



Consejo Universitario

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 366 -2024-UNTRM/CU

Chachapoyas, 16 ABR 2024

VISTO:

El acuerdo de sesión extraordinaria N° XVIII de Consejo Universitario, de fecha 16 de abril de 2024; y

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, organiza su régimen de gobierno de acuerdo a la Ley Universitaria N° 30220, su Estatuto y reglamentos, atendiendo a sus necesidades y características;

Que mediante Resolución de Asamblea Universitaria N° 022-2023-UNTRM/AU, de fecha 01 de diciembre de 2023, se aprueba la Actualización del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;

Que el Estatuto Universitario, establece en el "Artículo 144.- Del Bienestar Universitario. La UNTRM brinda a los integrantes de su comunidad, en la medida de sus posibilidades y cuando el caso lo amerite, programas de bienestar y recreación. Fomenta las actividades culturales, artísticas y deportivas. Atiende, preferentemente, las necesidades de libros, materiales de estudio y otros, a los docentes y estudiantes mediante procedimientos y condiciones que faciliten su uso o adquisición";

Que con **Resolución Directoral N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU**, de fecha 12 de abril de 2024, el Director de la Dirección de Bienestar Universitario, resuelve lo siguiente: **Artículo Primero.- Aprobar el plan de trabajo "NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL A NO TENER EL CELULAR"**, dirigido a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, de acuerdo al plan de trabajo que en once (11) folios forma parte integrante de la presente resolución, el mismo que se realizará según el siguiente cronograma:

CRONOGRAMA	
Denominación	Plan de Trabajo "NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL A NO TENER EL CELULAR"
Tipo de evento	Plan de Trabajo
Fecha de ejecución	Del 18 de abril hasta el 24 de mayo de 2024
Horario	Turno mañana: 11.00 am a 12.00 pm Turno tarde : 04.00 pm a 5.00 pm
Lugar	Aula de clases de cada ciclo respectivo de las Facultades de Ciencias de la Salud y Medicina de la UNTRM
Modalidad	Presencial

Que asimismo, el Director de la Dirección de Bienestar Universitario, resuelve: **Artículo Segundo.- Responsabilizar** de la implementación y ejecución del señalado plan de trabajo al Servicio de Psicopedagogía de la Dirección de Bienestar Universitario;

Que con Oficio N° 0222-2024-UNTRM/DBU, de fecha 12 de abril de 2024, el Director de la Dirección de Bienestar Universitario, remite al Vicerrector Académico, para su ratificación correspondiente la citada Resolución Directoral N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU, de fecha 12 de abril de 2024;

Que con Oficio N° 0516-2024-UNTRM/VRAC, de fecha 12 de abril de 2024, el Vicerrector Académico, solicita al señor Rector, poner a consideración del Consejo Universitario, la ratificación de la Resolución Directoral N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU, de fecha 12 de abril de 2024, antes descrita;



Consejo Universitario

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 366 -2024-UNTRM/CU

Que asimismo, el Estatuto Universitario, prescribe en el *Artículo 30. Consejo Universitario. El Consejo Universitario es el máximo órgano de gestión, dirección y ejecución académica y administrativa de la UNTRM.* (...);

Que el Consejo Universitario en sesión extraordinaria, de fecha 16 de abril de 2024, acordó ratificar la Resolución Directoral N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU, de fecha 12 de abril de 2024, del Director de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas;

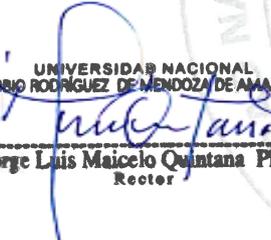
Que estando a lo expuesto y en ejercicio de las atribuciones que la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto Universitario y el Reglamento de Organización y Funciones aprobado mediante Resolución Rectoral N° 022-2023-UNTRM/R y ratificado con Resolución de Consejo Universitario N° 012-2023-UNTRM/CU, le confieren al Rector en calidad de Presidente del Consejo Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; y contando con el visto bueno de la Oficina de Asesoría Jurídica;

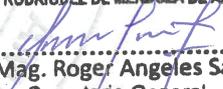
SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- RATIFICAR la **Resolución Directoral N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU**, de fecha 12 de abril de 2024, del Director de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

ARTÍCULO SEGUNDO.- NOTIFICAR la presente Resolución a los estamentos internos de la universidad de forma y modo de Ley para conocimiento y fines pertinentes.

