

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Psicología**



*Una Institución Adventista*

**Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una Institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021**

Tesis para obtener el Título Profesional de  
Psicólogo

**Autores:**

Bach. De Ps. Diagner Rengifo Acho

Bach. De Ps. Flavio Arapa Turpo

**Asesor:**

Mg. Alcides Quispe Mamani

Juliaca, julio de 2021

# DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

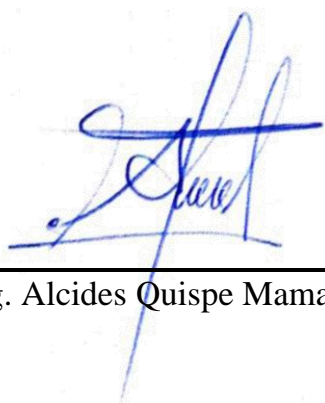
Mg. Alcides Quispe Mamani, de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“NOMOFOBIA Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DEL CUARTO Y QUINTO DEL NIVEL SECUNDARIO DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PÚBLICA DE LA CIUDAD DE JULIACA, 2021”** constituye la memoria que presenta el bachiller de psicología Diagner Rengifo Acho y el bachiller de psicología Flavio Arapa Turpo para obtener el Título Profesional de Psicólogo, cuyo trabajo de investigación ha sido realizado en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

Las opiniones y declaraciones en este informe son de entera responsabilidad de los autores, sin comprometer a la institución.

Y estando de acuerdo, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca a los 19 días del mes de Julio del año 2021.



---

Mg. Alcides Quispe Mamani

181



**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiani, a veintiséis día(s) del mes de Julio del año 2021 siendo las 09:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del Señor Presidente del jurado: Mg. Santos Armandina Farceque Huancas, el secretario: Mg. Rita Cordova Soncco y los demás miembros: Mg. Eddy Wildmar Aquize Anco

..... y el(la) asesor(a) Mg. Alcides Quispe Mamani con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulada: Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una Institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021

..... de el(los)/la(las) bachiller(es): a) Diagner Rengifo Acho b) Flavio Arapa Turpo conducente a la obtención del título profesional de Psicólogo (Nombre del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (los)/a(la)(las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por el(los)/la(las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Candidato (a): Diagner Rengifo Acho

| CALIFICACIÓN    | ESCALAS   |           |                  | Mérito               |
|-----------------|-----------|-----------|------------------|----------------------|
|                 | Vigesimal | Literal   | Cualitativa      |                      |
| <u>Aprobado</u> | <u>17</u> | <u>B+</u> | <u>Muy Bueno</u> | <u>Sobresaliente</u> |

Candidato (b): Flavio Arapa Turpo

| CALIFICACIÓN    | ESCALAS   |          |              | Mérito           |
|-----------------|-----------|----------|--------------|------------------|
|                 | Vigesimal | Literal  | Cualitativa  |                  |
| <u>Aprobado</u> | <u>16</u> | <u>B</u> | <u>Bueno</u> | <u>Muy Bueno</u> |

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al(los)/a(la)(las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

\_\_\_\_\_  
Presidente

  
\_\_\_\_\_  
Secretario

\_\_\_\_\_  
Asesor

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Miembro

\_\_\_\_\_  
Candidato/a (a)


\_\_\_\_\_  
Candidato/a (b)

## EVIDENCIA DE SUMISIÓN

Buscar correo

2 de 510

[revpsicol] Envío recibido Revista de Psicología Externo Recibidos x

 **Gonzalo Miguez** <revista.psicologia@facso.cl>  
para mí

10:26 (hace 2 horas)

Diagner Rengifo Acho,

Gracias por enviarnos su manuscrito " Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021" a la Revista de Psicología.

Si tiene cualquier pregunta no dude en escribirnos a este correo. Gracias por considerar nuestra publicación para difundir su trabajo.

Muy cordialmente,

Dra. Alida Mayne-Nicholls  
Asistente Editorial

Responder Reenviar

**Revista:** Revista de Psicología de la Universidad de Chile.

**Fecha de sumisión:** 18 de julio de 2021.

**Link:** <https://revistapsicologia.uchile.cl/index.php/RDP/authorDashboard/submission/64350>

**ISSN:** 0719-0581

# Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una Institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021

## Nomophobia and academic procrastination in students of the fourth and fifth of the secondary level of an Institution public education of the city of Juliaca, 2021

Diagner Rengifo Acho <sup>a\*</sup>, Flavio Arapa Turpo <sup>a</sup>, Alcides Quispe Mamani <sup>a</sup>

<sup>a</sup>EP. Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Peruana Unión

---

### Resumen

**Objetivo:** El objetivo de la presente investigación es determinar si existe relación significativa entre la nomofobia y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca. **Metodología:** Pertenece a un diseño no experimental, de tipo correlacional, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal. **Población:** Se encuestó a 96 estudiantes con matrículas vigentes en la institución, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, las características de la población evidencian que son de ambos sexos, siendo la mayoría de sexo femenino, sus edades oscilan entre 14 a 17 años de edad. **Instrumentos:** Los instrumentos utilizados fueron el cuestionario de nomofobia (NMP-Q), este instrumento alcanza un índice de confianza de .95 y una validez por  $V=.86$  de manera total. Respecto a la escala de procrastinación académica (EPA), este alcanza un índice de confianza de .785 y una validez por  $V=1$ ; estos instrumentos evidencian un grado de validez y confiabilidad que indica que ambos instrumentos miden lo que deberían medir y de forma consistente. **Hallazgos:** A partir del procesamiento estadístico se encontró que no existe relación estadísticamente significativa ( $\rho=.092$ ;  $p>.05$ ) entre la nomofobia y procrastinación académica. Sin embargo, se encontró relación negativa estadísticamente significativa ( $\rho=-.234$ ;  $p<.05$ ) entre la dimensión no ser capaz de acceder a la información y procrastinación académica, es decir a mayor no ser capaz de acceder a la información menor será la procrastinación académica.

**Palabras clave:** Nomofobia; Procrastinación académica; teléfono celular; estudiantes de cuarto y quinto grado; miedo irracional.

---

### Abstrac

**Objective:** The objective of this research is to determine if there is a relationship significant between nomophobia and academic procrastination in fourth- and fifth-year high school students of a public educational institution in the city of Juliaca. **Methodology:** It belongs to a non-experimental, correlational design, with a quantitative, cross-sectional approach. **Population:** 96 students with current enrolment at the institution were surveyed, non-probability sampling was used for convenience, the characteristics of the

---

\* Autor de correspondencia: Bachiller Diagner Rengifo Acho  
Km. 06 Salida Arequipa, Villa Chullunqui, Juliaca-Perú  
Tel.: 925406604  
E-mail: diagner@upeu.edu.pe

\* Autor de correspondencia: Bachiller Flavio Arapa Turpo  
Km. 06 Salida Arequipa, Villa Chullunqui, Juliaca-Perú  
Tel.: 921704688  
E-mail: flavio.arapa@upeu.edu.pe

population show that they are of both sexes, the majority being female, their ages range from 14 to 17 years old. **Instruments:** The instruments used were the nomophobia questionnaire (NMPQ), this instrument reaches a confidence index of .95 and a validity for  $V = .86$  in a total way. Regarding the academic procrastination scale (EPA), this reaches a confidence index of .785 and a validity by  $V = 1$ ; These instruments show a degree of validity and reliability that indicates that both instruments measure what they should measure and consistently. **Findings:** From the statistical processing it was found that there is no statistically significant relationship ( $\rho = .092$ ;  $p > .05$ ) between nomophobia and academic procrastination. However, a statistically significant negative relationship was found ( $\rho = -.234$ ;  $p > .05$ ) between the dimension not being able to access information and academic procrastination, that is, the greater the inability to access the information, the lesser it will be. academic procrastination.

