que la evaluación de programas en el ámbito educativo es limitada y contrasta con otros ámbitos como el de la agricultura o medicina. Para ello, pone como ejemplo la revisión llevada a cabo por Vallés y Vallés (2003), en la que únicamente uno de los catorce programas de educación emocional contemplados presentó estudios de validación. Además, Sánchez *et al.* (2016) realizan una revisión de programas de educación emocional en la que observan que estos no siempre cuentan con evaluaciones y, en caso de hacerlo, no poseen el nivel de profundidad adecuado.

### ***Evaluación***

La evaluación es una disciplina compleja. Según Barbier, el antecedente del tipo de evaluación que realizamos en este momento surgió en el siglo XIX, ante las necesidades de certificar, por una parte, los conocimientos que ofrecía el sistema educativo, y, por otra parte, y esto es importante, para establecer jerarquías que el mundo laboral pudiera leer. No es lo mismo tener primaria que tener secundaria, bachillerato o licenciatura, es decir, de esta manera se enviaba un mensaje al mundo laboral. En la evaluación convergen varias disciplinas, como la evaluación psicológica, la que proviene de las ciencias educativas y la visión de evaluación como disciplina, que proviene del pensamiento gerencial administrativo (Beltrán, 2014).

### ***Emociones***

Investigaciones previas muestran que las emociones están ligadas con el bienestar personal está conectado con un aprendizaje efectivo, existe poca investigación sobre

cómo las emociones positivas se relacionan con las metas de logro y las medidas objetivas de participación escolar. Sobre la base de la teoría de la expansión y construcción de emociones positivas, este estudio examina las asociaciones recíprocas entre las emociones positivas sobre metas de dominio y la participación académica estimada por el profesor (Datu, 2021).

### ***Enseñanza secundaria***

La educación secundaria (también se denomina educación media, segunda enseñanza, enseñanza secundaria, enseñanza media, bachillerato o estudios medios) es la que tiene como objetivo capacitar al alumno para proseguir estudios superiores o bien para incorporarse al mundo laboral, además forma un espacio de enseñanza y aprendizaje con unas prácticas que se nutren de dos modelos epistemológicos y metodológicos tradicionales (Carrasco, 2021).

## **Conclusiones**

- 1. Se observa que los estudiantes de educación básica superior específicamente de los décimos grados de la Unidad Educativa “Réplica Nicolás Infante Díaz”, República del Ecuador, periodo 2021-2022, son nomofóbicos. Sienten ansiedad, miedo, se vuelven agresivos por no estar conectados a su celular.***
- 2. Los estudiantes están más preocupados por su teléfono celular que por su desarrollo académico, por lo cual no tienen un aprendizaje significativo, obtienen malas calificaciones y esto puede traerles problemas como la pérdida de las asignaturas y por consiguiente del semestre.***
- 3. La mayor parte de estudiantes están pendientes por la recepción de mensajes en su teléfono celular, pierden el control, no sienten tranquilidad y observan reiteradamente la pantalla.***
- 4. La mayoría de los estudiantes tiene dificultad de concentrarse por estar más pendientes de su teléfono celular, no prestan atención a los docentes e interrumpen su desarrollo intelectual.***
- 5. Los estudiantes, docentes y padres de familia están conscientes de la dependencia de su móvil, sin embargo, al conocer las estrategias pedagógicas de aprendizaje autorregulado notan los cambios conductuales del estudiante.***

6. *Dentro de los factores de riesgo de la nomofobia podemos mencionar el uso desmedido del celular sin límite, acción que les genera perdida tiempo sin control y noción, consecuentemente la pérdida del dominio de las emociones frecuentemente en la mayoría de los estudiantes del décimo grado paralelo A*
7. *Los estudiantes mediante el aprendizaje autorregulado lograron mejorar sus objetivos, aplicando la perseverancia de manera positiva, toma de mejores decisiones y aprender de sus propios errores.*
8. *Los docentes están comprometidos a ser mentores de sus estudiantes mediante la aplicación frecuente de estrategias pedagógicas basadas en el aprendizaje autorregulado como metodología cotidiana.*
9. *Los padres de familia reconocen la importancia del aprendizaje autorregulado y la aplicación de estrategias de autorregulación en sus hijos dentro de su vida cotidiana permitiéndoles cambios en las emociones y marcando un verdadero equilibrio emocional.*

## Referencias bibliográficas

1. Aguilar, N., & Ortiz, A. (2019). Uso y abusos del celular en adolescentes. *Revista tecnología de la información*, 6(20), 9-13. [http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Tecnologias\\_de\\_la\\_Informacion/vol6\\_num20/Revista\\_de\\_Tecnolog%C3%ADas\\_de\\_la\\_Informac](http://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Tecnologias_de_la_Informacion/vol6_num20/Revista_de_Tecnolog%C3%ADas_de_la_Informac)
2. Albán, D. (2019). *La autorregulación en relación a la práctica del cyberbullying en adolescentes de bachillerato*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
3. Amezcua, M., & Gálvez, A. (2002). Los métodos de análisis en investigación cualitativa en salud: perspectivas críticas y reflexiones en voz alta. *Revista Española de Salud Pública*, 76(5).
4. Asamblea Nacional. (2008). *Asamblea Constituyente de la República del Ecuador*. [https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4\\_ecu\\_const.pdf](https://www.oas.org/juridico/pdfs/mesicic4_ecu_const.pdf)
5. Barati, M. J. (2018). *Studying the impact of metacognitive beliefs and self-regulatory strategies on students' educational motivation*. Iranian Journal of Social Sciences and Humanities Research.
6. Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. Praxis.
7. Centeno, D. & Coral, N. (2019). *Adicción al celular y autoestima en estudiantes de psicología clínica. universidad nacional de Chimborazo. Riobamba, 2018-2019*. [Tesis de grado. Universidad Nacional de Chimborazo]. <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/6217/1/ADICCION%20AL%20CELULAR%20Y%20>
8. Chambí, S., & Sucari, B. (2017). *Adicción a internet, dependencia al móvil, impulsabilidad y habilidades sociales en adolescentes de la Institución educativa privada Claudio Galeno, Juliaca 2017*. Universidad Peruana Unión.
9. Gamero, K., Arias, W., Ceballos, K., & Marquina, E. (2016). *Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa*. Universidad Católica San Pablo.
10. García, F. (2008). *Motivar para el aprendizaje desde la acción orientadora*. Ministerio de Educación y Ciencia.
11. García, V., & Fabila, A. M. (2014). Nomofilia vs. nomofobia. Irrupción del teléfono móvil en las dimensiones de vida de los jóvenes. Un tema pendiente para los estudios en comunicación. *Revista Razón y Palabra*, 86(2), 1-12. [www.razonypalabra.org.mx](http://www.razonypalabra.org.mx)

