



# Nomofobia

*Ministerio de Educación,  
Deporte y Cultura*



**REPÚBLICA  
DEL ECUADOR**

## EQUIPO TÉCNICO

Soledad Albán Montalvo  
Hamilton Cabrera Brunos  
Víctor Pazmiño Puma

## DISEÑO, DIAGRAMACIÓN E ILUSTRACIÓN

Adolfo Vasco Cruz

Primera Edición, 2025

## EQUIPO TÉCNICO EXTERNO

Marcelo Javier Sotaminga Cinilin

## © Ministerio de Educación

Av. Amazonas N34-451 y Av. Atahualpa  
Quito-Ecuador  
[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)

*Ministerio de Educación,  
Deporte y Cultura*



DISTRIBUCIÓN GRATUITA  
PROHIBIDA SU VENTA

La reproducción parcial o total de esta publicación, en cualquier forma y por cualquier medio mecánico o electrónico, está permitida siempre y cuando sea autorizada por los editores y se cite correctamente la fuente.

# Contenido

Introducción.....	4
1. Conocer el riesgo .....	5
1.1. Definición técnica y pedagógica .....	5
1.2. Contexto actual en Ecuador y en el mundo.....	6
1.3. Datos y estudios relevantes.....	7
1.4. ¿Por qué surge la dependencia al móvil? .....	7
2. Identificar el riesgo .....	10
2.1. Características físicas y pedagógicas de la nomofobia .....	10
2.2. Patrones de comportamiento más frecuentes en el entorno escolar.....	11
2.3. Consecuencias posibles.....	12
2.4. Semáforo de señales de alerta.....	12
3. Prevenir el riesgo.....	13
3.1. Estrategias de autorregulación para el estudiante.....	13
3.2. Recomendaciones para docentes y otros actores.....	14
3.3. Recomendaciones para las familias.....	15
4. Enfoque educativo .....	16
4.1. Vinculación con el currículo nacional.....	16
4.2. Principios pedagógicos considerados.....	16
4.3. El rol del estudiante como protagonista.....	16
5. Reflexión crítica y ciudadanía digital .....	17
6. Conclusión .....	18
7. Anexos .....	19
7.1. Glosario de términos .....	19
7.2. Casos simulados .....	21
Caso 1: Sofía, 14 años — “La hora fantasma”.....	21
Caso 2: Juan, 16 años — “Siempre conectado, nunca presente” .....	21
8. Referencias bibliográficas .....	22
9. Recursos Interactivos .....	24
10. Infografía para prevenir el riesgo .....	32



# Introducción

4

En los últimos años Ecuador ha dado un salto acelerado hacia la conectividad. La **Encuesta TIC 2024** del INEC muestra que **66 % de los hogares** del país ya dispone de acceso a internet, con una brecha marcada entre el **73,6 % urbano** y el **48,1 % rural**. Esta disponibilidad de red se refleja en los hábitos personales: **77,2 % de la población de 5 años y más** navega en línea al menos una vez al año (85,1 % en zonas urbanas y 59,8 % en rurales), y **79,9 % de quienes usan internet lo hace sobre todo para comunicarse** —chats, redes sociales y llamadas IP—, confirmando el papel central del móvil en la vida cotidiana (INEC, 2024)

El motor de esta hiperconectividad es el teléfono inteligente: **57,7 % de las personas (≈ 9,9 millones)** posee un *smartphone* activo, proporción que sube a **64,9 %** en áreas urbanas y baja a **42,0 %** en las rurales (INEC, 2024). En la franja etaria de 12-17 años la tenencia es prácticamente universal —el Ministerio de Telecomunicaciones advertía ya en 2020 que niños, niñas y adolescentes estaban “cada vez más conectados” a la red móvil—, y especialistas sugieren que **14 años** es la edad mínima recomendable para administrar un teléfono propio (El Telégrafo, 2019). Esta ubicuidad ofrece oportunidades de aprendizaje ubicuo, participación cívica y acceso a información; sin embargo, también incrementa la exposición a riesgos que comprometen el bienestar y la seguridad escolar.

Uno de los riesgos emergentes con mayor presencia en la adolescencia es la **nomofobia**: el miedo intenso a quedarse sin acceso al teléfono o la red. El presente documento conceptual —elaborado para el proyecto “**Exploradores Digitales con Eugenia**” del Ministerio de Educación, Deporte y Cultura del Ecuador— aborda la temática mediante la ruta de aprendizaje **Conocer - Identificar - Prevenir**, incorpora un **enfoque educativo** alineado al currículo nacional y servirá de base para un *break-out* digital, un podcast y una infografía didáctica orientados a fortalecer la ciudadanía digital y la ciberseguridad escolar.



# 1. Conocer el riesgo

## 1.1. Definición técnica y pedagógica

### Definición técnica

La nomofobia (No-Mobile-Phone Phobia) es un cuadro de ansiedad situacional que se manifiesta por síntomas fisiológicos (taquicardia, sudoración), cognitivos (pensamientos catastróficos) y conductuales (revisión compulsiva) cuando la persona se queda sin acceso al teléfono o la red. Aunque todavía no figura en el DSM-5, encaja dentro de los trastornos por uso de tecnologías emergentes descritos por la literatura clínica. (Kaviani et al., 2020; León-Mejía et al., 2021)

### Definición pedagógica

Desde el ámbito educativo, la nomofobia se entiende como una barrera socio-emocional y metacognitiva que articulada a Cortés & Herrera-Aliaga, 2022 se caracteriza por:

- Reduce la autonomía y la capacidad de atención sostenida.
- Obstaculiza la autorregulación del tiempo de estudio.
- Distorsiona la construcción de una identidad digital equilibrada al subordinar el bienestar al feedback inmediato de la red.

Por tanto, más que un “vicio tecnológico”, es un desafío formativo que exige acompañamiento en habilidades de ciudadanía digital (gestión de la atención, derecho a la desconexión, equilibrio on/off).



## 1.2. Contexto actual en Ecuador y en el mundo

Tabla 1. Datos de contexto local y global. (Elaboración propia)

Indicador	Ecuador	Latinoamérica	Mundo
<b>Hogares con acceso a Internet</b>	66 % de los hogares (73,6 % urbano / 48,1 % rural) disponen de conexión (INEC, 2024)	72 % de los hogares ya están conectados a redes móviles 4G/5G (GSMA, 2024)	70 % de los hogares estaban en línea en 2023 (ITU, 2024)
<b>Población con teléfono propio</b>	91 % posee <i>smartphone</i> y lo usa a diario (MINTEL 2016)	93 % declara tener teléfono con Internet (UNICEF, 2023)	54% de jóvenes de afirma que los dispositivos electrónicos los distraen (OCDE, 2024)

### Principales tendencias

- **Universalización móvil:** la tenencia de teléfonos inteligentes en la adolescencia se acerca al 100 % en Ecuador y la región; Según GSMA (2024), entre 2024 y 2030, el tráfico total en redes móviles de la región se multiplicará por 3, con una tasa de crecimiento interanual del 19%.
- **Conexión temprana:** la edad de primer acceso cae a un dígito; en Chile ya se sitúa en 8,9 años (UNESCO 2017), lo que anticipa mayor exposición a riesgos.
- **Distraibilidad en el aula:** PISA 2022 revela que **1 de cada 3** estudiantes de la OCDE se distrae con dispositivos en la mayoría de clases; la cifra sube a **> 50 %** en Argentina y Uruguay. (OCDE, 2024)

“Estar sin conexión por unos minutos basta para detonar respuestas de estrés equiparables a las que se activan ante un examen.”  
— Bhattacharya et al., 2019



### 1.3. Datos y estudios relevantes

**Revisión sistemática** de 108 estudios: prevalencia 6 – 73 % (León-Mejía et al., 2021).

**Estudio kazajo 2024:** la nomofobia reduce el rendimiento académico vía ansiedad (Abukhanova et al., 2024).

**Análisis de redes** (Wen et al., 2023): nudos críticos: “preocupación por no ser localizable” y “ansiedad por no revisar notificaciones”.