REGÍSTRESE Y COMUNÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph.D.
Rector

UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

Abg. Mag. Roger Angeles Sánchez
Secretario General

JLMQ/R.
RAS/SG
Chimí.



T: 011296

“Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU

Chachapoyas, 12 de abril de 2024

VISTO:

El Oficio N° 025-2024/UNTRM-VRAC/DBU-USA/SP/MGV de fecha 05 de abril mediante el cual el Psic. Marvin Guevara Vargas del Servicio de Psicopedagogía de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, presenta el Plan de trabajo: **“NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL AL NO TENER EL CELULAR”**

CONSIDERANDO:

Que, la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas (UNTRM), organiza su régimen de acuerdo a la Ley Universitaria N.º 30220, su Estatuto y Reglamentos, atendándose a sus necesidades y características;

Que, con Resolución de Asamblea Universitaria N°001-2023-UNTRM/AU de fecha 02 de enero del 2023, se aprueba y promulga el Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, cuerpo normativo que consta de XXII Títulos, 178 Artículos, 04 Disposiciones Complementarias, 07 Disposiciones Transitorias y 01 Disposición Final; asimismo, dispone a partir de la fecha, la aplicabilidad y estricto cumplimiento de la presente norma en la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas.

Que, según la estructura orgánica de la UNTRM, establecida en el artículo 163° del Estatuto Institucional, la Dirección de Bienestar Universitario de la UNTRM, es un órgano dependiente del Vicerrectorado Académico;

Que, en el artículo 144 del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas referido a Bienestar Universitario, se establece que la UNTRM brinda a los integrantes de su comunidad, en la medida de sus posibilidades y cuando el caso lo amerite, programas de bienestar y recreación. Fomenta las actividades culturales, artísticas y deportivas. Atiende, preferentemente, las necesidades de libros, materiales de estudio y otros, a los docentes y estudiantes mediante procedimientos y condiciones que faciliten su uso y adquisición. La UNTRM ofrece los siguientes servicios: de salud, sociales, psicopedagógicos, deportivos, culturales, de alimentación, de acervo bibliográfico, entre otros. Los programas, las actividades y los servicios que brinda la UNTRM están especificados en el Reglamento correspondiente.

Que, en el artículo 145 del Estatuto de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas sobre becas y programas de asistencia universitaria indica que, la UNTRM puede establecer programas de ayuda para que sus estudiantes cumplan con sus tareas formativas en la mejores condiciones como son: convenios con otras instituciones públicas y privadas, nacionales y del extranjero, para el otorgamiento de becas de estudio, apoyo en alimentación, materiales de estudio e investigación, en base al reglamento correspondiente.

Que, el artículo 96° del Reglamento de Organización y Funciones de la UNTRM, aprobado con Resolución de Consejo Universitario 012-2023-UNTRM/CU, establece como funciones de la Dirección de Bienestar Universitario, entre otras, j) planificar, proponer, organizar, promover y conducir la





“Año del bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

RESOLUCIÓN DIRECTORAL N° 009-2024-UNTRM-VRAC/DBU

implementación de los servicios de apoyo, de asistencia social, salud pública, transporte universitario, comedor universitario, recreación y deporte y k) elaborar el diagnóstico de la situación económica y social de los estudiantes universitario, para el diseño y cobertura de los programas de bienestar, así como mantener actualizado la base de datos socioeconómicas de los estudiantes.

Que, con Resolución de Consejo Universitario N°032-2024-UNTRM/CU, de fecha 08 de enero del 2024, se resuelve en el Artículo Primero, designar al **Mg. Wilfredo Amaro Cáceres**, como director de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas hasta el 31 de diciembre del 2024.

