

**UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA
FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES**



**IMPULSIVIDAD Y NOMOFobia EN ESTUDIANTES DE
SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA
FEMENINA DEL SUR DEL PERÚ, TACNA 2025**

Tesis presentada por:

Bach. Tapia Cayo, Everthon Eradio

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciado en Psicología

TACNA – PERÚ

2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Everthon Eradio Tapia Cayo, bachiller de la Escuela Profesional de Humanidades adscrita a la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna, identificado/a con DNI 70484216, soy autor/a de la tesis titulada: «IMPULSIVIDAD Y NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA FEMENINA DEL SUR DEL PERÚ, TACNA 2025», asesorado/a por el/la Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser el/la único/a autor/a del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciado/a en Psicología.

Así mismo, declaro no haber transgredido ninguna norma universitaria con respecto al plagio ni a las leyes establecidas que protegen la propiedad intelectual.

Declaro que, el archivo entregado en formato PDF corresponde exactamente al texto digital que presento junto al mismo.

Por último, declaro que para la recopilación de datos se ha solicitado la autorización respectiva según corresponda, evidenciándose que la información presentada es real con pleno respeto de los derechos de autor, y soy conocedor de las sanciones penales en caso de infringir las leyes del plagio y de falsa declaración, y que firmo la presente con pleno uso de mis facultades y asumiendo todas las responsabilidades de ella derivadas.

Por lo expuesto, mediante la presente, asumo frente a LA UNIVERSIDAD cualquier responsabilidad que pudiera derivarse por la autoría, originalidad y veracidad del contenido de la tesis. En consecuencia, me hago responsable frente a LA UNIVERSIDAD y a terceros, de cualquier daño que pudiera ocasionar por el incumplimiento de lo declarado o que pudiera encontrar como causa del trabajo presentado; asumiendo todas las cargas pecuniarias que pudieran derivarse de ello, en favor de terceros, con motivos de acciones, recriminaciones o conflictos derivados del incumplimiento de lo declarado o las que encontrases causa en el contenido de la tesis.

De identificarse fraude, piratería, plagio, falsificación o que el trabajo de investigación haya sido publicado anteriormente, asumo las consecuencias y sanciones que de mi acción se deriven, sometiéndome a la normatividad vigente de la Universidad Privada de Tacna.

Tacna, 19 de diciembre de 2025



Everthon Eradio Tapia Cayo
DNI 70484216



Agradecimientos

Para mis seres amados, que lo son todo para mí.

.

Dedicatoria

Al Padre Celestial, por obsequiarme el don de la vida y permitirme alcanzar mis anhelados sueños con fortaleza y perseverancia.

Título

Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Autor

Bach. Tapia Cayo, Everthon Eradio.

Asesor

Dr. Valenzuela Romero, Alex Alfredo.

Línea de Investigación

Persona, Sociedad y Salud Mental.

Sub Línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales.

Índice de Contenido

Índice de Contenido	vi
Índice de Tablas	x
Índice de Figuras	xi
Resumen	xii
Abstract	xiii
Introducción	14
Capítulo I: El Problema	16
1.1. Determinación del Problema	16
1.2. Formulación del Problema	23
1.2.1. Interrogante General	23
1.2.2. Interrogantes Específicas	24
1.3. Justificación de la Investigación	24
1.4. Objetivos de la Investigación	26
1.4.1. Objetivo General	26
1.4.2. Objetivos Específicos	26
1.5. Antecedentes de Estudio	26
1.5.1. Antecedentes Internacionales	26
1.5.2. Antecedentes Nacionales	28
1.5.3. Antecedentes Regionales	30
1.6. Definiciones Básicas	32
1.6.1. Atención	32
1.6.2. Autocontrol	32
1.6.3. Complejidad Cognitiva	33
1.6.4. Impulsividad	33
1.6.5. Impulsividad Atencional	33
1.6.6. Impulsividad Motora	33
1.6.7. Impulsividad No Planificada	33
1.6.8. Inestabilidad Cognitiva	34
1.6.9. Motor	34

1.6.10.	Nomofobia	34
1.6.11.	No Poder Comunicarse	34
1.6.12.	No Poder Acceder a la Información	34
1.6.13.	Pérdida de Conexión	34
1.6.14.	Perseverancia	35
1.6.15.	Renunciar a la Comodidad	35
Capítulo II: Fundamento Teórico Científico de la Variable Impulsividad		36
2.1.	Definiciones de la Impulsividad	36
2.2.	Dimensiones de la Impulsividad	38
2.2.1.	Impulsividad Atencional	38
2.2.2.	Impulsividad Motora	40
2.2.3.	Impulsividad No Planificada	42
2.3.	Indicadores de la Impulsividad	43
2.3.1.	Atención	43
2.3.2.	Inestabilidad Cognitiva	45
2.3.3.	Motor	46
2.3.4.	Perseverancia	48
2.3.5.	Autocontrol	49
2.3.6.	Complejidad Cognitiva	51
2.4.	Teorías de la Impulsividad	53
2.4.1.	Teoría de los Sistemas de Activación e Inhibición Conductual	53
2.4.2.	Modelo de Tres Factores de Barratt	55
2.4.3.	Modelo de Doble Sistema o Sistemas Duales	56
2.4.4.	Modelo UPPS de Impulsividad	57
2.4.5.	Modelo Neuropsicológico del Control Inhibitorio	59
2.4.6.	Teoría de la desinhibición Conductual	60
2.4.7.	Modelo de Sensibilidad al Refuerzo	62
2.4.8.	Modelo de Urgencia Emocional (Positiva y Negativa)	64
2.5.	Impulsividad en la Adolescencia	65
Capítulo III: Fundamento Teórico Científico de la Variable Nomofobia		68
3.1.	Definiciones de la Nomofobia	68

3.2.	Dimensiones de la Nomofobia	70
3.2.1.	No Poder Comunicarse	70
3.2.2.	Pérdida de Conexión	72
3.2.3.	No Poder Acceder a la Información	74
3.2.4.	Renunciar a la Comodidad	76
3.3.	Teorías de la Nomofobia	78
3.3.1.	Teoría del Apego Tecnológico	78
3.3.2.	Teoría de la Extensión del Yo	79
3.3.3.	Modelo de Cognición Social	81
3.3.4.	Modelo Predictivo: FoMO – Rumiación - Compulsiones	82
3.3.5.	Modelos de Obsesividad y Nomofobia	84
3.4.	Nomofobia en la Adolescencia	85
3.5.	Factores Predisponentes Individuales	87
3.6.	Influencia Sociocultural y Tecnológica	90
3.7.	Consecuencias de la Nomofobia	92
	Capítulo IV: Metodología	95
4.1.	Enunciado de las Hipótesis	95
4.1.1.	Hipótesis General	95
4.1.2.	Hipótesis Específicas	95
4.2.	Operacionalización de Variables y Escalas de Medición	95
4.2.1.	Variable 1	95
4.2.2.	Variable 2	96
4.3.	Tipo y Diseño de la Investigación	97
4.3.1.	Tipo de Investigación	97
4.3.2.	Diseño de Investigación	97
4.4.	Ámbito de la Investigación	98
4.5.	Unidad de Estudio, Población y Muestra	99
4.5.1.	Unidad de Estudio	99
4.5.2.	Población	99
4.5.3.	Muestra	99
4.6.	Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	100

4.6.1.	Procedimientos	100
4.6.2.	Técnicas	100
4.6.3.	Instrumentos	100
Capítulo V: Los Resultados		103
5.1.	El Trabajo de Campo	103
5.2.	Diseño de Presentación de Resultados	104
5.3.	Los Resultados	105
5.3.1.	Variable: Impulsividad	105
5.3.2.	Variable: Nomofobia	109
5.3.3.	Variables: Impulsividad y Nomofobia	114
5.4.	Comprobación de Hipótesis	114
5.4.1.	Prueba de Distribución de Normalidad	114
5.4.2.	Comprobación de la Hipótesis General	115
5.4.3.	Comprobación de la Hipótesis Específica 1	116
5.4.4.	Comprobación de la Hipótesis Específica 2	117
5.4.5.	Comprobación de la Hipótesis Específica 3	118
5.5.	Discusión	120
Capítulo VI: Conclusiones y Sugerencias		128
6.1.	Conclusiones	128
6.1.1.	Primera	128
6.1.2.	Segunda	128
6.1.3.	Tercera	128
6.1.4.	Cuarta	129
6.2.	Sugerencias	129
6.2.1.	Primera	129
6.2.2.	Segunda	129
6.2.3.	Tercera	129
6.2.4.	Cuarta	130
Referencias		131
Anexos		158

Índice de Tablas

Tabla 1. Operacionalización de la Variable Impulsividad	96
Tabla 2. Operacionalización de la Variable Nomofobia	97
Tabla 3. Niveles de la Variable Impulsividad	105
Tabla 4. Niveles de la Dimensión Impulsividad Atencional	106
Tabla 5. Niveles de la Dimensión Impulsividad Motora	107
Tabla 6. Niveles de la Dimensión Impulsividad No Planificada	108
Tabla 7. Niveles de la Variable Nomofobia	109
Tabla 8. Niveles de la Dimensión No Poder Comunicarse	110
Tabla 9. Niveles de la Dimensión Pérdida de Conexión	111
Tabla 10. Niveles de la Dimensión No Poder Acceder a la Información	112
Tabla 11. Niveles de la Dimensión Renunciar a la Comodidad	113
Tabla 12. Resultados Descriptivos de los Niveles de las Variables	114
Tabla 13. Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov	115
Tabla 14. Prueba de Correlación Rho de Spearman para Hipótesis General	115
Tabla 15. Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 1	116
Tabla 16. Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 2	117
Tabla 17. Correlación Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 3	119
Tabla 18. Niveles de Relación Según Rho de Spearman	119

Índice de Figuras

Figura 1. Niveles de la Variable Impulsividad	105
Figura 2. Niveles de la Dimensión Impulsividad Atencional	106
Figura 3. Niveles de la Dimensión Impulsividad Motora	107
Figura 4. Niveles de la Dimensión Impulsividad No Planificada	108
Figura 5. Niveles de la Variable Nomofobia	109
Figura 6. Niveles de la Dimensión No Poder Comunicarse	110
Figura 7. Niveles de la Dimensión Pérdida de Conexión	111
Figura 8. Niveles de la Dimensión No Poder Acceder a la Información	112
Figura 9. Niveles de la Dimensión Renunciar a la Comodidad	113

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo general determinar la relación entre la impulsividad y la nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, durante el año 2025. El estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de nivel correlacional y corte transversal. La muestra fue no probabilística, de tipo intencional, conformada por 270 estudiantes mujeres del nivel secundario. Para la recolección de datos se aplicaron dos instrumentos: la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11), que evalúa las dimensiones impulsividad atencional, impulsividad motora e impulsividad no planificada; y el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), el cual considera las dimensiones no poder de comunicarse, pérdida de conexión, no poder acceder a la información y renunciar a la comodidad. Los resultados mostraron una correlación positiva y significativa entre la impulsividad y la nomofobia (Rho de Spearman = 0.173; $p = .004$). Además, se halló que el nivel predominante en ambas variables fue el nivel medio, con una frecuencia del 81.1% y 62.96%, respectivamente. Se concluye que existe una relación significativa entre la impulsividad y la nomofobia, lo cual sugiere la necesidad de promover estrategias de autorregulación emocional para prevenir problemáticas asociadas al uso desadaptativo del teléfono móvil durante la adolescencia.

Palabras clave: Impulsividad, impulsividad atencional, impulsividad motora, impulsividad no planificada, nomofobia.

Abstract

The present research aimed to determine the relationship between impulsivity and nomophobia among high school students from a female educational institution in south of Peru during the year 2025. The research was basic in type, with a quantitative approach, non-experimental design, correlational level, and cross-sectional scope. The sample was non-probabilistic and intentional, consisting of 270 female secondary school students. Data were collected using two instruments: the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11), which assesses the dimensions of attentional impulsivity, motor impulsivity, and non-planning impulsivity; and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), which evaluates the dimensions of inability to communicate, loss of connectivity, not being able to access information, and giving up comfort. The results revealed a positive and statistically significant correlation between impulsivity and nomophobia (Spearman's $Rho = 0.173$; $p = .004$). Additionally, the predominant level in both variables was moderate, with a frequency of 81.1% and 62.96%. It is concluded that there is a significant relationship between impulsivity and nomophobia, highlighting the need to promote emotional self-regulation strategies to prevent psychological issues associated with maladaptive mobile phone use during adolescence.

Keywords: Impulsivity, attentional impulsivity, motor impulsivity, non-planning impulsivity, nomophobia.

Introducción

La presente investigación se centra en el estudio de la impulsividad y la nomofobia, teniendo como objetivo principal determinar la relación existente entre ambas variables en estudiantes femeninas de nivel secundario. En la actualidad, el uso constante del teléfono móvil, junto con las exigencias emocionales propias de la adolescencia, ha generado nuevas formas de interacción y también problemáticas vinculadas al autocontrol. Por ello, se considera necesario examinar la impulsividad como un rasgo relevante durante esta etapa evolutiva, ya que puede influir en diversas conductas desadaptativas. En vista de lo anterior, en la revisión bibliográfica realizada se analizan las características de esta variable desde diferentes enfoques teóricos, con el propósito de comprender mejor su manifestación en adolescentes.

La nomofobia se refiere al temor o malestar intenso que experimenta una persona al quedarse sin acceso a su teléfono móvil. Esta condición, asociada con la ansiedad y la dependencia tecnológica, ha cobrado mayor visibilidad entre los adolescentes, quienes utilizan el celular no solo como herramienta práctica, sino también como medio de expresión emocional y social. La presencia de esta problemática puede afectar la regulación emocional, el desempeño escolar y las relaciones interpersonales. El presente informe está dividido en seis capítulos.

El Capítulo I contiene el planteamiento del problema, en el que se expone el motivo por el cual se llevó a cabo la presente investigación, desglosado en la determinación del problema, formulación del problema, justificación del estudio, antecedentes empíricos y teóricos, así como las definiciones básicas relacionadas con las variables y sus dimensiones.

En el Capítulo II, se presenta el fundamento teórico correspondiente a la variable impulsividad, incluyendo una revisión específica y detallada sobre su definición, dimensiones, indicadores y teorías explicativas, considerando fuentes teóricas relevantes aplicables al contexto adolescente.

Asimismo, en el Capítulo III, se desarrolla el marco teórico de la variable nomofobia, en el que se abordan su definición según diversos autores, dimensiones,

y teorías explicativas; además se revisan factores y consecuencias de la variable, especialmente en adolescentes.

En el Capítulo IV se desarrolla la metodología empleada, la cual comprende: el enunciado de las hipótesis, la operacionalización de las variables, el tipo y diseño de la investigación, el ámbito del estudio, la unidad de análisis, la población y muestra seleccionada, así como las técnicas e instrumentos aplicados para la recolección de datos.

Luego, el Capítulo V presenta los resultados obtenidos, donde se describe el trabajo de campo, el diseño de presentación de resultados, los principales hallazgos del estudio en cuanto a las variables, la comprobación de las hipótesis planteadas y la discusión comparativa de los datos con base en teorías y antecedentes.

Finalmente, en el Capítulo VI se incluyen las conclusiones, sugerencias derivadas de los resultados, las referencias bibliográficas utilizadas y los anexos correspondientes.

La presente investigación se llevó a cabo en una institución educativa femenina ubicada en la ciudad de Tacna, durante el año 2025. Se trabajó con estudiantes del nivel secundario, con el propósito de determinar la relación entre impulsividad y nomofobia en esta población. Los resultados obtenidos permitirán, a futuro, diseñar programas de intervención que promuevan el autocontrol, el uso saludable de la tecnología y el fortalecimiento del bienestar psicológico en adolescentes.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

En la actualidad, el uso masivo del teléfono móvil ha transformado significativamente las dinámicas sociales y personales, especialmente entre los adolescentes. Este dispositivo facilita múltiples actividades como la comunicación, el aprendizaje y el entretenimiento; sin embargo, su utilización desmedida ha originado nuevas problemáticas que afectan directamente la salud mental y el equilibrio emocional. Entre ellas se encuentra la nomofobia, definida como el miedo excesivo e irracional a estar sin el teléfono móvil; esta situación puede provocar ansiedad intensa, alteraciones conductuales y dificultades en la regulación emocional. Paralelamente, la impulsividad, entendida como la dificultad para inhibir respuestas inmediatas ante estímulos, constituye otra característica frecuente en la adolescencia que, combinada con la dependencia tecnológica, genera patrones conductuales desadaptativos. Este fenómeno no solo afecta la convivencia familiar y escolar, sino que también interfiere en el rendimiento académico y en el desarrollo de habilidades socioemocionales fundamentales.

Según Castillo et al. (2021), la nomofobia surge del uso excesivo del celular, afectando negativamente el ámbito social, afectivo y físico, generando angustia, trastornos del sueño y descuido en las responsabilidades cotidianas. Por otro lado, Ibáñez (2021) sostiene que, aunque la adicción al móvil no esté oficialmente reconocida como un diagnóstico clínico, las manifestaciones conductuales observadas ya presentan claras similitudes con otras formas de adicciones no químicas. Estas perspectivas destacan la seriedad del fenómeno desde un enfoque clínico, enfatizando la necesidad urgente de implementar intervenciones en contextos educativos y familiares.

Con respecto a las etapas del desarrollo humano, la adolescencia representa una fase especialmente vulnerable, caracterizada por cambios físicos, cognitivos y emocionales profundos, que afectan significativamente la toma de decisiones y la gestión emocional y que abarca aproximadamente desde los 11 hasta los 19 años (Papalia & Martorell, 2017). De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), cerca del 15% de los adolescentes en el mundo enfrenta dificultades relacionadas con la ausencia de relaciones interpersonales significativas, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y otras múltiples conductas disfuncionales a nivel individual y social.

En este sentido, la inmadurez neurobiológica de la corteza prefrontal, región cerebral encargada del control de impulsos y la toma de decisiones, incrementa la propensión a comportamientos impulsivos y dificultades en la autorregulación (Rueda-León et al., 2024). Esta situación se agrava aún más en contextos donde el acceso a tecnologías digitales no está acompañado por la adecuada educación emocional y regulación del uso, dando lugar a casos de nomofobia.

Desde una perspectiva psicosocial, Klimenko et al. (2024) señalan que factores como la búsqueda de reconocimiento social, la baja autoestima y las limitaciones en habilidades interpersonales potencian conductas impulsivas y promueven un uso descontrolado del móvil como estrategia de compensación emocional. Además, numerosos adolescentes recurren a los medios digitales para sentirse aceptados socialmente, reemplazando paulatinamente las interacciones presenciales por virtuales (Medina et al., 2022).

Este escenario es particularmente preocupante en adolescentes mujeres, quienes suelen exhibir una mayor sensibilidad emocional acompañada de una marcada necesidad de validación social (Nesi et al., 2020). Según Kelly et al. (2018), la adolescencia está directamente relacionada con una mayor susceptibilidad a la impulsividad y la ansiedad, condiciones que pueden verse potenciadas en ambientes donde prevalecen relaciones digitales superficiales y constante exposición a la aprobación externa, que se manifiesta a través del uso recurrente y peligroso de tecnologías de la información, como los teléfonos inteligentes y sus aplicativos.

Desde el contexto internacional, organismos oficiales e informes globales sobre salud mental han documentado ampliamente la creciente preocupación por la relación de los adolescentes con las nuevas tecnologías. La OMS (2024) advierte que uno de cada siete jóvenes entre 10 y 19 años padece trastornos mentales, como ansiedad y depresión, y señala que la exposición a factores psicosociales, incluyendo el uso problemático de tecnologías de la información, puede afectar negativamente su desarrollo psicológico. Según el Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia (UNICEF, 2021b), los jóvenes entre 15 y 24 años representan el grupo más conectado del mundo, y su acceso temprano y constante a internet, sin una adecuada orientación, los expone a riesgos psicoemocionales considerables.

Con el fin de conocer la prevalencia de la nomofobia, León-Mejía et al. (2021) realizaron una revisión sistemática que tomó en cuenta 108 investigaciones en español e inglés provenientes de países como India, Turquía, Estados Unidos, España, entre otros. La mayoría de los estudios revisados concluyen que poblaciones jóvenes y femeninas son más propensas a padecer nomofobia, tanto en Asia, Europa y América, por lo tanto, el factor cultural que diferencia a estos continentes no es tan determinante como el sexo y la edad. En estas investigaciones, el instrumento más utilizado fue el NMP-Q de Yildirim y Correia (2015).

En Europa, estudios recientes, como los de Braña-Sánchez y Moral-Jiménez (2023), han señalado una correlación directa entre la nomofobia y altos niveles de ansiedad, afectando considerablemente el rendimiento académico y la concentración escolar. De esta manera, existe gran preocupación debido a que el uso constante del celular interrumpe significativamente la calidad del proceso educativo y la interacción en aulas.

En Turquía, investigaciones de Terzi et al. (2024) encontraron que adolescentes con un uso del móvil superior a dos horas diarias presentan niveles elevados de nomofobia, especialmente ligados al acceso frecuente a redes sociales. Autoridades sanitarias de ese país también alertan sobre los efectos emocionales negativos y la hiperconectividad en la población juvenil, enfatizando la necesidad de intervenciones educativas y preventivas.

En Asia, particularmente en Irán, Yousefian y Khodabakhshi-Koolae (2023) identificaron que adolescentes femeninas utilizan dispositivos móviles como estrategias para enfrentar experiencias negativas, reforzando así patrones dependientes de interacción tecnológica; por tanto, establecen una posible propensión al uso desmedido del celular. De manera complementaria, en China, Ren et al. (2024) determinaron una relación inversa entre la nomofobia y la adaptabilidad emocional, destacando que los adolescentes con menor capacidad de adaptación presentan mayor propensión a la dependencia tecnológica. Es decir, el uso problemático del teléfono móvil guarda relación con estrategias de afrontamiento y problemas adaptativos, que podrían incluir conductas impulsivas en contextos desfavorables para el adolescente.

Por otro lado, un informe reciente de la Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2023) destaca que la crisis de salud mental en la región, agravada por la pandemia, ha evidenciado la necesidad de fortalecer la prevención y atención de problemas como la ansiedad y la impulsividad, especialmente en adolescentes y jóvenes. De manera complementaria, el UNICEF (2021a) ha señalado que el uso intensivo de celulares y redes sociales sin mediación adecuada puede potenciar riesgos psicoemocionales, afectando el bienestar y la salud mental de niños, niñas y adolescentes.

En el caso colombiano, Guzmán-Brand y Gelvez-García (2023) reportaron que las adolescentes, específicamente entre los 12 y 15 años, presentan niveles preocupantes de dependencia al celular, afectando su bienestar psicológico. Esta información se complementa con los datos proporcionados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL, 2020), que señaló que uno de cada tres niños o adolescentes de la región ha estado expuesto a contenidos digitales nocivos, lo que puede agravar cuadros de ansiedad o retraimiento social. También se reportan altos porcentajes de adolescentes que acceden voluntariamente a material sexual explícito a través de medios digitales en Chile, Costa Rica y Uruguay (entre 77% y 85% dependiendo del país), lo que afectaría gravemente su salud mental.

En Venezuela, Lozano y Persad (2021) identificaron que estudiantes universitarios muestran niveles moderados de nomofobia, presentando dificultades para restringir el uso del celular incluso en situaciones que no lo ameritan. A la par, la OPS (2023) reconoce que el uso problemático y excesivo de tecnologías digitales puede generar patrones conductuales similares a dependencias, afectando la regulación emocional y aumentando la impulsividad. Además, señala que el aislamiento social y los cambios en las interacciones presenciales derivados de la digitalización influyen negativamente en la salud mental. Por tanto, el uso inadecuado del celular podría propiciar episodios impulsividad.

A nivel nacional, en el contexto peruano, el uso intensivo de dispositivos móviles en adolescentes ha sido ampliamente documentado por diversas instituciones oficiales. El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2022b) informó que el 72.4% de los menores entre 6 y 17 años utiliza internet de manera regular, principalmente a través del celular. De este grupo, el 80.5% lo emplea para fines recreativos, lo que demuestra una tendencia marcada hacia el uso no académico de la tecnología.

Complementando esta perspectiva, Rosales-Huamani et al. (2019) evidenciaron que la nomofobia en estudiantes universitarios peruanos guarda relación con altos niveles de ansiedad y dificultades para controlar el uso del celular. Tomando en consideración esos hallazgos, la problemática estudiada podría estar afectando de manera más severa a los escolares, quienes, por su nivel de desarrollo emocional, presentan una menor capacidad de autorregulación y mayor exposición a contextos digitales poco controlados.

Ante esta realidad, el Ministerio de Educación (MINEDU) promovió la promulgación de la Ley N° 32385 (Congreso de la República del Perú, 2025), publicada en el Diario Oficial El Peruano, la cual prohíbe el uso de celulares durante el horario escolar. Esta medida tiene como finalidad preservar la atención, la disciplina y la calidad del aprendizaje en las aulas, y se enmarca dentro de los esfuerzos del Estado para reducir el impacto de la tecnología en la conducta y el bienestar emocional de los escolares.

En la región de Tacna, esta problemática adquiere características particulares que reflejan la magnitud del fenómeno en el ámbito local. Según el INEI (2022a), el porcentaje de población ocupada que tiene acceso a un celular supera el 96% y más del 97% de hogares cuenta con al menos un miembro que tiene un teléfono móvil. Además, el acceso a internet es del 60%, cifra mayor al promedio peruano que es de casi 50%. En cuanto a la población menor de edad, se reportó que tres de cada cuatro de personas de seis años o más tienen acceso a internet, por lo que el inicio de la relación de los niños con las tecnologías de la información se está dando desde etapas temprana; no obstante, solo la cuarta parte accede a la red desde su hogar.

En esta línea, Córdova (2024) identificó que más del 50% de estudiantes de secundaria de instituciones educativas tacneñas evidenciaba niveles medio o alto de dependencia al móvil, a la vez que los problemas relacionados con el uso excesivo del celular se presentaban en casi la totalidad de la muestra (92%). A partir de estos hallazgos, se concluye que existe una relación inversa entre dependencia al móvil y relaciones interpersonales, aunque no se determinó causalidad.