**Meta-análisis de bienestar:** uso intensivo - menor satisfacción vital y mindfulness (Volkmer & Lerner, 2019).

### 1.4. ¿Por qué surge la dependencia al móvil?

7

Tabla 2. Factor detonante, evidencias empíricas relevantes y efecto pedagógico y psicosocial. (Elaboración propia).

Factor detonante	Evidencias empíricas relevantes	Efecto pedagógico y psicosocial
<b>1. Refuerzo dopaminérgico de notificaciones y “likes”</b>	En un estudio con fMRI, ver fotos propias con muchos <i>likes</i> activó con fuerza el núcleo accumbens —región clave del circuito mesolímbico de recompensa— en adolescentes, igual que otras recompensas primarias (Sherman et al. 2016).	El refuerzo intermitente se traduce en un patrón de “micro-chequeos”: un informe de Deloitte halló una media de <b>46 revisiones diarias</b> (74 en el grupo 18-24 años) (Eadicicco, L, 2015), lo que fragmenta la atención y favorece la multitarea improductiva en el aula.
<b>2. FoMO (<i>Fear of Missing Out - Miedo a perderse algo</i>)</b>	El análisis de redes de Wen et al. identificó los nodos “HaveFun” (miedo a que los amigos se diviertan sin mí) y “UpDate” (ansiedad por no estar al día) como <i>puentes</i> entre FoMO y nomofobia; la correlación global FoMO-nomofobia fue <b>r = 0.51</b> en 2 376 universitarios.	La ansiedad por quedar “fuera de línea” eleva la necesidad de conexión permanente durante actividades académicas y genera estrés anticipatorio, reduciendo la satisfacción con las relaciones presenciales .

<p><b>3. Compatibilidad ubicua con estudio, juego y socialización</b></p>	<p>Bhattacharya et al. documentan que la disponibilidad 24/7 del smartphone se asocia al promedio ponderado de las calificaciones más bajo y mayor ansiedad, señalando la distracción en clase como el mecanismo de causa probable.</p>	<p>La percepción de “productividad constante” diluye los límites entre ocio y estudio y fomenta la multitarea académicamente ineficiente; se vincula a descensos medibles en el rendimiento.</p>
<p><b>4. Factores emocionales y de personalidad</b></p>	<p>i) La revisión de Bhattacharya subraya predictores como baja autoestima y auto-evaluaciones negativas . ii) Kaviani et al. hallaron que la nomofobia se relaciona fuertemente con el uso problemático (<math>\beta &gt; .50</math>) y que la edad más joven y más horas de pantalla incrementan ese riesgo .</p>	<p>El teléfono actúa como estrategia de afrontamiento ante la incomodidad social; refuerza la dependencia de validación externa y dificulta el desarrollo de habilidades de afrontamiento <i>offline</i> (ITU, 2021).</p>
<p><b>5. Modelo I-PACE (Brand 2019)</b></p>	<p>Wen et al. vinculan su red FoMO-nomofobia con la lógica I-PACE, donde el “deseo de chequear” opera como estado afectivo que potencia la conducta adictiva . Abukhanova et al. mostraron que <b>la ansiedad media un 33 % del efecto de la nomofobia sobre las calificaciones</b> universitarias .</p>	<p>Ilustra rutas cognitiva, afectiva y conductual convergentes; apoya intervenciones combinadas (regulación emocional + re-estructuración cognitiva + hábitos de uso).</p>
<p><b>6. Normalización sociocultural</b></p>	<p>En América, el <b>89.9 % de los jóvenes (15-24 años)</b> usa Internet (ITU, 2019) , creando una norma de hiper-conectividad entre pares.</p>	<p>La presión de grupo legitima el uso ininterrumpido y dificulta la implementación de políticas escolares de desconexión.</p>
<p><b>7. Barreras ambientales (brechas y poli-uso)</b></p>	<p>Pese a la alta cobertura, solo <b>49.9 % de los hogares rurales</b> de la región tiene Internet ; la conectividad intermitente conduce a patrones de “uso intensivo cuando hay señal”.</p>	<p>En contextos con señal irregular, el ciclo ansiedad-uso puede intensificarse; conviene trabajar planificación del tiempo en línea y expectativas realistas de conexión.</p>

**“Sentirse desconectado es, para muchos jóvenes, ‘estar fuera del mundo’, y ese mundo cabe entero en el bolsillo.” – Bhattacharya et al., 2019**



# Implicaciones para la intervención educativa

- **Desplazar el refuerzo:** sustituir la gratificación de la notificación por recompensas intrínsecas (logro, cooperación) dentro de la dinámica de clase.

- **Trabajo explícito sobre FoMO:** actividades reflexivas donde los estudiantes cuantifiquen qué pierden realmente cuando están off-line.

- **Apoyo socioemocional:** tutorías que fortalezcan autoestima y habilidades sociales presenciales para reducir la regulación emocional basada en el móvil.

- **Enfoque multimodal I-PACE:** combinar psicoeducación, entrenamiento de autorregulación emocional y rediseño del entorno (pausas tecnológicas, zonas sin dispositivos).



## 2. Identificar el riesgo

### 2.1. Características físicas y pedagógicas de la nomofobia

Tabla 3. Características físicas y pedagógicas de la nomofobia, por dimensiones, manifestaciones y evidencias. Elaboración propia, basado en Wen et al., 2023; Bhattacharya et al., 2019 y Abukhanova et al., 2024.

Dimensión	Manifestaciones habituales
Fisiológica	Sudoración fría, taquicardia, temblor leve, “nudo” gástrico al quedarse sin señal o batería.
Cognitiva	<i>Pensamientos catastróficos</i> (“Si algo le pasa a mi familia no podré enterarme”), <i>anticipación ansiosa</i> (revisar que haya cargadores en la mochila).
Conductual	Chequeo $\geq 50$ veces/día; uso nocturno prolongado (después de medianoche $\geq 4$ días/semana); portar cable y <i>power-bank</i> en todo momento.
Socio-emocional	Irritabilidad cuando el profesor pide guardar el teléfono; necesidad constante de validación ( <i>likes</i> ); baja tolerancia al aburrimiento.
Académico-funcional	Pasar de tarea en papel a notificación sin transición; olvidar consignas; entregar trabajos con plagio por copiar/pegar apresurado.