Que, con documento señalado en VISTO, el Psic. Marvin Guevara Vargas del Servicio de Psicopedagogía de la Dirección de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas presenta el Plan de trabajo; **“NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL AL NO TENER EL CELULAR”**

Que, estando a las consideraciones expuestas y a las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220, el Estatuto Institucional y demás normas concordantes;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR el plan de trabajo **NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL A NO TENER EL CELULAR** dirigida a los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, de acuerdo al plan de trabajo que en once (11) folios forma parte integrante de la presente resolución, el mismo que realizará según el siguiente cronograma:

Denominación	Plan de trabajo NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL AL NO TENER EL CELULAR
Tipo de evento	Plan de trabajo
Fecha de ejecución	Del 18 de abril hasta el 24 de mayo de 2024
Horario	Turno mañana :11:00 a.m a 12:00 p.m Turno tarde : 04:00 p.m a 05:00 p.m
Lugar	Aula de clases de cada ciclo respectivo de las Facultades de Ciencias de la Salud y Medicina humana de la UNTRM
Modalidad	Presencial

ARTÍCULO SEGUNDO. – RESPONSABILIZAR de la implementación y ejecución del señalado plan a Servicio de Psicopedagogía de la Dirección de Bienestar Universitario.

ARTÍCULO TERCERO. - ELEVAR el presente acto resolutivo al Vicerrectorado Académico, para su ratificación correspondiente.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE, ARCHÍVESE.

C.c.
Archivo.
WAC/DBU
LOR/Sec.



Firmado digitalmente por:
AMARO CACERES WILFREDO
FIR 41983973 hard
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 15/04/2024 12:51:13-0500



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS

PLAN DE TRABAJO N° 012-2024-UNTRM-VRAC/DBU-USA

"Nomofobia: Miedo irracional a no tener el celular"



Organizado por:

INTERNOS

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA
SERVICIO DE PSICOPEDAGOGÍA

www.untrm.edu.pe

bienestar.universitario@untrm.edu.pe

AÑO 2024



PLAN DE TRABAJO N° 012-2024-UNTRM-VRAC/DBU-USA "NOMOFOBIA: MIEDO IRRACIONAL A NO TENER EL CELULAR"

I. INTRODUCCIÓN

El uso de los celulares es tan común entre los jóvenes, que con el paso del tiempo se va convirtiendo en una adicción a este dispositivo con consecuencias negativas para quienes lo padecen. La nomofobia, o el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, ha demostrado tener efectos nocivos en la salud, y, por lo tanto, la implementación de programas de prevención y concientización se vuelva crucial.

Estudios han demostrado que un alto porcentaje de jóvenes, especialmente jóvenes que se encuentra en etapa académica, experimentan niveles significativos de nomofobia, lo que se refleja en la frecuencia de uso y los niveles de ansiedad, nerviosismo, ataques de pánico, taquicardias, insomnio, dolores de cabeza y estómago, bajo rendimiento académico e incluso puede existir la deserción académica a raíz de los jóvenes no pueden estar lejos de su dispositivo móvil o sin estar prestando atención a este.

La implementación de un programa de salud para prevenir la nomofobia es crucial, ya que se busca sensibilizar y concientizar a los estudiantes universitarios sobre los efectos nocivos del uso inadecuado de los teléfonos móviles, tanto a nivel individual como en su entorno social.

Dado que la nomofobia ha ido en aumento progresivo de casos de nomofobia en los últimos años, se tiene que tener en cuenta los numerosos problemas de salud que esta puede llegar a causar, siendo fundamental que los profesionales de la salud puedan sensibilizar a la población para que se pueda disminuir la incidencia de nuevos casos y mitigar sus efectos en la sociedad.

Como parte del área de psicopedagogía de la UNTRM, con el programa se pretende identificar y disminuir los niveles de nomofobia que puedan estar presentando los estudiantes para que puedan tener un buen desempeño académico, para ello, se tiene previsto el desarrollo de diversos talleres que involucran la participación de los estudiantes en quienes se desarrollaran el programa.



II. DATOS GENERALES

2.1. Denominación : "Nomofobia: Miedo irracional a no tener el celular"

2.2. Tipo de evento : Programa Preventivo.

2.3. Fecha de ejecución : 22 de abril de 2024.
29 de abril de 2024.
30 de abril de 2024.
02 de mayo de 2024.
06 de mayo de 2024.
07 de mayo de 2024.
08 de mayo de 2024.
09 de mayo de 2024.
13 de mayo de 2024.
14 de mayo de 2024.
15 de mayo de 2024.
29 de mayo de 2024.