**Key words:** Nomophobia; Academic procrastination; cell phone; fourth and fifth grade students; irrational fear.

---

## **1. Introducción**

Asensio, Díaz y Garrote (2018) refieren que la nomofobia es una enfermedad del siglo XXI, debido a que aproximadamente el 66% de la población mundial es usuario de un dispositivo móvil, de esta población, el 61% revisa su celular en los primeros 5 minutos tras despertarse, el 72% revisan su celular por lo menos una vez por hora y el 50% revisan su celular de tres a más veces por hora. Asimismo, un estudio determinó que el 15% de los estudiantes de medicina encuestados en Paraguay padecen de nomofobia en un nivel severo (Barrios, Bejar y Cauchos, 2017). De igual manera, otros países como Estados Unidos, la India y España refieren un alto índice de nomofobia en su población en general, tal como lo refiere Tucto (2018) que el 24% de la población adolescente en España ha convertido al móvil como un instrumento de ocio y el 38% refieren sentirse deteriorados cuando son obligados a dejar su teléfono celular y un 10% afirman haberse sentido funestos sin su teléfono móvil. Además, la Ofcom (2011) con respecto a la población del Reino Unido afirmó que el 65% de adolescentes han utilizado el celular mientras se relacionaban con otras personas, un 34% usan el celular mientras comen y el 47% utilizan el teléfono móvil mientras están en el baño.

En un estudio realizado en Colombia en una muestra de 400 estudiantes, se descubre que el 80% estaba suscrito a un plan de internet, el 30.17% revisaba su celular cada 5 minutos y el 29.25% revisaba cada 15 minutos. Las razones más frecuentes fueron las de carácter social y por diversión con un 97.8% y un 2.2% de carácter académico. El Perú no es ajeno a este fenómeno. Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2018) refiere que el 74.3% de la población se conecta al internet diariamente, el 39.3% de dicha población se conecta al internet a través de su teléfono móvil, siendo los que más acceden al internet con un 79.8% la población joven de 19 a 24 años, seguido por la población adolescente de 12 a 18 años de edad con un 65% de accesos al internet a través del celular o smartphone. Asimismo, en el Perú se encontró que el 70% de estudiantes presentan nomofobia en nivel moderado y severo. En la ciudad de Juliaca un estudio reportó que el 62.61% de estudiantes encuestados manifiestan nomofobia leve, el 20.47% presentan nomofobia moderada y el 11.28% nomofobia severa (Larico, 2018).

Respecto a la procrastinación, el problema es más teórico, porque se sabe que causa bajo rendimiento académico, ansiedad y estrés en el estudiante (Dominguez et al., 2014). Sin embargo, en el Perú diversos estudios manifiestan que entre el 80 a 95% de estudiantes de nivel básico presentan conductas procrastinadoras, el 75% se autodefinen como procrastinadores y el 50% manifiestan rasgos persistentes asociado a consecuencias negativas problemáticas (García y Zecenarro, 2019).

Por otro lado, la procrastinación y la nomofobia han llamado la atención de muchos investigadores gracias a su incremento exagerado a nivel mundial y nacional en estos últimos años. Por ello, Luna (2018) realizó un estudio en Ecuador denominado “Nomofobia en estudiantes de la universidad católica de Cuenca, el diseño de la investigación fue cuantitativa descriptiva, con una muestra de 333 estudiantes. Los resultados obtenidos manifestaron que de la población total un 42.9% usan el teléfono celular entre 2 a 5 horas diarias, y el 41.2% de la población en estudio el tiempo aproximado del uso del teléfono móvil es de 5 horas a más. El uso en los hombres es en un 42.8% de 2 a 5 horas; las mujeres el 46.6% más de 5 horas. Los resultados finales evidencian la presencia de nomofobia en un 32.47% de la población general.

Felix et al. (2017) desarrollaron una investigación en México de diseño descriptivo, de tipo cuantitativo denominada “Nomofobia como factor nocivo para los hábitos de estudios”, teniendo como finalidad identificar como influye el uso de los smartphones en los estudiantes. La muestra estuvo integrada por 24 estudiantes del noveno cuatrimestre de Ingeniería en Energía de la Universidad Politécnica de Sinaloa, que se sitúan entre 18 y 26 años. Concluyeron que el 75% presentan síntomas de nomofobia severa, indicando que estos alumnos son dependientes de su celular, y ningún estudiante tuvo el diagnóstico sin nomofobia, ya que todos fueron diagnosticados con algún nivel de nomofobia.

De igual manera, Carhuapoma (2018) realizó un estudio en Perú denominado “Motivación académica y procrastinación en estudiantes de secundaria de una institución educativa pública de cañete. Teniendo como muestra a 304 estudiantes de dicha institución. Los instrumentos utilizados fueron la sub escala de SEMAP-1 de la escala de CEA48 para motivación académica y la escala de procrastinación académica de Busko. Dentro de los resultados se observa que el 53.9% de estudiantes presentan procrastinación académica en un nivel alto, el 25% en un nivel moderado y el 21.1% en un nivel bajo. Asimismo, Suárez (2019) realizó una investigación titulada “La procrastinación académica y su relación con las adicciones en estudiantes universitarios”. Dicho estudio fue de diseño no experimental, de tipo correlacional con un enfoque cuantitativo y de corte trasversal, la encuesta se realizó a 65 estudiantes de ambos sexos. Para la recolección de datos se emplearon la escala de procrastinación académica (EPA), la escala de riesgo de adicción-adolescente a las redes sociales e internet (RSI-ERA) y el test de Fageström. Los hallazgos refieren que no existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica.

Gómez y Medina (2015) quienes realizaron una investigación titulado “dependencia al móvil, procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”. La metodología utilizada fue de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte trasversal, la muestra estuvo constituido por 373 estudiantes de ambos sexo, el tipo de muestreo fue no probabilístico, los instrumentos utilizados son el test de dependencia al móvil (TDM), la escala de procrastinación académica (EPA) y la escala de percepción de autoeficacia general. Los hallazgos muestran que existe relación significativa inversa entre autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes.

En Juliaca, Franco y Zecenarro (2019) realizaron una investigación de diseño no experimental, de tipo explicativo con un enfoque cuantitativo de corte trasversal titulado “Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca” con el propósito de determinar si la adicción a internet, adicción a las redes sociales y dependencia al móvil son predictores estadísticamente significativos para la prevalencia de la procrastinación académica en los adolescentes de la ciudad de Juliaca. Como muestra integraron 273 estudiantes de tres colegios diferentes entre hombres y mujeres. Los instrumentos que se utilizaron son el cuestionario de redes sociales, la escala de adicción a internet, el test de dependencia al móvil y la escala de procrastinación académica. Con un nivel de significancia del 5%, los resultados mostraron que las variables en estudio no son predictores significativos de la procrastinación académica en los adolescentes. Sin embargo, la nomofobia y la procrastinación están presente de manera significativa en la vida de los estudiantes y en nuestra sociedad. En tal sentido, es importante definir conceptualmente estos fenómenos.