“El móvil deja de ser herramienta y se convierte en *muleta emocional* cuando la ansiedad gobierna su uso.” — Bhattacharya et al., 2019



## 2.2. Patrones de comportamiento más frecuentes en el entorno escolar

Tabla 4. Patrones de comportamiento, descripciones y ejemplos en clase. (Elaboración propia).

Patrón	Descripción breve	Ejemplo en clase
<b>Nomochequeo matinal</b>	Revisar WhatsApp o TikTok antes de saludar a la familia.	Llega tarde porque “se quedó viendo un Reels”.
<b>Phantom vibration</b>	Percibir vibraciones inexistentes.	Interrumpe la lectura para “chequear”, aunque no hubo mensaje.
<b>Batería-ansiedad</b>	Estrés al ver < 20 % de carga.	Sale de la clase a “cazar” enchufes.
<b>Uso ininterrumpido</b>	Comer, estudiar y socializar con el móvil en mano.	Toma apuntes, responde memes y filma <i>stories</i> simultáneamente.
<b>Scroll diferido</b>	Aplaza tareas 5-10 min para “dar una vuelta” por redes, que se extiende 40 min.	Posterga la entrega de un formulario en línea.
<b>Reaseguro social</b>	Envía mensajes “¿sigues ahí?” en lapsos < 5 min sin respuesta.	Interrumpe debates para comprobar el doble check azul.

## 2.3. Consecuencias posibles

Tabla 5. Consecuencias de la nomofobia por ámbitos y efectos. (Elaboración propia).

Ámbito	Efectos principales
Académico	Distracción constante, disminución de la memoria de trabajo, menor rendimiento.
Emocional	Ansiedad anticipatoria, estrés crónico, cuadros depresivos leves-moderados.
Social	Aislamiento presencial; conflictos por falta de atención; normalización del <i>ghosting</i> .
Físico-salud	Alteraciones del sueño (latencia > 30 min), fatiga visual, dorsalgia por postura encorvada.
Seguridad	Riesgo de accidentes por uso al cruzar calles o en laboratorios.

## 2.4. Semáforo de señales de alerta

Tabla 5. Niveles de alerta, indicadores y acciones clave en la escuela. (Elaboración propia).

Nivel	Indicadores clave	Acción recomendada en la escuela
<b>Verde</b> (uso habitual)	Revisa el móvil < 20 veces/día, lo apaga en clase sin queja.	Mantenimiento: refuerzo de buenas prácticas.
<b>Ámbar</b> (riesgo)	Taquicardia leve al 10 % de batería; pierde concentración; se altera si el profesor solicita “modo avión”.	Tutoría individual, registro de hábitos, mini-reto “pausa digital”.
<b>Rojo</b> (nomofobia grave)	Reacción física intensa (sudor frío) sin móvil; falta a clases para recargarlo; revisión nocturna compulsiva.	Activación de ruta y trabajo con otros actores / consejería y diálogo con la familia; plan de intervención personalizado.



## 3. Prevenir el riesgo

### 3.1. Estrategias de autorregulación para el estudiante

Tabla 6. Propuestas de estrategias para la autorregulación del estudiante.

Objetivo	Estrategia práctica	Cómo ponerla en marcha
Reducir la adicción al chequeo	<b>Escalera “15 30-60”</b> de <i>detox</i> digital (desintoxicación digital).	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cronometra cuánto tiempo toleras sin mirar el móvil.</li> <li>2. Fija tres micro-metas: 15 min, 30 min y 60 min al día en “modo avión”.</li> <li>3. Refuerza cada logro con un símbolo visual (sticker o badge).</li> </ol>
Blindar momentos clave	<b>Modo avión estratégico</b>	Activa “No molestar” en: clases, comidas, desplazamientos, 60 min antes de dormir. Coloca el dispositivo fuera del campo visual.
Tomar conciencia del uso real	<b>Diario de pantalla</b> + apps de control ( <i>Forest, QualityTime, Offtime</i> )	Registra por 7 días el número de desbloques y apps más usadas. Revisa el reporte semanal y fija objetivos SMART.
Regular la ansiedad inmediata	<b>Mindfulness 4-7-8</b> y <i>body-scan</i> de 2 min	Inhala 4 s, mantén 7 s, exhala 8 s. Luego recorre mentalmente cuello-hombros-manos para soltar tensión.
Equilibrar ocio on/off	<b>Kit de ocio sin pantalla</b> ≥ 120 min/día	Pre-lista de actividades (deporte, música, dibujo, voluntariado). Agenda diaria con “bloque offline” marcado en otro color.
Dormir sin interrupciones	<b>Estacionamiento nocturno</b>	Coloca el móvil en un punto fijo fuera del dormitorio. Usa despertador analógico. Debe pasar al menos 1 h pantalla-off antes de acostarse.

**“La autorregulación se fortalece cuando el estudiante percibe el beneficio inmediato de la desconexión (calma, foco, descanso) y no solo la obligación externa.” — Kaviani et al., 2020**

## 3.2. Recomendaciones para docentes y otros actores

### 1. Curricularizar la temática

Ciudadanía Digital, Lengua y Tutoría: analizar casos reales, calcular huella de pantalla, elaborar campañas #ModoAvión.

### 2. Normas de aula “semáforo”

**Verde:** momento de consulta pedagógica. **Ámbar:** móvil boca abajo; **Rojo:** modo avión / estacionamiento.

### 3. Rituales de desconexión

“Silencio de notificaciones” de 2 min antes de iniciar exámenes; estiramientos sin pantallas al cambio de bloque.

### 4. Modelaje docente

Usar cronómetro visible en proyector, pausar notificaciones personales, compartir propias estadísticas de uso.

### 5. Detección temprana y derivación

Lista de 6 ítems (taquicardia, uso nocturno, > 50 desbloques, irritabilidad...) aplicada por el tutor. Si puntúa  $\geq 4$ , notificar a actores pertinentes.

### 6. Diseño de tareas “offline-first”

Alternar actividades que requieren móvil con otras que exigen escritura manual, debate oral o experimentación tangible.

### 7. Alianzas escuela-familia

Talleres bimensuales: “¿Cómo negociar el contrato digital en casa?”, “FoMO y emociones”.



### 3.3. Recomendaciones para las familias

Eje	Acción sugerida	Detalle
<b>Ambiente físico</b>	<b>Zonas y horarios libres</b>	Mesa familiar, dormitorio y baño = “parking digital”. Regla visible en la nevera.
<b>Acuerdo participativo</b>	<b>Contrato familiar de uso</b>	Define tiempos, consecuencias y excepciones. Revisa cada 6 meses.
<b>Diálogo abierto</b>	<b>Conversar sobre FoMO</b>	Pregunta: “¿Qué sientes cuando no responden tus mensajes?”. Explora alternativas.
<b>Herramientas de acompañamiento</b>	<b>Controles parentales graduados</b>	< 13 a: restricciones de tiempo y contenidos. 14-15 a: sólo informes de uso. ≥ 16 a: auto-regulación supervisada.
<b>Celebrar logros</b>	<b>Badges familiares</b>	Ej.: “Fin de semana 90 % offline”, elegir película; “30 días sin móvil en la mesa”, paseo especial.
<b>Modelar con el ejemplo</b>	<b>Desconexión de los adultos</b>	Adultos también aparcen el móvil después de las 22 h.
<b>Alternativas de ocio compartido</b>	<b>Plan 5-2-1-0</b>	5 raciones de frutas/verduras, 2 h máximo de ocio digital, 1 h de actividad física, 0 bebidas azucaradas (adaptación de AAP).