Del mismo modo, Rosillo (2020) evidenció que el uso excesivo del internet estaba asociado a comportamientos hostiles, especialmente en el plano verbal, lo que podría afectar negativamente la convivencia escolar. Por su parte, Béjar (2022) y Machaca (2022) reportaron que existe relación directa entre la adicción al internet y la agresividad en estudiantes de secundaria de Tacna. Estos autores señalan que entre el 74% y 85% de adolescentes presentan nivel de adicción medio o más alto, por lo que se trata de un porcentaje considerable de escolares quienes hacen uso excesivo de dispositivos con acceso a internet, exhibiendo al mismo tiempo afectaciones en otras áreas de su vida, producto de esta compulsión y de la agresividad, que se encuentra en niveles elevados en la mayoría de los adolescentes estudiados.

Finalmente, Queque (2024) estableció una correlación significativa entre la nomofobia y sintomatología como ansiedad, estrés y depresión en estudiantes adolescentes de Tacna. El estudio concluye que la dependencia al celular no solo representa un síntoma de malestar emocional, sino también un factor que contribuye

a agravar problemas psicológicos preexistentes. Estas evidencias, aunque no establecen estadísticamente una causalidad, sí sugieren que la nomofobia puede ser tanto el antecedente como el resultado de otras dificultades psicológicas en adolescentes.

En el contexto de la institución educativa femenina materia de estudio en la presente tesis, ubicada en el distrito y provincia de Tacna, se han identificado manifestaciones conductuales preocupantes vinculadas al uso desregulado del celular y a la impulsividad entre las estudiantes del nivel secundario. Esta situación ha sido observada y reportada de manera reiterada tanto por docentes como por padres de familia, quienes han advertido cambios en el comportamiento de las adolescentes, especialmente cuando se intenta limitar el uso del dispositivo móvil.

El Área de Psicología del plantel ha atendido múltiples casos donde se evidencian actitudes impulsivas, dificultades de concentración, irritabilidad y desinterés académico, los cuales coinciden con un uso prolongado e inadecuado del celular. En varios testimonios de docentes se menciona que las alumnas tienden a usar el dispositivo durante las clases, muestran resistencia a normas y presentan una baja tolerancia a la frustración cuando se restringe el acceso al celular.

Además, padres de familia han expresado que sus hijas permanecen conectadas hasta altas horas de la noche, situación que compromete su descanso, salud mental y cumplimiento de deberes escolares. Esta problemática ha cobrado mayor visibilidad luego del retorno a las clases presenciales, ya que durante la etapa de educación virtual se consolidaron hábitos tecnológicos que actualmente son difíciles de revertir.

A pesar de la gravedad del panorama, la institución educativa aún no ha implementado estrategias preventivas sistemáticas que permitan abordar integralmente el vínculo entre nomofobia e impulsividad. Esto evidencia la urgencia de realizar una investigación que permita comprender con mayor profundidad la interacción entre ambas variables.

Paralelamente a la problemática descrita con respecto a la nomofobia, la literatura científica identifica que el desarrollo de este tipo de ansiedades y dependencias conductuales no ocurre de forma aislada. Se señala que factores de

personalidad preexistentes, propios de la etapa adolescente, actúan como elementos de vulnerabilidad. Específicamente, la impulsividad, entendida como un constructo multidimensional que implica una predisposición a actuar de forma rápida y no planificada (Patton et al., 1995), es un rasgo clave que ha sido vinculado con dificultades en la autorregulación.

Los modelos teóricos que explican la impulsividad, como el Modelo de Tres Factores de Barratt (1987), sugieren que esta se compone de una incapacidad para centrar la atención, una tendencia a actuar sin pensar y una falta de previsión. Esta dificultad en la autorregulación y la búsqueda de gratificación inmediata podrían hacer a las adolescentes más susceptibles a la dependencia del *smartphone*. De hecho, antecedentes como el de Castillo et al. (2021) ya han encontrado una relación significativa entre la impulsividad y la nomofobia, teorizando que el móvil se utiliza como un medio para evitar la incomodidad emocional, justificando así la necesidad de investigar ambas variables de manera conjunta en la población de estudio.

La presente investigación, por tanto, busca analizar la relación entre la impulsividad y la nomofobia en las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú. Para ello, se aplicará una metodología transversal y relacional. Los resultados que se obtengan contribuirán al diseño de propuestas educativas y psicológicas orientadas a la regulación emocional, el uso responsable de la tecnología y la mejora de la convivencia escolar en el entorno institucional.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Interrogante General

¿Existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?

1.2.2. Interrogantes Específicas

¿Cuál es el nivel predominante de impulsividad que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?

¿Cuál es el nivel predominante de nomofobia que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?

¿Cuál es el grado de relación entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?

1.3. Justificación de la Investigación

Este estudio proporciona datos significativos tanto para los adolescentes, dado el alto porcentaje de ellos involucrados con los dispositivos tecnológicos, lo que puede inducir el desarrollo de comportamientos asociados con la nomofobia, como para los padres que tienen hijos en la etapa de la adolescencia y no están al tanto de la repercusión que esto está teniendo en la salud mental.

El impacto a nivel teórico es que el presente estudio aporta a la ampliación de la teoría existente sobre las variables, ya que la nomofobia es un constructo de reciente creación. Además, facilita a que el tema investigado funcione como una base de apoyo para otras tesis, más aún teniendo en cuenta que los estudios en la ciudad de Tacna acerca de la variable nomofobia todavía son escasos. Para este fin, se toma como punto de partida la Teoría del Apego de Bowlby.

En el ámbito local, la falta de investigaciones que aborden la relación entre estas dos variables ha resultado en una atención inadecuada hacia la población educativa implicada. Por lo tanto, este estudio busca aumentar la comprensión de los niveles de nomofobia y, al mismo tiempo, determinar su relación con la impulsividad.

Como justificación práctica, este estudio facilita la obtención de datos más precisos sobre la cantidad de adolescentes que experimentan nomofobia o muestran

comportamientos asociados con la adicción al celular. Esto, a su vez, permitirá tomar medidas para reducir su prevalencia e implementar acciones preventivas pertinentes para abordar la problemática desde la etapa de adolescencia. Estas intervenciones podrán ser implementadas tanto en el ambiente familiar como en las instituciones educativas, donde las conclusiones de este estudio podrán ser aplicadas por padres de familia y por psicólogos educativos, respectivamente.

La importancia de investigar la nomofobia en adolescentes radica en los conflictos y preocupaciones propias de esta etapa del desarrollo humano, donde el uso de la tecnología es masivo. Por otro lado, la impulsividad es un constructo relevante para la investigación debido a que estudios anteriores demuestran su relación directa con la nomofobia. En este sentido, el presente estudio se focaliza en estudiantes mujeres de secundaria, lo que permite profundizar en un grupo poblacional que, según la evidencia previa, puede presentar patrones diferenciales de uso y dependencia del teléfono móvil, así como mayor predisposición a factores emocionales y sociales relacionados con la nomofobia.

Esto resalta la importancia de cuantificar y comprender la magnitud del problema, además de implementar medidas de intervención apropiadas, que se puedan ejecutar a través de los servicios psicológicos de cada institución educativa. De esta manera, los psicólogos educativos tienen la capacidad de integrar en sus intervenciones preventivas y promocionales los hallazgos de esta investigación, lo que les permitirá monitorear la posible aparición de conductas asociadas con la nomofobia en estudiantes de secundaria.

Como justificación social, los resultados de la presente investigación contribuyen a comprender mejor las necesidades, conductas y factores de riesgo en una población vulnerable como las mujeres adolescentes, que pueden presentar mayor predisposición a desarrollar nomofobia. Dichos factores pueden influir negativamente en la formación de su personalidad, favoreciendo la aparición de conductas perjudiciales tanto para ellas mismas como para su entorno, con un impacto directo en su salud mental y bienestar psicológico. Por lo tanto, se relaciona con el Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y bienestar.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. *Objetivo General*

Determinar la relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Identificar el nivel predominante de impulsividad que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Identificar el nivel predominante de nomofobia que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Determinar el grado de relación entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

1.5. Antecedentes de Estudio

1.5.1. *Antecedentes Internacionales*

Castillo et al. (2021), en su investigación titulada *Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador*, tuvieron como objetivo determinar la relación entre las variables. Los instrumentos aplicados fueron el Test de Dependencia al Móvil TDM (Chóliz, 2012) y la Escala de Impulsividad BIS-11 (Patton et al., 1995). El grupo de estudio consistió en una muestra de 334 estudiantes de una facultad de Ciencias de la Salud, de 18 a 26 años de edad. La metodología de la investigación fue cuantitativa, correlacional, no experimental. Se concluyó que ambas variables se asocian

significativamente. La presente tesis, a diferencia de este estudio ecuatoriano, buscará correlacionar las mismas variables, pero en un contexto escolar secundaria y en una muestra exclusivamente femenina.

Guimaraes et al. (2022), en su investigación titulada *Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship?*, llevada a cabo en Brasil, tuvieron como objetivo identificar la nomofobia como variable explicativa de la dependencia al celular, teniendo en cuenta edad y sexo. Los instrumentos aplicados fueron el *Nomophobia questionnaire* (Yildirim & Correia, 2015) y el *Smartphone addiction scale* (Kwon et al., 2013). El grupo de estudio consistió en una muestra que incluyó a 316 personas por encima los 18 años, de 22 estados de Brasil, de ambos sexos. La metodología de la investigación fue correlacional transversal. Los autores concluyeron que el género no tiene relación con la nomofobia, pero la edad sí, ya que a edades más tempranas se presentan mayores niveles de nomofobia. Este antecedente es útil ya que una variable coincide con la que se usará en la presente tesis, mientras que la otra es muy parecida; no obstante, los nuevos aportes radican en la aplicación de instrumentos en una población escolar, menor de edad, en el contexto geográfico de Tacna, Perú, donde los resultados podrían ser distintos debido a las diferencias culturales y etarias.

Braña-Sánchez y Moral-Jiménez (2023), en su investigación titulada *Nomophobia and FoMo in the use of smartphone in young people: the role of anxiety to be connected*, realizada en España, tuvieron como objetivo general conocer si la nomofobia y el FoMo tienen relación con la ansiedad. La metodología de la investigación fue correlacional, descriptiva, transversal, exploratorio. El grupo de estudio consistió en una muestra de 225 personas de 18 a 25 años, de ambos sexos. Los instrumentos aplicados fueron el *Fear of missing out questionnaire* (Przybylski et al., 2013) y el *Nomophobia questionnaire NMP-Q* (Yildirim & Correia, 2015). Se toma como conclusión que hay una relación entre las variables, que es significativa además de directa. El antecedente es relevante por la aplicación del mismo instrumento que se usará en la presente tesis, con la diferencia que se aplicará a una población más joven, de menores de edad, y con una muestra más numerosa que permita tener mayor certeza de los resultados obtenido.

Ji et al. (2024), en su investigación titulada *The relationship between nomophobia and latent classes of personality*, realizada en China, tuvo como objetivo explorar la relación entre tipos de personalidad y nomofobia. La metodología de la investigación fue relacional, transversal. El grupo de estudio consistió en una muestra de 1906 estudiantes universitarios entre 17 y 24 años. Los instrumentos utilizados fueron la versión china abreviada del Big Five (Wang et al., 2011) y el Cuestionario de nomofobia (Yildirim & Correia, 2015). Se concluyó que los estudiantes de grupos vulnerables son más propensos a experimentar nomofobia. En la presente tesis, se cambiará el grupo de edad para adaptarla estudiantes de secundaria, además de que se aplicará el Cuestionario de nomofobia, pero no el Big Five, ya que se buscará determinar la relación entre nomofobia e impulsividad.

Ren et al. (2024), en su investigación titulada *Exploring the relationship between college students' adaptability and nomophobia*, realizada en China, tuvieron como objetivo identificar cuáles son los factores que están relacionados con la nomofobia. Los instrumentos utilizados fueron *Freshmen Adaptability Scale* (Cao & Mao, 2008) y *Nomophobia Scale* (Yildirim & Correia, 2015) aplicados en una muestra de 670 estudiantes de universidad. La metodología de la investigación fue correlacional, transversal. Se concluyó que la nomofobia tiene una relación inversa con la adaptabilidad. En la presente tesis, se ampliarán estos alcances ya que se aplicarán instrumentos para medir la nomofobia en una muestra de estudiantes de secundaria, que tiene una edad diferente a la población que se estudió en el antecedente citado.

1.5.2. Antecedentes Nacionales

Rosales-Huamani et al. (2019), en su investigación titulada *Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the National University of Engineering*, tuvieron como objetivo identificar los factores que se asocian con la nomofobia. La investigación fue correlacional, transversal. El grupo de estudio consistió en una muestra consistente en 3139 universitarios, por encima

de los 18 años de diversas ciudades. Se aplicaron los instrumentos *Nomophobia questionnaire NMP-Q* (Yildirim & Correia, 2015) y *Hopkins symptom checklist-25 HSCL25* (Derogatis et al., 1974). Se concluyó que la nomofobia está relacionada con edades tempranas, el uso constante del celular, y otros síntomas propios de estrés y ansiedad. En la presente tesis, se usará el mismo instrumento para medir la nomofobia, pero en una población menor de edad y de una sola ciudad, por lo que la muestra será más homogénea; además es importante comprobar si, en esta muestra, la nomofobia también tiene relación con las edades más tempranas.

Copaja-Corzo et al. (2022), en su investigación titulada *Nomophobia and its associated factors in peruvian medical students*, tuvieron como objetivo identificar cuáles son los síntomas causados por el uso prolongado del *smartphone*. La metodología de la investigación fue correlacional, transversal. El grupo de estudio consistió en una muestra de 461 estudiantes de una universidad, varones y mujeres. Se aplicó el instrumento *Test of mobile phone dependence TMD* (Chóliz, 2012). Se concluyó que hay tres síntomas asociados con la nomofobia: ansiedad, uso compulsivo y sensación de pánico. La presente tesis varía en la muestra, que será de secundaria, conformada solamente por menores de edad.

Cruz (2022), en su investigación titulada *Nomofobia y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de San Martín de Porres*, realizada en Lima, se planteó como objetivo determinar si existe relación entre las variables. La metodología de la investigación fue no experimental, transversal, correlacional. El grupo de estudio estuvo conformado por una muestra de 2010 estudiantes. Se aplicó el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil – CERM (Beranuy et al., 2009) y la Escala de Autoestima de Rosenberg – EAR (Rosenberg, 1965). Se concluyó que existe relación inversa y significativa entre las variables. El aporte de la presente tesis radica en la especificidad de la muestra que, a pesar de consistir también en un grupo de estudiantes de secundaria, será exclusivamente femenina.

Juarez (2023), en su investigación titulada *Nivel de nomofobia y su relación con la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Andina del Cusco, 2023*, tuvo como objetivo determinar la relación entre las variables de estudio. La

metodología de la investigación fue transversal, correlacional, no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra de 205 estudiantes. Se aplicó la Escala de Nomofobia NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015) y el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado IDARE (Spielberger et al., 1970). Se tomó como conclusión que existe relación significativa entre las variables. La presente tesis brindará un aporte distinto, ya que, a pesar de aplicar el mismo instrumento para medir la nomofobia, se tomará una muestra de distinto rango etario, que comprende estudiantes femeninas de secundaria.

1.5.3. Antecedentes Regionales

Machaca (2022) en su investigación titulada *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santa Teresita del Niño Jesús, Tacna 2022*, se planteó el objetivo de determinar cuál es la relación existente entre las variables. El tipo fue básica cuantitativa, y el diseño fue no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra de 310 estudiantes de secundaria. Los instrumentos aplicados fueron el Test de adicción al internet TAI de Young (1999) y el Cuestionario de agresividad premeditada e impulsiva en adolescentes CAPI-A de Andreu (2010). Se toma como conclusión que hay una relación positiva entre las variables. Esta investigación es un antecedente valioso, ya que aborda variables similares a las del presente estudio en una población de secundaria, no obstante, los resultados pueden variar ya que se tomará una muestra exclusivamente femenina.

Espinoza (2023), en su investigación titulada *Adicción a las redes sociales y agresividad en estudiantes del Instituto EGATUR de la ciudad de Tacna, 2022*, se planteó el objetivo de determinar cuál es la relación existente entre las variables. El tipo fue básica cuantitativa, y el diseño fue no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra de 400 estudiantes hombres y mujeres. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de adicción a las redes sociales (Escrura Mayaute & Salas Blas, 2014) y el Cuestionario de agresividad AQ (Buss & Perry, 1992). Se toma como conclusión que hay una relación entre las variables, que es positiva. Esta

investigación no es un antecedente que aborde la misma variable que se abordará en la presente tesis, pero sí una similar, ya que el uso de redes sociales está incluido dentro de las conductas de adicción al celular, por lo que sus resultados y conclusiones pueden variar cuando se investigue la nomofobia, además de que hay una diferencia de edad entre la muestra que está conformada por mayores de edad en el antecedente y la muestra de menores de edad en etapa secundaria de la presente tesis.

Meza (2024), en su investigación titulada *Soledad y adicción a internet en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Tacna, 2023*, se planteó como objetivo determinar la relación entre las variables. El nivel de investigación fue relacional, el tipo fue transversal, y el diseño fue no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra conformada por estudiantes del nivel secundario, llegando a un número de 242. Los instrumentos aplicados fueron la Escala de Soledad (De Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985) y la Escala de Adicción a Internet de Lima - EAIL (Lam-Figueroa et al., 2011). Se concluyó que existe relación directa y significativa entre las variables. Este antecedente se ocupa de la adicción al internet, mientras que la presente tesis pretende abordar de manera específica la nomofobia, o adicción al móvil, aportando una visión más precisa de la población femenina.

Queque (2024), en su investigación titulada *Relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privada, Tacna 2023*, se planteó el objetivo de determinar cuál es la relación entre las variables. El nivel de investigación fue relacional, el tipo fue observacional transversal, y el diseño fue no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra conformada por estudiantes de todos los grados del nivel secundario, llegando a un número de 225. Los instrumentos aplicados fueron el Cuestionario de nomofobia NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015) y la Escala de depresión, ansiedad y estrés DASS 21 (Lovibond & Lovibond, 1995). Se toma como conclusión que hay una relación entre las variables, que es significativa. Esta investigación tiene como limitación el tamaño de la muestra, haciéndose necesario hacer un nuevo estudio con muestras más numerosas,

incluyendo a toda la población de secundaria de una institución educativa en el nivel secundario.

Córdova (2024), en su investigación titulada *Dependencia al móvil y relaciones interpersonales en los estudiantes de nivel secundaria del sector de Para-Leguía, Tacna 2024*, se propuso como objetivo establecer la relación entre ambas variables. El nivel de investigación fue relacional, el tipo fue transversal, y el diseño fue no experimental. El grupo de estudio consistió en una muestra conformada por estudiantes del nivel secundario, llegando a un número de 270. Los instrumentos aplicados fueron el Test de Dependencia al Móvil - TDM (Chóliz, 2012) y el Cuestionario de Relaciones Interpersonales (Benavides & Soria, 2018). Se concluyó que existe correlación negativa significativa entre las variables. Este antecedente ocupa la variable problema dependencia al móvil, que es equivalente a la nomofobia, no obstante, ejecuta su aplicación en estudiantes de secundaria tanto de sexo masculino como femenino, mientras que en la presente tesis se tomará una muestra exclusivamente femenina.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. Atención

Es la capacidad de seleccionar y mantener el foco mental sobre estímulos relevantes, lo que permite la autorregulación cognitiva y la organización del pensamiento (Tsatali et al., 2021).

1.6.2. Autocontrol

Es la capacidad de regular reacciones cognitivas, emocionales y conductuales, inhibiendo impulsos inmediatos para alcanzar metas de largo plazo (Dang & Lia, 2024).

1.6.3. *Complejidad Cognitiva*

Es el grado en que una persona diferencia e integra múltiples dimensiones de información al analizar una situación, organizando la experiencia de forma flexible (Woodard et al., 2021).

1.6.4. *Impulsividad*

Es la disposición estable a actuar sin suficiente planificación ni reflexión sobre las consecuencias, privilegiando recompensas inmediatas (Barratt et al., 1997).

1.6.5. *Impulsividad Atencional*

Es la dificultad para mantener la atención en una tarea y la tendencia a distraerse fácilmente ante estímulos irrelevantes (Tsatali et al., 2021).

1.6.6. *Impulsividad Motora*

Es la tendencia a ejecutar conductas rápidas o automáticas sin detenerse a evaluar la conveniencia del acto, reflejando dificultad para inhibir respuestas inmediatas (Khemiri et al., 2021).

1.6.7. *Impulsividad No Planificada*

Es la tendencia a decidir o actuar sin prever las consecuencias futuras, mostrando escasa reflexión y planificación cognitiva antes de actuar (Tsatali et al., 2021).

1.6.8. *Inestabilidad Cognitiva*

Es la variabilidad y discontinuidad del pensamiento, caracterizada por ideas cambiantes y dificultad para mantener un hilo mental coherente (Bevione et al., 2024).

1.6.9. *Motor*

Es el componente de la impulsividad que implica ejecutar conductas automáticas o rápidas sin detener la acción una vez iniciada (Tsatali et al., 2021).

1.6.10. *Nomofobia*

Es el miedo o ansiedad excesiva que aparece cuando la persona no puede usar su teléfono móvil o se percibe desconectada de él (Yildirim & Correia, 2015).

1.6.11. *No Poder Comunicarse*

Es el miedo a no poder contactar con otras personas mediante el teléfono móvil, lo que genera ansiedad o malestar (León-Mejía et al., 2021).

1.6.12. *No Poder Acceder a la Información*

Es la ansiedad que surge al no poder utilizar el teléfono para consultar o verificar datos en línea (León-Mejía et al., 2021).

1.6.13. *Pérdida de Conexión*

Es el temor a quedar desconectado del entorno digital, impidiendo mantener el vínculo con redes sociales o grupos virtuales (Franco-Guanilo & Hervias-Guerra, 2022).

1.6.14. Perseverancia

Es la capacidad de mantener el esfuerzo y la conducta dirigida hacia metas a pesar de las dificultades (Aguerre et al., 2022).

1.6.15. Renunciar a la Comodidad

Es la ansiedad que aparece cuando la persona no puede usar el teléfono para realizar actividades cotidianas que facilitan su vida diaria (León-Mejía et al., 2021).

Capítulo II

Fundamento Teórico Científico de la Variable Impulsividad

2.1. Definiciones de la Impulsividad

La impulsividad se concibe como una disposición estable del individuo a actuar de manera rápida, sin planificación suficiente ni reflexión sobre las consecuencias. Este rasgo se expresa en la tendencia a privilegiar recompensas inmediatas, lo que interfiere en la autorregulación y la toma de decisiones. Huang et al. (2024) sostienen que la impulsividad constituye un rasgo psicológico estable y medible que predice de forma consistente comportamientos de riesgo, confirmando su relevancia como dimensión central de la personalidad.

Desde una perspectiva neuropsicológica, la impulsividad implica fallas en los mecanismos de control inhibitorio y en la capacidad de anticipar las consecuencias futuras. Raji et al. (2025) explican que este rasgo se asocia a alteraciones en los circuitos frontoestriatales, lo que produce una baja modulación de los impulsos y una mayor sensibilidad a recompensas inmediatas. Estos hallazgos confirman que la impulsividad tiene una base biológica y no solo conductual, lo cual amplía su comprensión dentro de los modelos de autorregulación.

Entre los aportes clásicos más influyentes, Barratt propuso que la impulsividad es una característica multidimensional compuesta por componentes atencionales, motores y no planificadores. Esta definición permitió el desarrollo de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11), que ha sido ampliamente validada en distintas poblaciones. La persistencia de este modelo radica en su utilidad para identificar diferentes manifestaciones del comportamiento impulsivo, tanto en contextos clínicos como no clínicos (Barratt et al., 1997).

De manera complementaria, Evenden (1999) definió la impulsividad como un constructo heterogéneo que involucra la tendencia a actuar sin suficiente

deliberación, la dificultad para demorar la gratificación y la propensión a responder ante estímulos sin inhibición adecuada. Su planteamiento introdujo la idea de que la impulsividad no es un fenómeno unitario, sino el resultado de múltiples procesos cognitivos y motivacionales que influyen en la conducta.

Por su parte, Dickman (1990) diferenció entre impulsividad funcional y disfuncional, señalando que la primera puede favorecer respuestas eficaces cuando el tiempo de decisión es limitado, mientras que la segunda conduce a errores y resultados negativos. Esta distinción permitió comprender que la impulsividad no siempre es patológica, sino que su carácter adaptativo o desadaptativo depende del control cognitivo y del contexto en el que se manifiesta.

Las perspectivas contemporáneas han ampliado el concepto; Stamates et al. (2021) describen la impulsividad como un constructo multifacético que integra dimensiones emocionales y cognitivas, entre ellas la urgencia emocional, la falta de premeditación y la búsqueda de sensaciones. Este enfoque permite explicar por qué distintos tipos de impulsividad se relacionan de manera diferenciada con conductas de riesgo, consumo de sustancias o dificultades en la autorregulación emocional.

Desde el ámbito de la personalidad, Turkmen et al. (2023) propusieron una actualización del modelo UPPS, destacando que la impulsividad representa un conjunto de tendencias comportamentales y emocionales que interactúan con factores motivacionales y contextuales. Su estudio permitió validar la naturaleza multidimensional del rasgo, subrayando la necesidad de considerarlo desde una perspectiva integradora que combine emoción, cognición y conducta.

En los últimos años, el interés por la impulsividad ha crecido debido a su relación con conductas adictivas y uso problemático de la tecnología. Sánchez-Kuhn et al. (2024) afirman que los individuos con alta impulsividad presentan mayor vulnerabilidad a desarrollar adicción al *smartphone*, especialmente cuando predominan la urgencia emocional y la falta de planificación. Esto evidencia que la impulsividad actúa como un factor transversal en las adicciones modernas y las dificultades de control del comportamiento.