La nomofobia es una patología que consiste en el miedo irracional que manifiestan los individuos al sentirse obstaculizados de interactuar con su teléfono celular (Luna, 2018). Este término deriva de la palabra en ingles no-mobile phone-phobia haciendo referencia al miedo excesivo a no llevar consigo o perder el teléfono móvil (Umaña, 2017). La primera investigación que alarmó sobre la nomofobia se llevó a cabo en el gobierno británico en el año 2008 con la finalidad de indagar las ansiedades que padecen los usuarios de teléfonos móviles. Teniendo como resultados, estadísticas alarmantes referente a la nomofobia (Leow, 2017).

Según Sanchez (2013) la nomofobia es una patología tecnológica moderna que se define como el miedo irracional a no portar su dispositivo móvil ya sea en el momento o para siempre. Este fenómeno tiene un impacto significativo en la conducta ansiosa que manifiestan las personas con dicha patología. Asimismo, Diaz y Extremera (2020) mencionan que la nomofobia es el conjunto de comportamientos y síntomas relacionados al uso excesivo del teléfono inteligente. En tal sentido, González et al. (2017) refiere que la nomofobia es un trastorno de ansiedad específico donde el ser humano presenta miedo intenso a no portar su celular o no poder usarlo. Asimismo, Gonzales refiere que las personas con esta patología presentan comportamientos o características clínicas tales como: el uso constante del celular con la finalidad de saber si ha recibido llamadas o notificaciones, obsesión por tener el móvil cargado e incluso llevando un cargador consigo, sensación de ansiedad y nerviosismo frente a la idea de perder su celular o no poder darle uso en

áreas restringidas, estas personas prefieren tener una comunicación virtual antes que tener contacto directo con las personas y realizan gastos considerables por uso constante de su celular.

Por otro lado, Matazo y Carballo (2016) mencionan que los síntomas presentados por las personas con nomofobia son de índole psicológicos como físicos tales como: angustia, estrés, inseguridad, desesperación e ira no controlada. También, sudoración excesiva, taquicardia y ataques de pánico. Asimismo, Los Nomos (2016) encontraron las mismas sintomatologías añadiendo síntomas como la sensación de ansiedad, pensamientos obsesivos y síntomas físicos como: dolor de cabeza y dolor de estómago. Esta patología se desarrolla por diversos factores entre ellos la baja autoestima lo cual se refleja en la búsqueda afectiva de estar en contacto con otras personas. Asimismo, el aburrimiento y la soledad. También la falta de autocontrol que permite la esclavitud de usar el celular de manera incontrolable (Larico 2018). Este fenómeno tiene repercusiones sociales que se evidencian a través de distracciones del individuo y dificultad para comunicarse con los demás cara a cara. También provoca alteraciones físicas tales como dolor en las articulaciones de los dedos y músculos, lo cual a largo plazo produciría la pérdida del control motor. Además, propicia consecuencias psicológicas tales como: el cibermareo, el síndrome de la vibración fantasma, interrupción del sueño, entre otros (Luna, 2018).

Respecto a la procrastinación, la Real academia de la lengua española (RAE, 2008) define procrastinar como diferir o aplazar, lo que significa que la procrastinación académica es el acto de aplazar una actividad reemplazándolo por otra actividad gratificante para el individuo. Atalaya y García (2019) mencionaron que la procrastinación es el resultado de carencias en la autorregulación, que conduce al individuo a la dilatación voluntaria pero inconsciente sobre el inicio y consumación de las tareas o actividades previstas, a pesar de conocer las consecuencias negativas de postergar. Asimismo, Chan (2011) añade que la procrastinación es una afectación de la toma de decisiones y de la resolución de conflictos, durante el momento de decidir si culmina los deberes académicos o satisfacer los requerimientos en su ambiente. Este fenómeno fundamenta sus orígenes en diversas teorías tales como: la teoría del enfoque psicodinámico, la teoría cognitivo conductual, la teoría de la autodeterminación, teoría de las metas de logro, entre otros.

Según knaus (1997) los individuos procrastinadores se caracterizan por presentar pensamientos irracionales, miedo al fracaso, ansiedad y catastrofismo. Asimismo, se caracterizan por ser impacientes, tener sensación de saturación y necesidad de sentir aprecio por la actividad realizada (como se cita en Guevara y Contreras, 2019). Además de esto, Carhuapoma (2018) añade algunos comportamiento que presentan las personas con tendencia a procrastinar, como por ejemplo: la baja confianza; donde el estudiante se siente incapaz de cumplir sus propósitos. La victimización; el estudiante no logra entender las verdaderas razones de su incapacidad y se siente víctima de las circunstancias.

Por otro lado, la procrastinación es desarrollada por diversos y complejos factores. Taco y Charca (2017) proponen los más conocidos tales como: la auto duda, que se refiere a la limitada confianza de sí mismo de poder lograr los éxitos deseados, esta desconfianza conduce a la persona a postergar sus actividades, por el miedo a fracasar en el intento. La depresión, a través del estado letárgico permite que la persona sustituya su actividad pendiente con otra actividad insignificante que le proporcionara satisfacción instantánea. El perfeccionismo, hace que las personas sientan una gran angustia al pensar que no podrán alcanzar la perfección deseada en sus actividades, por lo cual, la tendencia a procrastinar es elevada. La baja tolerancia a la frustración, genera que las personas posterguen sus actividades debido al temor sufrido. También, Sánchez (2012) propone que la procrastinación académica se genera por la desmotivación de los estudiantes, la falta de conocimiento y la falta de estructura o metodología de trabajo. Por consiguiente, De la Vega describe que la procrastinación académica desencadena elevados niveles de ansiedad en el estudiante, pérdida de la autoconfianza, insatisfacción y sentimientos de culpa, asimismo, genera bajo rendimiento académico y estrés, provocando problemas con los docentes e impidiendo que el estudiante alcance sus metas propuestas. Además, la procrastinación genera estigmación por sus compañeros y entorno (como se cita en Valle, 2017).

Teniendo en cuenta lo expuesto, el presente estudio de investigación tiene como propósito determinar la relación que existe entre la nomofobia y la procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca. Asimismo, los objetivos específicos buscan determinar si existe relación significativa entre la procrastinación académica y las dimensiones de la nomofobia que son: no poder comunicarse, la pérdida de conexión, no ser capaz de acceder a la información y renunciar a la comodidad.

## **2. Materiales y Métodos**

El diseño de la presente investigación es no experimental, lo cual indica, que no pretendemos manipular o variar una variable, sino que se evaluará en su ambiente natural; es de tipo correlacional descriptivo porque busca encontrar y analizar la relación entre las variables nomofobia y procrastinación académica. Asimismo, tiene un enfoque cuantitativo porque describe estadísticamente las variables en estudio y de corte transversal porque se recogerán los datos en un solo punto de tiempo (Hernández, Fernandez y Baptista, 2014).