15

*“Educar en la era digital implica pactar pausas tecnológicas que protejan el vínculo familiar.” – UNICEF, 2023*

**Clave didáctica:** Combine **autorregulación individual + reglas de aula + contrato familiar** – cuando los tres entornos sincronizan expectativas, la probabilidad de éxito en la reducción del tiempo de pantalla se multiplica.

## 4. Enfoque educativo

### 4.1. Vinculación con el currículo nacional

Área / Campo	Competencia curricular relacionada
Educación para la Ciudadanía	Derechos digitales, salud y bienestar.
Lengua y Literatura	Pensamiento crítico ante discursos digitales y <i>clickbait</i> .
TIC	Uso ético y seguro de la tecnología.
Tutoría y Orientación	Gestión socio-emocional y prevención de riesgos.

16

### 4.2. Principios pedagógicos considerados

- **Enfoque inclusivo:** Reconoce que los riesgos digitales pueden afectar a todos los estudiantes, sin importar su género, nivel socioeconómico o procedencia.
- **Aprendizaje activo y participativo:** Promueve que los estudiantes sean protagonistas, construyendo su propio conocimiento a partir de la reflexión y la experiencia.
- **Interactividad y gamificación:** Se propone el uso de herramientas lúdicas (como escape rooms, simulaciones, dramatizaciones) para abordar el riesgo de forma significativa.
- **Educación emocional:** Favorece el desarrollo de habilidades socioemocionales como la autoestima, empatía y la autorregulación frente a situaciones de manipulación.

### 4.3. El rol del estudiante como protagonista

Los estudiantes pasan de **consumidores** a **creadores** de soluciones: diseñan campañas **#ModoAvión**, producen podcasts sobre bienestar digital y dialogan con autoridades para exigir espacios de descanso tecnológico.



## 5. Reflexión crítica y ciudadanía digital



La nomofobia expone una **tensión fundamental** entre el potencial emancipador de la tecnología y los riesgos que surgen cuando el dispositivo se convierte en eje de la vida afectiva. Afrontarla exige **redefinir la autonomía adolescente**: no como mera capacidad de “estar conectado a voluntad”, sino como la competencia para **decidir cuándo, para qué y con quién conectarse**. Bajo el paraguas del proyecto *Exploradores Digitales con Eugenia*, el alumnado es reconocido como **ciudadanía digital** con tres grandes derechos:

1. **Acceso significativo a la información** - poder navegar, aprender y crear sin barreras económicas o geográficas;
2. **Privacidad y huella consciente** - controlar qué datos comparte y cómo se utilizan;
3. **Desconexión saludable** - reservar espacios off-line para el descanso, la introspección y la interacción presencial.

Estos derechos conllevan responsabilidades corresponsables: nutrir entornos virtuales **seguros, empáticos y libres de discurso de odio**; denunciar cyber-acosos; y promover una cultura de **uso ético de la atención** (no saturar a otros con notificaciones, respetar los tiempos de respuesta). Cuando la escuela articula estas premisas con la familia y la comunidad, la nomofobia deja de ser un “problema individual” y se convierte en una **oportunidad colectiva** para ensayar nuevas formas de equilibrio digital.

*“Ser ciudadano digital no es estar siempre en línea, sino saber cuándo la desconexión amplía la libertad.”*

## 6. Conclusión

La nomofobia es un **riesgo transversal** que impacta el aprendizaje, la salud emocional y la convivencia social de las y los jóvenes ecuatorianos. Sin embargo, los mismos dispositivos que alimentan la ansiedad pueden convertirse en **herramientas de autorregulación y empoderamiento** si se insertan en prácticas educativas intencionales.

Una respuesta eficaz —sustentada en evidencia científica, estrategias preventivas graduales y el **protagonismo estudiantil**— desplaza la relación con el móvil desde la **dependencia reactiva** hacia el **dominio consciente y crítico**. Al combinar la ruta *Conocer-Identificar-Prevenir*, el enfoque curricular del Ministerio de Educación, Deporte y Cultura y recursos innovadores (break-out digital, podcast, infografía), el programa *Exploradores Digitales con Eugenia* sienta las bases para una **cultura escolar que valore tanto la conexión inteligente como el derecho a la pausa**.

Así, cada estudiante avanza hacia un equilibrio en el que la tecnología **potencia su proyecto de vida** en lugar de condicionarlo, y la escuela se consolida como el escenario donde se aprende —y se practica— una ciudadanía digital responsable, creativa y saludable.



# 7. Anexos

## 7.1. Glosario de términos

Término	Definición ampliada	Ejemplo / Nota pedagógica
<b>Nomofobia</b>	Trastorno de ansiedad situacional caracterizado por malestar fisiológico, cognitivo y conductual ante la imposibilidad de usar el teléfono móvil o de conectarse a la red.	Un estudiante que presenta taquicardia y sudoración al quedarse sin batería manifiesta nomofobia de nivel grave.
<b>FoMO</b> ( <i>Fear of Missing Out - Miedo a perderse algo</i> )	Temor persistente a perderse experiencias, información o interacciones sociales que ocurren en línea, lo que impulsa el chequeo compulsivo de dispositivos.	Revisar Instagram durante una clase por miedo a “quedarse fuera” de una conversación grupal.
<b>I-PACE</b>	Modelo teórico que explica las adicciones conductuales como la interacción de <b>I</b> (variables personales) + <b>P/A</b> (estados afectivos) + <b>C</b> (cogniciones) + <b>E</b> (ejecuciones/refuerzos).	Sirve de marco para diseñar intervenciones que combinen regulación emocional y cambio de hábitos.
<b>Detox digital</b>	Estrategia planificada de reducción o abstinencia temporal del uso de pantallas para restablecer el equilibrio atencional y emocional.	Escalera 15-30-60: tres bloques diarios sin móvil que aumentan progresivamente.
<b>Mindfulness</b>	Práctica de atención plena que entrena la conciencia del momento presente para gestionar impulsos automáticos, incluida la urgencia de revisar el teléfono.	Ejercicio 4-7-8: inhalar 4 s, sostener 7 s, exhalar 8 s cuando surge la necesidad de conexión.