2.4. Horario : 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
4:00 p.m. a 5:00 p.m.

2.5. Lugar : Aula de clases de cada ciclo respectivo de las facultades de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de la UNTRM.

2.6. Modalidad : Presencial.

2.7. Organizadores : **Director de Bienestar Universitario**
Mag. Wilfredo Amaro Cáceres
Área de Psicopedagogía
Psic. Marvin Guevara Vargas
Interna de Psicología
Int. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon



III. FUNDAMENTACIÓN

El programa preventivo denominado "Nomofobia: Miedo irracional a no tener el celular" está orientado a para prevenir y tratar problemáticas que afectan la calidad de vida de los estudiantes universitarios de las Facultades de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza.

La nomofobia es un término utilizado para referirse al miedo irracional a no usar el teléfono, diversos estudios señalan que los jóvenes universitarios son los más propensos a sufrir estas fobias debido a que están en constante interacción con su teléfono celular y por ende presentan algunos indicadores como revisar su dispositivo cada 5 minutos, sienten vibraciones fantasmas, utilizan el celular al momento comer, ir al baño entre otras actividades.

En este contexto se presenta algunas de las consecuencias en el ámbito psicológico y académico que produce la nomofobia.

- ✓ **A nivel psicológico:** la nomofobia puede producir modificaciones o alteraciones en algunas estructuras del cerebro produciendo efectos similares a las de otras adicciones como el de las drogas, así como el cibermareo, el síndrome de las vibraciones fantasmas, aumento de estrés, ansiedad, insomnio, aislamiento social, altera la concentración, y otros problemas mentales.
- ✓ **A nivel académico:** el uso frecuente del dispositivo móvil genera falta de atención y concentración en los estudiantes, generando distracciones las actividades académicas que tienen pendiente a realizar, es por ello que muchas veces los estudiantes presentan un bajo rendimiento académico, faltan a clases, no presentan atención en sus horas de clase y hasta pueden llegar a perder algunos cursos académicos.

Los beneficios de este programa preventivo son:

- ✓ Mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud y la Facultad de Medicina Humana.
- ✓ Disminuir el uso de los dispositivos móviles en los estudiantes.
- ✓ Prevenir problemas mentales a futuro.



IV. OBJETIVOS

4.1. Objetivo general:

- ✓ Ejecutar un programa preventivo promocional para sensibilizar a los estudiantes de las Facultades de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de los efectos nocivos de la nomofobia.

4.2. Objetivos específicos

- ✓ Educar sobre el uso responsable de los dispositivos móviles y concienciar sobre los posibles efectos negativos en la salud física y mental.
- ✓ Aumentar la atención y concentración de los estudiantes dentro de las aulas de clases, desviando la atención del teléfono celular.
- ✓ Incentivar a los integrantes del grupo objetivo a utilizar parte de su tiempo en actividades que no involucren el uso de su celular.

V. PÚBLICO OBJETIVO

Estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud y Medicina Humana.

VI. METODOLOGÍA Y ESTRATEGIAS DE DESARROLLO

Para la ejecución del presente programa denominado "Nomofobia: Miedo irracional a no tener el celular" dirigida a los estudiantes de las Facultad de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza. Primero deberá ser aprobada mediante resolución Vicerrectoral, posteriormente se procederá a realizar las coordinaciones mediante oficio a los decanos de las facultades mencionadas de la UNTRM, para la coordinación correspondiente durante las fechas establecidas, para realizar la ejecución del programa a los estudiantes.