### **2.1. Participantes**

El tamaño de la muestra del presente estudio estuvo conformado por 96 estudiantes de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, siendo el 33.3% de sexo masculino y el 66.7% de sexo femenino, sus edades oscilan entre los 14 y 17 años de edad. El 53.1% pertenecen al cuarto grado de secundaria y el 37.9% pertenecen al quinto grado. El muestreo utilizado fue el método no probabilístico por conveniencia, ya que los participantes fueron elegidos acorde al propósito del estudio.

### **2.2. Instrumentos**

Los instrumentos utilizados son: el Cuestionario de nomofobia NMP-Q y la Escala de procrastinación académica EPA.

El instrumento utilizado es el cuestionario de nomofobia NMP-Q cuyos autores son Yildirim y Correia, fue creado en el 2015 y adaptado al español por Joaquín Gonzales Cabrera, Ana León Mejía, Carlota Pérez Sancho y Esther Calvete en el año 2017. Revisado en el Perú por Aiquipa y Alvares en el año 2020, posee 20 ítems destinados a identificar el nivel de nomofobia, estos ítems están distribuidos en cuatro dimensiones, no poder comunicarse, la pérdida de conexión, no ser capaz de acceder a la información y renunciar a la comodidad. Los valores de validez a través del coeficiente V de Aiken fluctúan en 0.80 y 1.0 por ítems, dando un V de Aiken total de 0.86. El grado de confiabilidad por Alfa de Cronbach fluctúan en 0.80 y 0.90 por dimensión, lo que indica que el instrumento es válido, confiable, apropiado y aplicable (Aiquipa y Alvares, 2020).

El instrumento escala de procrastinación académica fue creado por Deborah Ann Busko en 1998, luego adaptado al Perú por Alvares en el 2010. La escala posee 12 ítems divididos en dos dimensiones: Autorregulación académica y postergación de actividades. Todos los ítems se puntúan mediante escala de Likert de cinco puntos, iniciando de nunca=1, pocas veces=2, A veces=3, Casi siempre=4 y siempre=5. Su aplicación es individual y colectiva con un tiempo aproximado de 10 a 15 minutos. La confiabilidad del instrumento se evidenció a través del alfa de Cronbach 0.785 en la escala total. En la dimensión autorregulación académica un alfa de Cronbach 0.737 y en la dimensión postergación de actividades un alfa de Cronbach de 0.781, evidenciando un nivel de confiabilidad aceptable. la validez de contenido se desarrolló por criterio de expertos y análisis factorial exploratorio alcanzando un valor de 0.82 a través de

la medida de adecuación muestral de Kaiser-Meyer-Olkin (Chavez, 2019). Esto indica que el instrumento es válido y confiable para ser aplicado.

### 2.3. Análisis de datos

Después de recolectar la información, se utilizó el software SPSS en su versión 25. Seguidamente se extrajo los estadísticos de frecuencia respecto a los datos sociodemográficos, de la misma manera se obtienen tablas de frecuencia de los estudiantes que se sitúan en determinados niveles por cada variable en estudio. Para determinar el tipo de distribución de las variables, se hizo uso de la prueba de bondad de ajuste por Kolmogorov Smirnov; los resultados demuestran que las variables poseen una distribución no normal, esto último justifica el uso de la fórmula Rho de Spearman para determinar el índice de correlación entre las variables; de la misma manera, esta fórmula se utiliza para identificar la relación entre las dimensiones.

## 3. Resultados y Discusión

### 3.1. Resultados 1

#### 3.1.1. Análisis descriptivo sociodemográficos

En la tabla 1 se manifiesta el análisis porcentual de los datos sociodemográficos de la población de estudio, el cual constituye 96 estudiantes encuestados. Se observa que de la población total el 53.1% representan al cuarto grado de secundaria y el 46.9% representan al quinto grado. Respecto al sexo el 66.7% pertenecen al sexo femenino y solo el 33.3% pertenecen al sexo masculino. Las edades fluctúan entre los 14 y 17 años, siendo el 6.3% de estudiantes de 14 años, el 54.2% de 15 años, el 37.5% de 16 años y el 2.1% de 17 años. Asimismo, se observa que el 80.2% son de religión católico, el 16.7% evangélico y el 3.1% adventista.

**Tabla 1**

*Cuadro porcentual de datos sociodemográficos de la población de estudio*

|        |           | Frecuencia | Porcentaje |
|--------|-----------|------------|------------|
| Grado  | Cuarto    | 51         | 53.1 %     |
|        | Quinto    | 45         | 46.9 %     |
| Género | Femenino  | 64         | 66.7 %     |
|        | Masculino | 32         | 33.3 %     |
| Edad   | 14        | 6          | 6.3 %      |
|        | 15        | 52         | 54.2 %     |
|        | 16        | 36         | 37.5 %     |
|        | 17        | 2          | 2.1 %      |

|                       |            |    |        |
|-----------------------|------------|----|--------|
| Preferencia religiosa | Católico   | 77 | 80.2 % |
|                       | Evangélico | 16 | 16.7 % |
|                       | Adventista | 3  | 3.1 %  |

Fuente: Elaboración propio

### 3.2. Resultados 2

#### Descripción de la variable Nomofobia y sus dimensiones

En la tabla 2 se aprecia que si bien hay un alto porcentaje de estudiantes que presentan nomofobia leve (42.7%) existe un grupo significativo que evidencia un nivel de nomofobia grave (20.8%) es decir, estos estudiantes (14 a 17) tienen un miedo irracional a no llevar consigo su celular, quedarse sin su teléfono celular o simplemente sentirse obstaculizados de usar su teléfono móvil. También se aprecia en las dimensiones no poder comunicarse (47.9%), pérdida de conexión (49.0%), no ser capaz de acceder a la información (49.0%) y renunciar a la comodidad (52,1%) que la mayoría presentan un nivel de nomofobia moderado. Sin embargo, existe un grupo importante (21.9% a 26.0%) que presentan nomofobia grave, lo que significa que un buen grupo necesita mejorar su condición frente a la nomofobia. Finalmente se observa que solo el 1.0% de los estudiantes evidencia ausencia de nomofobia.

**Tabla 2**

*Análisis descriptivo para la variable nomofobia*

|  | Sin Nomofobia |      | Nomofobia Leve |       | Nomofobia Moderado |       | Nomofobia Grave |       |
|--|---------------|------|----------------|-------|--------------------|-------|-----------------|-------|
|  | n             | %    | n              | %     | n                  | %     | n               | %     |
| Nomofobia global                         | 1             | 1.0% | 41             | 42.7% | 34                 | 35.4% | 20              | 20.8% |
| No poder comunicarse                     | 0             | 0%   | 25             | 26.0% | 46                 | 47.9% | 25              | 26.0% |
| Pérdida de conexión                      | 0             | 0%   | 26             | 27.1% | 47                 | 49.0% | 23              | 24.0% |
| No ser capaz de acceder a la Información | 0             | 0%   | 28             | 29.2% | 47                 | 49.0% | 21              | 21.9% |
| Renunciar a la comodidad                 | 0             | 0%   | 23             | 24.0% | 50                 | 52.1% | 23              | 24.0% |

Fuente: Elaboración propio

### 3.2.1. Análisis descriptivo según datos sociodemográficos

#### Niveles de nomofobia según sexo

En la tabla 3 se manifiesta que existe un porcentaje (27.3%) de estudiantes de sexo femenino que presentan un nivel de nomofobia leve, sin embargo, la mayoría de estudiantes varones (11.3%) y mujeres (22.7%) evidencia un nivel de nomofobia moderado. En cuanto a las dimensiones se aprecia que la mayoría de mujeres (33,3%) y varones (16.7%) evidencia un nivel moderado de nomofobia por renunciar a la comodidad. De manera similar, ambos grupos presentan un nivel moderado de nomofobia por pérdida de conexión, no poder acceder a la información y no poder comunicarse.