<b>Ciudadanía digital</b>	Conjunto de competencias, valores y derechos que permiten participar de forma ética, segura y crítica en entornos digitales, respetando la privacidad propia y ajena.	Elaborar y respetar un “contrato de uso responsable” en la familia o el aula.
<b>Modo avión estratégico</b>	Uso deliberado de la función <i>airplane mode</i> para desactivar conexiones inalámbricas en momentos clave (estudio, sueño, desplazamientos).	Activarlo 60 min antes de dormir mejora la calidad del sueño.
<b>Higiene digital</b>	Rutinas y buenas prácticas que mantienen saludable la relación con la tecnología: actualización de contraseñas, pausas visuales, ergonomía, tiempo sin pantalla.	Regla 20-20-20: cada 20 min., descanso de 20 seg., y concentraté en algún objeto que esté a 20 pies (609.6 cm.) de distancia para descansar la vista.
<b>Clickbait (Clicbait)</b>	Estrategia de titulación o diseño de enlaces que exagera, distorsiona o oculta información para provocar curiosidad y generar clics; suele anteponer el número de visitas al rigor informativo y, a menudo, conduce a contenidos de baja calidad o publicidad encubierta.	Titular: “¡No creerás lo que hizo este estudiante cuando el profe le quitó el móvil!”. Utilizarlo como caso de análisis en Lengua y TIC: identificar rasgos sensacionalistas y contrastar con un titular veraz.



## 7.2. Casos simulados

### Caso 1: Sofía, 14 años — “La hora fantasma”

**Situación:** Sofía revisa TikTok hasta la 1 a.m.; si le retiran el móvil, sufre taquicardia.

**Impacto:** Somnolencia en clase y descenso en Matemáticas

**Intervención:**

1. Dejar el móvil fuera del dormitorio (modo avión 22 h).
2. Respiración 4-7-8 ante la ansiedad.
3. App de control de pantalla revisada con su madre.
4. Reto “24 h sin notificaciones” con badge.

21

### Caso 2: Juan, 16 años — “Siempre conectado, nunca presente”

**Situación:** Administra el grupo de curso y consulta mensajes > 100 veces/día, incluso en laboratorio.

**Impacto:** Riesgo de accidentes y sanciones.

**Intervención:**

1. Contrato de laboratorio “sin dispositivos”.
2. Responsable de grupo rotativo.
3. Debate sobre FoMO y seguridad con el docente.
4. Mindfulness 3 min antes de prácticas.

## 8. Referencias bibliográficas

Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikeyeva, A. (2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: The mediating role of depression and anxiety. *Frontiers in Education*, 9, 1365220. <https://doi.org/10.3389/educ.2024.1365220>

Bhattacharya, S., Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1297. [https://doi.org/10.4103/jfmpc.ifmpc\\_71\\_19](https://doi.org/10.4103/jfmpc.ifmpc_71_19)

Chavez, V. (2024, July 12). *A qué edad es recomendable dar a un niño su primer celular, según los expertos*. infobae. <https://www.infobae.com/tendencias/2024/07/12/a-que-edad-es-recomendable-dar-a-un-nino-su-primer-celular-segun-los-expertos/>

Cortés, M. E., & Herrera-Aliaga, E. (2022). Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Revista Médica de Chile*, 150(3), 407-408. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872022000300407>

Eadicicco, L. (2015, December 15). *Americans Check Their Phones 8 Billion Times a Day*. TIME. <https://time.com/4147614/smartphone-usage-us-2015/>

GSMA. (2024). *Uso de redes móviles en América Latina*. <https://www.gsma.com/about-us/regions/latin-america/wp-content/uploads/2024/10/Uso-de-redes-moviles-en-America-Latina-SPA.pdf>

Instituto Nacional de Estadística y Censos, INEC. (2024). *Encuesta Tecnologías de la Información y Comunicación-TIC 2024*. Instituto Nacional de Estadística y Censos. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion-tic/>

International Telecommunication Union, ITU. (2023). *Measuring digital development Facts and Figures 2023*. [https://www.itu.int/hub/publication/d-ind-ict\\_mdd-2023-1/](https://www.itu.int/hub/publication/d-ind-ict_mdd-2023-1/)

International Telecommunication Union, ITU. (2021). *Digital trends in the Americas region 2021*. [https://www.itu.int/dms\\_pub/itu-d/opb/ind/D-IND-DIG\\_TRENDS\\_AMS.01-2021-PDF-E.pdf](https://www.itu.int/dms_pub/itu-d/opb/ind/D-IND-DIG_TRENDS_AMS.01-2021-PDF-E.pdf)

Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with Problematic Use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>

León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., & González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5), e0250509. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>



Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2016). *91% de ecuatorianos utiliza las redes sociales en su teléfono inteligente* – Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información [Estatal]. <https://Www.Telecomunicaciones.Gob.Ec/>. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>

Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información. (2020). *Niñas, niños y adolescentes cada vez más conectados a la Internet* – Internet Segura. <https://internetsegura.gob.ec/?p=260>

OCDE. (2024). *Managing screen time: How to protect and equip students against distraction* (PISA in Focus No. 124; PISA in Focus, Vol. 124). <https://doi.org/10.1787/7c225af4-en>

ProFuturo. (2024, June 5). *Estudiantes y pantallas. Qué dice PISA. ProFuturo - Programa de educación digital impulsado por Fundación Telefónica y Fundación "la Caixa."* <https://profuturo.education/observatorio/tendencias/estudiantes-y-pantallas-que-dice-pisa/>

Sherman, L. E., Payton, A. A., Hernandez, L. M., Greenfield, P. M., & Dapretto, M. (2016). The Power of the Like in Adolescence: Effects of Peer Influence on Neural and Behavioral Responses to Social Media. *Psychological Science*, 27(7), 1027–1035. <https://doi.org/10.1177/0956797616645673>

Telégrafo, E. (2019, July 12). *14 años es la edad idónea para tener un celular*. El Telégrafo. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/tecnologia/1/celular-ninos-tecnologia>

UNICEF. (2017). *UNICEF pide proteger a los niños en el mundo digital al tiempo que se mejora el acceso a internet de los más desfavorecidos*. <https://www.unicef.org/es/comunicados-prensa/unicef-pide-proteger-los-ni%C3%B1os-en-el-mundo-digital-al-tiempo-que-se-mejora-el>

UNICEF. (2022). *Informe kids online Chile 2022*. <https://www.unicef.org/chile/media/9376/file/Informe%20kids%20online.pdf>

UNICEF. (2023). *Se adelanta a los 8,9 años el acceso al celular con Internet y crece su uso para tareas escolares y aprender cosas que les gustan*. <https://www.unicef.org/chile/comunicados-prensa/se-adelanta-los-89-a%C3%B1os-el-acceso-al-celular-con-internet-y-crece-su-uso-para>

Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2019). Unhappy and addicted to your phone? – Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior*, 93, 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015>

Wen, J., Huang, Y., Liu, G., & Miao, M. (2023). The nature of nomophobia and its associations with contents of smartphone use and fear of missing out: A network perspective. *Telematics and Informatics*, 82, 102011. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2023.102011>

# 9. Recursos Interactivos

## Breakout digital

“Desconectada: el desafío de Margarita”

### Link al recurso:

<https://view.genially.com/682c0836bf45ad961f3df71d> (Anexo 2)