VII. CRONOGRAMA

Tabla N° 1: Cronograma de planificación

N°	Actividad operativa	Fecha
1	Elaboración de propuesta del plan de trabajo	03/04/2024
2	Presentación del plan de trabajo	10/04/2024
3	Evaluación y aprobación del plan de trabajo mediante acto resolutivo	-
4	Difusión del Plan de trabajo	-
5	Aplicación de un cuestionario	18/04/2024 al 19/04/2024
6	Ejecución de Plan de trabajo	22/04/2024 al 29/05/2024
7	Aplicación de post test	27/05/2024 al 29/05/2024
7	Presentación del informe final	04/06/2024

Tabla N° 2: Programación de desarrollo de plan de trabajo

Fecha	Actividad	Hora	Lugar	Responsable
18/04 - 19/04	Aplicación de cuestionario a los estudiantes de las facultades de Ciencias de la Salud y Medicina Humana de la UNTRM.	11:00 a.m.	Campus de la sede central	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
22/04	Inicio del programa	11:00 a.m.	Aula de clases	Psic. Marvin Guevara Vargas
22/04	Desarrollo del primer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 8 ciclo Facultad de Medicina Humana.	11:10 a.m.	Aula de clases	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
22/04	Desarrollo del primer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 8 ciclo de	4:00 p.m.	Aula de clases	Interna. Psic. Sady Jhudyt Guevara



	enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.			Maldonado
23/04	Desarrollo del primer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 9 ciclo de Psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	11:00 a.m.	Aula de clases	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
23/04	Desarrollo del primer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 8 ciclo de Estomatología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	4:00 p.m.	Aula de clases.	Interno. Psic. Neillen Mileer Ramirez Fernandez
24/04	Desarrollo del primer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 2do ciclo de Tecnología Médica de la Facultad de Ciencias de la Salud.	11:00 a.m.	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
06/05	Desarrollo del segundo taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 8 ciclo de Medicina de la Facultad de Medicina.	4:00 p.m.	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
07/05	Desarrollo del segundo taller de prevención de nomofobia a los estudiantes de 8 ciclo de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.	11:00 a.m.	Aula de clases.	Interna. Psic. Sady Jhudy Guevara Maldonado
07/05	Desarrollo del segundo taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 9 ciclo de psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	4:00 p.m.	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
08/05	Desarrollo del segundo taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 8 ciclo de Estomatología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	11:00 a.m.	Aula de clases.	Interno. Psic. Neillen Mileer Ramirez Fernandez
08/05	Desarrollo del segundo taller de prevención de nomofobia	4:00 p.m.	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

	a los estudiantes 2 ciclo de Tecnología Médica de la Facultad de Ciencias de la Salud.			Mego Mondragon
09/05	Desarrollo del tercer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 8 ciclo de Medicina de la Facultad de Medicina Humana.	11:00 a.m	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
09/05	Desarrollo del tercer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 8 ciclo de enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud.	4:00 p.m	Aula de clases.	Interna. Psic. Sady Jhudyth Guevara Maldonado
13/05	Desarrollo del tercer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 9 ciclo de psicología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	3:00 p.m	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
14/05	Desarrollo del tercer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 8 ciclo de Estomatología de la Facultad de Ciencias de la Salud.	10:00 a.m	Aula de clases.	Interno. Psic. Neillen Mileer Ramirez Fernandez
15/05	Desarrollo del tercer taller de prevención de nomofobia a los estudiantes 2 ciclo de Tecnología Médica de la Facultad de Ciencias de la Salud.	3:00 p.m	Aula de clases.	Interna. Psic. Alicia Seidith Mego Mondragon
29/05	Cierre de programa.	4:10p.m.	Aula de clases.	Psic. Marvin Guevara. Internos de Psicología



VIII. RECURSOS

Tabla N° 3: Recursos físicos (bienes)

Cant.	Recursos	Características
01	Computadora portátil	-
01	Proyector portátil	-
1 millar	Papel Bond	A4/80 gr
-	Material adicional	Incentivos

Tabla N° 4: Recursos humanos (servicios)

Cant.	Recursos	Características
03	Ponentes con conocimientos Nomofobia	Internos en psicología con conocimientos en Nomofobia.

IX. PRESUPUESTO

9.1.Requerimiento financiero

El programa será autofinanciado por los internos de psicología.

X. OTRAS CONSIDERACIONES

La presentación del informe de ejecución se realizará por un periodo máximo de 10 días de culminado el plan de trabajo, a fin de evaluar el cumplimiento de los objetivos establecidos y la aplicación de disminución de brechas de ser el caso.