En conclusión, la impulsividad puede definirse como una tendencia relativamente estable a actuar de forma precipitada, con escaso control inhibitorio,

limitada deliberación y preferencia por gratificaciones inmediatas. Esta definición integra los aportes clásicos y contemporáneos, reconociendo que el fenómeno combina componentes biológicos, emocionales y cognitivos que inciden en la conducta humana. En el presente estudio, esta comprensión servirá como marco para analizar su vínculo con la nomofobia en adolescentes.

2.2. Dimensiones de la Impulsividad

2.2.1. *Impulsividad Atencional*

Se define como la dificultad persistente para mantener la atención centrada en un estímulo o tarea determinada, así como la tendencia a distraerse fácilmente ante estímulos irrelevantes o pensamientos intrusivos. Esta forma de impulsividad se manifiesta en una inestabilidad del foco atencional y una pobre capacidad para filtrar información no pertinente, lo que puede generar errores por omisión o fallas en el procesamiento cognitivo (Tsatali et al., 2021). En este sentido, la persona con alta impulsividad atencional no necesariamente actúa de manera precipitada por falta de control motor, sino porque su atención se dispersa con facilidad, dificultando la evaluación reflexiva de las situaciones y favoreciendo respuestas rápidas y poco planificadas.

Desde un enfoque funcional y neuropsicológico, esta dimensión se asocia con deficiencias en las redes cerebrales implicadas en la atención sostenida y el control ejecutivo. Investigaciones recientes evidencian que la impulsividad atencional refleja un funcionamiento ineficiente en los mecanismos de selección de estímulos y en la inhibición de distractores, lo que se traduce en una menor capacidad para mantener la vigilancia cognitiva (Koksal, 2024). Esta fragilidad del sistema atencional provoca que el individuo reaccione ante cualquier estímulo novedoso o emocionalmente cargado, reduciendo la posibilidad de deliberación. En contextos educativos o laborales, este patrón se expresa como distracciones frecuentes, pérdida de concentración y menor rendimiento en tareas que demandan atención prolongada.

En el ámbito de las adicciones tecnológicas, la impulsividad atencional cumple un papel relevante al facilitar el desplazamiento constante del foco mental hacia estímulos de gratificación inmediata, como notificaciones o mensajes. Kim et al. (2024) encontraron que esta dimensión media la relación entre bajos niveles de conciencia plena y un uso problemático del *smartphone*, evidenciando que la atención inestable contribuye al uso compulsivo del dispositivo. Cuando la persona no logra sostener la atención en metas o actividades significativas, se incrementa la búsqueda de estímulos breves y reforzantes, generando un círculo de distracción y pérdida de control. Este hallazgo respalda la idea de que la impulsividad atencional no sólo implica un déficit cognitivo, sino también un factor que potencia comportamientos desadaptativos en entornos digitales contemporáneos.

De igual modo, investigaciones recientes muestran que la impulsividad atencional se asocia a la regulación emocional y al afrontamiento del estrés. Koksál (2024) reportó que los universitarios con altos niveles de impulsividad atencional presentaban respuestas fisiológicas y psicológicas de estrés más intensas, lo que sugiere que la inestabilidad atencional interfiere en la gestión emocional. En un estudio complementario, Farrell et al. (2024) observaron que esta dimensión mediaba la relación entre la calidad del sueño y el funcionamiento interpersonal, de modo que una atención fragmentada actúa como factor de vulnerabilidad cognitiva que influye negativamente en las relaciones sociales y el bienestar psicológico. Estos resultados demuestran que la impulsividad atencional repercute más allá del desempeño cognitivo, afectando la autorregulación emocional y la interacción social.

En cuanto a su medición, la impulsividad atencional suele evaluarse mediante autoinformes como la BIS-11, aunque recientemente se han incorporado aproximaciones multimodales que combinan tareas cognitivas y registros fisiológicos. Zare et al. (2023) desarrollaron un método biomecatrónico que permite cuantificar esta dimensión mediante pruebas de atención dividida, confirmando diferencias significativas entre individuos con alta y baja impulsividad atencional. Del mismo modo, Lamichhane et al. (2025) propusieron una evaluación objetiva a través de tareas de control atencional y medidas neurofisiológicas, corroborando

que esta dimensión constituye un indicador específico de desregulación cognitiva. En conjunto, la literatura reciente reconoce a la impulsividad atencional como una forma de descontrol autorregulatorio que compromete la capacidad para mantener el foco, inhibir distracciones y sostener conductas orientadas a metas.

2.2.2. Impulsividad Motora

La impulsividad motora se entiende como la tendencia a actuar de manera rápida, poco reflexiva y con escasa planificación, especialmente en situaciones que demandan control de la conducta. En términos de rasgo, alude a la dificultad para frenar o modular respuestas ya iniciadas, lo que se traduce en conductas automáticas o precipitadas, aun cuando la persona conoce las posibles consecuencias negativas de sus actos. En la BIS-11, esta dimensión agrupa ítems relacionados con actuar sin pensar, moverse o hacer cosas de forma irreflexiva y presentar dificultad para permanecer quieto o inhibir conductas impulsivas, diferenciándose así de los aspectos atencionales y no planificados de la impulsividad (Khemiri et al., 2021).

Desde una perspectiva neuropsicológica, la impulsividad motora se vincula con fallas en los mecanismos de inhibición de la respuesta, también denominados *impulsive action*, que permiten detener o suprimir conductas cuando la situación lo requiere. Estudios de revisión señalan que este tipo de impulsividad se asocia a disfunciones en circuitos frontoestriatales, particularmente en regiones del córtex prefrontal dorsolateral, la corteza motora suplementaria y estructuras subcorticales, que participan en el control inhibitorio y la regulación del comportamiento dirigido a metas (Raji et al., 2025; Zhong et al., 2025). Cuando estos circuitos se alteran, la persona muestra mayor propensión a responder de forma rápida y poco controlada ante estímulos internos o externos, incluso cuando sería adaptativo esperar, evaluar alternativas o ajustar la conducta.

En la evaluación psicológica, la impulsividad motora puede medirse tanto mediante autoinformes como a través de tareas conductuales. En el plano de los autoinformes, la BIS-11 incluye una subescala específica de impulsividad motora que ha mostrado buenas propiedades psicométricas en diferentes contextos clínicos

y poblacionales, permitiendo identificar niveles elevados de actuación precipitada y desinhibición conductual (Khemiri et al., 2021). De forma complementaria, tareas experimentales como el *stop-signal task* y el *go/no-go* se utilizan para valorar la capacidad de inhibir respuestas motoras ya preparadas o de abstenerse de responder ante estímulos que lo requieren, proporcionando indicadores objetivos del control inhibitorio y de la impulsividad motora en pacientes con trastornos psicóticos y otras condiciones psiquiátricas (Lau et al., 2022).

La relevancia clínica de la impulsividad motora se evidencia en su papel como factor de riesgo para diversos problemas de salud mental. Un estudio de análisis de redes en población joven encontró que la dimensión motora de la impulsividad es un nodo central que conecta síntomas de depresión y ansiedad, funcionando como un puente transdiagnóstico entre ambos cuadros (Guo et al., 2024). Estos hallazgos sugieren que las dificultades para frenar conductas impulsivas no solo se relacionan con problemas externalizantes, sino que también pueden contribuir al mantenimiento y la comorbilidad de síntomas internalizantes, al facilitar respuestas rápidas y desreguladas ante emociones negativas o situaciones estresantes.

En contextos cotidianos, la impulsividad motora se manifiesta en comportamientos como hablar o actuar sin pensar, interrumpir a los demás, reaccionar de manera impulsiva ante provocaciones o dificultades, y participar en conductas de riesgo sin valorar adecuadamente sus consecuencias. En población universitaria, se ha observado que niveles elevados de impulsividad motora se asocian con un mayor involucramiento en conductas problemáticas en línea, como el uso excesivo de internet o de redes sociales, y que este efecto puede verse modulado por los estilos de afrontamiento que emplea la persona (Sánchez-Fernández & Borda-Mas, 2024). Asimismo, la presencia de altos puntajes en esta dimensión se ha relacionado con diversos problemas externalizantes, como el consumo de sustancias o la conducta desorganizada, lo que refuerza la importancia de evaluar y abordar específicamente la impulsividad motora en la práctica clínica (Lau et al., 2022).

2.2.3. *Impulsividad No Planificada*

La impulsividad no planificada se define como la tendencia a actuar sin considerar las consecuencias futuras, mostrando una escasa deliberación y una orientación temporal centrada en el presente. Este tipo de impulsividad refleja dificultades para organizar la conducta, establecer metas y mantener una dirección constante hacia objetivos a largo plazo. En la Escala de Impulsividad de Barratt, esta dimensión evalúa la falta de planificación y de pensamiento anticipado, distinguiéndose de los componentes atencional y motor (Tsatali et al., 2021). Se trata, por tanto, de una forma de descontrol cognitivo que implica una visión limitada del futuro y una preferencia por las recompensas inmediatas, aun cuando ello suponga consecuencias negativas.

Desde la perspectiva neuropsicológica, la impulsividad no planificada se asocia con alteraciones en las áreas prefrontales involucradas en la regulación ejecutiva, la anticipación de consecuencias y la postergación de la gratificación. La evidencia sugiere que la disfunción en circuitos frontoestriatales reduce la capacidad para evaluar riesgos y planificar secuencias conductuales orientadas a metas (Raji et al., 2025). Estas fallas en el control cognitivo explican por qué las personas con altos niveles de impulsividad no planificada tienden a tomar decisiones rápidas, guiadas por el impulso más que por una valoración racional de los resultados futuros.

En el ámbito clínico, esta dimensión se ha relacionado con comportamientos de riesgo y con un funcionamiento desorganizado. En pacientes con trastornos por consumo de cannabis y cannabinoides sintéticos, se ha observado que los puntajes altos en impulsividad no planificada permiten discriminar a quienes presentan patrones de consumo más problemáticos, lo que muestra su relevancia para comprender la persistencia en conductas dañinas pese a conocer sus consecuencias (Cengel et al., 2021). De modo similar, en personas con trastorno obsesivo-compulsivo se han encontrado niveles elevados de impulsividad no planificada, sugiriendo que la dificultad para anticipar y planificar puede formar parte del perfil cognitivo asociado a distintos cuadros psicopatológicos (Abramovitch et al., 2025).

En contextos sociales y tecnológicos, la impulsividad no planificada ha mostrado asociación con el uso problemático de redes sociales y con conductas digitales compulsivas. Un meta-análisis reciente halló que las tres subescalas de la BIS-11, incluida la no planificada, presentan correlaciones positivas con el uso excesivo de plataformas digitales, lo que indica que la falta de previsión y la búsqueda de gratificación inmediata favorecen un manejo desregulado del tiempo en línea (Bocci et al., 2025). Este hallazgo coincide con estudios que relacionan la escasa planificación con mayores niveles de ansiedad y dependencia tecnológica (Tutal & Tutal, 2021).

Finalmente, la impulsividad no planificada constituye un indicador relevante de la capacidad de autorregulación y de la orientación hacia el futuro. Su evaluación mediante instrumentos validados como la BIS-11 ha mostrado buena consistencia interna en distintas poblaciones, incluyendo adultos, adolescentes y pacientes clínicos (Khemiri et al., 2021). Desde un punto de vista aplicado, la identificación de esta dimensión permite diseñar estrategias terapéuticas centradas en el fortalecimiento del control ejecutivo, la previsión de consecuencias y la toma de decisiones basadas en objetivos a largo plazo, contribuyendo así al desarrollo de una conducta más reflexiva y organizada.

2.3. Indicadores de la Impulsividad

2.3.1. Atención

La atención, entendida como la capacidad de seleccionar y mantener el foco mental sobre estímulos relevantes, constituye un componente esencial de la autorregulación cognitiva implicada en la impulsividad. En el marco de la impulsividad atencional, los individuos presentan dificultades para sostener la concentración, alternando con facilidad entre pensamientos o actividades, lo que obstaculiza la organización del pensamiento y la continuidad de la acción. Estas características reflejan una menor eficiencia de los mecanismos de control cognitivo que sustentan la estabilidad del foco atencional (Tsatali et al., 2021).

Desde la neuropsicología, la atención sostenida depende de circuitos frontoparietales y prefrontales responsables del control ejecutivo y la inhibición de distractores. Cuando estos sistemas presentan disfunción, la persona muestra una mayor tendencia a respuestas rápidas y poco reflexivas, acompañadas de errores por omisión o dificultad para filtrar estímulos irrelevantes. Este patrón se considera un marcador conductual de la impulsividad atencional y de un control inhibitorio deficiente que compromete la regulación cognitiva (Friedman & Robbins, 2022).

A nivel conductual, los problemas de atención se manifiestan mediante cambios constantes de actividad, dificultad para finalizar tareas y escasa capacidad para mantener el esfuerzo mental. Este funcionamiento provoca interferencia en la planificación y la ejecución de acciones dirigidas a metas, afectando el rendimiento académico y la productividad cotidiana. Las investigaciones recientes señalan que la variabilidad atencional se asocia a un menor rendimiento y a una mayor desorganización conductual en contextos que exigen vigilancia prolongada (Yoon & Jung, 2025).

La atención cumple también un papel mediador en los procesos de regulación emocional, al permitir el control de estímulos afectivos que podrían desencadenar respuestas impulsivas. Un déficit atencional reduce la capacidad de filtrar información emocionalmente intensa, lo que favorece reacciones automáticas y desproporcionadas ante el entorno. Este fenómeno respalda la consideración de la atención como un mecanismo modulador entre la cognición y la emoción dentro del espectro de la impulsividad (Freis et al., 2022).

Además, el fortalecimiento de la atención se reconoce como un eje central para disminuir las manifestaciones impulsivas, dado que la capacidad de mantener el foco cognitivo incrementa el control inhibitorio y la autorregulación de la conducta. Investigaciones actuales han demostrado que la evaluación de la impulsividad atencional mediante medidas conductuales y neuropsicológicas permite identificar perfiles de desregulación cognitiva asociados a dificultades en la planificación y la concentración (Koksal, 2024).

2.3.2. *Inestabilidad Cognitiva*

La inestabilidad cognitiva como indicador de impulsividad refiere a la variabilidad y discontinuidad en los procesos de pensamiento, caracterizada por ideas que cambian rápidamente, dificultad para mantener un hilo mental coherente y alternancia frecuente entre tareas sin planificación previa. Este rasgo se manifiesta en sujetos que muestran una elevada impulsividad cognitiva, traducida en pensamientos intrusivos, saltos de atención y una tendencia a no consolidar esquemas mentales estables (Bevione et al., 2024).

Desde la perspectiva neurocognitiva, la inestabilidad cognitiva se relaciona con déficits en la función ejecutiva, específicamente en la capacidad para mantener la representación de metas, supervisar el proceso mental y resistir interferencias internas. Estudios recientes muestran que esta forma de impulsividad está asociada con alteraciones en la conectividad funcional de redes cerebrales que sustentan el control cognitivo, lo que facilita la aparición de fluctuaciones en la atención y en la capacidad de planificación (Todesco et al., 2025).

En el plano conductual, la inestabilidad cognitiva se traduce en una conducta caracterizada por iniciar múltiples tareas sin concluir las, cambiar de estrategia sin reflexión, y mostrar dificultades para estructurar el tiempo y los recursos cognitivos. Esta presentación favorece una disminución del rendimiento en actividades que requieren constancia y sistematicidad, además de aumentar la vulnerabilidad a cometer errores por falta de continuidad o supervisión (Yoon & Jung, 2025).

La interrelación entre la inestabilidad cognitiva y la regulación emocional también es significativa: cuando los procesos de pensamiento se fragmentan, se incrementa la susceptibilidad a reaccionar sin filtro ante estímulos emocionales, dado que la supervisión cognitiva se ve comprometida. Esta vulnerabilidad crea un perfil impulsivo en el que la alternancia rápida de ideas y la falta de estructuración mental favorecen respuestas inmediatas y poco meditadas (Freis et al., 2022).

Finalmente, la evaluación de la inestabilidad cognitiva como indicador de la impulsividad permite identificar perfiles de riesgo que trascienden la mera falta de control motor o de planificación. Considerar esta dimensión favorece

intervenciones dirigidas a mejorar la consistencia del pensamiento, la supervisión cognitiva y la capacidad de mantener una orientación estable hacia las metas, variables esenciales para atenuar la manifestación de impulsividad conductual y cognitiva (Koksal, 2024).

2.3.3. Motor

El indicador motor en la impulsividad alude a la tendencia estable a actuar con rapidez, de forma poco meditada y con escasa inhibición de la conducta, priorizando la respuesta inmediata por encima de la reflexión. En el contexto de la impulsividad como rasgo, este componente se expresa en comportamientos como hacer cosas sin pensar, dificultad para detener una acción ya iniciada y propensión a responder de manera automática ante estímulos del entorno. Estudios de validación reciente de instrumentos de impulsividad señalan que este componente motor refleja específicamente la inclinación a ejecutar conductas sin considerar suficientemente sus consecuencias, diferenciándose de los aspectos atencionales y de planificación del constructo impulsividad (Tsatali et al., 2021).

Desde la perspectiva neurocognitiva, el indicador motor se relaciona estrechamente con los mecanismos de inhibición de la respuesta y con la capacidad para suprimir acciones inapropiadas o ya iniciadas. La evidencia de meta-análisis recientes en neuroimagen sugiere que la impulsividad motora se vincula a la activación de redes fronto-parietales e incluso a un funcionamiento alterado de circuitos córtico-estriatales implicados en el control de la acción, especialmente durante tareas de *go/no-go* que exigen detener respuestas prepotentes. Estos resultados indican que la impulsividad motora no solo es un rasgo observable en la conducta, sino que tiene un correlato neurobiológico específico asociado al sistema de inhibición de acciones, distinto del que subyace a otras facetas, como la impulsividad cognitiva o decisional (Mattavelli et al., 2024).

En el plano conductual, puntuaciones elevadas en el indicador motor se asocian con una mayor probabilidad de comportamientos desadaptativos que implican dificultad para frenar impulsos, como la repetición de actos de riesgo o el

consumo de sustancias pese a conocer sus consecuencias negativas. En estudios experimentales con modelos animales, se ha observado que niveles altos de impulsividad motora predicen un mayor consumo de drogas y una mayor vulnerabilidad a la recaída inducida por el fármaco, incluso cuando otras facetas de la impulsividad no muestran la misma capacidad predictiva. En este sentido, la impulsividad motora aparece como un marcador específico de riesgo para la adquisición y mantenimiento de patrones de conducta adictiva, al reflejar una menor capacidad para inhibir acciones ya automatizadas (Arrondeau et al., 2023)

En población adolescente, el componente motor de la impulsividad se ha relacionado con problemas de autorregulación y con la aparición de conductas autolesivas. Una investigación reciente con estudiantes de secundaria encontró que la impulsividad motora, entendida como un déficit de control conductual e inhibición de la respuesta, constituía uno de los predictores significativos de autolesión no suicida, por encima de otras facetas de la impulsividad y de indicadores de uso problemático de redes sociales. Estos resultados respaldan la idea de que el indicador motor representa una forma de impulsividad especialmente crítica en etapas del desarrollo en las que la búsqueda de sensaciones y la reactividad emocional son elevadas, incrementando la probabilidad de respuestas rápidas y poco controladas frente a situaciones de malestar (Carretero et al., 2025).

Asimismo, la importancia del indicador motor se refuerza al considerar la evidencia neurobiológica y psicopatológica sobre la impulsividad como déficit de inhibición conductual. Revisiones recientes señalan que la impulsividad motora, ligada a la inhibición de respuesta y a la actividad del lóbulo prefrontal dorsolateral y de los circuitos fronto-estriatales, se vincula con una mayor susceptibilidad a trastornos por uso de sustancias, conductas agresivas e intentos autolesivos, y que puede estar modulada por factores hormonales y de sexo. En conjunto, estos hallazgos indican que el componente motor no solo describe una forma observable de actuar sin freno, sino que resume la interacción entre vulnerabilidades neurobiológicas, contextos de riesgo y dificultades de autorregulación que configuran el perfil impulsivo en diferentes etapas del ciclo vital (Raji et al., 2025).

2.3.4. Perseverancia

La perseverancia, como indicador de impulsividad, alude a la capacidad de sostener una conducta orientada a una meta a lo largo del tiempo, incluso cuando disminuye la novedad o aparecen obstáculos. Cuando esta capacidad es baja, se expresa como una forma específica de impulsividad: la persona inicia tareas con facilidad, pero las abandona prematuramente, cambia de actividad sin concluir la anterior y muestra dificultad para mantener el esfuerzo dirigido hacia objetivos de mediano o largo plazo. La literatura reciente sobre este rasgo conceptualiza precisamente la perseverancia del esfuerzo como la tendencia a continuar trabajando hacia metas importantes y muestra que esta se asocia con menor impulsividad, es decir, con una menor tendencia a actuar de manera rápida y poco reflexiva ante tentaciones inmediatas (Aguerre et al., 2022).

Desde una perspectiva funcional, la falta de perseverancia refleja un problema de control autorregulatorio que se extiende en el tiempo, más allá del momento puntual de la respuesta. No se trata solo de inhibir una conducta inadecuada, sino de mantener un curso de acción estable, resistiendo la inclinación a abandonar tareas exigentes o monótonas en favor de actividades más gratificantes a corto plazo. Estudios sobre funciones ejecutivas en la niñez muestran que un bajo nivel de inhibición conductual y de control ejecutivo se asocia con dificultades posteriores para planificar, organizar y sostener tareas importantes, lo que los autores describen como una menor perseverancia en la ejecución de actividades relevantes para el logro de metas (Brandt et al., 2024).

En la vida cotidiana, la baja perseverancia se observa en patrones como dejar proyectos académicos o laborales sin terminar, posponer tareas repetidamente, abandonar rutinas de estudio o de autocuidado y cambiar con frecuencia de objetivos personales. Estos comportamientos tienen un impacto directo en el rendimiento y en la percepción de eficacia personal. Investigaciones recientes en contexto educativo muestran que la perseverancia del esfuerzo se relaciona positivamente con habilidades de autorregulación como el manejo del tiempo, la persistencia y el uso de estrategias metacognitivas; cuando esta perseverancia es

baja, los estudiantes presentan más dificultades para sostener el trabajo en tareas demandantes y completar actividades en entornos de aprendizaje autónomo (Mateo, 2024).

En el plano motivacional, la falta de perseverancia puede entenderse como la expresión conductual de una preferencia sistemática por recompensas inmediatas frente a beneficios futuros. La persona impulsiva tiende a reducir el esfuerzo cuando la tarea se vuelve cognitivamente costosa o deja de ser estimulante, lo que favorece el abandono de actividades que requieren concentración prolongada. Estudios sobre esfuerzo cognitivo e impulsividad señalan que la tendencia a desconectarse tempranamente de tareas exigentes está asociada con mayores niveles de impulsividad y con un menor uso de recursos de autocontrol para permanecer en actividades que, aunque poco gratificantes en el momento, son importantes para el logro de metas (Fortgang & Cannon, 2022).

A nivel de trayectoria vital, la ausencia de perseverancia puede tener consecuencias acumulativas, ya que repetidos ciclos de proyectos iniciados y no concluidos afectan tanto los resultados objetivos (bajo rendimiento, pérdida de oportunidades) como la percepción subjetiva de competencia. En este sentido, la perseverancia puede considerarse un factor protector frente a conductas impulsivas más graves. Por ejemplo, en un estudio con ofensores violentos y sexuales, se encontró que la perseverancia para afrontar dificultades de implementación de una intención se asociaba con una menor probabilidad de reincidencia, mientras que distintos tipos de impulsividad incrementaban el riesgo de reofensa violenta, lo que sugiere que la capacidad de sostener la acción regulada actúa como amortiguador frente a patrones conductuales desorganizados e impulsivos (Hamatschek et al., 2024).

2.3.5. *Autocontrol*

El autocontrol se entiende, en el marco de la impulsividad, como la capacidad de regular o modificar reacciones cognitivas, emocionales y conductuales dominantes con el fin de ajustarlas a normas sociales y a metas de

largo plazo. Cuando el autocontrol es adecuado, la persona puede frenar impulsos inmediatos, posponer gratificaciones y mantener su conducta alineada con objetivos más amplios, mientras que un bajo autocontrol se traduce en respuestas rápidas, poco meditadas y típicamente impulsivas. Desde esta perspectiva, el autocontrol funciona como un mecanismo protector frente a conductas de riesgo, al permitir inhibir tendencias automáticas que podrían resultar desadaptativas (Dang & Lia, 2024).

En la adolescencia, el autocontrol adquiere especial relevancia porque el desequilibrio entre sistemas socioemocionales sensibles a la recompensa y sistemas de control aún en desarrollo incrementa la probabilidad de actos impulsivos. Investigaciones con adolescentes universitarios muestran que niveles bajos de autocontrol predicen mayor participación en comportamientos de riesgo negativos, definidos como conductas voluntarias que pueden generar más daño que beneficio, como consumo de sustancias o decisiones temerarias. En estos estudios, el autocontrol se describe explícitamente como un factor de protección que, al fortalecer la inhibición interna y la capacidad de seguir reglas, reduce la probabilidad de comportamientos impulsivos de alto riesgo (Liang et al., 2022).

En términos disposicionales, el autocontrol también se ha estudiado como un rasgo relativamente estable que se opone funcionalmente a la impulsividad, especialmente en hábitos cotidianos que requieren regulación. Una síntesis y meta-análisis recientes muestran que las personas con mayor autocontrol tienden a mostrar patrones más saludables de actividad física, alimentación y sueño, mientras que niveles bajos de autocontrol se asocian con prácticas menos saludables, generalmente más impulsivas y guiadas por recompensas inmediatas. Estos resultados respaldan la idea de que el autocontrol actúa como un regulador transversal de las tendencias impulsivas en distintos dominios de la vida diaria (Andrade & Hoyle, 2023).

El autocontrol también se relaciona con indicadores de ajuste psicológico y bienestar, lo que permite comprender mejor las consecuencias de la impulsividad en el desarrollo. Un estudio longitudinal con adolescentes evidenció que quienes informan mayores niveles de autocontrol presentan, con el tiempo, mayor bienestar

subjetivo y psicológico, mientras que niveles más bajos se asocian con menor satisfacción de necesidades psicológicas básicas y menor autenticidad personal. Estos hallazgos sugieren que la dificultad para modular impulsos no solo incrementa la probabilidad de conductas desorganizadas o de riesgo, sino que además limita la construcción de proyectos vitales coherentes y satisfactorios (Li et al., 2025).