### Objetivo del breakout

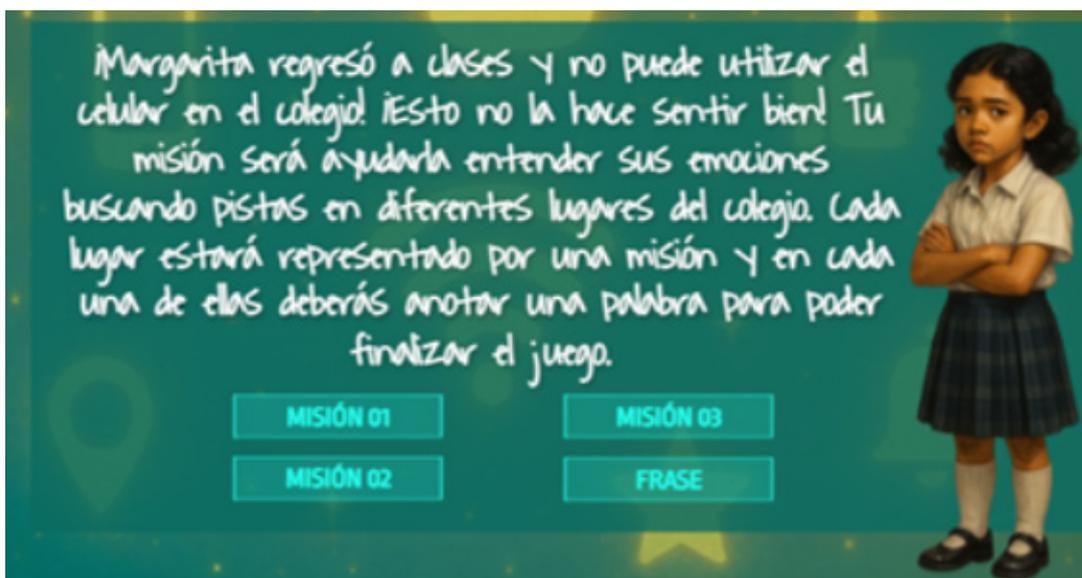
Crear conciencia en niños y adolescentes sobre las consecuencias e impacto de la nomofobia en la salud mental, física, emocional y el rendimiento académico mediante una experiencia lúdica e interactiva, fomentando el pensamiento crítico, la toma de decisiones seguras y la identificación de señales de alerta por el uso excesivo del celular.

### Narrativa base del juego

El juego se basa en una narrativa (storytelling) que plantea a los jugadores ayudar a una estudiante llamada Margarita, quien recibió como regalo un celular al finalizar la primaria. El dispositivo móvil empieza a ocupar todos los ámbitos de la vida de Margarita hasta que regresa a clases, al no poder llevar el celular a la institución educativa comienza a descubrir ciertas emociones que deberá aprender a identificar.

### Estructura del juego

El juego está estructurado en 3 misiones:



### Misión 1:

- Aprender sobre el concepto de nomofobia, su origen e impacto.

### Misión 2:

- Conocer los escenarios, las características físicas, patrones de comportamiento y consecuencias de la nomofobia.

### Misión 3:

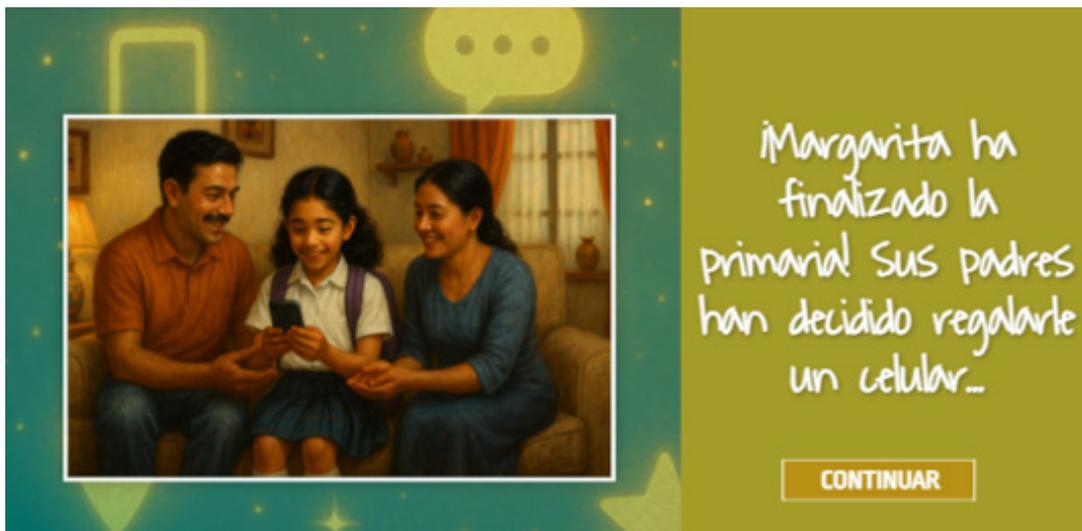
- Identificar estrategias para combatir y reducir la nomofobia y su impacto en las actividades de los jóvenes y sus familias.

## Actividades de cada misión

### Bienvenida

En esta parte se explica brevemente el contexto de la historia que fundamenta al juego.

25



## Misión 1:

- Se presenta el contexto de la misión explicando el objetivo central del juego. La misión se compone de las siguientes actividades:

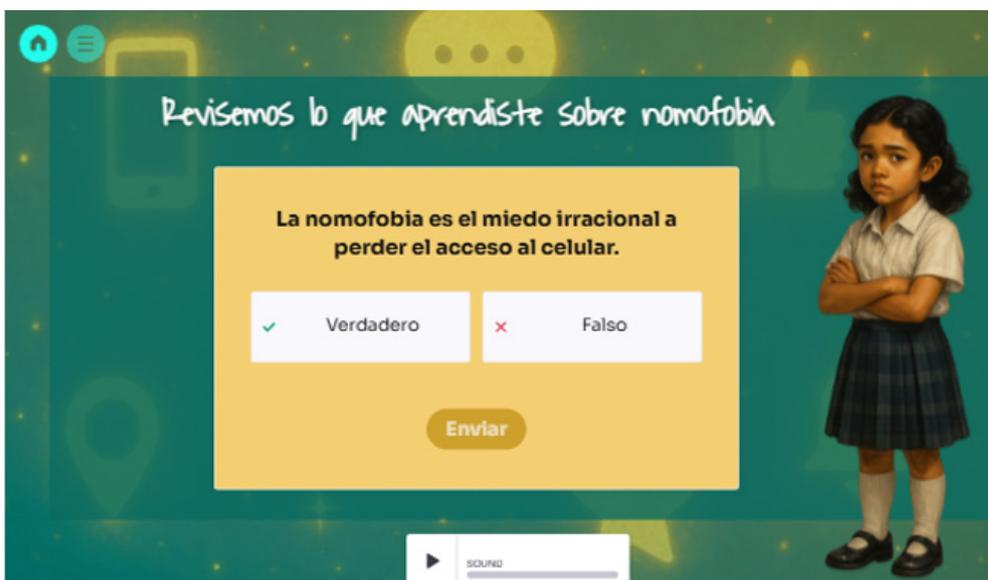
### Actividad 1:

Revisión de las notas en un mural en donde se explica el origen de la palabra nomofobia y su concepto.