12. Granda, T., & Granda, Y. (2021). Educación emocional y su vinculación en el proceso de aprendizaje en tiempos de pandemia. *Revista Orientación y Sociedad*, 21(1), 1-23.
13. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2010). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw-Hill.
14. Herrera, A., & Ochoa, G. (2018). *Estudio cualitativo de la nomofobia en adolescentes de la i.e. Francisco Mostajo de Tiabaya Arequipa 2018*. Universidad Nacional San Andrés. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/7632>
15. Herrera, A., & Ochoa, G. (2018). *Estudio cualitativo de la nomofobia en adolescentes de la IE Francisco Montalvo de Tiabayá, Arequipa, 2018*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional San Agustín].
16. Hidalgo, G., Gonzales, C., & Hidalgo, C. (2018). *Desarrollo durante la adolescencia. Aspectos físicos, psicológicos y sociales*. <https://www.adolescenciasema.org/ficheros/PEDIATRIA%20INTEGRAL/Desarrollo%20durante%20la%20Adolescencia.pdf>
17. INEC. (2017). *El analfabetismo digital en Ecuador se reduce en 10 puntos desde el 2012*. Instituto Nacional de Estadísticas y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/el-analfabetismo-digital-en-ecuador-se-reduce-en-10-puntos-desde-el-2012/>
18. Järvelä, S. (2001). *Shifting research on motivation and cognition to an integrated approach on learning and motivation in context*. (s.e.).
19. Junta de beneficencia de Guayaquil. (2016). *La Nomofobia, un mal que según expertos afecta a la mitad de la población a nivel mundial*. <https://www.juntadebeneficencia.org.ec/en/home/3027-la-nomofobia-un-mal-que-segun-expertos-afecta-a-la-mitad-de-la-poblacion-a-nivel-mundial>
20. Lange, J. D. (2020). Toward an Integrative Psychometric Model of Emotions. *Perspectives on Psychological Science*, 444-468.
21. LOEI. (2017). *Ley Orgánica de Educación Intercultural LOEI codificado*. [https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2017/02/Ley\\_Organica\\_de\\_Educacion\\_Intercultural\\_LOEI\\_codificado.pdf](https://educacion.gob.ec/wpcontent/uploads/downloads/2017/02/Ley_Organica_de_Educacion_Intercultural_LOEI_codificado.pdf)
22. López, J. G. (2006). Aportaciones de la teoría de las atribuciones causales a la comprensión de la motivación para el rendimiento escolar. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*, 217-232.
23. Panadero, E., & Alonso, J. (2014). ¿Cómo autorregulan nuestros alumnos? Modelo de Zimmerman sobre estrategias de aprendizaje. *Revista Anales de Psicología*, 30(2), 450-462.
24. Plan Nacional de Desarrollo Toda una vida. (2017). *Objetivos del milenio*. [https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL\\_OK.compressed1.pdf](https://www.planificacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2017/10/PNBV-26-OCT-FINAL_OK.compressed1.pdf)
25. Prieto, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. *Cuadernos de Contabilidad*, 18(46).
26. Pulido Acosta, F. Y. (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico. *Ciencias Psicológicas*, 29-39.
27. Ramírez, K., & Vargas, K. (2018). *Nomofobia y rasgos de personalidad en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. [Tesis de grado. Universidad Privada de Lima Metropolitana]. <https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/URP/1922/1NOMOFOBIA%20Y%20RASGOS%20DE%20PERSONALIDAD%20EN%20>
28. Rinaudo, M. C. (2003). Motivación y uso de estrategias en alumnos universitarios. *Anales de psicología*, 107-119.
29. Sawyer, S. M. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 223-228.
30. Torrano, F., Fuentes, J. U., & Soria, M. (2017). Aprendizaje autorregulado: estado de la cuestión y retos psicopedagógicos. *Revista Perfiles Educativos*, XXXIX(156), 160-173.
31. Unesco. (2011). *Educación*. [http://www.unesco.org/new/en/education/resources/online-materials/single-view/news/unesco\\_leads\\_the\\_way\\_in\\_mobile\\_learning/](http://www.unesco.org/new/en/education/resources/online-materials/single-view/news/unesco_leads_the_way_in_mobile_learning/)
32. Villanueva, V. (2011). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente*. Universidad Complutense Madrid.
33. Vivas, M. (2003). La educación emocional: conceptos fundamentales. *Sapiens. Revista Universitaria de Investigación*, 4(2), 22.