Finalmente, diversos trabajos muestran que el autocontrol puede ser objeto de intervención, lo que refuerza su importancia como indicador susceptible de cambio dentro del constructo de impulsividad. Programas de entrenamiento en funciones ejecutivas aplicados a niños con bajo autocontrol han demostrado mejoras significativas en la capacidad para organizar actividades, evitar respuestas automáticas y controlar la impulsividad, utilizando ejercicios que fortalecen la atención, la planificación y la inhibición de respuesta. Estos resultados indican que el autocontrol no es solo un rasgo estático, sino una habilidad regulatoria que puede desarrollarse y que, al hacerlo, contribuye a disminuir la expresión conductual de la impulsividad (Farahzadi et al., 2023).

2.3.6. *Complejidad Cognitiva*

La complejidad cognitiva se refiere al grado en que una persona diferencia e integra múltiples dimensiones de información al analizar una situación, en lugar de limitarse a categorías simples o dicotómicas. Desde una perspectiva de rasgos, se concibe como un patrón relativamente estable de procesamiento que permite organizar la experiencia de forma matizada y flexible. Woodard et al. (2021) revisan evidencia que muestra que las personas con mayor complejidad cognitiva tienden a manejar más variables simultáneamente, a reconocer ambigüedades y a coordinar distintos puntos de vista, mientras que niveles bajos se asocian con esquemas rígidos y respuestas simplistas.

En el contexto de la impulsividad, la complejidad cognitiva como indicador alude al contraste entre un estilo de pensamiento elaborado y uno que se apoya en pocas pistas, evaluadas de manera rápida y superficial. Estudios recientes sobre

complejidad integrativa y sintáctica han mostrado que, al tomar decisiones bajo incertidumbre, quienes presentan estructuras cognitivas más complejas integran mejor información diversa y toleran la ambigüedad, produciendo decisiones de mayor calidad; por el contrario, una organización cognitiva más simple favorece atajos, sesgos y elecciones basadas en criterios inmediatos más que en una ponderación amplia de alternativas y consecuencias (Castellón-Flores et al., 2025).

La complejidad cognitiva se relaciona estrechamente con la flexibilidad cognitiva, entendida como la capacidad para cambiar de estrategia, actualizar reglas y modificar juicios cuando aparece nueva información. En adolescentes con conductas de riesgo, se ha encontrado que un menor nivel de flexibilidad cognitiva se asocia con decisiones más impulsivas, caracterizadas por la búsqueda de respuestas rápidas con escaso muestreo de información relevante, mientras que un funcionamiento más flexible favorece decisiones menos apresuradas y más ajustadas al contexto (MacPherson et al., 2022). Así, desde la perspectiva de la impulsividad, la baja complejidad cognitiva implica dificultades para reestructurar mentalmente los problemas y considerar alternativas cuando las circunstancias cambian.

La complejidad cognitiva también se vincula con los mecanismos de control cognitivo que regulan la tendencia a saltar a conclusiones. Investigaciones recientes sobre toma de decisiones bajo incertidumbre muestran que las personas que recogen poca evidencia antes de decidir tienden a exhibir perfiles de control cognitivo menos eficientes, con dificultades para equilibrar estabilidad (mantener la meta) y flexibilidad (ajustar la respuesta a nueva información). En contraste, quienes presentan un mayor control cognitivo y patrones de procesamiento más complejos suelen realizar una búsqueda de información más extensa y cuidadosa, lo que reduce la probabilidad de decisiones precipitadas típicas de un estilo impulsivo (Shih et al., 2025).

Finalmente, la complejidad cognitiva se ha relacionado con otros rasgos socioemocionales que, cuando se combinan con un procesamiento simple, facilitan respuestas impulsivas. Un meta-análisis reciente muestra que niveles bajos de complejidad cognitiva se asocian con una visión más “blanco-negro” de la realidad,

en la que se simplifican matices y se recurre a explicaciones rígidas; este estilo de procesamiento favorece decisiones rápidas en contextos de tensión, aun cuando ello suponga ignorar información relevante o minimizar riesgos a largo plazo (Emelin & Enikolopov, 2025). En ese sentido, dentro del constructo de impulsividad, la complejidad cognitiva como indicador remite al grado en que la persona es capaz de articular juicios matizados, considerar múltiples consecuencias y resistir soluciones excesivamente simples e inmediatas.

2.4. Teorías de la Impulsividad

2.4.1. Teoría de los Sistemas de Activación e Inhibición Conductual (BIS/BAS)

La teoría BIS/BAS, desarrollada por Jeffrey Gray, constituye una de las aproximaciones más influyentes para explicar la impulsividad desde un marco psicobiológico de la personalidad. Según este modelo, el comportamiento humano se regula principalmente a través de dos sistemas neuroconductuales: el *Behavioral Activation System* (BAS), encargado de facilitar la aproximación a recompensas, y el *Behavioral Inhibition System* (BIS), encargado de inhibir la conducta ante señales de castigo, novedad o conflicto (Gray, 1987). La impulsividad, en este marco, se entiende como una manifestación de la hiperactividad del sistema BAS en combinación con una baja sensibilidad o deficiente funcionamiento del BIS, lo cual predispone al individuo a buscar recompensas inmediatas sin valorar suficientemente los riesgos o consecuencias de sus actos.

El BAS se activa frente a estímulos asociados con resultados positivos o gratificantes, promoviendo la conducta de acercamiento, la motivación y la exploración del entorno. Este sistema ha sido vinculado con estados emocionales positivos, pero también con una menor tolerancia a la demora de gratificación. En personas impulsivas, el BAS suele estar intensamente reactivo, lo que conlleva una alta sensibilidad hacia señales de recompensa y una mayor probabilidad de responder rápidamente a estímulos apetitivos, incluso cuando hacerlo puede ser inapropiado o riesgoso (Carver & White, 1994). Por el contrario, el BIS se asocia

con la evitación, la vigilancia y la evaluación de riesgos, inhibiendo la acción ante señales de castigo o ambigüedad. Un BIS débil o lento reduce la capacidad de frenar respuestas automáticas, haciendo más probable la acción impulsiva.

Gray y McNaughton (2003) argumentan que estos sistemas tienen una base neuroanatómica específica: el BAS está relacionado con la actividad dopaminérgica en estructuras como el núcleo accumbens y la corteza orbitofrontal, mientras que el BIS se vincula con la actividad del hipocampo, la amígdala y la corteza prefrontal medial. Esta diferenciación cerebral respalda la noción de que la impulsividad no es simplemente un rasgo de personalidad observable, sino una característica profundamente anclada en la arquitectura neurofuncional del cerebro. Cuando el BAS predomina, las conductas orientadas a la recompensa se imponen sobre los procesos inhibitorios, disminuyendo la reflexión previa a la acción y aumentando la probabilidad de respuestas precipitadas.

Además de su base neuroconductual, la teoría BIS/BAS ha sido operacionalizada a través de instrumentos psicométricos, como las escalas de Carver y White (1994), que permiten medir la sensibilidad individual de cada sistema. Estudios empíricos han confirmado que los altos niveles de sensibilidad BAS se asocian significativamente con conductas impulsivas, como el consumo desmedido, la búsqueda de sensaciones, la toma de decisiones arriesgadas y la reactividad emocional positiva frente a incentivos. Esta evidencia ha permitido integrar el modelo de Gray con otros enfoques contemporáneos sobre la impulsividad, como el modelo UPPS, enriqueciendo su utilidad diagnóstica y explicativa en contextos clínicos y de la personalidad.

En resumen, la teoría de los sistemas BIS/BAS explica la impulsividad como una consecuencia del desequilibrio entre dos sistemas motivacionales básicos: uno orientado al logro de recompensas inmediatas y otro enfocado en la evitación del daño o el error. Su fortaleza reside en integrar los aspectos emocionales, motivacionales y neurológicos del comportamiento impulsivo, permitiendo una comprensión más amplia del porqué algunas personas tienden a actuar sin previsión, con escaso control inhibitorio y marcada preferencia por gratificaciones inmediatas, aun cuando estas impliquen riesgos significativos.

2.4.2. *Modelo de Tres Factores de Barratt*

El modelo teórico de impulsividad de Ernest S. Barratt ha sido una de las propuestas más influyentes y duraderas en la psicología de la personalidad y la psicopatología. Desde mediados del siglo XX, Barratt planteó que la impulsividad no debe entenderse como una característica unitaria, sino como un constructo multidimensional que integra aspectos cognitivos, emocionales y conductuales (Barratt, 1987). Este enfoque supuso un cambio de paradigma, alejándose de las definiciones simples que vinculaban la impulsividad exclusivamente con la rapidez de respuesta, y orientándose hacia una concepción más compleja, que implicaba procesos de autorregulación, control inhibitorio, toma de decisiones y atención sostenida (Moeller et al., 2001).

El modelo considera la impulsividad como un rasgo de personalidad relativamente estable, observable tanto en poblaciones clínicas como no clínicas, y relacionado con distintos estilos de funcionamiento psicológico. Barratt subrayó que esta disposición se manifiesta en patrones de comportamiento caracterizados por la ejecución prematura de acciones, sin una evaluación suficiente de sus posibles consecuencias, así como por una baja tolerancia a la frustración, dificultad para postergar recompensas y escasa planificación futura (Stanford et al., 2009). Esta concepción ha sido validada empíricamente en una gran variedad de contextos, incluyendo estudios sobre conducta antisocial, trastornos por uso de sustancias, trastornos de personalidad, trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y conductas de riesgo en adolescentes (Bechara, 2005).

El valor del modelo de Barratt no reside únicamente en su utilidad clínica, sino también en su capacidad para influir en el desarrollo de teorías posteriores. Por ejemplo, su planteamiento multidimensional sentó las bases para modelos como el UPPS de Whiteside y Lynam (2001), que retoman la idea de que distintas formas de impulsividad pueden estar asociadas a diferentes procesos psicológicos subyacentes. Además, su enfoque fue pionero al integrar componentes cognitivos como la atención, el pensamiento desorganizado y la planificación deficiente,

ampliando así la visión tradicional que solo vinculaba impulsividad con conducta motora desinhibida.

Desde una perspectiva teórica, la propuesta de Barratt es relevante porque considera la impulsividad como una estructura que emerge del funcionamiento conjunto de distintos sistemas psicológicos. A diferencia de otros enfoques centrados en la desinhibición conductual o en los sistemas de recompensa, su modelo sugiere que la impulsividad es también resultado de fallas en la deliberación cognitiva, en la toma de decisiones racionales y en la organización del comportamiento dirigido a metas (Bickel et al., 2007). Esta mirada integral lo convierte en un referente importante en el estudio del autocontrol, la autorregulación emocional y la vulnerabilidad a trastornos conductuales.

El modelo teórico de Barratt aporta una comprensión de la impulsividad como un rasgo complejo, amplio y multifacético, cuyo estudio exige considerar interacciones entre los dominios cognitivo, emocional y conductual. Su enfoque ha sido fundamental tanto en la investigación básica como en la evaluación clínica, y continúa siendo una referencia obligada en estudios contemporáneos sobre control de impulsos, toma de decisiones y desregulación comportamental (Stanford et al., 2009).

2.4.3. *Modelo de Doble Sistema o Sistemas Duales*

El modelo de sistemas duales, formulado por Steinberg dentro de la psicología del desarrollo, explica la impulsividad como el resultado del desfase madurativo entre dos sistemas neurales complementarios: por un lado, un sistema socio-emocional, subcortical y dopaminérgico, muy sensible a recompensas y emociones intensas; y, por otro, un sistema de control cognitivo, dependiente de la corteza prefrontal, responsable de la planificación y la inhibición (Steinberg, 2010). Cuando el primero alcanza su pico funcional antes de que el segundo culmine su maduración, se genera un periodo de vulnerabilidad caracterizado por conductas impulsivas y búsqueda de sensaciones, especialmente evidente durante la adolescencia.

Este modelo postula que la impulsividad no es un rasgo estático, sino un fenómeno dinámico ligado a la trayectoria evolutiva del cerebro. Estudios de neuroimagen han mostrado que, en la adolescencia media, las regiones estriatales (núcleo accumbens) responden de manera exagerada a incentivos monetarios o sociales, mientras que la conectividad frontoestriatal, clave para el control inhibitorio permanece en desarrollo; este hallazgo respalda la hipótesis del desajuste temporal planteada por Steinberg (Casey et al., 2011). Así, la impulsividad se interpreta como un estado transitorio de máxima motivación con mínimo freno, más que como un defecto permanente de personalidad.

Chein et al. (2011) ampliaron la teoría demostrando que la presencia de pares incrementa aún más la reactividad del sistema socio-emocional, elevando la propensión a decisiones arriesgadas. Este efecto social subraya que la impulsividad descrita por el modelo dual no depende solo de la biología individual, sino también del contexto social que potencia o atenúa la activación del sistema de recompensa. De este modo, la teoría integra factores neurobiológicos y ambientales, ofreciendo un marco robusto para explicar por qué la impulsividad puede variar drásticamente según la edad y el entorno social.

El valor del modelo de sistemas duales radica en su capacidad para vincular hallazgos de neurociencia, psicología evolutiva y estudios de toma de decisiones, proponiendo que la maduración asimétrica de los dos sistemas determina el grado de control impulsivo en cada etapa del ciclo vital. Además, esta perspectiva ha inspirado intervenciones preventivas que buscan fortalecer el sistema de control cognitivo (por ejemplo, entrenamiento en funciones ejecutivas) o modular la exposición a recompensas de alto impacto durante la adolescencia (Shulman et al., 2015), resaltando la importancia de sincronizar el desarrollo neurocognitivo y las demandas sociales para mitigar comportamientos impulsivos.

2.4.4. *Modelo UPPS de Impulsividad*

El modelo UPPS representa una aproximación estructural moderna al estudio de la impulsividad, basada en el análisis factorial de la personalidad y en la

diferenciación de componentes específicos del rasgo. Propuesto inicialmente por Whiteside y Lynam (2001), este modelo sostiene que la impulsividad no es una característica homogénea, sino que se compone de múltiples facetas que reflejan distintos procesos psicológicos. El acrónimo “UPPS” se refiere a cuatro dimensiones clave identificadas en su formulación original: Urgencia (negativa), Premeditación (falta de), Perseverancia (falta de), y Sensación de búsqueda (*Sensation seeking*). Posteriormente, Cyders y Smith (2008) ampliaron el modelo con la incorporación de una quinta dimensión, la Urgencia positiva, con lo cual la teoría adquirió una visión más completa de las formas en que las emociones extremas (positivas o negativas) pueden influir en las conductas impulsivas.

Desde esta perspectiva, la impulsividad se entiende como un fenómeno multidimensional en el que confluyen tanto deficiencias en los mecanismos de autorregulación como un estilo motivacional orientado a la novedad y la excitación. El modelo UPPS se basa en la integración de la impulsividad dentro del marco de los cinco grandes factores de la personalidad (modelo Big Five), lo que permite conceptualizarla no como una dimensión aislada, sino como un conjunto de disposiciones relacionadas con rasgos más amplios, como la escrupulosidad, la estabilidad emocional y la apertura a nuevas experiencias (Whiteside & Lynam, 2001). Esta integración favorece su utilidad tanto en contextos clínicos como en la evaluación de personalidad en poblaciones no clínicas.

Uno de los principales aportes del modelo es su capacidad para explicar por qué diferentes formas de impulsividad pueden estar implicadas en distintas clases de conductas problemáticas. Por ejemplo, la falta de premeditación ha sido asociada con dificultades en la toma de decisiones, la impulsividad emocional (urgencia) con comportamientos externalizantes y consumo de sustancias, y la búsqueda de sensaciones con conductas de riesgo o aventura (Whiteside et al., 2005). Esta especificidad ha sido útil para diferenciar perfiles impulsivos según su expresión clínica, lo cual representa un avance respecto de modelos más globales como el de Barratt.

Además, la distinción entre urgencia positiva y negativa ha sido especialmente relevante para comprender cómo la impulsividad puede estar

impulsada tanto por estados afectivos aversivos (como ansiedad o frustración) como por emociones positivas intensas (como euforia o entusiasmo). Esta doble vía explica por qué personas emocionalmente reactivas pueden comportarse impulsivamente no solo para escapar del malestar, sino también para intensificar experiencias placenteras sin considerar consecuencias (Cyders & Smith, 2008). En consecuencia, el modelo UPPS permite vincular la impulsividad con los sistemas de regulación emocional y con procesos motivacionales complejos.

Finalmente, esta teoría ha demostrado ser útil para el diseño de estrategias de evaluación e intervención, al identificar qué tipo de impulsividad predomina en cada caso. A diferencia de otros modelos que consideran la impulsividad como un fallo general de autocontrol, el modelo UPPS ofrece una mirada más diferenciada, capaz de establecer vínculos específicos entre los distintos componentes del rasgo y las conductas observadas en clínica o en población general (Smith & Cyders, 2016).

2.4.5. Modelo Neuropsicológico del Control Inhibitorio

El modelo neuropsicológico del control inhibitorio propuesto por Russell A. Barkley representa una de las aproximaciones más influyentes para explicar la impulsividad como resultado de déficits en los mecanismos ejecutivos que regulan el comportamiento voluntario. En este marco, la impulsividad no se entiende como una simple tendencia a actuar con rapidez, sino como una falla primaria en la inhibición conductual, es decir, en la capacidad de detener respuestas automáticas ante estímulos que requieren reflexión o regulación (Barkley, 1997). Esta inhibición inicial es considerada un prerequisite necesario para el funcionamiento adecuado de otros procesos ejecutivos, como la memoria de trabajo no verbal, la autorregulación afectiva y motivacional, la internalización del habla y la reconstitución del comportamiento.

Según Barkley (2001), el sistema de control inhibitorio se desarrolla progresivamente en la infancia y adolescencia, y es esencial para la organización de la conducta dirigida a metas. Un déficit en este sistema compromete la capacidad

del individuo para demorar la gratificación, planificar a largo plazo o mantener una secuencia de acciones coherente con objetivos futuros. En consecuencia, la impulsividad se manifiesta como una ejecución conductual prematura, poco adaptativa, desorganizada y descontextualizada, que refleja la falta de mediación por procesos ejecutivos superiores.

Este modelo fue desarrollado originalmente para explicar las características centrales del TDAH, pero ha sido aplicado con éxito a una comprensión más amplia de la impulsividad en diferentes contextos clínicos y del desarrollo. Diversos estudios han confirmado que individuos con bajo control inhibitorio presentan mayores niveles de desregulación emocional, dificultades interpersonales y una alta probabilidad de incurrir en conductas riesgosas (Nigg, 2000). Asimismo, se ha observado que el control inhibitorio se relaciona de forma directa con la maduración de regiones específicas del cerebro, como la corteza prefrontal dorsolateral, el cíngulo anterior y los circuitos frontoestriales, los cuales están implicados en la supervisión y modulación de la conducta (Rubia et al., 2009).

El aporte central del modelo de Barkley es haber destacado que la impulsividad no es solo un estilo de respuesta o un rasgo de personalidad, sino el reflejo de un déficit en la arquitectura funcional del cerebro (Barkley, 2012). Este enfoque ha servido como base para intervenciones dirigidas al fortalecimiento del control ejecutivo en poblaciones vulnerables, como niños con dificultades de aprendizaje o adolescentes con problemas de conducta. Además, ha permitido integrar el estudio de la impulsividad en el campo más amplio de la neurociencia del desarrollo, enriqueciendo el diálogo entre psicología clínica, educativa y neuropsicológica.

2.4.6. *Teoría de la Desinhibición Conductual*

La teoría de la desinhibición conductual, propuesta por Ralph Tarter, concibe la impulsividad como una manifestación de un sistema de autorregulación deficiente, que predispone al individuo a una gama de comportamientos desadaptativos, especialmente en contextos de recompensa inmediata o presión

social. En esta perspectiva, la desinhibición conductual se refiere a una disposición temperamental a actuar sin considerar las consecuencias, lo cual incluye no solo impulsividad, sino también agresividad, irresponsabilidad y toma de riesgos (Tarter, 2002). Este patrón se considera parte de un fenotipo de vulnerabilidad que puede emerger desde edades tempranas y mantenerse estable a lo largo del desarrollo, especialmente si no se ve contrarrestado por mecanismos de autocontrol eficaces o apoyos ambientales protectores.

A diferencia de modelos que tratan la impulsividad como un rasgo aislado, esta teoría la inserta dentro de un espectro de desregulación conductual y emocional, vinculado con alteraciones neurobiológicas y factores psicosociales. Según Tarter et al. (2008), los individuos con alta desinhibición presentan déficits en la función ejecutiva, particularmente en el control inhibitorio y la toma de decisiones, además de una baja sensibilidad a los castigos y una alta reactividad frente a recompensas. Estas características se relacionan con disfunciones en áreas cerebrales como la corteza prefrontal dorsolateral, el sistema dopaminérgico mesolímbico y los circuitos frontoestriatales.

Uno de los aportes clave de esta teoría es su énfasis en el carácter transdiagnóstico de la desinhibición: no se limita a un solo trastorno, sino que representa un factor de riesgo común para múltiples condiciones clínicas, incluyendo el trastorno por consumo de sustancias, el trastorno de conducta, el TDAH y la conducta delictiva (Iacono et al., 2008). La impulsividad, en este marco, se entiende como un componente central de ese perfil desinhibido, que al combinarse con factores ambientales como la disponibilidad de drogas, la presión de pares o la negligencia parental, facilita la aparición de trayectorias de comportamiento problemático.

Asimismo, esta teoría destaca el rol del desarrollo: la desinhibición conductual no surge de forma repentina en la adultez, sino que se manifiesta desde etapas tempranas como hiperactividad, inatención y pobre control emocional, y se consolida progresivamente si no es modulada por procesos de socialización y autorregulación (Tarter et al., 2003). Esto convierte al modelo en una herramienta

útil para la prevención e intervención temprana, ya que permite identificar niños y adolescentes con riesgo elevado de desarrollar trastornos impulsivos o adictivos.

Por lo tanto, la teoría de la desinhibición conductual aporta una comprensión integral de la impulsividad como parte de una constelación de rasgos que reflejan una vulnerabilidad neuropsicológica básica. Su valor radica en su capacidad de explicar cómo ciertas disposiciones temperamentales, combinadas con un entorno adverso, pueden conducir a trayectorias de desadaptación marcadas por conductas impulsivas, reactivas y difíciles de controlar.

2.4.7. *Modelo de Sensibilidad al Refuerzo*

El modelo de sensibilidad al refuerzo (*Reinforcement Sensitivity Theory, RST*), propuesto por Philip Corr, constituye una reformulación contemporánea del modelo BIS/BAS de Gray, con el objetivo de mejorar su capacidad explicativa respecto de la personalidad y de conductas como la impulsividad. A diferencia de la versión original, Corr (2004) sugiere que los sistemas cerebrales subyacentes a la motivación no funcionan de manera independiente, sino que interactúan dinámicamente para modular la conducta según el contexto. Así, el comportamiento impulsivo se entiende como el resultado de un desequilibrio entre la sensibilidad al refuerzo positivo (sistema de activación del comportamiento, BAS) y la sensibilidad al castigo o amenaza (sistema de inhibición del comportamiento, BIS, y sistema de lucha/huida/congelamiento, FFFS).

Una de las contribuciones fundamentales del modelo de Corr es que introduce una distinción clara entre el BIS y el FFFS, que en el modelo de Gray (1987) aparecían funcionalmente entrelazados. En esta versión revisada, el BIS ya no se activa directamente por señales de castigo, sino por situaciones de conflicto entre el impulso de acercamiento (recompensa) y evitación (amenaza). En contraste, el FFFS es responsable de las reacciones inmediatas de defensa ante amenazas claras. Esta diferenciación permite explicar por qué ciertas formas de impulsividad no surgen por una insensibilidad al castigo, sino por una

hipersensibilidad al conflicto que impide una evaluación adecuada antes de actuar (Corr, 2008).

El modelo también postula que los individuos varían en la sensibilidad de estos sistemas, lo que explica las diferencias individuales en impulsividad y en regulación de la conducta. Por ejemplo, una persona con un BAS hiperactivo, y un BIS débil, tenderá a responder de manera impulsiva ante recompensas inmediatas sin considerar los riesgos asociados. Esta interacción ha sido respaldada por hallazgos empíricos en estudios sobre toma de decisiones, ansiedad y comportamiento adictivo (Smillie et al., 2006). Así, el modelo de sensibilidad al refuerzo proporciona una explicación motivacional y neuroconductual de la impulsividad, que permite integrarla con otros rasgos como la búsqueda de sensaciones, la extraversión y la desregulación emocional.

Otro aporte importante de Corr es haber llevado la RST al plano psicométrico y experimental. A través del desarrollo de instrumentos como el RST-PQ (*Reinforcement Sensitivity Theory Personality Questionnaire*), se ha podido observar que altos niveles de BAS se relacionan consistentemente con impulsividad, toma de riesgos y comportamiento exploratorio, mientras que el perfil combinado de bajo BIS y bajo FFFS suele asociarse con desinhibición y dificultad para aprender de experiencias negativas (Corr & Cooper, 2016). Estas observaciones respaldan la idea de que la impulsividad puede derivar no solo de una motivación elevada hacia el refuerzo, sino también de una capacidad disminuida para regular dicha motivación cuando hay señales de conflicto o peligro.

En conclusión, el modelo de Corr (2004) permite comprender la impulsividad como un fenómeno dinámico, motivacional y contextual, donde las decisiones rápidas, arriesgadas o no planificadas no son simplemente el resultado de “falta de control”, sino de la forma particular en que los sistemas de procesamiento de recompensa, castigo y conflicto interactúan en el individuo. Este enfoque ha sido especialmente útil en estudios sobre psicopatologías como el TDAH, la adicción, y los trastornos de personalidad, donde la impulsividad es una característica clínica central.