### Actividad 2:

Cuestionario de 4 preguntas sobre lo revisado en la actividad anterior.

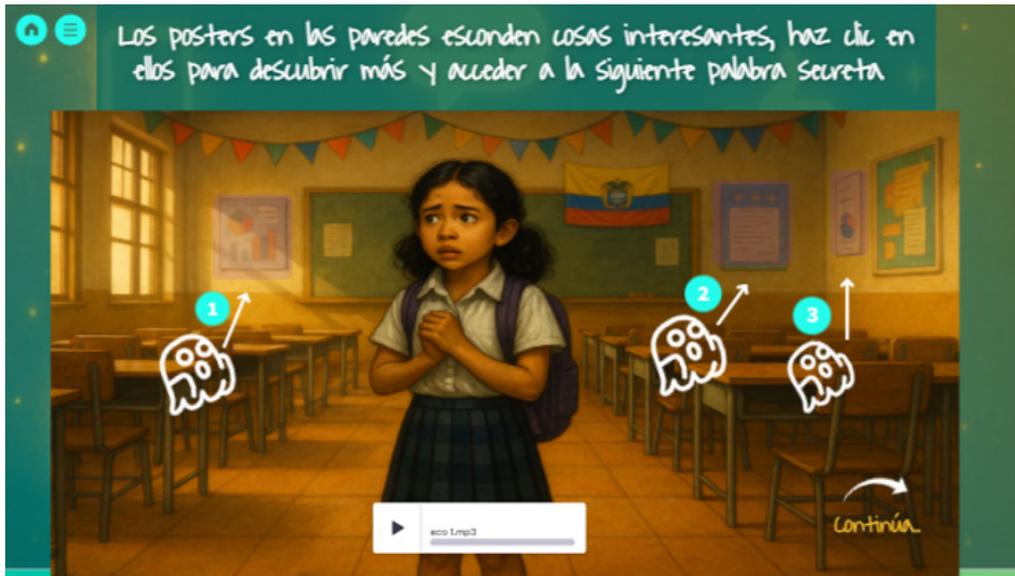


## Misión 2

- El jugador “ingresa al aula de los ecos” en donde voces fantasmales le indicarán revisar lecturas en los posters que se encuentran en las paredes para aprender sobre las características físicas de la nomofobia, patrones de comportamiento y consecuencias.

### Actividad 1

Revisar contenido teórico sobre las características físicas de la nomofobia, patrones de comportamiento y consecuencias.



27

### Actividad 2:

Clasificar los patrones de comportamiento y las consecuencias de la nomofobia en su respectiva categoría.



### Actividad 3:

Clasificar manifestaciones de la nomofobia de acuerdo a sus diferentes dimensiones.



28

### Misión 3

- Margarita conversa con la doctora del departamento médico de su colegio, quien le explica algunas estrategias para combatir la nomofobia.



## Actividad 1:

Conocer las estrategias para prevenir la nomofobia y cómo implementarlas.



29

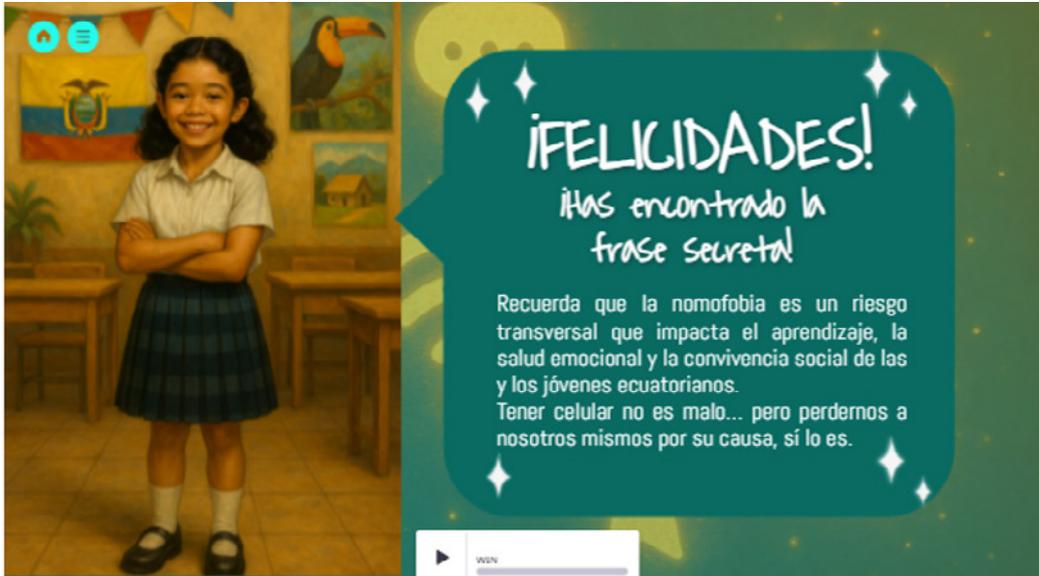
## Actividad 2

Revisión de algunos casos de nomofobia detectados por la doctora en el colegio de Margarita y emparejarlos con la respectiva estrategia.



## Finalización del juego

Luego de cumplir todas las misiones, el jugador deberá anotar 3 palabras en cada misión e ingresarlo en una ventana emergente para acceder a un mensaje que le indica que ha cumplido las misiones con éxito. En esta parte, se presenta un mensaje final para consolidar los conocimientos adquiridos.



## Podcast para identificar el riesgo

### URL de descarga:

[https://drive.google.com/file/d/1bGOR\\_anVLQ4hKGOdJPjY-eJwKs8gWMnn/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1bGOR_anVLQ4hKGOdJPjY-eJwKs8gWMnn/view?usp=sharing)

## Introducción

¿Alguna vez has sentido angustia por quedarte sin batería?

¿O ansiedad al no tener señal por unos minutos?

Puede que estés experimentando **nomofobia**, el miedo a estar sin celular o sin conexión.

En este breve podcast, vamos a conocer por qué ocurre, cómo identificarla y qué hacer para prevenirla.

## Desarrollo: NOMOFOBIA

La **nomofobia**, cuyo nombre viene de *No-Mobile-Phone Phobia*, no es solo estar mucho tiempo con el teléfono.

Es sentir **ansiedad, irritación o dependencia emocional** cuando no podemos usarlo

Una de las causas principales es el miedo a perderse algo importante en redes sociales.



Ese impulso de revisar mensajes, notificaciones o historias, incluso cuando estamos en clase, comiendo o por dormir.

También influye el deseo de gratificación instantánea: cada “like” o mensaje nuevo activa una recompensa en el cerebro, lo que hace que queramos revisar el celular una y otra vez.

### ¿Cómo saber si estás enfrentando nomofobia?

- Estas son algunas señales:
- Revisas el celular al despertarte.
- Miras el celular más de 50 veces al día.
- Te sientes incómodo o incómoda si no tienes conexión o batería.
- Llevas el cargador a todos lados como si fuera indispensable.
- Te quedas hasta tarde conectado, incluso si estás cansado.