Chachapoyas, 10 de abril de 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS
DIRECCIÓN DE BIENESTAR UNIVERSITARIO

Psic. Marvin Guvara Vargas
C.P. 403.1
SERVICIO DE PSICOPEDAGOGÍA



ANEXOS

TDM

Adaptado por Mamani Oliva María Consuelo (2018)

Edad: Grado y sección:.....

Sexo: Hombre Mujer I.E:

En este cuadernillo encontrarás distintas frases que describen situaciones relacionadas con el uso del celular que le suceden a la gente de tu edad. En la primera parte tendrás que indicar con qué frecuencia te ocurren las cosas o situaciones que se describen; en la segunda parte tendrás que decir si estás de acuerdo con lo que se dice en cada una de las frases. Fijate en los siguientes ejemplos:

E1. Indica con qué frecuencia te ocurren las siguientes situaciones. Para ello elige una de estas opciones:

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

Cuando tengo que estudiar evito utilizar el celular. 0 1 2 **3** 4

La persona que ha respondido ha marcado la opción 3, puesto que frecuentemente evita utilizar el celular si tiene que estudiar.

E2. Indica en qué medida estás de acuerdo con las siguientes frases sobre el uso que haces del celular. Para ello elige una de estas opciones:

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

Me gusta utilizar mi celular para jugar. 0 **1** 2 3 4

La persona que ha respondido ha marcado la opción 1, puesto que no les gusta demasiado jugar con su celular.

Es importante que **respondas con sinceridad**, eligiendo la opción que más se ajuste a ti. No hay respuestas buenas o malas, ya que el objetivo es poder conocerte mejor.

Responde a todas las frases, aunque utilices poco tu celular, porque todas tus respuestas son importantes.

Marca solo una respuesta en cada frase. Si te equivocas, tacha completamente la respuesta que quieras eliminar y rodea con un círculo la nueva opción que quieres elegir.

Cuando termines, comprueba que has contestado a todas las frases y que no has dejado ninguna en blanco



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

1	Me han llamado la atención o me han hecho una advertencia por utilizar el celular.	0	1	2	3	4
2	Me he puesto un límite de uso del celular y no lo he podido cumplir.	0	1	2	3	4
3	He discutido con algún familiar por el gasto económico que hago con el celular.	0	1	2	3	4
4	Dedico más tiempo del que quisiera a usar el celular.	0	1	2	3	4
5	Me he pasado (me he excedido) con el uso del celular.	0	1	2	3	4
6	Me he acostado más tarde o he dormido menos por estar utilizando el celular.	0	1	2	3	4
7	Gasto más dinero con el celular del que me había previsto.	0	1	2	3	4
8	Cuando me aburro, utilizo el celular.	0	1	2	3	4
9	Utilizo el celular en situaciones que, aunque no son peligrosas, no es correcto hacerlo (comiendo, mientras otras personas me hablan).	0	1	2	3	4
10	Me han llamado la atención por el gasto económico del celular.	0	1	2	3	4

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

11	Cuando llevo un tiempo sin utilizar el celular, siento la necesidad de usarlo (llamar a alguien, enviar un SMS o un WhatsApp, etc).	0	1	2	3	4
12	Últimamente utilizo más que antes el celular.	0	1	2	3	4
13	Si se me estropeará (malogrará) el celular durante un periodo largo de tiempo y tardaran en arreglarlo, me encontraría mal.	0	1	2	3	4
14	Cada vez siento que necesito utilizar el celular con más frecuencia.	0	1	2	3	4
15	Si no tengo el celular me sentiría mal.	0	1	2	3	4
16	Cuando tengo el celular a la mano, no puedo dejar de utilizarlo.	0	1	2	3	4
17	No es suficiente para mí usar el celular como antes, necesito usarlo cada vez más.	0	1	2	3	4
18	Al levantarme lo primero que hago es ver si me ha llamado alguien al celular, si me han mandado un mensaje, un WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
19	Gasto más dinero con el móvil ahora que antes.	0	1	2	3	4
20	No creo que pudiera soportar una semana sin utilizar el celular.	0	1	2	3	4
21	Cuando me siento solo hago una llamada a alguien o le envié un mensaje por WhatsApp, etc.	0	1	2	3	4
22	Ahora mismo siento la necesidad de tomar el celular y enviar un mensaje o hacer una llamada.	0	1	2	3	4