2.4.8. Modelo de Urgencia Emocional (Positiva y Negativa)

El modelo de urgencia emocional plantea que ciertas conductas impulsivas no surgen simplemente por falta de planificación o búsqueda de sensaciones, sino por una fuerte influencia de estados emocionales intensos sobre el control conductual. En esta perspectiva, la impulsividad es el resultado de una tendencia a actuar de manera precipitada en contextos de alta carga afectiva, ya sea negativa (como ansiedad, enojo o tristeza) o positiva (como euforia o entusiasmo). Esta forma específica de impulsividad fue conceptualizada inicialmente como urgencia negativa (Whiteside & Lynam, 2001), pero posteriormente se amplió para incluir la urgencia positiva, dando lugar al modelo emocional bipartito propuesto por Cyders y Smith.

En este marco teórico, la urgencia emocional se define como la propensión a realizar acciones impulsivas bajo la influencia de emociones intensas, incluso cuando esas acciones conllevan consecuencias negativas. La urgencia negativa se relaciona con la desregulación emocional en contextos de malestar psicológico, y suele observarse en conductas como la autolesión, los atracones alimentarios, el consumo descontrolado de sustancias o los estallidos de ira. Por su parte, la urgencia positiva está vinculada a la pérdida de control durante emociones placenteras, y se ha asociado con conductas como el juego patológico, la hiperactividad social o las decisiones arriesgadas en situaciones festivas (Cyders & Smith, 2008).

Una de las principales aportaciones de este modelo es que diferencia la impulsividad emocionalmente cargada de otros tipos de impulsividad más cognitivos o temperamentales, como la falta de premeditación o la búsqueda de novedad. Esto ha permitido afinar los diagnósticos clínicos y ajustar las intervenciones terapéuticas según la naturaleza del desencadenante impulsivo. Por ejemplo, los individuos con altos niveles de urgencia emocional pueden beneficiarse más de estrategias de regulación afectiva que de entrenamientos tradicionales en autocontrol conductual (Anestis et al., 2007).

Desde un punto de vista neuropsicológico, se ha propuesto que la urgencia emocional está relacionada con la interacción disfuncional entre regiones límbicas

hiperactivas (como la amígdala) y una corteza prefrontal ventromedial hipoactiva, lo que impide una adecuada modulación de la conducta cuando hay emociones intensas (Sebastian et al., 2012). Esta hipótesis ha sido confirmada por estudios de neuroimagen funcional que muestran que personas con alta urgencia emocional tienen mayores respuestas en regiones asociadas al procesamiento emocional y menor activación en regiones asociadas al control ejecutivo.

El modelo de urgencia ha demostrado ser especialmente útil para explicar la impulsividad en trastornos con componente afectivo desregulado, como el trastorno límite de la personalidad, el trastorno bipolar y algunos cuadros depresivos y ansiosos. Asimismo, ha sido integrado en modelos más amplios de riesgo conductual, incluyendo el abuso de sustancias y los comportamientos suicidas (Smith & Cyders, 2016). Su fuerza reside en destacar que la impulsividad no es siempre irracionalidad fría o falta de atención, sino una respuesta desregulada frente a emociones intensas que sobrepasan la capacidad de contención del individuo.

2.5. Impulsividad en la Adolescencia

La impulsividad se concibe actualmente como un constructo multidimensional que incluye la tendencia a actuar con rapidez, con escasa anticipación de las consecuencias, dificultades para demorar recompensas, problemas de planificación y fallas en el control inhibitorio. Desde una perspectiva neuropsicológica, se distinguen al menos dos componentes centrales: la desinhibición motora y la toma de decisiones impulsiva, asociadas ambas a un procesamiento preferente de recompensas inmediatas frente a beneficios a largo plazo. Esta conceptualización transdiagnóstica, apoyada en estudios de neuroimagen y psicología experimental, muestra que la impulsividad se vincula estrechamente con el funcionamiento ejecutivo y el desarrollo social, lo que resulta particularmente relevante en la etapa adolescente, momento en el que estas funciones aún se encuentran en consolidación (Raji et al., 2025).

Durante la adolescencia se producen cambios neurobiológicos profundos en estructuras cerebrales implicadas en el control de la conducta y la regulación

emocional, entre ellas la corteza prefrontal, el cíngulo anterior, la corteza orbitofrontal y circuitos fronto-estriatales. La evidencia reciente indica que una menor integridad de la sustancia blanca y volúmenes reducidos de sustancia gris en estas regiones se asocian con mayores niveles de impulsividad rasgo, impulsividad de elección y dificultades en la inhibición de respuestas. Al mismo tiempo, se observa una sensibilidad incrementada a las recompensas en circuitos estriatales, lo que puede favorecer decisiones rápidas y con poca deliberación frente a estímulos reforzantes. Esta asimetría en la maduración de los sistemas de recompensa y control cognitivo contribuye a explicar el aumento de conductas impulsivas característico de la adolescencia (Green et al., 2023).

Las propuestas del modelo de sistemas duales han intentado describir este periodo como una etapa de desequilibrio entre la búsqueda de sensaciones y la autorregulación, lo que incrementaría la vulnerabilidad a comportamientos de riesgo. Sin embargo, la evidencia longitudinal reciente matiza esta visión y muestra que dicho desequilibrio no es universal, sino que caracteriza solo a una proporción de adolescentes con trayectorias específicas de alta impulsividad y mayor implicación en conductas delictivas o desadaptativas. La mayoría de los jóvenes no presenta un pico marcado de impulsividad ni de comportamiento problemático, incluso cuando se observa un aumento normativo de la búsqueda de sensaciones. Estos hallazgos subrayan que la impulsividad adolescente debe entenderse como un fenómeno heterogéneo, en el que las diferencias individuales en el desarrollo del autocontrol y la motivación por la recompensa son claves para explicar su expresión conductual (Murray et al., 2021).

Además de los cambios neurobiológicos, los factores contextuales contribuyen a la expresión de la impulsividad en la adolescencia. La investigación reciente ha mostrado que las experiencias de estrés en esta etapa se relacionan con variaciones en los niveles de impulsividad y en la búsqueda de sensaciones, y que estas asociaciones cambian según la edad. En determinados momentos del desarrollo, el estrés se vincula con incrementos más pronunciados de impulsividad, mientras que en otros periodos puede tener un efecto menos marcado. Esta variabilidad sugiere que el impacto del estrés sobre el control inhibitorio y la toma

de decisiones impulsiva es dinámico y puede potenciar o atenuar la vulnerabilidad a conductas de riesgo dependiendo del momento evolutivo y de los recursos de afrontamiento disponibles en el adolescente (Wasserman et al., 2023).

La impulsividad adolescente también se articula con diversos recursos y condiciones del entorno familiar, escolar y de pares. Un estudio con una amplia muestra de adolescentes identificó que la impulsividad, muy frecuente en esta etapa, se relaciona negativamente con la regulación emocional, el apego parental y la vinculación con el grupo de iguales, así como con la satisfacción con los docentes, y que estas variables amortiguan la asociación entre impulsividad y resultados de riesgo como agresión verbal, ira y conductas autolesivas. Estos hallazgos indican que la impulsividad no puede entenderse solo como un rasgo individual, sino como el resultado de la interacción entre características personales y sistemas relacionales, en los que las experiencias de calidez, apoyo y supervisión actúan como factores protectores que modulan su impacto (Carvalho et al., 2023).

Finalmente, se ha propuesto que la impulsividad en la adolescencia posee tanto cualidades de rasgo relativamente estables como componentes de estado que fluctúan de un día a otro. Estudios de seguimiento diario muestran que cerca del cuarenta por ciento de la variabilidad en impulsividad se explica por cambios intraindividuales asociados a experiencias cotidianas, especialmente a la presencia de conflictos familiares, tensiones en la relación con los progenitores y episodios de rechazo por parte de los pares. En los días en que el adolescente percibe mayores conflictos o rechazo, tiende a experimentar niveles más altos de impulsividad que su promedio habitual. Estos resultados subrayan que la impulsividad adolescente es un fenómeno dinámico y sensible al contexto, y que las intervenciones dirigidas a reducir la conflictividad y mejorar la calidad de las relaciones cercanas pueden disminuir tanto la intensidad como la frecuencia de episodios impulsivos (Fosco et al., 2025).

Capítulo III

Fundamento Teórico Científico de la Variable Nomofobia

3.1. Definiciones de la Nomofobia

El término nomofobia proviene de la expresión inglesa *no mobile phone phobia* y se emplea para describir el miedo o malestar que experimentan las personas cuando no pueden utilizar su teléfono móvil o se perciben desconectadas de él. Desde una perspectiva de salud pública, se ha definido como la preocupación o temor intenso que aparece cuando el individuo se encuentra sin su teléfono o incapaz de usarlo, considerándose una fobia moderna derivada del uso excesivo del *smartphone* y sus funciones de conectividad permanente (Notara et al., 2021). Esta conceptualización subraya que la nomofobia no solo implica incomodidad pasajera, sino un patrón de ansiedad vinculado a la dependencia tecnológica y a la necesidad de estar continuamente disponible en el entorno digital (Bhattacharya et al., 2019).

Desde un enfoque clínico, algunos autores han descrito la nomofobia como una forma específica de ansiedad situacional relacionada con el teléfono móvil. King et al. (2013) la plantean como un miedo irracional a permanecer sin contacto con el dispositivo, que se acompaña de malestar emocional, preocupación persistente por la posibilidad de perder la conexión y conductas dirigidas a restablecerla de manera urgente. Esta perspectiva la vincula con otros trastornos de ansiedad, en los que el sujeto intenta evitar a toda costa el malestar anticipado asociado a la separación de aquello que le proporciona seguridad, en este caso el *smartphone* como fuente de comunicación, información y regulación emocional.

En el ámbito de habla hispana, se ha propuesto que la nomofobia puede entenderse como una fobia situacional en la que se experimenta un miedo intenso, irracional y desproporcionado a no poder usar el teléfono inteligente. León-Mejía et al. (2021) señalan que este temor se manifiesta cuando la persona percibe que no puede acceder a su *smartphone* o a sus funciones básicas, lo que desencadena

ansiedad y conductas de comprobación reiterada del dispositivo. De esta forma, la nomofobia se concibe como una respuesta de ansiedad desproporcionada frente a situaciones cotidianas de desconexión, más allá de un simple hábito de uso frecuente del móvil.

En el contexto latinoamericano, Franco-Guanilo y Hervias-Guerra (2022) definen la nomofobia como el temor de no poder contactarse o hacer uso de un *smartphone*, acompañado de un miedo irracional a perderlo, quedarse sin batería o estar sin señal de internet, lo que genera altos niveles de ansiedad. Esta definición resalta además que los patrones de consumo en la sociedad virtual conducen a la postergación de objetivos personales, académicos y laborales, debido a la cantidad de tiempo que se destina a actividades en línea más gratificantes y menos complejas. De este modo, la nomofobia se vincula tanto con la experiencia subjetiva de miedo como con una organización del tiempo y las prioridades marcada por la hiperconectividad.

Por otro lado, Rodríguez-García et al. (2020) describen la nomofobia como un temor creciente a estar sin el *smartphone*, señalando que se trata de una condición psicológica en la que la persona depende del dispositivo para mantener la sensación de control, pertenencia social y acceso constante a información. Los autores destacan que, aunque no se encuentra reconocida como categoría diagnóstica independiente en los principales manuales de clasificación, comparte características con las fobias específicas y con las adicciones comportamentales, al implicar un patrón de uso compulsivo, malestar significativo y deterioro en distintas áreas de funcionamiento.

En términos operacionales, la definición propuesta por Yildirim y Correia (2015) ha sido especialmente influyente, ya que dio lugar al desarrollo del NMP-Q, instrumento utilizado en numerosos estudios. Estos autores conceptualizan la nomofobia como un conjunto de pensamientos, emociones y conductas de ansiedad que emergen cuando la persona no puede comunicarse, perdería la conexión, no puede acceder a la información o debe renunciar a la comodidad asociada al *smartphone*.

De forma convergente, meta-análisis recientes han descrito la nomofobia como una experiencia de malestar o ansiedad cuando las personas no pueden usar o acceder a sus teléfonos móviles, resaltando su carácter de problema de salud emergente. Daraj et al. (2023) indican que la nomofobia se asocia con síntomas de ansiedad, uso problemático del *smartphone* e insomnio, mientras que otras revisiones subrayan que implica una dependencia emocional y funcional del dispositivo, donde la desconexión se vive como una amenaza para la seguridad personal y la pertenencia social. En conjunto, estas aproximaciones coinciden en que la nomofobia es una forma contemporánea de ansiedad vinculada a la tecnología móvil, que integra componentes cognitivos, emocionales y comportamentales de miedo a la desconexión y necesidad de conexión permanente.

3.2. Dimensiones de la Nomofobia

3.2.1. No Poder Comunicarse

La dimensión “no poder comunicarse” de la nomofobia se relaciona con el malestar emocional y la ansiedad que surgen ante la idea de perder la posibilidad de establecer contacto con otras personas a través del teléfono móvil. En la actualidad, los dispositivos inteligentes no solo son medios de comunicación, sino también herramientas de expresión y validación social. Su ausencia o desconexión genera sentimientos de aislamiento, inseguridad y vulnerabilidad, ya que el individuo asocia la conectividad con la pertenencia al grupo y la continuidad de los vínculos sociales. León-Mejía et al. (2021) señalan que esta dimensión del NMP-Q refleja el miedo a quedarse incomunicado y a no poder acceder a las redes sociales o a las personas significativas, lo cual se manifiesta como una forma específica de ansiedad social en contextos tecnológicos.

En la población universitaria, este miedo a la incomunicación ha demostrado estar estrechamente vinculado con la salud emocional. Franco-Guanilo y Hervias-Guerra (2022) hallaron que los estudiantes con mayor dependencia del teléfono y preocupación por no poder comunicarse presentan mayores dificultades para

concentrarse, niveles elevados de ansiedad y una tendencia a revisar compulsivamente el dispositivo. Estos hallazgos sugieren que el teléfono móvil cumple una función psicológica de autorregulación emocional: su presencia proporciona seguridad y su ausencia genera una sensación de pérdida del control sobre el entorno interpersonal. De esta manera, la dependencia comunicacional se consolida como un mecanismo de afrontamiento frente a la soledad y la incertidumbre.

En adolescentes, el fenómeno adquiere una dimensión aún más marcada. Durante esta etapa, el desarrollo de la identidad social y la necesidad de pertenencia hacen que las interacciones digitales adquieran gran relevancia emocional. Agüero-Espinoza et al. (2025) evidenciaron que el miedo a no poder comunicarse se asocia significativamente con baja autoestima y un uso problemático de los medios digitales en el tiempo libre. Los jóvenes tienden a experimentar ansiedad anticipatoria cuando perciben que podrían quedar desconectados, interpretando esta desconexión como una forma de exclusión o rechazo social. Por ello, la comunicación constante mediante el teléfono se convierte en un requisito para mantener la estabilidad afectiva y la validación interpersonal.

A nivel neuropsicológico, la imposibilidad de comunicarse tiene también efectos cognitivos y fisiológicos. Gazzanigo et al. (2025) demostraron que la mera representación mental de estar separado del teléfono afecta negativamente la memoria de trabajo y la atención sostenida, además de incrementar la activación emocional. Estos resultados indican que el teléfono actúa como un estímulo de seguridad: su ausencia no solo produce malestar emocional, sino que interfiere en procesos básicos de autorregulación cognitiva. La ansiedad generada por la desconexión se relaciona con una mayor carga mental y con la tendencia a buscar rápidamente la reconexión, reflejando un patrón de dependencia psicológica hacia el contacto digital.

Desde la perspectiva psicométrica, el “no poder comunicarse” es uno de los factores más relevantes dentro de la estructura de la nomofobia. García-Portocarrero et al. (2025) encontraron, mediante un análisis de redes, que los ítems vinculados a la incapacidad de comunicarse con familiares o amigos presentaban

una alta centralidad dentro del NMP-Q, es decir, eran los más influyentes en la configuración del constructo. Este resultado sugiere que la ansiedad por la pérdida de comunicación constituye el núcleo de la experiencia nomofóbica, ya que agrupa las respuestas cognitivas, emocionales y conductuales que caracterizan a este fenómeno psicológico. En consecuencia, el temor a no poder comunicarse no es un componente marginal, sino el eje alrededor del cual se organiza la dependencia tecnológica.

Finalmente, el miedo a la incomunicación tiene consecuencias directas sobre la salud mental y el rendimiento académico. García-Montalvo (2025) observó que los niveles elevados de nomofobia se asocian con mayores síntomas de ansiedad en estudiantes de medicina, afectando su concentración y su bienestar general. Este hallazgo refuerza la idea de que la comunicación digital no solo cumple una función informativa, sino también emocional, y que su interrupción puede provocar un desajuste psicológico significativo. En este sentido, la dimensión “no poder comunicarse” representa una manifestación contemporánea de la necesidad humana de conexión y pertenencia, ahora mediada por la tecnología, pero con las mismas raíces afectivas que caracterizan la interacción social tradicional.

3.2.2. Pérdida de Conexión

La dimensión “pérdida de conexión” hace referencia al temor y malestar que experimenta la persona cuando percibe la posibilidad de quedar desconectada del entorno digital y de las redes de interacción mediadas por el teléfono móvil. En el contexto del NMP-Q, esta dimensión recoge la ansiedad que aparece cuando se interrumpe la conexión a internet o se pierde la red, lo que impide al usuario mantenerse vinculado al flujo permanente de mensajes, notificaciones y contenidos en línea. León-Mejía et al. (2021) señalan que la nomofobia implica una respuesta de ansiedad ante la falta de acceso al teléfono, y dentro de ese conjunto de reacciones la pérdida de conexión representa el miedo específico a no poder seguir “enganchado” al mundo digital y a las personas significativas (García-Portocarrero et al., 2025).

La conectividad se convierte, así, en un componente central del sentido de pertenencia y de continuidad relacional. En jóvenes universitarios, se ha descrito que el teléfono móvil se integra a la vida cotidiana como un medio indispensable para sentirse presente en los grupos de referencia, de modo que estar sin conexión puede vivirse como una forma de exclusión simbólica. En la validación peruana del NMP-Q, se indica que la nomofobia se entiende como el temor de no poder contactarse o hacer uso del *smartphone*, incluyendo quedarse sin señal, lo que pone de manifiesto que la conexión ya no es solo un recurso técnico, sino una condición subjetiva de seguridad interpersonal (Franco-Guanilo & Hervias-Guerra, 2022).

Desde una perspectiva psicosocial, la pérdida de conexión puede concebirse como una modalidad contemporánea de dependencia relacional mediada por la tecnología. La revisión de Huepa y Muñoz (2025) destaca que la nomofobia se vincula con el miedo irracional a no estar de manera permanente en las aplicaciones o redes sociales, de modo que la desconexión genera preocupación por desaparecer del escenario virtual en el que se construye gran parte de la identidad social de los estudiantes universitarios. En este sentido, la conexión digital no solo satisface necesidades de comunicación, sino también de reconocimiento, pertenencia y validación, por lo que su pérdida se experimenta como una amenaza a la propia imagen social.

A nivel afectivo, la pérdida de conexión suele acompañarse de sentimientos de inquietud, irritabilidad y vacío emocional. Varios autores han señalado que el teléfono móvil funciona como una fuente cotidiana de consuelo y de compañía simbólica, de manera que la imposibilidad de mantenerse en línea puede vivirse como una privación afectiva. En un estudio con estudiantes de enfermería, se encontró que quienes presentaban mayores niveles de nomofobia también mostraban más ansiedad en las interacciones sociales, lo cual sugiere que la conexión digital cumple una función de amortiguador emocional frente al contacto social que se percibe como más amenazante (Sadeghi et al., 2025).

En el plano cognitivo, el miedo a perder la conexión se relaciona con la necesidad de mantenerse constantemente actualizado sobre lo que ocurre en los grupos, cursos o redes sociales. La comparación entre estudiantes universitarios de

distintos países muestra que la frecuencia y el tiempo de uso del *smartphone* se asocian con niveles más altos de nomofobia, lo que indica que el hábito de estar en línea refuerza la sensación de que cualquier desconexión implica perderse algo importante (Afacan & Muhametjanova, 2024). Esta preocupación anticipatoria contribuye a que la persona revise repetidamente el estado de la conexión o evite situaciones en las que podría quedarse sin acceso a internet, manteniendo un patrón de dependencia psicológica hacia la conectividad.

Por lo tanto, la dimensión pérdida de conexión expresa una vulnerabilidad emocional y cognitiva característica de la vida digital contemporánea. Diversas investigaciones han mostrado que los cuatro componentes de la nomofobia, incluida la pérdida de conexión, se asocian con mayores niveles de malestar psicológico, como depresión, ansiedad y estrés, configurando un patrón de distrés vinculado al uso del *smartphone* (Kumar et al., 2025). Desde el punto de vista teórico, esto sugiere que la conexión permanente ha pasado a formar parte de la experiencia básica de seguridad y bienestar en muchos estudiantes; cuando se amenaza esa conexión, la persona siente que también se amenaza su equilibrio emocional y su lugar dentro de la red social a la que pertenece.

3.2.3. *No Poder Acceder a la Información*

La dimensión “no poder acceder a información” dentro de la nomofobia se refiere a la ansiedad que surge cuando una persona percibe la imposibilidad de utilizar su teléfono móvil para consultar, buscar o verificar datos en línea. En una sociedad donde el flujo de información es constante, el teléfono ha adquirido un papel cognitivo central, funcionando como una extensión de la memoria y del razonamiento cotidiano. León-Mejía et al. (2021) destacan que esta dimensión del NMP-Q representa el miedo a no poder disponer del dispositivo para obtener información relevante, lo cual genera inseguridad y pérdida de control ante la sensación de desconocimiento. Desde la psicología cognitiva, este fenómeno se asocia con la dependencia informacional, una forma de apego hacia el acceso

inmediato a los datos que sustentan la percepción de eficacia personal y de competencia intelectual.

En los últimos años, se ha observado que el miedo a no poder acceder a información está relacionado con la necesidad de inmediatez cognitiva. Franco-Guanilo y Hervias-Guerra (2022) evidenciaron que los estudiantes universitarios que presentan mayores niveles de nomofobia tienden a experimentar frustración, irritabilidad y preocupación al no poder conectarse a internet para resolver dudas o verificar información. Esta reacción se explica por la internalización del teléfono móvil como herramienta cognitiva indispensable para procesar la realidad. Cuando se interrumpe este acceso, el individuo siente una pérdida de autonomía intelectual, lo que provoca ansiedad y distracción en tareas académicas o laborales.

El concepto de ansiedad informacional permite comprender más a fondo esta dimensión. Abdoli et al. (2023) encontraron que el miedo a la desconexión se relaciona con síntomas de ansiedad general y estrés, debido a la percepción de estar desactualizado o excluido del flujo informativo. En el contexto actual, la información no solo cumple una función instrumental, sino que otorga un sentido de control y previsibilidad frente al entorno. Por ello, no poder acceder a información mediante el teléfono genera un vacío cognitivo que el sujeto interpreta como una amenaza a su capacidad de adaptación y desempeño social.

Desde una perspectiva neuropsicológica, el hábito de consultar el teléfono para obtener información está asociado a mecanismos de recompensa inmediata. Gazzanigo et al. (2025) demostraron que la separación del dispositivo interfiere con la atención y la memoria de trabajo, ya que el cerebro asocia el uso del celular con la resolución rápida de incertidumbres. En consecuencia, cuando una persona no puede acceder a información, experimenta una activación emocional y fisiológica similar a la ansiedad por privación. Este patrón refuerza la idea de que el teléfono no solo es un medio de comunicación, sino un modulador de la seguridad cognitiva.

Los estudios psicométricos recientes coinciden en que esta dimensión posee un peso importante en la estructura de la nomofobia. García-Portocarrero et al. (2025) encontraron que los ítems relacionados con la imposibilidad de acceder a información presentan una fuerte conexión con las demás dimensiones del NMP-

Q, lo que indica que el temor a la falta de información está estrechamente vinculado con la ansiedad general por la desconexión. Este hallazgo evidencia que la dependencia hacia el teléfono no se limita a la comunicación, sino que también abarca el ámbito cognitivo y epistémico de la experiencia humana.

Finalmente, la ansiedad por no poder acceder a información tiene implicaciones relevantes para el bienestar psicológico y el rendimiento académico. García-Montalvo (2025) reportó que los estudiantes con niveles elevados de nomofobia mostraron mayor tendencia a la distracción y menor tolerancia a la incertidumbre, afectando su capacidad de concentración y planificación. En este sentido, el miedo a quedar desinformado no solo expresa una preocupación tecnológica, sino una necesidad psicológica de control cognitivo en contextos de sobreexposición digital. La dependencia al acceso constante de información mediante el teléfono móvil refleja, así, una forma contemporánea de ansiedad basada en la inmediatez del conocimiento y la ilusión de dominio sobre el entorno.

3.2.4. Renunciar a la Comodidad

La dimensión renunciar a la comodidad dentro del constructo de la nomofobia alude al malestar o ansiedad que experimenta una persona cuando no puede utilizar su teléfono móvil para realizar actividades cotidianas que facilitan la vida diaria, como acceder a aplicaciones, gestionar tareas, orientarse o entretenerse. En este sentido, la comodidad se asocia con la percepción de control y eficacia personal que el dispositivo proporciona. León-Mejía et al. (2021) sostienen que esta dimensión refleja la dependencia funcional hacia el teléfono y el temor a perder la facilidad que brinda su uso, lo que convierte al *smartphone* en un elemento indispensable para la organización práctica y emocional de la rutina.

Desde una perspectiva psicológica, el teléfono móvil ha pasado de ser un medio de comunicación a constituirse en una herramienta de gestión de la vida diaria. Su uso constante crea un hábito de conveniencia que, cuando se interrumpe, provoca frustración y tensión. Franco-Guanilo y Hervias-Guerra (2022) explican que, en los estudiantes universitarios, el teléfono se ha integrado como un

instrumento de soporte académico y social; de ahí que el hecho de tener que prescindir de él genere una sensación de pérdida de control sobre las actividades cotidianas. Esta dependencia de la funcionalidad digital muestra cómo la comodidad tecnológica puede transformarse en una necesidad psicológica.