**Tabla 3**

*Niveles de nomofobia según sexo de los estudiantes*

|                                   | Masculino     |         |             | Femenino |         |             |          |
|-----------------------------------|---------------|---------|-------------|----------|---------|-------------|----------|
|                                   | Sin Nomofobia | N. Leve | N. Moderado | N. Grave | N. Leve | N. Moderado | N. Grave |
| Nomofobia global                  |               |         |             |          |         |             |          |
| n                                 | 1             | 11      | 12          | 8        | 30      | 22          | 12       |
| %                                 | 1.0%          | 13.7%   | 11.3%       | 6.7%     | 27.3%   | 22.7%       | 13.3%    |
| No poder comunicarse              |               |         |             |          |         |             |          |
| n                                 |               | 9       | 13          | 10       | 16      | 33          | 15       |
| %                                 |               | 8.3%    | 15.3%       | 8.3%     | 16.7%   | 30.7%       | 16.7%    |
| Pérdida de conexión               |               |         |             |          |         |             |          |
| n                                 |               | 10      | 12          | 10       | 16      | 35          | 13       |
| %                                 |               | 8.7%    | 15.7%       | 7.7%     | 17.3%   | 31.3%       | 15.3%    |
| No poder acceder a la información |               |         |             |          |         |             |          |
| n                                 |               | 8       | 17          | 7        | 20      | 30          | 14       |
| %                                 |               | 9.3%    | 15.7%       | 7,0%     | 18.7%   | 31.3%       | 14.0%    |
| Renunciar a la comodidad          |               |         |             |          |         |             |          |
| n                                 |               | 8       | 16          | 8        | 15      | 34          | 15       |
| %                                 |               | 7.7%    | 16.7%       | 7.7%     | 15.3%   | 33.3%       | 15.3%    |

*Fuente: Elaboración propio*

#### Niveles de nomofobia según edades

En la tabla 4 se observa que los estudiantes de 14 a 15 años (24.8%) como los de 16 a 17 años (16.2%) se encuentran en un nivel de nomofobia leve, es decir que estos estudiantes presentan bajas tendencias al miedo excesivo de no portar su teléfono celular o presentan nomofobia en menor grado dentro de los márgenes aceptables. También se aprecia que el 30,2% de estudiantes de 14 a 15 años presentan un nivel moderado en la dimensión renunciar a la comodidad, igualmente en las dimensiones pérdida de conexión y no poder acceder a la información (28.4), asimismo los estudiantes de 16 a 17 años (19.8%) manifiestan un nivel moderado en la dimensión renunciar a la comodidad y de manera similar en las dimensiones pérdida de conexión y no poder acceder a la información (18.6%). Por otro lado, tanto los de 14 a 15 años (15.1%) como los de 16 a 17 años (9.9%) presentan un nivel alto en la dimensión no poder comunicarse.

**Tabla 4**  
Niveles de nomofobia según Edad

|                                   | 14 a 15 años  |         |             | 16 a 17 años |         |             |          |
|-----------------------------------|---------------|---------|-------------|--------------|---------|-------------|----------|
|                                   | Sin Nomofobia | N. Leve | N. Moderado | N. Grave     | N. Leve | N. Moderado | N. Grave |
| Nomofobia Global                  |               |         |             |              |         |             |          |
| n                                 | 1             | 20      | 24          | 13           | 21      | 10          | 7        |
| %                                 | 1.0%          | 24.8%   | 20.5%       | 12.1%        | 16.2%   | 13.5%       | 7.9%     |
| No poder comunicarse              |               |         |             |              |         |             |          |
| n                                 |               | 12      | 30          | 16           | 13      | 16          | 9        |
| %                                 |               | 15.1%   | 27.8%       | 15.1%        | 9.9%    | 18.2%       | 9.9%     |
| Pérdida de conexión               |               |         |             |              |         |             |          |
| n                                 |               | 11      | 30          | 17           | 15      | 17          | 6        |
| %                                 |               | 15.7%   | 28.4%       | 13.9%        | 10.3%   | 18.6%       | 9.1%     |
| No poder acceder a la información |               |         |             |              |         |             |          |
| n                                 |               | 14      | 29          | 15           | 14      | 18          | 6        |
| %                                 |               | 16.9%   | 28.4%       | 12.7%        | 11.1%   | 18.6%       | 8.3%     |
| Renunciar a la comodidad          |               |         |             |              |         |             |          |
| n                                 |               | 11      | 31          | 16           | 12      | 19          | 7        |
| %                                 |               | 13.9%   | 30.2%       | 13.9%        | 9.1%    | 19.8%       | 9.1%     |

Fuente: Elaboración propio

### Niveles de nomofobia según grado escolar

Como se aprecia en la tabla 5, la mayoría de los estudiantes de cuarto grado (21.8%) como los de quinto grado (19.2%) presentan un nivel de nomofobia leve, seguido de un 18.1% de estudiantes de cuarto grado y un 15.9% de estudiantes de quinto que evidencia un nivel de nomofobia moderado. Sin embargo, existe un grupo importante de cuarto (10.6%) y quinto (9.4%) que manifiesta un nivel alto de nomofobia. Al analizar las dimensiones podemos observar que tanto los de cuarto (25.0%) como los de quinto (20.0%) evidencia un nivel moderado de nomofobia por pérdida de conexión y no poder acceder a la información. De igual forma en las dimensiones no poder comunicarse y renunciar a la comodidad el 26.6% de cuarto grado y el 23.4% de quinto presentan un nivel moderado.

**Tabla 5**  
Niveles de nomofobia según grado escolar

|                      | Cuarto        |         |             | Quinto   |         |             |          |
|----------------------|---------------|---------|-------------|----------|---------|-------------|----------|
|                      | Sin Nomofobia | N. Leve | N. Moderado | N. Grave | N. Leve | N. Moderado | N. Grave |
| Nomofobia global     |               |         |             |          |         |             |          |
| n                    | 1             | 18      | 22          | 19       | 23      | 12          | 10       |
| %                    | 1.0%          | 21.8%   | 18.1%       | 10.6%    | 19.2%   | 15.9%       | 9.4%     |
| No poder comunicarse |               |         |             |          |         |             |          |
| n                    |               | 12      | 24          | 15       | 13      | 22          | 10       |
| %                    |               | 13.3%   | 24.4%       | 13.3%    | 11.7%   | 21.6%       | 11.7%    |
| Pérdida de conexión  |               |         |             |          |         |             |          |

|                                   |       |       |       |       |       |       |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| n                                 | 10    | 27    | 14    | 16    | 20    | 9     |
| %                                 | 13.8% | 25.0% | 12.2% | 12.2% | 22.0% | 10.8% |
| No poder acceder a la información |       |       |       |       |       |       |
| n                                 | 12    | 26    | 13    | 16    | 21    | 8     |
| %                                 | 14.9% | 25.0% | 11.2% | 13.1% | 22.0% | 9.8%  |
| Renunciar a la comodidad          |       |       |       |       |       |       |
| n                                 | 10    | 29    | 12    | 13    | 21    | 11    |
| %                                 | 12.2% | 26.6% | 12.2% | 10.8% | 23.4% | 10.8% |

Fuente: *Elaboración propio*

### Descripción de la variable procrastinación académica y sus dimensiones

La tabla 6 revela que el 77.1% de la población encuestada evidencia un nivel medio de procrastinación académica, el 15.6% de estudiantes presenta un nivel alto, es decir que estos estudiantes postergan sus actividades escolares reemplazándolos con actividades gratificantes, lo cual repercute significativamente en su rendimiento académico. Respecto a las dimensiones se observa que el 95.8% de los estudiantes presenta un nivel alto de procrastinación por autorregulación académica, lo que significa que estos estudiantes presentan dificultades para regular sus diferentes pensamientos, motivaciones y comportamientos. También se observa que el 68.8% presentan un nivel alto de procrastinación por postergación de actividades.