Si esto te suena familiar, es momento de pensar en hacer una pausa.

La buena noticia es que **puedes recuperar el equilibrio digital.**

- Intenta el reto 15-30-60: pasa bloques de tiempo sin celular.
- Activa el modo avión durante clases, comidas o antes de dormir.
- Practica la respiración para calmar la ansiedad.
- Y sobre todo, dedica tiempo a estar presente, sin pantallas.

### Conclusión

La nomofobia no es simplemente una cuestión de uso excesivo.

Es una llamada de atención para repensar cómo estamos cuidando nuestra mente, nuestro tiempo y nuestras relaciones.

Aprender a desconectarnos por momentos no nos aleja del mundo, sino que nos permite volver a él **más conscientes, más presentes y con más energía para vivir plenamente.**

Prueba hábitos saludables:

- Dedica espacios al silencio, al descanso, al encuentro con los demás y contigo mismo.
- Haz del celular una herramienta, no un dueño de tu atención.

#### Y recuerda:

“No todo lo importante pasa en la pantalla. A veces, lo más valioso está justo frente a ti... esperando que levantes la mirada.”

Gracias por escuchar este espacio.  
Hasta la próxima.

# 10. Infografía para prevenir el riesgo

## Nomofobia



**Nomofobia (No-Mobile-Phone Phobia) es el miedo o ansiedad al quedarse sin acceso al celular o sin conexión a internet.**



Quienes la padecen sienten incomodidad intensa al no poder usar su dispositivo, lo que afecta su concentración, su estado emocional y su rutina diaria.



### ¿Por qué es un riesgo?

La nomofobia puede provocar:

- **Distracción constante** en clases y tareas.
- **Problemas de sueño** por el uso nocturno del celular.
- **Ansiedad y baja autoestima** si no se recibe respuesta inmediata o se pierde conexión
- **Aislamiento social presencial**, ya que se prioriza el entorno digital.



### ¿Qué la causa?

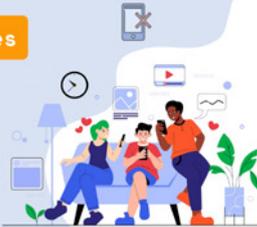


- **Notificaciones constantes:** generan gratificación inmediata.
- **Dependencia emocional:** el celular se vuelve una fuente de calma o escape.
- **FoMO (Fear of Missing Out):** miedo a perderse algo en redes o chats.
- **Presión social:** estar "siempre disponible" parece normal.



### Comportamientos frecuentes

- **Revisar el celular** apenas se despierta.
- Revisarlo más de **50 veces al día**.
- **Usarlo** incluso durante **clases, comidas o reuniones**.
- **Sentir ansiedad** al tener poca batería o mala señal.



### Señales claras



- **Irritabilidad** si se le pide guardar el celular.
- **Uso nocturno constante**, incluso después de medianoche.
- **Llevar cargador** o power bank a todas partes.
- **Reacción física** (sudor, taquicardia) si no tiene acceso al teléfono.

### ¿Cómo prevenirla?

**Haz pausas sin pantalla** prueba el reto 15-30-60: pasa bloques de 15, 30 y 60 minutos sin celular cada día.

**Activa el modo avión** en clases, comidas y antes de dormir.

**Practica técnicas de respiración** para calmar la ansiedad (como 4-7-8).

**Dedica tiempo al ocio sin tecnología**, haz deporte, lee, dibuja o pasa tiempo al aire libre.

**Habla con alguien de confianza** un docente o familiar puede ayudarte a encontrar equilibrio digital.



**"Desconectarse a tiempo también es cuidarse."**

URL de acceso:

[https://www.canva.com/design/DAGnXVW5scg/DPmgrU6qaqximS2dkTSdeA/edit?utm\\_content=DAGnXVW5scg&utm\\_campaign=designshare&utm\\_medium=link2&utm\\_source=sharebutton](https://www.canva.com/design/DAGnXVW5scg/DPmgrU6qaqximS2dkTSdeA/edit?utm_content=DAGnXVW5scg&utm_campaign=designshare&utm_medium=link2&utm_source=sharebutton)



## ¿Qué es la Nomofobia?

Nomofobia (No-Mobile-Phone Phobia) es el miedo o ansiedad al quedarse sin acceso al celular o sin conexión a internet.

Quienes la padecen sienten incomodidad intensa al no poder usar su dispositivo, lo que afecta su concentración, su estado emocional y su rutina diaria.

## ¿Por qué es un riesgo?

- La nomofobia puede provocar:
- Distracción constante en clases y tareas.
- Problemas de sueño por el uso nocturno del celular.
- Ansiedad y baja autoestima si no se recibe respuesta inmediata o se pierde conexión.
- Aislamiento social presencial, ya que se prioriza el entorno digital.

## 1: Conocer el riesgo

¿Qué la causa?

- Notificaciones constantes: generan gratificación inmediata.
- Dependencia emocional: el celular se vuelve una fuente de calma o escape.
- FoMO (Fear of Missing Out): miedo a perderse algo en redes o chats.
- Presión social: estar “siempre disponible” parece normal.

## 2: Identificar el riesgo

1. Comportamientos frecuentes:
2. Revisar el celular apenas se despierta.
3. Revisarlo más de 50 veces al día.
4. Usarlo incluso durante clases, comidas o reuniones.
5. Sentir ansiedad al tener poca batería o mala señal.

Señales claras:

- Irritabilidad si se le pide guardar el celular.
- Uso nocturno constante, incluso después de medianoche.
- Llevar cargador o power bank a todas partes.
- Reacción física (sudor, taquicardia) si no tiene acceso al teléfono.

### 3: Prevenir el riesgo

#### ¿Qué hacer si crees que tienes nomofobia?

1. Haz pausas sin pantalla. Prueba el reto 15-30-60: pasa bloques de 15, 30 y 60 minutos sin celular cada día.
2. Activa el modo avión en clases, comidas y antes de dormir.
3. Practica técnicas de respiración para calmar la ansiedad (como 4-7-8).
4. Dedica tiempo al ocio sin tecnología: haz deporte, lee, dibuja o pasa tiempo al aire libre.
5. Habla con alguien de confianza. Un docente o familiar puede ayudarte a encontrar equilibrio digital

#### Frase final

“Desconectarse a tiempo también es cuidarse”. El equilibrio digital mejora la atención, el descanso y las relaciones reales.

#### Elementos visuales para la infografía:

1. Imágenes ilustrativas, personas con el celular.
2. Iconos visuales:
  - Estrés: para representar la ansiedad por quedarse sin carga.
  - Sin señal: para simbolizar el control digital o las pausas tecnológicas.
  - Cara de ansiedad o estrés
3. Colores llamativos: naranja, azul.







*Ministerio de Educación,  
Deporte y Cultura*



@MinisterioEducacionEcuador



@Educacion\_Ec

[www.educacion.gob.ec](http://www.educacion.gob.ec)