La relación entre comodidad y dependencia se comprende mejor al considerar el papel del teléfono como mediador de la autoeficacia. Huepa y Muñoz (2025) argumentan que el acceso inmediato a información, recordatorios y servicios digitales crea una percepción de eficiencia permanente, la cual, paradójicamente, aumenta la vulnerabilidad cuando el dispositivo no está disponible. Desde esta perspectiva, renunciar a la comodidad no solo significa perder utilidades prácticas, sino también experimentar un descenso en la autopercepción de competencia, lo que puede desencadenar ansiedad o irritabilidad.

En términos cognitivos, la dependencia hacia la comodidad del teléfono está relacionada con la necesidad de inmediatez y control. Afacan y Muhametjanova (2024) señalan que los usuarios jóvenes tienden a vincular la presencia del dispositivo con la capacidad de resolver problemas o satisfacer necesidades de forma instantánea. Cuando esta disponibilidad se interrumpe, el individuo percibe una disminución de su autonomía, lo que genera una reacción de malestar emocional. Así, el teléfono deja de ser un recurso auxiliar para convertirse en un componente estructural del funcionamiento cotidiano.

A nivel afectivo, renunciar a la comodidad puede producir sentimientos de vacío o inquietud, ya que el teléfono cumple también una función de regulación emocional. Kumar et al. (2025) sostienen que la interrupción de las actividades digitales, como escuchar música, revisar redes o planificar tareas, provoca una respuesta de ansiedad en las personas con altos niveles de nomofobia, quienes asocian el dispositivo con la estabilidad emocional. Esta relación confirma que la comodidad que proporciona el teléfono no es solo material, sino también psicológica, pues contribuye al equilibrio emocional diario.

En síntesis, la dimensión renunciar a la comodidad evidencia cómo la tecnología se ha incorporado a los esquemas cognitivos y emocionales del individuo moderno. La comodidad que ofrece el teléfono móvil refuerza la sensación de

control y seguridad, pero también incrementa la dependencia y la vulnerabilidad ante su ausencia. Como señalan Sadeghi et al. (2025), la nomofobia representa una forma de ansiedad adaptada al entorno digital, donde la pérdida de acceso a las herramientas del *smartphone* se traduce en una amenaza a la estabilidad funcional y afectiva del sujeto. De este modo, la renuncia a la comodidad no solo implica una limitación práctica, sino la interrupción de un mecanismo psicológico de autorregulación profundamente interiorizado.

3.3. Teorías de la Nomofobia

3.3.1. Teoría del Apego Tecnológico

La teoría del apego, originalmente formulada por John Bowlby, sostiene que los seres humanos desarrollan vínculos emocionales fuertes con figuras significativas, cuya presencia proporciona seguridad emocional, mientras que su ausencia genera ansiedad y malestar (Bowlby, 1969). En el contexto contemporáneo, varios investigadores han propuesto que ciertos objetos tecnológicos, especialmente los teléfonos móviles, pueden adquirir un valor simbólico semejante al de las figuras de apego, funcionando como fuentes de seguridad psicológica y regulación emocional (Park et al., 2013). En consecuencia, la separación del dispositivo no se vive como una simple desconexión práctica, sino como una forma de pérdida que activa respuestas afectivas similares a las de la ansiedad de separación.

Diversos estudios han mostrado que los usuarios frecuentes de *smartphones*, particularmente adolescentes y jóvenes, tienden a establecer relaciones simbólicas con sus dispositivos que van más allá del uso instrumental. Estos vínculos implican una internalización afectiva del teléfono como parte del espacio personal, fuente de conexión emocional y medio de validación social. La ausencia del móvil puede activar sentimientos de vulnerabilidad, desorientación y vacío, lo que se manifiesta en síntomas típicos de la nomofobia, como nerviosismo, irritabilidad o conductas de búsqueda compulsiva del dispositivo (Cheever et al., 2014). Desde esta

perspectiva, la nomofobia no es solo una reacción exagerada a la desconexión, sino un indicio de que el objeto ha adquirido estatus de figura de apego simbólica.

El concepto de ansiedad de separación digital deriva directamente de esta interpretación. Según Konok et al. (2016), los *smartphones* han reemplazado parcialmente a figuras humanas como fuente primaria de seguridad, especialmente en contextos donde el acceso a vínculos interpersonales estables es limitado o frustrante. Esto significa que el malestar nomofóbico surge no solo por la interrupción de funciones comunicativas, sino por una pérdida simbólica que pone en riesgo la estabilidad emocional. La ansiedad que emerge frente a la ausencia del teléfono puede entenderse, entonces, como una forma moderna de apego ansioso-desorganizado, exacerbada por la constante disponibilidad tecnológica y la internalización emocional de las funciones del dispositivo.

Desde el punto de vista clínico y psicológico, esta teoría ayuda a comprender por qué los intentos de reducir el uso del teléfono móvil suelen generar resistencia emocional e incluso síntomas de abstinencia subjetiva. La naturaleza del vínculo que se establece con el dispositivo lo convierte en un regulador externo del afecto, cuya pérdida deja al individuo en una situación de desprotección percibida. En consecuencia, la nomofobia puede interpretarse como una manifestación moderna de apego inseguro, que se transfiere desde figuras humanas a objetos digitales en la sociedad hiperconectada contemporánea (Van Deursen et al., 2015).

3.3.2. Teoría de la Extensión del Yo

Esta teoría, propuesta por Belk (1988), sostiene que las personas tienden a considerar ciertos objetos como parte de su identidad, integrándolos simbólicamente al concepto de sí mismas. Según esta perspectiva, las posesiones no son meros bienes materiales, sino elementos que contribuyen a la construcción, expresión y continuidad del yo. En el contexto actual, esta idea ha sido ampliamente retomada para explicar fenómenos como la dependencia digital, el apego a las redes sociales y, en particular, la nomofobia, entendida como un temor a la pérdida de una parte simbólicamente integrada del yo: el teléfono móvil.

En esta línea, el *smartphone* es concebido como una extensión instrumental y simbólica de la identidad personal, pues permite al usuario gestionar su vida social, emocional y laboral, almacenar recuerdos, acceder al conocimiento y presentarse ante los demás. La pérdida o la desconexión del dispositivo no solo implica la imposibilidad de comunicarse, sino también una ruptura temporal con esa continuidad del yo extendido, lo que genera sensaciones de despersonalización, pérdida de control y malestar emocional (Wilmer et al., 2017). De este modo, la nomofobia puede entenderse no solo como una forma de ansiedad situacional, sino como una respuesta ante la amenaza percibida a la integridad del yo.

Esta visión también explica por qué muchos usuarios sienten una vinculación afectiva intensa con sus dispositivos, al punto de experimentar una dependencia simbólica que excede el uso funcional del aparato. Estudios recientes indican que, a mayor nivel de integración del *smartphone* en el autoconcepto, mayor es el nivel de ansiedad reportada ante su ausencia, y más probables son conductas como la revisión constante del dispositivo, la hiperconectividad o el uso compulsivo (Clayton et al., 2015). Esta integración se vuelve especialmente fuerte en adolescentes y jóvenes adultos, que están en una etapa de construcción identitaria, y utilizan sus dispositivos como medio para expresar gustos, establecer relaciones y recibir validación social.

Asimismo, la teoría del yo extendido ofrece una explicación coherente del papel del teléfono móvil como contenedor de la vida digital del individuo. Al almacenar datos personales, conversaciones íntimas, fotografías, agendas y redes sociales, el dispositivo pasa a funcionar como un archivo móvil del yo, cuya pérdida se experimenta no solo como una interrupción funcional, sino como una desposesión existencial (Belk, 2013). En este sentido, el contenido del teléfono no solo representa al usuario, sino que es vivido como una parte real del sí mismo, lo que intensifica las reacciones de ansiedad y angustia ante la desconexión.

En síntesis, la teoría de la extensión del yo proporciona un marco sólido para comprender por qué el teléfono móvil adquiere un valor subjetivo tan elevado, y cómo su ausencia puede amenazar la estabilidad de la identidad en contextos

altamente digitalizados. La nomofobia, en este contexto, surge como una forma moderna de ansiedad ante la disrupción del yo simbólicamente expandido.

3.3.3. Modelo de Cognición Social

Este modelo, que se sustenta en la teoría social cognitiva (TSC) de Bandura, plantea que la conducta surge de la interacción recíproca entre factores personales, ambientales y conductuales; este marco ha sido adoptado para explicar la nomofobia al destacar cómo las expectativas de resultado y la autoeficacia condicionan la dependencia al teléfono móvil. Así, cuando los individuos internalizan la creencia de que el *smartphone* es indispensable para el funcionamiento social y la regulación emocional, la simple idea de perderlo activa respuestas de ansiedad, pues amenaza esas expectativas altamente positivas (Bandura, 1986).

Desde la perspectiva de la TSC, los procesos de aprendizaje vicario cumplen un papel central: la observación de pares que revisan compulsivamente sus teléfonos o que expresan malestar al desconectarse refuerza la idea de que el acceso permanente es la norma. Investigaciones en contextos universitarios muestran que la frecuencia con la que se observa a otros usando el móvil en clases o encuentros sociales predice niveles más altos de nomofobia, subrayando la influencia del modelado social sobre la conducta tecnológica (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Otro componente clave es la autoeficacia percibida para manejar la desconexión. Estudios recientes indican que quienes sienten poca confianza en su capacidad para afrontar la ausencia del dispositivo experimentan niveles más altos de ansiedad anticipatoria y adoptan conductas preventivas, como llevar cargadores portátiles o evitar lugares sin señal, consolidando así el ciclo de dependencia (Gezgin, 2018). En otras palabras, la nomofobia se intensifica cuando se percibe escasa habilidad para desenvolverse sin la ayuda del móvil.

La TSC también resalta la importancia de los refuerzos internos y externos. Cada vez que la verificación del teléfono alivia el temor a perder información o

mejora la conexión social, se produce un refuerzo negativo que incrementa la probabilidad de futuras comprobaciones compulsivas. Samaha y Hawi (2016) demostraron que la reducción inmediata del estrés tras revisar notificaciones opera como reforzador potente, fortaleciendo la expectativa de alivio rápido y elevando la vulnerabilidad a la nomofobia.

Finalmente, este enfoque integra el concepto de determinismo recíproco: los entornos hiperconectados ofrecen recompensas constantes (*likes*, mensajes, actualizaciones) que alimentan la creencia de que estar disponible es esencial; a su vez, esa creencia motiva conductas de conexión continua, que modifican aún más el entorno al normalizar la disponibilidad permanente, cerrando un circuito que perpetúa la ansiedad por la desconexión (Kuss & Griffiths, 2017). En conclusión, la TSC explica la nomofobia como un fenómeno construido socialmente, mantenido por creencias de autoeficacia baja sin el dispositivo, aprendizaje vicario de normas digitales y refuerzos contingentes que consolidan la dependencia emocional y conductual al *smartphone*.

3.3.4. Modelo Predictivo: FoMO – Rumiación - Compulsiones

Una de las explicaciones más recientes y relevantes de la nomofobia combina tres constructos psicológicos interrelacionados: el miedo a perderse algo (FoMO, por sus siglas en inglés), los procesos de rumiación, y las conductas compulsivas de revisión del móvil. Este modelo integrador parte de la idea de que la nomofobia no surge únicamente por la ausencia física del teléfono, sino por una dinámica cognitiva en la que la anticipación de pérdida social o informativa desencadena pensamientos repetitivos, que a su vez generan respuestas impulsivas y conductas de chequeo constantes (Elhai et al., 2016).

El primer componente del modelo es el FoMO, definido como una ansiedad social persistente por no estar al tanto de experiencias, eventos o interacciones significativas que otros podrían estar viviendo (Przybylski et al., 2013). En entornos digitales, donde las actualizaciones son constantes y visibles, este temor se intensifica. Quienes experimentan FoMO sienten la necesidad urgente de revisar

sus teléfonos para mantenerse conectados, lo que convierte la desconexión en una amenaza emocional real. Esta motivación se ha identificado como uno de los predictores más consistentes de la nomofobia (Rozgonjuk et al., 2020).

El segundo componente es la rumiación cognitiva, entendida como la tendencia a centrarse de forma repetitiva en pensamientos negativos o ansiosos sin alcanzar una solución concreta. En el caso de la nomofobia, esta rumiación gira en torno a posibles mensajes no leídos, eventos perdidos o consecuencias sociales de estar desconectado. Esta preocupación constante impide al sujeto desligarse mentalmente del dispositivo, incluso en contextos donde su uso no es posible, como durante reuniones, clases o actividades recreativas. La rumiación intensifica la percepción de amenaza y reduce la capacidad de autorregulación emocional (Elhai et al., 2020).

Finalmente, el tercer elemento del modelo son las conductas compulsivas de revisión del teléfono, que emergen como una estrategia de afrontamiento fallida. Estas acciones, si bien alivian temporalmente la ansiedad asociada al FoMO y a la rumiación, refuerzan el ciclo de dependencia al dispositivo. A largo plazo, estas compulsiones mantienen la expectativa de que solo mediante la conexión constante se puede alcanzar la tranquilidad emocional. Esta relación ha sido descrita como un circuito de refuerzo negativo, donde el alivio inmediato promueve la repetición de la conducta, aun cuando esta interfiere con el bienestar general o las obligaciones cotidianas (Montag et al., 2021).

Este modelo también permite vincular la nomofobia con variables clínicas como la depresión, la ansiedad generalizada o los rasgos obsesivo-compulsivos. Los estudios sugieren que los individuos con altos niveles de FoMO y rumiación presentan mayor vulnerabilidad a las consecuencias emocionales de la desconexión, mostrando niveles más elevados de estrés, insatisfacción vital y deterioro del funcionamiento interpersonal (Blachnio et al., 2016). Así, la nomofobia se interpreta como el resultado de una interacción entre vulnerabilidades emocionales internas y estímulos digitales constantes, que refuerzan la necesidad de estar permanentemente conectados.

3.3.5. Modelos de Obsesividad y Nomofobia

Una de las líneas teóricas más relevantes para comprender la nomofobia en la actualidad la enmarca dentro de los trastornos del espectro obsesivo-compulsivo (TOC) y de las adicciones comportamentales. Esta perspectiva sostiene que la ansiedad que surge ante la desconexión no responde únicamente a factores emocionales o sociales, sino que también puede derivarse de patrones cognitivos rígidos, impulsos repetitivos y necesidad percibida de control, todos ellos característicos de la sintomatología obsesiva (Billieux et al., 2015).

A partir de esta premisa, distintos trabajos han descrito bucles cognitivo-conductuales de preocupación y verificación que recuerdan a los rituales del TOC. Bianchi y Phillips (2005) mostraron que los usuarios con mayor tendencia a pensamientos intrusivos sobre llamadas o mensajes pendientes realizaban comprobaciones reiteradas del dispositivo como estrategia de alivio momentáneo, reforzando la conducta a través de un ciclo de ansiedad-compulsión similar al observado en la conducta de comprobación de cerraduras o electrodomésticos propias del TOC. Esta dinámica confirma que la nomofobia puede funcionar como un ritual tecnológico destinado a neutralizar la incomodidad cognitiva ante la incertidumbre.

En esa misma línea, Demirci et al. (2015) identificaron que la intolerancia a la incertidumbre y el perfeccionismo cognitivo, rasgos nucleares en la obsesividad, predicen la intensidad del malestar cuando el teléfono no está disponible. Sus datos sugieren que el afán de control absoluto sobre la información y la conectividad fomenta inspecciones compulsivas del móvil, cuyo fracaso (batería agotada, falta de señal) precipita síntomas de inquietud, irritabilidad e incluso somatizaciones leves, características propias de la ansiedad de control presente en los trastornos obsesivos.

Un marco reciente que integra estos hallazgos es el modelo I-PACE de Wegmann y Brand (2019), el cual describe la dependencia al *smartphone* como el resultado de la interacción entre predisposiciones personales, como los rasgos obsesivos, afectos momentáneos y procesos cognitivos de expectativa-alivio.

Según este planteamiento, la recompensa inmediata que proporciona el chequeo del teléfono (reducción de ansiedad, obtención de novedad) refuerza la conducta y consolida esquemas de evitación experiencial, convergiendo con los mecanismos explicativos de la compulsión obsesiva. La nomofobia, dentro de este modelo, representa la expresión ansiosa que emerge cuando el circuito de refuerzo se interrumpe repentinamente.

En conclusión, la literatura sugiere que la nomofobia puede conceptualizarse como una manifestación tecnológica de cogniciones obsesivas y ciclos compulsivos de alivio, donde la verificación continua del dispositivo opera como ritual neutralizador. Este encuadre amplía la comprensión del fenómeno más allá de la mera dependencia social o emocional, subrayando la necesidad de intervenciones que aborden tanto los estilos de pensamiento rígido como los hábitos de comprobación que perpetúan la ansiedad ante la desconexión.

3.4. Nomofobia en la Adolescencia

La adolescencia se ha consolidado como una de las etapas del desarrollo en las que la nomofobia adquiere mayor relevancia clínica y educativa. Estudios recientes de síntesis cuantitativa señalan que los síntomas leves, moderados y severos de nomofobia son altamente frecuentes en poblaciones estudiantiles de diferentes culturas, con una proporción considerable de jóvenes que se sitúan en rangos moderados y alrededor de una quinta parte en niveles severos. Esta distribución sugiere que, para muchos adolescentes, el malestar ante la desconexión no es un fenómeno ocasional, sino una forma recurrente de ansiedad vinculada al uso cotidiano del teléfono inteligente y a la necesidad percibida de permanecer permanentemente conectados (Jahrami et al., 2022).

La centralidad de las relaciones entre pares y de la validación social en la adolescencia vuelve especialmente sensible a este grupo etario frente a la pérdida de conexión. Investigaciones recientes muestran que la nomofobia en adolescentes se asocia de manera significativa con sentimientos de soledad y con la ansiedad social, lo que indica que el temor a quedarse sin el teléfono no solo expresa

dependencia tecnológica, sino también el miedo a quedar excluidos de interacciones que resultan cruciales para el autoconcepto y la pertenencia grupal. En este sentido, el dispositivo móvil se integra como un mediador afectivo que permite monitorear vínculos, recibir retroalimentación continua y minimizar la exposición a situaciones sociales vividas como amenazantes, de modo que la desconexión activa preocupaciones sobre ser ignorados o rechazados (Faiz et al., 2023).

El contexto escolar amplifica estas dinámicas, dado que gran parte de la comunicación académica y extracurricular se canaliza hoy a través de plataformas digitales y servicios de mensajería. Durante y después del confinamiento por la COVID-19, investigaciones en estudiantes de educación secundaria han evidenciado que mayores niveles de nomofobia se relacionan con patrones intensivos de uso del *smartphone*, especialmente vinculados al consumo de redes sociales y a actividades de ocio digital, al mismo tiempo que con indicadores de uso problemático del teléfono (Aydin & Kus, 2023). Estos hallazgos sugieren que, en adolescentes escolarizados, la frontera entre usos instrumentales del dispositivo para el estudio y usos orientados a la gratificación inmediata se vuelve difusa, favoreciendo que la ausencia del teléfono sea percibida como una amenaza tanto para el desempeño académico como para la continuidad de la vida social cotidiana.

Desde una perspectiva psicopatológica, la nomofobia en la adolescencia se entrelaza con síntomas internalizantes como la ansiedad y la depresión. Análisis de redes realizados con muestras de estudiantes de educación media y universitarios muestran que los componentes vinculados al temor a no poder acceder a información o a perder contacto con otros se conectan de forma consistente con síntomas de ansiedad, estrés y bajo estado de ánimo, configurando patrones diferenciales según el ciclo vital. En los adolescentes de secundaria, los vínculos más fuertes se observan entre la preocupación por perder contacto y manifestaciones fisiológicas de activación ansiosa, lo que sugiere que la desconexión es interpretada como una amenaza directa a la seguridad relacional y al sentido de control sobre el entorno social (Ren et al., 2025).

Asimismo, la evidencia reciente indica que la vulnerabilidad a la nomofobia en la adolescencia no es homogénea, sino que se ve modulada por variables

sociodemográficas y educativas. Un estudio realizado con estudiantes mujeres de educación secundaria mostró una prevalencia casi universal de nomofobia, con predominio de niveles moderados, y relaciones significativas entre la intensidad de los síntomas y factores como la edad, el tipo de institución educativa, el grado cursado y el nivel educativo de los padres. Estos datos refuerzan la idea de que la nomofobia se nutre de desigualdades estructurales y de contextos escolares específicos, de modo que la exposición temprana a dispositivos, la presión académica y la disponibilidad de apoyos familiares pueden potenciar o atenuar el riesgo de desarrollar respuestas ansiosas ante la desconexión (Jamshidifar et al., 2023).

En paralelo, se ha observado que determinadas competencias digitales pueden funcionar como factores protectores frente a la nomofobia. Una investigación con adolescentes escolarizados identificó que, aunque una proporción considerable presenta niveles moderados o severos de nomofobia, aquellos con mayor alfabetización en salud digital muestran un uso más crítico de la información en línea y un mejor manejo de los recursos disponibles, lo que se asocia con menor dependencia emocional del teléfono. Estos hallazgos respaldan la necesidad de que las instituciones educativas incorporen intervenciones preventivas centradas en el uso racional del *smartphone*, la educación en salud mental y el fortalecimiento de habilidades de autorregulación emocional, con el objetivo de que la conectividad deje de ser un requisito permanente para el bienestar subjetivo de los adolescentes (Terzi et al., 2024).

3.5. Factores Predisponentes Individuales

Estos factores aluden a características relativamente estables de la persona, como los rasgos de personalidad, los estilos afectivos y ciertas dificultades en la autorregulación emocional, que incrementan la probabilidad de desarrollar miedo intenso a estar desconectado del teléfono móvil. En la adolescencia, etapa en la que se consolidan la identidad y las relaciones sociales mediadas por la tecnología, estos factores adquieren especial relevancia, ya que la evidencia indica que los

adolescentes son particularmente vulnerables a presentar nomofobia y que esta se vincula con síntomas de ansiedad, depresión, bajo control emocional y deterioro del rendimiento académico (Guzmán-Brand & Gelvez-García, 2023).

Entre los rasgos de personalidad, diversos trabajos recientes muestran que niveles altos de inestabilidad emocional y baja responsabilidad se asocian con mayor severidad de nomofobia en adolescentes. En un estudio con estudiantes de secundaria, la combinación de rasgos de personalidad y síntomas psicopatológicos explicó una proporción significativa de la varianza de la nomofobia, lo que sugiere que ciertas configuraciones de personalidad actúan como base de vulnerabilidad sobre la que se construyen patrones de uso problemático del *smartphone* (Sajadian & Manian, 2024). De manera complementaria, se ha observado que la impulsividad, entendida como tendencia a reaccionar de forma rápida y poco planificada ante estímulos, se relaciona positivamente con los niveles de nomofobia, como se evidenció en jóvenes sordos y con hipoacusia, en quienes una mayor impulsividad predijo puntuaciones más elevadas en esta fobia (Awed & Hammad, 2022).

Además de los rasgos generales del *Big Five*, otras configuraciones de personalidad parecen incrementar la vulnerabilidad a la nomofobia. La personalidad tipo D, caracterizada por afectividad negativa elevada e inhibición social, se ha asociado longitudinalmente con mayores niveles de nomofobia y con metacogniciones negativas sobre el uso del *smartphone* en estudiantes universitarios, de modo que las personas con este perfil tienden a experimentar más malestar cuando no pueden acceder a su teléfono y a interpretar su uso como algo difícil de controlar (Xie & Luo, 2024). De forma convergente, en un estudio reciente con universitarios se identificó que rasgos como el narcisismo y la soledad, junto con determinadas dimensiones de personalidad, funcionan como antecedentes psicosociales significativos de la nomofobia, lo que sugiere que la necesidad de admiración, el temor al rechazo y la búsqueda de validación social intensifican la dependencia del teléfono para mantener la autoimagen (Karaoglan et al., 2024).

En el plano emocional, la investigación reciente ha puesto de relieve el papel de los estados de estrés percibido y de soledad social como factores individuales que predisponen a la nomofobia. Un estudio mixto con adolescentes mostró que

una mayoría presentaba niveles altos de nomofobia y que estos se asociaban con niveles elevados de estrés y de soledad, mientras que los síntomas depresivos eran relativamente bajos, lo que indica que la nomofobia puede vincularse especialmente a la sobrecarga percibida y al sentimiento de aislamiento más que a un cuadro depresivo establecido (Al Maghaireh et al., 2025). Desde esta perspectiva, adolescentes que viven el contexto cotidiano como estresante y se perciben solos tenderían a utilizar el *smartphone* como principal recurso de afrontamiento, aumentando así el riesgo de experimentar miedo intenso cuando no pueden utilizarlo.

La soledad y la evitación de las interacciones cara a cara también se han descrito como procesos de vulnerabilidad de largo plazo. En adolescentes, se ha demostrado que la soledad y la ansiedad social influyen de manera conjunta en la nomofobia, de modo que ambos factores incrementan significativamente la probabilidad de presentar miedo intenso a estar desconectado del teléfono (Faiz et al., 2023). De manera complementaria, una investigación en estudiantes universitarios halló que la evitación social predice la nomofobia y que este efecto está mediado por la soledad y por un bajo nivel de autocontrol, lo que implica que quienes tienden a evitar la interacción presencial pueden recurrir de forma compensatoria al uso intensivo del *smartphone*; cuando además presentan dificultades para regular su conducta, esta dinámica incrementa el riesgo de nomofobia (He & Wang, 2025).

Finalmente, determinadas características del autoconcepto, en particular la autoestima baja, se han identificado como factores predisponentes relevantes. En estudiantes universitarios griegos, se encontró que quienes presentaban autoestima baja tenían aproximadamente el doble de probabilidad de situarse en categorías más altas de nomofobia en comparación con sus pares con autoestima normal o elevada (Vagka et al., 2023). Resultados semejantes se han descrito en adolescentes peruanos, donde la presencia de autoestima baja y el uso intensivo de medios digitales durante el tiempo libre incrementaron de manera significativa el riesgo de nomofobia, lo que sugiere que los jóvenes con autovaloración frágil pueden

depender en mayor medida del teléfono para obtener aprobación social y regular su estado emocional (Agüero-Espinoza et al., 2025).