**Tabla 6**

*Análisis descriptivo para la variable procrastinación académica*

|                             | Bajo |       | Medio |       | Alto |       |
|-----------------------------|------|-------|-------|-------|------|-------|
|                             | n    | %     | n     | %     | n    | %     |
| Procrastinación académica   | 7    | 7.3%  | 74    | 77.1% | 15   | 15.6% |
| Autorregulación académica   | 0    | .00%  | 4     | 4.2%  | 92   | 95.8% |
| Postergación de actividades | 12   | 12.5% | 18    | 18.8% | 66   | 68.8% |

Fuente: *Elaboración propio*

### Nivel de procrastinación académica según sexo

La tabla 7 muestra que mujeres (49.3%) y varones (24.7%) evidencian un nivel de procrastinación académica moderado, es decir que estos estudiantes regularmente aplazan sus actividades académicas y acumulan tareas para el momento final de la presentación. Por otro lado, tanto mujeres (61.3%) como varones (30.7%) presentan un nivel alto en la dimensión autorregulación académica. De igual manera, respecto a postergación de actividades el 44.0% de mujeres y el 22.0% de varones presentan un nivel alto.

**Tabla 7***Niveles de procrastinación académica según sexo de los estudiantes*

|                             | Masculino |       |       | Femenino |       |       |
|-----------------------------|-----------|-------|-------|----------|-------|-------|
|                             | Bajo      | Medio | Alto  | Bajo     | Medio | Alto  |
| Procrastinación académica   |           |       |       |          |       |       |
| n                           | 2         | 25    | 5     | 5        | 49    | 10    |
| %                           | 2.3%      | 24.7% | 5.0%  | 4.7%     | 49.3% | 10.0% |
| Autorregulación académica   |           |       |       |          |       |       |
| n                           | 0         | 1     | 31    | 0        | 3     | 61    |
| %                           | .00%      | 1.3%  | 30.7% | .00%     | 2.7%  | 61.3% |
| Postergación de actividades |           |       |       |          |       |       |
| n                           | 3         | 7     | 22    | 9        | 11    | 44    |
| %                           | 4.0%      | 6.0%  | 22.0% | 8.0%     | 12.0% | 44.0% |

*Fuente: Elaboración propio***Niveles de procrastinación académica según edad**

Se puede apreciar en la tabla 8 que los estudiantes de 14 a 15 años (44.7%) y los de 16 a 17 años (29.3%) revelan un nivel de procrastinación académica medio. Sin embargo, en la dimensión autorregulación académica tanto los de 14 a 15 años (55.6%) como los de 16 a 17 años (36.4%) exhiben un nivel alto. Asimismo, el 39.9% de 14 a 15 años y el 26.1% de 16 a 17 años muestran un nivel alto en la dimensión de postergación de actividades.

**Tabla 8***Niveles de procrastinación académica según edad de los estudiantes*

|                             | 14 a 15 años |       |       | 16 a 17 años |       |       |
|-----------------------------|--------------|-------|-------|--------------|-------|-------|
|                             | Bajo         | Medio | Alto  | Bajo         | Medio | Alto  |
| Procrastinación académica   |              |       |       |              |       |       |
| n                           | 5            | 45    | 8     | 2            | 29    | 7     |
| %                           | 4.2%         | 44.7% | 9.1%  | 2.8%         | 29.3% | 5.9%  |
| Autorregulación académica   |              |       |       |              |       |       |
| n                           | 0            | 3     | 55    | 0            | 1     | 37    |
| %                           | .00%         | 2.4%  | 55.6% | .00%         | 1.6%  | 36.4% |
| Postergación de actividades |              |       |       |              |       |       |
| n                           | 4            | 9     | 45    | 8            | 9     | 21    |
| %                           | 7.3%         | 10.9% | 39.9% | 4.8%         | 7.1%  | 26.1% |

*Fuente: Elaboración propio***Niveles de procrastinación académica según grado escolar**

En la tabla 9 se exhiben que los de cuarto grado (39.3%) como los de quinto grado (34.7%) muestran un nivel de procrastinación académica medio. Al analizar las dimensiones, se observa que el 48.9% de cuarto grado y el 43.1% de quinto exhiben un nivel alto de procrastinación por autorregulación académica. De igual forma, en la dimensión de postergación de actividades se observa que el 35.1% de cuarto grado como el 30.9% de quinto exhiben un nivel bajo.

**Tabla 9***Niveles de procrastinación académica según grado escolar de los estudiantes*

|                             | Cuarto |       |       | Quinto |       |       |
|-----------------------------|--------|-------|-------|--------|-------|-------|
|                             | Bajo   | Medio | Alto  | Bajo   | Medio | Alto  |
| Procrastinación académica   |        |       |       |        |       |       |
| n                           | 5      | 38    | 8     | 2      | 36    | 7     |
| %                           | 3.7%   | 39.3% | 8.0%  | 3.3%   | 34.7% | 7.0%  |
| Autorregulación académica   |        |       |       |        |       |       |
| n                           | 0      | 3     | 48    | 0      | 1     | 44    |
| %                           | .00%   | 2.1%  | 48.9% | .00%   | 1.9%  | 43.1% |
| Postergación de actividades |        |       |       |        |       |       |
| n                           | 5      | 7     | 39    | 7      | 11    | 27    |
| %                           | 6.4%   | 9.6%  | 35.1% | 5.6%   | 8.4%  | 30.9% |

*Fuente: Elaboración propio*

### 3.3. Resultados 3

#### Prueba de bondad de ajuste de las variables

Con el propósito de realizar los análisis correlacionales y contrastar las hipótesis planteadas, se procedió a realizar primero la prueba de bondad de ajuste para precisar si las variables presentan una distribución normal. En este sentido la tabla 10 presenta los resultados de la prueba de bondad de ajuste de Kolmogorov-Smirnov (K-S). Como se observa las seis variables no presentan distribución normal, dado que el coeficiente obtenido (K-S) es significativo ( $p < 0.05$ ). Por lo tanto, para los análisis estadísticos correspondientes se empleará estadística no paramétrica.