3.6. Influencia Sociocultural y Tecnológica

El avance de las tecnologías móviles ha configurado una cultura de conectividad permanente en la que estar en línea se percibe casi como una exigencia social. En este escenario, la nomofobia se entiende como una respuesta ansiosa propia de un contexto sociotecnológico que promueve el uso intensivo del *smartphone* en múltiples esferas de la vida cotidiana, especialmente en la juventud. Los análisis bibliométricos recientes muestran que la investigación sobre nomofobia se ha concentrado precisamente en poblaciones estudiantiles, subrayando cómo los patrones culturales de hiperconectividad, disponibilidad inmediata y consumo digital masivo se relacionan con la elevada prevalencia de este fenómeno en diversos países y contextos educativos (Jahrami et al., 2024).

En el caso de los adolescentes, el teléfono móvil se integra en un estilo de vida digital en el que las redes sociales, la mensajería instantánea y el entretenimiento en línea ocupan un lugar central. No se trata solo de una herramienta de comunicación, sino de un dispositivo que organiza tiempos, relaciones y formas de ocio. Ramos-Soler et al. (2021) evidenciaron que el riesgo de nomofobia en adolescentes se asocia con patrones de uso intensivo del *smartphone*, hábitos de consumo digital y participación activa en redes sociales, lo que indica que el estilo de vida conectado actúa como un contexto sociocultural que facilita la dependencia y el malestar ante la desconexión.

La cultura de las redes sociales refuerza además la idea de que es necesario estar siempre disponible y accesible para los demás, lo que incrementa la presión por responder, actualizarse y no perder información relevante. En estudiantes de secundaria, Aydin y Kus (2023) encontraron que, durante el confinamiento por la COVID-19, el uso intensivo de herramientas de redes sociales y videojuegos mediaba la relación entre nomofobia y adicción al *smartphone*, mostrando que los entornos digitales utilizados para estudiar y socializar pueden convertirse, al mismo

tiempo, en fuentes de dependencia tecnológica. Desde una perspectiva sociocultural, esto sugiere que las prácticas de socialización digital propias de la adolescencia escolar contribuyen a naturalizar la presencia constante del dispositivo y a amplificar el miedo a perder el acceso a él.

La estructura familiar y los estilos de crianza también forman parte del entramado sociocultural que influye en el uso del *smartphone*. La escasa delimitación de normas sobre tiempos de conexión, junto con formas de control parental excesivo o psicológico, pueden favorecer un uso problemático del móvil como vía de escape o compensación emocional. Liu et al. (2023) encontraron que el control psicológico parental se relaciona con un mayor uso problemático del *smartphone* en jóvenes universitarios, efecto que está mediado por la ansiedad social. Aunque este estudio se centra en adultos jóvenes, sus resultados permiten inferir que dinámicas familiares basadas en la intrusión y el control favorecen que los dispositivos móviles se conviertan en un recurso privilegiado para manejar la tensión relacional, lo que puede incrementar, en etapas previas como la adolescencia, la vulnerabilidad a la nomofobia.

Los contextos locales también modulan la influencia de la cultura digital sobre la nomofobia. En adolescentes peruanos, por ejemplo, se ha observado que el consumo de medios digitales durante el tiempo de ocio, en particular la navegación recreativa por internet, incrementa el riesgo de nomofobia y se asocia con niveles bajos de autoestima. Agüero-Espinoza et al. (2025) señalan que la forma en que los adolescentes organizan su tiempo libre alrededor del *smartphone*, así como la importancia subjetiva asignada a la actividad digital, refleja un patrón sociocultural en el que la interacción virtual y el entretenimiento en línea ocupan un lugar prioritario, lo que refuerza la dependencia emocional del dispositivo y el temor a no disponer de él.

Además, la influencia tecnológica no se limita al acceso al dispositivo, sino también a las competencias con las que los adolescentes gestionan la información y los contenidos que consumen. Terzi et al. (2024) encontraron que la nomofobia en estudiantes de educación secundaria se relaciona con determinadas características de la alfabetización en salud digital, de modo que quienes presentan

niveles menores tienden a mostrar niveles más altos de nomofobia. Desde un punto de vista teórico, esto sugiere que la cultura digital contemporánea no solo expone a los adolescentes a una conectividad constante, sino que, cuando no va acompañada de habilidades críticas y de regulación, favorece la consolidación de vínculos de dependencia con el *smartphone* y la aparición de ansiedad ante la desconexión.

3.7. Consecuencias de la Nomofobia

La nomofobia se asocia con un conjunto amplio de problemas psicológicos y físicos que impactan la vida cotidiana de adolescentes y jóvenes. Desde una perspectiva de salud mental, se ha descrito como un fenómeno contemporáneo vinculado al uso excesivo del teléfono móvil, que se relaciona de manera positiva con síntomas de ansiedad, uso problemático del *smartphone* e insomnio, lo que sugiere un perfil de vulnerabilidad tanto emocional como somática en quienes presentan elevados niveles de este miedo a desconectarse (Daraj et al., 2023).

En el plano psicológico, la nomofobia se vincula de forma consistente con ansiedad, estrés y sintomatología depresiva. Un análisis de redes realizado con adolescentes de secundaria y estudiantes universitarios mostró asociaciones positivas y estables entre las distintas dimensiones de la nomofobia y síntomas de ansiedad, estrés y depresión, destacando el papel central del estrés como nodo que conecta la experiencia de nomofobia con el malestar psicológico general (Ren et al., 2025). Esto permite comprender la nomofobia como un factor que contribuye a intensificar los estados emocionales negativos, especialmente en etapas del desarrollo como la adolescencia, en las que la regulación afectiva aún se encuentra en consolidación.

En el ámbito social, la nomofobia puede deteriorar la calidad de las interacciones cara a cara y favorecer experiencias de aislamiento subjetivo. En un estudio con adolescentes de 15 a 18 años se encontró que tanto la soledad como la ansiedad social predicen significativamente los niveles de nomofobia, y que el uso excesivo del teléfono afecta la calidad de vida y de las relaciones interpersonales, al incrementar la dependencia del contacto mediado por el dispositivo y reducir la

implicación en vínculos presenciales (Faiz et al., 2023). Estos hallazgos indican que la nomofobia no solo refleja miedo a perder la conexión, sino también dificultades para sostener la seguridad personal y el sentido de pertenencia sin la mediación del *smartphone*.

En el contexto académico, la nomofobia se ha relacionado con una percepción más negativa del propio rendimiento y con dificultades para mantener la concentración en tareas escolares. Una investigación con estudiantes de nivel medio y universitario halló una relación negativa significativa entre nomofobia y rendimiento académico percibido, de modo que quienes reportaban niveles más altos de nomofobia evaluaban peor su desempeño, aun controlando el tiempo de uso del móvil (Sattar & Rafique, 2025). De forma complementaria, otro estudio evidenció que la relación entre nomofobia y desempeño académico se explica parcialmente por el incremento de síntomas de depresión y ansiedad, lo que sugiere que el impacto de la nomofobia sobre el aprendizaje está mediado por el malestar emocional que esta genera (Abukhanova et al., 2024).

Las consecuencias de la nomofobia también incluyen alteraciones en la salud física, particularmente en el sueño. En estudiantes universitarios de enfermería, se observaron niveles moderados a elevados de nomofobia acompañados de mala calidad del sueño y de altos niveles de estrés percibido; además, la regresión mostró que el peor sueño y el mayor estrés se asociaban significativamente con puntuaciones más altas de nomofobia, evidenciando un círculo de retroalimentación entre problemas de descanso, tensión psicósomática y dependencia del teléfono (Hatami et al., 2025). Dado que el sueño es un recurso fundamental para la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo, estas alteraciones pueden agravar las dificultades escolares y sociales ya descritas.

Por último, la literatura reciente subraya que la nomofobia se comporta como una forma emergente de dependencia tecnológica que se manifiesta en esferas sociales, fisiológicas y físicas, y que se relaciona de manera positiva con sentimientos de soledad y con un uso prolongado diario de internet móvil (Hussien, 2022). En el caso de adolescentes escolares, este conjunto de consecuencias psicológicas, sociales, académicas y físicas adquiere especial relevancia, ya que

interfiere con tareas evolutivas clave, como la consolidación de la identidad, la construcción de vínculos significativos y el logro de un desempeño académico adecuado. Reconocer la multidimensionalidad de estas consecuencias resulta fundamental para diseñar programas preventivos e intervenciones psicoeducativas orientadas a promover un uso más saludable del teléfono móvil y a reducir los riesgos asociados a la nomofobia en esta etapa del desarrollo.

Capítulo IV

Metodología

4.1. Enunciado de las Hipótesis

4.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

4.1.2. *Hipótesis Específicas*

El nivel predominante de impulsividad es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

El nivel predominante de nomofobia es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

El grado de relación es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

4.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición

4.2.1. *Variable 1*

4.2.1.1. **Identificación.** Impulsividad

4.2.1.2. Definición Operacional. Es la disposición estable a actuar sin suficiente planificación ni reflexión sobre las consecuencias, privilegiando

recompensas inmediatas; se mide con la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11), creada por Patton et al. (1995) y adaptada por Flores (2018).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Impulsividad

Dimensiones	Niveles	Escala
Impulsividad atencional	Alto:	
Atención	90-120	
Inestabilidad cognitiva		
Impulsividad motora	Moderado:	Ordinal
Motor	60-89	
Perseverancia		
Impulsividad no planificada	Bajo:	
Autocontrol	30-59	
Complejidad cognitiva		

4.2.2. Variable 2

4.2.2.1. Identificación. Nomofobia.

4.2.2.2 Definición Operacional. Es el miedo o ansiedad excesiva que aparece cuando la persona no puede usar su teléfono móvil o se percibe desconectada de él; se mide con el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), creado por Yildirim y Correia (2015) y adaptado por Pérez y Quiro (2023).

Tabla 2*Operacionalización de la Variable Nomofobia*

Dimensiones	Niveles	Escala
No poder comunicarse	Alto: 74-100	Ordinal
Pérdida de conexión	Medio: 47-73	
No poder acceder a la información	Bajo: 20-46	
Renunciar a la comodidad		

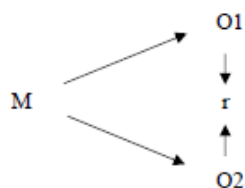
4.3. Tipo y Diseño de la Investigación

4.3.1. Tipo de Investigación

El tipo de investigación es descriptivo, porque se muestran, narran, reseñan o identifican hechos, situaciones, rasgos, características de las variables estudiadas. Es correlacional, ya que examina relaciones entre variables o sus resultados, pero no pretende dar explicación ni proponer que una de ellas es causante de la otra (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2018).

4.3.2. Diseño de Investigación

El diseño de investigación es no experimental, puesto que no se manipulan ni modifican los constructos estudiados; es transversal, puesto que los datos se recogen en un espacio temporal específico (Hernández-Sampieri & Mendoza-Torres, 2018). Se presenta de la manera siguiente:



Donde:

M = Muestra

O1 = Impulsividad

O2 = Nomofobia

r = Coeficiente de correlación

4.4. **Ámbito de la Investigación**

La tesis se ejecutará en una institución educativa femenina del sur del Perú, ubicada en el distrito, provincia y región de Tacna. Esta institución fue establecida el 20 de julio de 1929 y comenzó a operar el 15 de septiembre de ese mismo año. En la actualidad, la institución cuenta con una matrícula de 2196 estudiantes en los niveles de educación primaria y secundaria, con un total de 85 secciones turno mañana y tarde, la cantidad de miembros en la directiva es de 6 docentes, en la plana docente 132 docentes con referente al personal administrativo se encuentran 25 personas y 10 operativos.

La institución educativa tiene como misión potenciar a las estudiantes el desarrollo de competencias socioemocionales, cognitivas y emprendedoras para formar líderes con sentido humanista, científico y tecnológico, responsables y respetuosas de la diversidad individual y cultural, dentro de un clima escolar favorable, sustentado por un modelo de gestión democrático y por resultados, donde la comunidad educativa contribuye al desarrollo sostenible de su región y del país. Su misión es convertirse en un referente de innovación y excelencia en la educación, fundamentada en un enfoque humanista, científico y tecnológico, que asegure la formación de mujeres líderes y capacitadas, dedicadas al progreso de su entorno social y ambiental.

4.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

4.5.1. Unidad de Estudio

Estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, en el año 2025.

4.5.2. Población

Está conformada por un total de 774 estudiantes de 1° a 5° año secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, en el año 2025. Se abarca de primero a quinto, las secciones A, B, C, D, E y F.

Los criterios de inclusión son: Estar matriculada en el periodo académico 2025, estar presente el día y hora de la aplicación de instrumentos, tener la autorización del consentimiento informado del padre o apoderado.

Los criterios de exclusión son: No estar matriculada en el periodo académico 2025, no estar presente el día y hora de la aplicación de instrumentos, no tener la autorización del consentimiento informado del padre o apoderado, no desear participar, no haber respondido de forma óptima los instrumentos.

4.5.3. Muestra

Se aplicó un muestreo no probabilístico de carácter intencional, teniendo en consideración los criterios de inclusión y exclusión del punto anterior. Este tipo de muestreo permite establecer juicios que permiten escoger los elementos de la población (Arias, 2012). Se alcanzó una muestra de 270 estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú.

4.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

4.6.1. *Procedimientos*

Se escogieron los instrumentos de recolección de datos pertinentes a esta investigación, verificando previamente su validez y confiabilidad. Posteriormente, dichos instrumentos fueron aplicados a la muestra definida. Los datos obtenidos fueron procesados utilizando Microsoft Excel y el software estadístico *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) en su versión 26. Para la presentación de los resultados se recurrió a tablas de frecuencias y representaciones gráficas. Además, se aplicó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, y para la contrastación de hipótesis se utilizó el coeficiente Rho de Spearman y Chi Cuadrado.

4.6.2. *Técnicas*

Con respecto a las herramientas utilizadas para recolectar los datos, se aplicó la técnica de encuesta tipo test, con la cual se buscará recabar información de forma objetiva y medible.

4.6.3. *Instrumentos*

4.6.3.1. Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11). Creada por Patton et al. (1995) en Estados Unidos, tiene como objetivo evaluar la impulsividad en sus tres dimensiones en poblaciones adolescentes y adultas. En su investigación titulada *Factor structure of the Barratt impulsiveness scale*, se estudió una población compuesta por 412 estudiantes universitarios de Norteamérica, 248 pacientes psiquiátricos y 73 varones presos. El nombre de esta escala proviene del autor de su versión original (BIS), presentada en la investigación denominada: *Anxiety and Impulsiveness Related to Psychomotor Efficiency* (Barratt, 1959), aplicada en estudiantes universitarios. En el estudio de Patton et al. (1995), la BIS-11 presentó

una confiabilidad de 0.82 según alfa de Cronbach al aplicarse en universitarios, mientras que la validez de constructo se obtuvo a través de la identificación de tres factores de segundo orden por medio de análisis factorial exploratorio.

BIS-11 fue adaptado al Perú por Flores (2018) en su investigación titulada: *Adaptación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, 2018*, contando con una muestra de 460 adolescentes de entre 12 y 17 años. Este instrumento cuenta con una confiabilidad de 0.708 según omega de McDonald, y con validez de contenido comprobada por criterio de jueces con valores superiores a 0.7 según V de Aiken.

BIS-11 cuenta con 30 ítems que se puntúan en una escala Likert de cuatro opciones, de nunca (1) a siempre (4). Además, se estructura en tres dimensiones: impulsividad atencional (ítems 5, 6, 9, 11, 20, 24, 26, 28), impulsividad motora (ítems 2, 3, 4, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 30), impulsividad no planificada (ítems 1, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 27, 29).

4.6.3.2. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Creado por Yildirim y Correia (2015) en Estados Unidos, tiene como objetivo evaluar la nomofobia en sus cuatro dimensiones en poblaciones adolescentes y adultas. En su investigación titulada *Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire*, se estudió una población compuesta por 300 estudiantes universitarios de Norteamérica. En su versión original, el NMP-Q presentó una confiabilidad de 0.945 según alfa de Cronbach, mientras que la validez de constructo arroja un $KMO = 0.941$.

NMP-Q fue adaptado al Perú por Pérez y Quiro (2023) para estudiantes de secundaria, en su investigación titulada *Adaptación psicométrica del NMP-Q en estudiantes de Chosica, 2023*, contando con una muestra de 613 adolescentes de entre 13 y 19 años. Este instrumento cuenta con una confiabilidad de 0.934 para alfa y 0.934 para omega, con validez de contenido con valores superiores a 0.999 según V de Aiken y validez de constructo de $KMO = 0.955$.

NMP-Q cuenta con 20 ítems que se puntúan en una escala Likert de cinco opciones, de totalmente en desacuerdo (1) a totalmente de acuerdo (5). Además, se

estructura en cuatro dimensiones: no poder comunicarse (ítems 1 al 6), pérdida de conexión (ítems 7 al 11), no poder acceder a la información (ítems 12 al 15), renunciar a la comodidad (ítems 16 al 20).

Ambos instrumentos fueron validados por medio del juicio de tres expertos: dos con el grado de magíster y uno con el grado de doctor, que ejercen profesionalmente la Psicología en la ciudad de Tacna. Se obtuvieron las categorías de bueno y muy bueno, por lo tanto, los instrumentos son viables para su aplicación.

Capítulo V

Los Resultados

5.1. El Trabajo de Campo

Para comenzar la recolección de datos, se presentó una solicitud escrita por mesa de partes ante la institución educativa seleccionada. Tras la respuesta favorable de la dirección, se sostuvo una reunión de coordinación con el director y las docentes a cargo de Tutoría y Orientación Educativa (TOE) del nivel secundario, donde se acordaron los aspectos logísticos de la evaluación presencial, se entregó la documentación correspondiente y se gestionó el acceso a las aulas para la aplicación de los instrumentos psicométricos.

Posteriormente, se contactó a los tutores de los grados y secciones incluidos en la muestra para planificar las fechas y horarios de aplicación. En cada aula, se expuso a las estudiantes el propósito del estudio y se entregó el formato de consentimiento informado, el cual debía ser firmado por los padres de familia; los tutores fueron responsables de recolectarlos en los días subsiguientes.

Con los permisos debidamente reunidos, la aplicación de los instrumentos se realizó entre el 9 y el 27 de junio de 2025, respetando los horarios previamente asignados. Las instrucciones se explicaron de forma clara y se concedió un tiempo aproximado de 15 minutos por aula para completar ambos test. Concluida la sesión, se verificó la integridad de los cuestionarios y se agradeció la participación del estudiantado y del personal docente.

En cuanto al procesamiento de los datos, las respuestas se volcaron inicialmente en Microsoft Excel para obtener las estadísticas descriptivas preliminares. Luego, la base de datos se exportó al SPSS, versión 26.0, donde se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov a fin de comprobar la normalidad de las distribuciones. Según los resultados, se emplearon los estadísticos Rho de Spearman y Chi-cuadrado para contrastar la hipótesis general y las hipótesis

específicas. Finalmente, se generaron las tablas y gráficos correspondientes, los cuales se incluyen en el capítulo de resultados de la presente tesis.

5.2. Diseño de Presentación de Resultados

En las secciones siguientes se detallan los hallazgos correspondientes a las variables incluidas en esta investigación, mediante el uso de tablas y gráficos elaborados con el software estadístico SPSS y Microsoft Excel. Estas representaciones permiten una visualización clara y ordenada de los resultados obtenidos.

La presentación se ha estructurado en tres partes: en primer lugar, se exponen los resultados relacionados con la variable impulsividad; en segundo lugar, los correspondientes a la nomofobia; y finalmente, se muestran las pruebas estadísticas realizadas para evaluar las hipótesis planteadas.

5.3. Los Resultados

5.3.1. Variable: Impulsividad

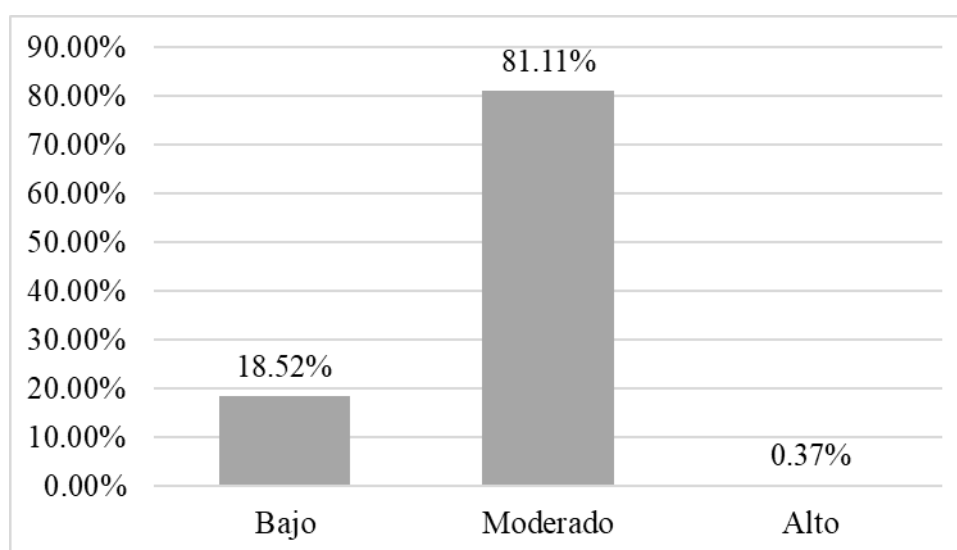
Tabla 3

Niveles de la Variable Impulsividad

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	50	18.52%
Moderado	219	81.11%
Alto	1	0.37%
Total	270	100.00%

Figura 1

Niveles de la Variable Impulsividad



En la tabla 3 y figura 1 se muestran los niveles de la variable impulsividad en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 219

(81.11%) presenta un nivel moderado de impulsividad, seguido por 50 (18.52%) que evidencia un nivel bajo y 1 (0.37%) con nivel alto.

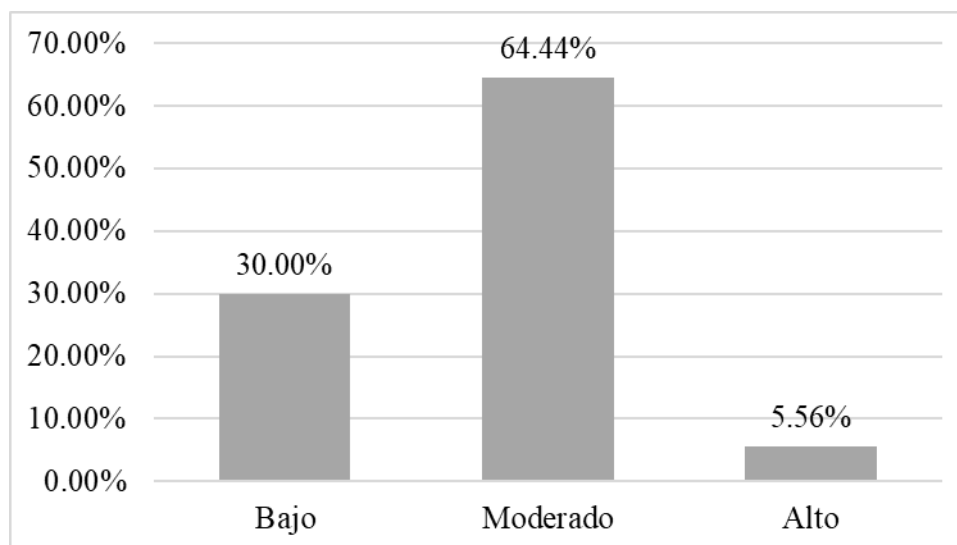
Tabla 4

Niveles de la Dimensión Impulsividad Atencional

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	81	30.00%
Moderado	174	64.44%
Alto	15	5.56%
Total	270	100.00%

Figura 2

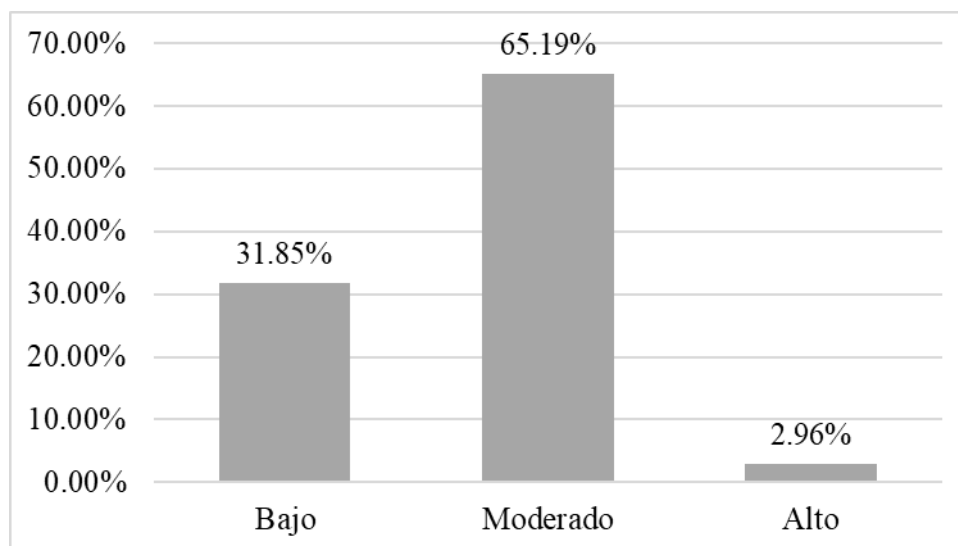
Niveles de la Dimensión Impulsividad Atencional



En la tabla 4 y figura 2 se muestran los niveles de la dimensión impulsividad atencional en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 174 (64.44%) presenta un nivel moderado de impulsividad atencional, seguido por 81 (30.00%) que evidencia un nivel bajo y 15 (5.56%) con nivel alto.