**Tabla 10***Prueba de bondad de ajuste a la curva normal para las variables de estudio*

| Instrumentos              | Variables                                | Media | D.E. | K-S  | P    |
|---------------------------|--|-------|------|------|------|
| Nomofobia                 | Nomofobia global                         | 2.760 | .791 | .269 | .000 |
|                           | No poder comunicarse                     | 3.000 | .725 | .240 | .000 |
|                           | Pérdida de la conexión                   | 2.968 | .715 | .247 | .000 |
|                           | No ser capaz de acceder a la información | 2.927 | .714 | .249 | .000 |
|                           | Renunciar a la comodidad                 | 3.000 | .695 | .260 | .000 |
| Procrastinación académica | Procrastinación académica global         | 1.916 | .473 | .414 | .000 |

*Fuente: Elaboración propio*

### 3.4. Resultados 4

#### Análisis de correlación

En la tabla 5 se aprecia que no existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de nomofobia y el nivel de procrastinación académica ( $\rho=.092$ ;  $p>.05$ ), es decir que los niveles de la nomofobia no repercuten o influencia de ninguna forma en la procrastinación académica. De igual manera las dimensiones no poder comunicarse ( $\rho=.026$ ;  $p>.05$ ), pérdida de conexión ( $\rho=.052$ ;  $p>.05$ ) y renunciar a la comodidad ( $\rho=.066$ ;  $p>.05$ ). Sin embargo, existe correlación significativa negativa entre la dimensión no poder acceder a la información y la procrastinación académica ( $\rho=-.234$ ;  $p<.05$ ).

**Tabla 11**

*Coefficiente de correlación entre nomofobia y procrastinación académica*

|  | Procrastinación Académica |      |
|--|---------------------------|------|
|  | Rho                       | P    |
| Nomofobia                                | -.092                     | .375 |
| No poder comunicarse                     | -.026                     | .802 |
| Pérdida de conexión                      | .052                      | .613 |
| No ser capaz de acceder a la información | -.234                     | .022 |
| Renunciar a la comodidad                 | -.066                     | .524 |

*Fuente: Elaboración propio*

### 3.5. Discusión

Los objetivos de la presente investigación fueron determinar la relación que existe entre la nomofobia y la procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca. A partir del procesamiento estadístico se encontró que no existe relación significativa entre la nomofobia y la procrastinación académica a un nivel de confianza del 95%, asimismo, no se encontró relación significativa en las dimensiones no poder comunicarse, pérdida de conexión y renunciar a la comodidad.

Teniendo en cuenta que la nomofobia es la raíz de las adicciones tecnológicas modernas, estos resultados guardan relación con Franco y Zecenarro (2019) quienes realizaron una investigación titulada “Adicción a internet, adicción a las redes sociales, dependencia al móvil y su influencia sobre la procrastinación académica en una muestra de adolescentes de la ciudad de Juliaca”. La metodología utilizada fue de diseño no experimental, de tipo explicativo con un enfoque cuantitativo de corte transversal, como muestra integraron 273 estudiantes de tres colegios diferentes entre hombres y mujeres, los hallazgos refieren que no existe relación significativa o que las variables en estudio no son predictores significativos de la procrastinación académica en los adolescentes. De igual manera, Suárez (2019) corrobora estos hallazgos en su investigación titulada “la procrastinación académica y su relación con las adicciones en estudiantes universitarios”. Dicho estudio fue de diseño no experimental, de tipo correlacional con un enfoque cuantitativo y de corte trasversal, la encuesta se realizó a 65 estudiantes de ambos sexos. Los hallazgos refieren que no existe relación significativa entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica, pero que si se encontró relación entre las adicciones a sustancias psicoactivas y la procrastinación académica.

Estos resultados pueden que se deban a que la procrastinación académica no se desarrolla simplemente a través del uso desmedido de los teléfonos celulares, sino que la procrastinación es un fenómeno que ocupa diversas esferas de la vida de una persona. En este sentido, Sirois y Pychyl (2013) refieren que el incremento de la procrastinación académica tiene que ver con el problema de la regulación de las emociones, donde el adolescente muchas veces prioriza sus estados de ánimos actuales sin importar las consecuencias futuras, en otras palabras los adolescentes prefieren realizar actividades que les genere satisfacción a corto plazo. Esta satisfacción no siempre proviene de los teléfonos celulares, más bien muchos adolescentes postergan sus actividades por participar en eventos sociales como deportes, fiestas, paseos entre otros (Atalaya y García, 2019).

Desde el punto de vista de la teoría conductual de Skinner, la procrastinación es una conducta aprendida desde la infancia, donde el ser humano es condicionado a postergar una actividad por una recompensa a corto plazo, es decir que los procrastinadores son personas acostumbrados a postergar cualquier actividad que requiera de esfuerzo y tiempo. Además, desde la teoría cognitivo conductual, Ellis y Knaus refieren que la procrastinación se debe a los pensamientos irracionales que albergan las personas como plantearse metas casi imposibles o poco realista, miedo al fracaso y autocríticas perfeccionistas, lo cual le genera comportamientos contraproducentes llevándolo a una baja tolerancia a la frustración y a la postergación de las tareas o actividades académicas (como se cita en Atalaya y García, 2019).

Por otro lado, se encontró relación significativa negativa entre la dimensión no ser capaz de acceder a la información y procrastinación académica ( $\rho = -.234^*$ ;  $p < .05$ ); es decir que a mayores indicadores de no ser capaz de acceder a la información menor será la procrastinación académica. Este hallazgo guarda relación con Gómez y Medina (2015) quienes realizaron una investigación titulada “dependencia al móvil, procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”. La metodología utilizada fue de diseño no experimental, de tipo correlacional y corte transversal, la muestra estuvo constituido por 373 estudiantes de ambos sexo. los hallazgos muestran que existe relación significativa inversa entre autoeficacia y procrastinación académica en los estudiantes, es decir a mayor autoeficacia menor será la procrastinación académica en los estudiantes.

Estos resultados ponen de manifiesto que el hecho de perder el acceso a la búsqueda de la información a través de un teléfono celular permite que los niveles de procrastinación disminuyan, dado que el distractor no tiene la posibilidad de entretener al sujeto (González et al., 2017). Asimismo, Angarita (2012, citado por Atalaya y García, 2019) menciona que debido al acceso rápido y directo a la información a través del teléfono móvil y el internet en esta era tecnológica en que vivimos, las personas hacen más compromisos académicos a corto plazo y con fechas límites, lo cual es un detonante poderoso para que las personas procrastinen más a menudo. En este sentido, es lógico mencionar que mientras más no se ser capaz de acceder a la información a través del internet y teléfono móvil menor será el grado de procrastinación académica en los adolescentes.

#### **4. Conclusiones**

A un nivel de confianza del 95% no existe relación estadísticamente significativa entre la nomofobia y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021.

A un nivel de confianza del 95% no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión no poder comunicarse y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021.

A un nivel de confianza del 95% no existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión pérdida de conexión y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundaria de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021.

A un nivel de confianza del 95% existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión no ser capaz de acceder a la información y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021.

A un nivel de confianza del 95% no existe relación estadísticamente significativa entre dimensión renunciar a la comodidad y procrastinación académica en estudiantes de cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021.

#### **5. Recomendaciones**

##### **A la institución:**

Desarrollar programas de intervención abordando el uso adecuado de los teléfonos celulares para la reducción de la nomofobia.

Desarrollar talleres sobre los hábitos de estudio con la finalidad de reducir el índice de procrastinación académica en los estudiantes.

##### **A investigadores:**

Réplica de la presente investigación en instituciones educativas privadas tomando en cuenta un mayor número de muestra.

Relacionar la nomofobia con otras variables de estudio como la ansiedad, habilidades sociales, asertividad entre otros con la finalidad de dar una mejor explicación a este fenómeno.

Adaptar el instrumento de nomofobia con normas correspondientes a la realidad existente del Perú.

## 6. Referencias

- Aiquipa, E., & Alvares, M. (2020). Revisión Sistemática y Metaanálisis de las Propiedades Psicometricas del Cuestionario de Nomofobia.
- Asensio, I., Díaz, L., & Garrote, L. (2018). Nomophobia: Disorder of the 21st century. *Semergen*, 44(7), e117–e118. <https://doi.org/10.1016/j.semereg.2018.05.002>
- Atalaya, C., & García, L. (2019). Procrastinación: Revisión teórica. *Revista de Investigación En Psicología*, 22(2), 364–378. <file:///C:/Users/user/Downloads/procrastinación.pdf>
- Barrios, D., Bejar, V., & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/telefonos celulares: Pbulbing y Nomofobia.
- Carhuapoma, Y. (2018). Motivación académica y procrastinación en adolescentes de educación secundaria de la institución educativa pública Buenaventura Sepúlveda, Cañete. [https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4130/carhuapoma\\_ayc.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/4130/carhuapoma_ayc.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Chan, A. (2011). Procrastinación Académica como predictor en el rendimiento académico en jóvenes de educación superior. *Unife*, 7(1), 53–62. [http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista\\_tematica\\_psicologia\\_2011/chan\\_bazalar.pdf](http://www.unife.edu.pe/publicaciones/revistas/revista_tematica_psicologia_2011/chan_bazalar.pdf)
- Chavez, E. (2019). Propiedades psicometricas de la escala de procrastinacion academica en estudiantes del nivel secundario de la institucion educativa publica del distrito de comas, Lima. 0–1.
- Diaz, N., & Extremera, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. 1, 7–13.
- Dominguez, S., Villegas, G., & Centeno, S. (2014). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Universidad Privada. *Liberabit*, 20(2), 293–304. <http://www.scielo.org.pe/pdf/liber/v20n2/a10v20n2.pdf>
- Felix, V., Mena, L. J., Ostos-Robles, R., & Acosta-Trejo, M. (2017). Nomofobia como factor nocivo para los hábitos de estudio. *Revista de Filosofía y Cotidianidad*, 3(6), 22–29. [www.ecorfan.org/bolivia](http://www.ecorfan.org/bolivia)
- Franco, D., & Zecenarro, A. (2019). Adicción a internet, Adicción a las Redes Sociales, Dependencia al Móvil y su influencia sobre la Procrastinación Académica en una muestra de Adolescentes de la ciudad de Juliaca-2019. 1–93. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2132/Dalia\\_Tesis\\_Licenciatura\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/2132/Dalia_Tesis_Licenciatura_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Gomez, C., & Medina, J. (2015). Dependencia al telefono móvil, procrastinación académica y autoeficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. <http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000>
- González, J., León, A., Pérez, C., & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatria*, 45(4), 137–144. <https://es.scribd.com/document/402290149/Adaptacion-Al-Espanol-de-Escala-de-Nomofobia-NMP-Q>
- Guevara, G., & Contreras, A. (2019). Relación entre dependencia al telefono movil y procrastinación en estudiantes de una universidad privada de Lima Este.
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación (Sexta edic). Instituto Nacional de Estadística e Informática, I. (2018). Estadísticas de las Tecnologías de Información y Comunicación en los Hogares. Informe Técnico-INEI.
- Larico, Y. (2018). Repercusión de la Nomofobia y su influencia en la Ansiedad de los estudiantes de la Universidad Andina Nestor Caseres Velasquez, Juliaca 2017. [http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/2302/T036\\_44960983.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositorio.uancv.edu.pe/bitstream/handle/UANCV/2302/T036_44960983.pdf?sequence=3&isAllowed=y)
- Leow, S. (2017). La nomofobia, la enfermedad del siglo XXI. In *البيئة للدراسات اسيوط مجلة*: Vol. الحاد العدد (Issue 3, p. 43). <https://www.oreilly.com/library/view/designing-data-intensive-applications/9781491903063/%0Ahttp://shop.oreilly.com/product/0636920032175.do%0Ahttps://www.packtpub.com/web-development/getting-started->

- webrtc%0Ahttps://www.oreilly.com/library/view/getting-s
- Luna, Y. (2018). Nomofobia En Estudiantes Universitarios, Estudio Realizado En La Universidad Católica De Cuenca Sede Azogues. Escuela De Psicología Clínica, 76.  
<http://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8613/1/14280.pdf>
- Matazo, C., & Carballo, M. (2016). Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de paraguay, año 2015. 28–30. [file:///C:/Users/user/Desktop/Nivel de nomofobia de estudiantes en Paraguay.pdf](file:///C:/Users/user/Desktop/Nivel%20de%20nomofobia%20de%20estudiantes%20en%20Paraguay.pdf)
- Nomos, L. (n.d.). Nomofobia en la adolescencia. 2016.  
[file:///C:/Users/user/Desktop/nomofobia\\_en\\_la\\_adolescencia.pdf](file:///C:/Users/user/Desktop/nomofobia_en_la_adolescencia.pdf)
- Ofcom. (2011). International Communications Market Report 2011. Communications, December.  
[https://www.ofcom.org.uk/\\_\\_data/assets/pdf\\_file/0017/26324/icmr2011.pdf](https://www.ofcom.org.uk/__data/assets/pdf_file/0017/26324/icmr2011.pdf)
- Sánchez, A. (2012). Procrastinación , procrastinación académica : Concepto e implicaciones procrastination , academic procrastination : Concept and implications. 57(1), 45–59.
- Sanchez, M. (2013). “Nomofobia y su relación con la adicción a las redes sociales” (estudio realizado en la escuela normal privada y colegio integral sololateco del departamento y municipio de sololá) tesis Carné 2087407 Quetzaltenango, junio de 2013 Campus de Quetzaltenango.  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/22/Sanchez-Mario.pdf>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). La procrastinación y la prioridad de la regulación del estado de ánimo a corto plazo: consecuencias para el yo futuro. <https://www.semanticscholar.org/paper/Procrastination-and-the-priority-of-short-term-mood-Sirois-Pychyl/c98c1e261229b06df57f1ee4a785b51eaeec49a4>
- Suárez, D. (2019). La procrastinación académica y su relación con las adicciones en estudiantes universitarios Academic procrastination and its relationship with addictions in university students Alumno: David Suárez Afonso Tutor: Ramón Aciego de Mendoza Lugo. <https://scholar.google.com/>
- Taco, K., & Charca, V. (2017). Factores personales que influyen a la procrastinacion academica en los estudiantes de la facultad de ciencias historico sociales.
- Tucto, R. (2018). Proyecto de ley. Congreso de La República, 1–7.
- Umaña, A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo : Nomofobia , causas y consecuencias [ Social and educational impact of contemporary digital media behavi ... Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, September, 22.  
<https://www.researchgate.net/deref/http%3A%2F%2Fwww.dilemascontemporaneoseducacionpolitica.yvalores.com%2F>