Tabla 5*Niveles de la Dimensión Impulsividad Motora*

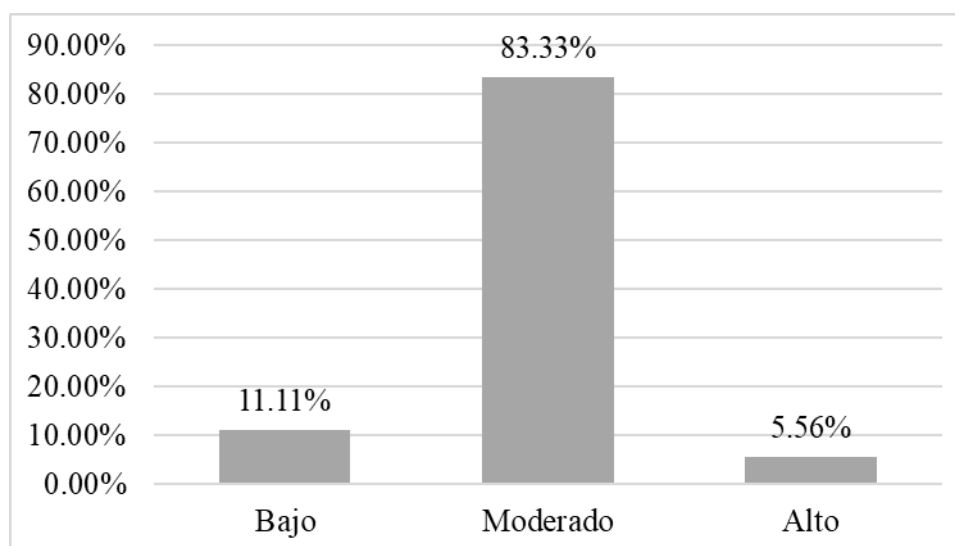
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	86	31.85%
Moderado	176	65.19%
Alto	8	2.96%
Total	270	100.00%

Figura 3*Niveles de la Dimensión Impulsividad Motora*

En la tabla 5 y figura 3 se muestran los niveles de la dimensión impulsividad motora en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 176 (65.19%) presenta un nivel moderado de impulsividad motora, seguido por 86 (31.85%) que evidencia un nivel bajo y 8 (2.96%) con nivel alto.

Tabla 6*Niveles de la Dimensión Impulsividad No Planificada*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	30	11.11%
Moderado	225	83.33%
Alto	15	5.56%
Total	270	100.00%

Figura 4*Niveles de la Dimensión Impulsividad No Planificada*

En la tabla 6 y figura 4 se muestran los niveles de la dimensión impulsividad no planificada en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 225 (83.33%) presenta un nivel moderado de impulsividad no planificada, seguido por 30 (11.11%) que evidencia un nivel bajo y 15 (5.56%) con nivel alto.

5.3.2. Variable: Nomofobia

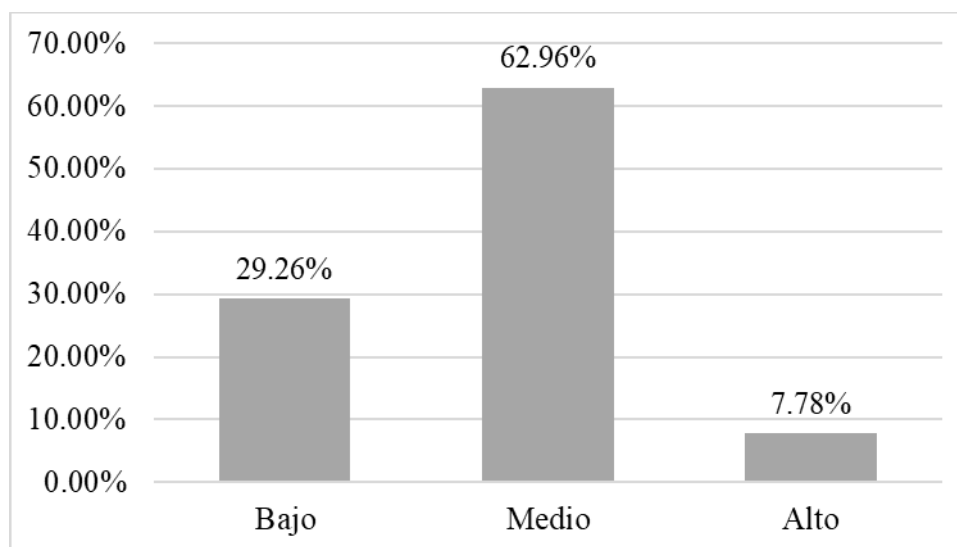
Tabla 7

Niveles de la Variable Nomofobia

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	79	29.26%
Medio	170	62.96%
Alto	21	7.78%
Total	270	100.00%

Figura 5

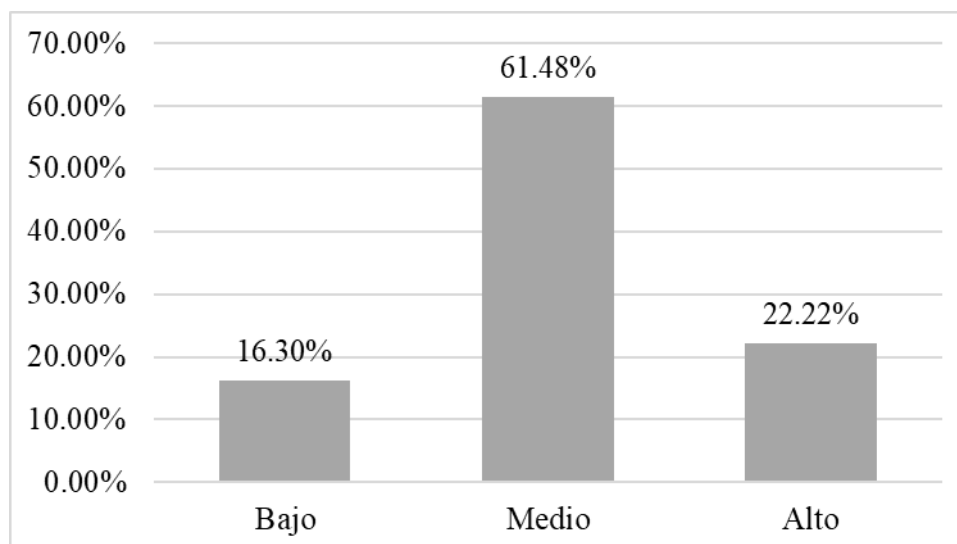
Niveles de la Variable Nomofobia



En la tabla 7 y figura 5 se muestran los niveles de variable nomofobia en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 170 (62.96%) presenta un nivel medio de nomofobia, seguido por 79 (29.26%) que evidencia un nivel bajo y 21 (7.78%) con nivel alto.

Tabla 8*Niveles de la Dimensión No Poder Comunicarse*

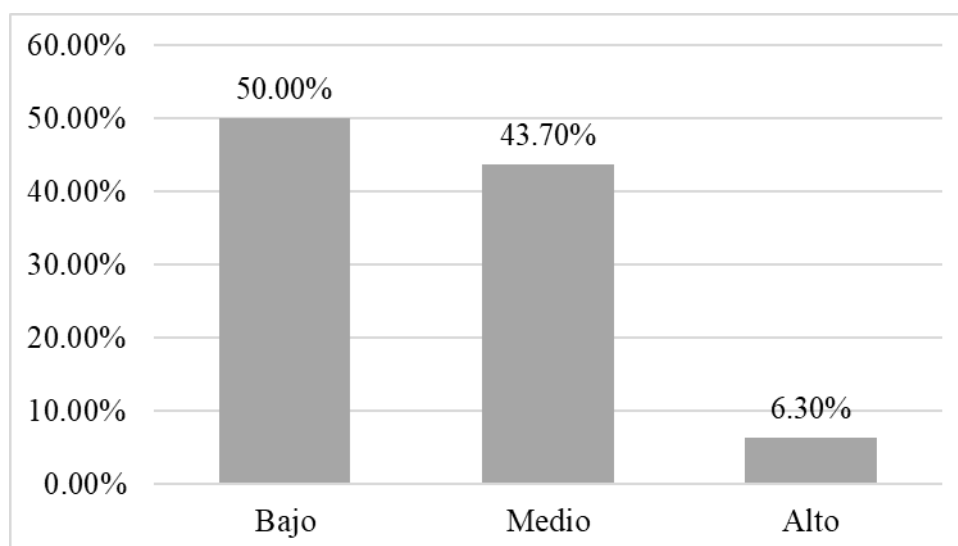
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	44	16.30%
Medio	166	61.48%
Alto	60	22.22%
Total	270	100.00%

Figura 6*Niveles de la Dimensión No Poder Comunicarse*

En la tabla 8 y figura 6 se muestran los niveles de la dimensión no poder comunicarse en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 166 (61.48%) presenta un nivel medio de la dimensión, seguido por 60 (22.22%) que evidencia un nivel alto y 44 (16.30%) con nivel bajo.

Tabla 9*Niveles de la Dimensión Pérdida de Conexión*

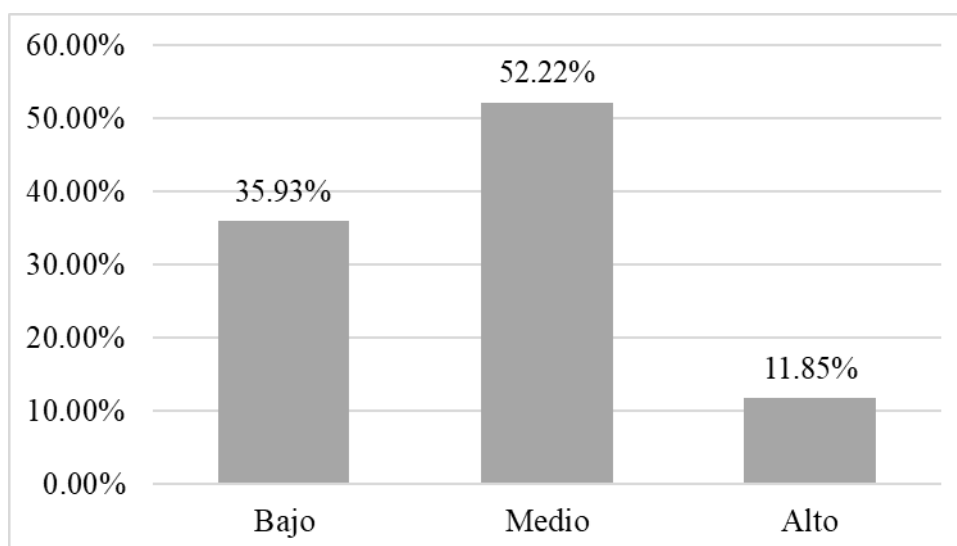
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	135	50.00%
Medio	118	43.70%
Alto	17	6.30%
Total	270	100.00%

Figura 7*Niveles de la Dimensión Pérdida de Conexión*

En la tabla 9 y figura 7 se muestran los niveles de la dimensión pérdida de conexión en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 135 (50.00%) presenta un nivel bajo de la dimensión, seguido por 118 (43.70%) que evidencia un nivel medio y 17 (6.30%) con nivel alto.

Tabla 10*Niveles de la Dimensión No Poder Acceder a la Información*

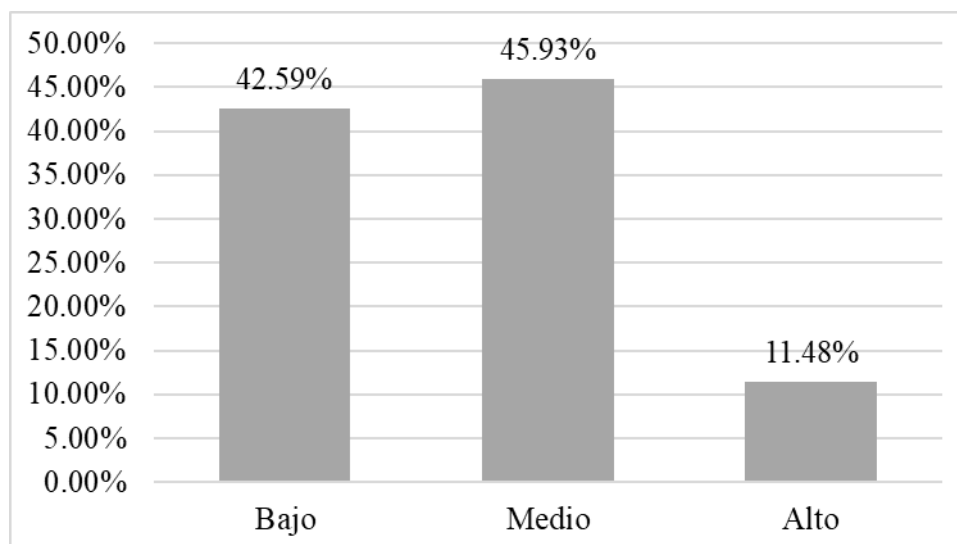
Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	97	35.93%
Medio	141	52.22%
Alto	32	11.85%
Total	270	100.00%

Figura 8*Niveles de la Dimensión No Poder Acceder a la Información*

En la tabla 10 y figura 8 se muestran los niveles de la dimensión no poder acceder a la información en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 141 (52.22%) presenta un nivel medio de la dimensión, seguido por 97 (35.93%) que evidencia un nivel bajo y 32 (11.85%) con nivel alto.

Tabla 11*Niveles de la Dimensión Renunciar a la Comodidad*

Nivel	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	115	42.59%
Medio	124	45.93%
Alto	31	11.48%
Total	270	100.00%

Figura 9*Niveles de la Dimensión Renunciar a la Comodidad*

En la tabla 11 y figura 9 se muestran los niveles de la dimensión renunciar a la comodidad en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú en el año 2025 tras la aplicación del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Los resultados evidencian que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 124 (45.93%) presenta un nivel medio de la dimensión, seguido por 115 (42.59%) que evidencia un nivel bajo y 31 (11.48%) con nivel alto.

5.3.3. Variables: Impulsividad y Nomofobia

Tabla 12

Resultados Descriptivos de los Niveles de las Variables

Nomofobia	Impulsividad							
	Bajo		Moderado		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Bajo	22	8.15%	57	21.11%	0	0.00%	79	29.26%
Medio	27	10.00%	142	52.59%	1	0.37%	170	62.96%
Alto	1	0.37%	20	7.41%	0	0.00%	21	7.78%
Total	50	18.52%	219	81.11%	1	0.37%	270	100.00%

En la tabla 12 se muestra que, del total de 270 estudiantes que constituyen la muestra, 22 (8.15%) presentan niveles bajos de impulsividad y niveles bajos de nomofobia, 27 (10.00%) presentan niveles bajos de impulsividad y niveles medios de nomofobia, 1 (0.37%) presenta niveles bajos de impulsividad y niveles altos de nomofobia, 58 (21.11%) presentan niveles moderados de impulsividad y niveles bajos de nomofobia, 142 (52.59%) presentan niveles moderados de impulsividad y niveles medios de nomofobia, 20 (7.41%) presentan niveles moderados de impulsividad y niveles altos de nomofobia, 0 (0.00%) presentan niveles altos de impulsividad y niveles bajos de nomofobia, 1 (0.37%) presentan niveles altos de impulsividad y niveles medios de nomofobia, 0 (0.00%) presentan niveles altos de impulsividad y niveles altos de nomofobia.

5.4. Comprobación de Hipótesis

5.4.1. Prueba de Distribución de Normalidad

Para determinar la prueba estadística que se aplicará en la comprobación de hipótesis, es necesario conocer si los datos recabados cumplen con el criterio de normalidad estadística. Para ello, se emplea la prueba de normalidad de

Kolmogorov-Smirnov, aplicable a muestras mayores a 50 elementos, cumpliendo con el siguiente criterio:

Valor de significancia <0.05 : No existe distribución normal.

Valor de significancia >0.05 : Existe distribución normal.

Tabla 13

Prueba de Normalidad Kolmogorov-Smirnov

Variab	Estadístico	gl	Sig.
Impulsividad	.492	270	.000
Nomofobia	.354	270	.000

En la tabla 13 se observa que, con una probabilidad de error del 0.00, inferior al 0.05 establecido, se concluye que la muestra de estudio no sigue una distribución normal, por lo tanto, se trabajará con la prueba estadística no paramétrica de Rho de Spearman.

5.4.2. Comprobación de la Hipótesis General

Ho: No existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

H1: Existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Tabla 14

Prueba de Correlación Rho de Spearman para la Hipótesis General

			Impulsividad
Rho de Spearman	Nomofobia	Coefficiente de correlación	0.173
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	270

Lectura del p valor:

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0.004$; $P < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la tabla 14, se muestra la prueba de correlación Rho de Spearman entre la variable impulsividad y la variable nomofobia. Se observa que, con una probabilidad de error del 0.004, inferior al 0.05, establecido para el p valor, y un Rho de Spearman de 0.173, se rechaza la hipótesis nula y se concluye que existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

5.4.3. *Comprobación de la Hipótesis Específica 1*

Ho: El nivel predominante de impulsividad no es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

H1: El nivel predominante de impulsividad es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Tabla 15

Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 1

	Impulsividad
Chi Cuadrado	290.689
Gl	2
Sig. asintótica	0.000

Lectura del p valor:

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0.000$; $P < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la tabla 3 se observa que la mayoría de las estudiantes (81.11 %) se ubicó en el nivel moderado de impulsividad, mientras que solo un 0.37 % presentó un nivel alto. Para comprobar si esta distribución difiere significativamente de una distribución uniforme, se aplicó la prueba de chi cuadrado de bondad de ajuste, cuyos resultados se presentan en la tabla 15. La prueba resultó estadísticamente significativa ($\chi^2 = 290.689$, $p = 0.000$), lo que indica que los niveles de impulsividad no se distribuyen de forma uniforme entre las estudiantes. Este resultado estadístico confirma que existe una diferencia significativa entre los niveles observados. Sin embargo, para decidir entre las hipótesis de investigación, se considera el nivel que realmente predomina en los datos. Dado que el nivel predominante no es el alto, se rechaza la hipótesis específica 1, que proponía un predominio del nivel alto, y se acepta la hipótesis nula, es decir, que el nivel predominante de impulsividad no es alto en estudiantes de secundaria una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

5.4.4. *Comprobación de la Hipótesis Específica 2*

Ho: El nivel predominante de nomofobia no es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

H1: El nivel predominante de nomofobia es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Tabla 16

Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 2

	Nomofobia
Chi Cuadrado	125.356
Gl	2
Sig. asintótica	0.000

Lectura del p valor:

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la Ho

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la Ho

$P = 0.000$; $P < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la tabla 7 se observa que la mayoría de las estudiantes (62.96 %) se ubicó en el nivel medio de nomofobia, mientras que solo un 7.78 % presentó un nivel alto. Para comprobar si esta distribución difiere significativamente de una distribución uniforme, se aplicó la prueba de chi cuadrado de bondad de ajuste, cuyos resultados se presentan en la tabla 16. La prueba resultó estadísticamente significativa ($\chi^2 = 125.356$, $p = 0.000$), lo que indica que los niveles de nomofobia no se distribuyen de forma uniforme entre las estudiantes. Este resultado estadístico permite confirmar que existe una diferencia significativa entre los niveles observados. Sin embargo, para decidir entre las hipótesis de investigación, se considera el nivel que realmente predomina en los datos. Dado que el nivel predominante no es el alto, se rechaza la hipótesis específica 2, que proponía un predominio del nivel alto, y se acepta la hipótesis nula, es decir, que el nivel predominante de nomofobia no es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

5.4.5. Comprobación de la Hipótesis Específica 3

Ho: El grado de relación no es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

H1: El grado de relación es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

Tabla 17*Correlación Rho de Spearman para la Hipótesis Específica 3*

			Impulsividad
Rho de Spearman	Nomofobia	Coefficiente de correlación	0.173
		Sig. (bilateral)	0.004
		N	270

Tabla 18*Niveles de Relación Según Rho de Spearman*

Coefficiente	Nivel
+1.00	Correlación positiva perfecta
+0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.75	Correlación positiva considerable
+0.50	Correlación positiva media
+0.25	Correlación positiva débil
+0.10	Correlación positiva muy débil
0.00	No existe correlación
-0.10	Correlación negativa muy débil
-0.25	Correlación negativa débil
-0.50	Correlación negativa media
-0.75	Correlación negativa considerable
-0.90	Correlación negativa muy fuerte
-1.00	Correlación negativa perfecta

Nota. Fuente: Hernández-Sampieri y Mendoza-Torres (2018)

Lectura del p valor:

Ho: ($p > 0.05$) → No se rechaza la HoH1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la HoP = 0.004; $P < 0.05$ → Se rechaza la Ho

En la tabla 17, se observa que el coeficiente de correlación es de 0.173, que se ubica en el nivel de correlación positiva débil según la tabla 18. Asimismo, el p valor de 0.004 es menor al 0.05 establecido para el nivel de significancia, por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula. Se concluye, con un nivel de confianza del 95%, que el grado de relación es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.

5.5. Discusión

La adolescencia es una etapa crítica del desarrollo humano, caracterizada por una intensa transformación en los planos cognitivo, emocional y social. Durante este periodo, los y las adolescentes construyen su identidad personal, afirman su autonomía y enfrentan mayores exigencias en el entorno escolar, familiar y tecnológico. Esta combinación de factores convierte a la adolescencia en una etapa especialmente vulnerable a la aparición de conductas impulsivas, dificultades en el manejo emocional y dependencia a dispositivos tecnológicos. En este marco, resulta pertinente investigar variables como la impulsividad y la nomofobia, cuyos efectos pueden comprometer el bienestar psicológico y el rendimiento académico, así como la calidad de las relaciones interpersonales.

En ese sentido, la presente investigación tuvo como objetivo general determinar si existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, en la ciudad de Tacna, durante el año 2025. A partir del análisis estadístico de los datos recogidos, se procedió a interpretar los resultados obtenidos en relación con el objetivo general y los objetivos específicos del estudio, confrontando dichos hallazgos con antecedentes empíricos y teorías psicológicas ya expuestas en el marco teórico.

En relación con el objetivo general, que buscó determinar la relación entre la impulsividad y la nomofobia en estudiantes de una institución educativa femenina del sur del Perú, los resultados evidenciaron una correlación positiva y significativa entre ambas variables ($Rho = 0.173$; $p = 0.004$). Este hallazgo confirma

que, a medida que los niveles de impulsividad aumentan, también lo hacen los niveles de nomofobia. En otras palabras, las adolescentes con menor control sobre sus reacciones tienden a depender en mayor medida del teléfono móvil y a manifestar malestar o ansiedad cuando se encuentran desconectadas.

La relación entre ambas variables puede comprenderse a partir de los modelos teóricos desarrollados en esta investigación. Desde la impulsividad, la Teoría de los Sistemas de Activación e Inhibición Conductual (BIS/BAS) propuesta por Gray (1982) y ampliada por Gray & McNaughton (2003) explica que las conductas impulsivas se producen cuando predomina el sistema de activación orientado a la búsqueda de recompensas sobre el sistema de inhibición responsable del control. En la misma línea, el Modelo de Tres Factores de la Impulsividad formulado por Barratt (1995) plantea que los componentes atencional, motor y no planificado determinan la capacidad de control conductual, de modo que una menor planificación aumenta la posibilidad de respuestas impulsivas.

Desde la perspectiva de la nomofobia, la Teoría del Apego Tecnológico desarrollada por Bowlby (1969) y aplicada al uso del *smartphone* por Park et al. (2013) y Cheever et al. (2014) sostiene que el teléfono puede convertirse en una figura simbólica de apego y seguridad emocional. Asimismo, la Teoría de la Extensión del Yo de Belk (1988) explica que los objetos personales, como el teléfono móvil, forman parte del autoconcepto, de modo que la desconexión genera malestar o sensación de pérdida de identidad. En conjunto, estas teorías permiten comprender que las adolescentes impulsivas, al buscar gratificación inmediata y conexión emocional, son más propensas a experimentar ansiedad ante la desconexión o la pérdida de contacto con su entorno social.

En el contexto de la adolescencia femenina, la relación entre impulsividad y nomofobia responde tanto a procesos emocionales individuales como a influencias sociales contemporáneas. Nesi et al. (2020) sostienen que las adolescentes utilizan las redes digitales como medio principal para mantener vínculos afectivos y obtener validación social, lo que incrementa la preocupación por mantenerse conectadas. De acuerdo con Papalia y Martorell (2017), esta etapa del desarrollo se caracteriza por la búsqueda de identidad y de aceptación, procesos

que pueden amplificar las conductas impulsivas y dependientes de la tecnología. Finalmente, León-Mejía et al. (2021) afirman que el uso reiterado del teléfono se sostiene por los refuerzos emocionales y sociales que genera, reforzando patrones de conexión constante. De esta manera, la relación significativa entre impulsividad y nomofobia observada en este estudio refleja una combinación de factores cognitivos, emocionales y sociales propios del desarrollo adolescente actual.

En relación con el primer objetivo específico, orientado a identificar el nivel predominante de impulsividad en las estudiantes de secundaria, los resultados evidenciaron que la mayoría presentó un nivel moderado de impulsividad (81.11%), seguida por un nivel bajo (18.52%) y solo 1 caso (0.37%) con nivel alto. Esto indica que las participantes tienden a actuar de manera espontánea ante determinados estímulos, pero conservan cierto grado de control sobre sus reacciones. El predominio del nivel moderado refleja una autorregulación en proceso de consolidación, propia de la etapa adolescente.

Estos resultados coinciden con lo reportado por Cruz (2022), quien encontró que los adolescentes presentan niveles medios de impulsividad vinculados a la búsqueda de experiencias nuevas y a la baja tolerancia a la espera. Del mismo modo, Ji et al. (2024) señalaron que el control de impulsos continúa desarrollándose durante la adolescencia, generando respuestas rápidas ante la estimulación. Asimismo, Braña-Sánchez y Moral-Jiménez (2023) observaron que la exposición continua a entornos digitales potencia la reactividad emocional, mientras que Castillo et al. (2021) destacaron que los jóvenes con impulsividad media tienden a utilizar el teléfono móvil como mecanismo de distracción o alivio ante la tensión. En conjunto, estos antecedentes empíricos respaldan la evidencia del presente estudio y confirman que la impulsividad moderada es la tendencia más frecuente en contextos adolescentes actuales

Con respecto a los modelos teóricos que explican los hallazgos relacionados con el primer objetivo específico, el Modelo de Tres Factores de la Impulsividad propuesto por Barratt (1995) sostiene que la impulsividad está compuesta por dimensiones atencional, motora y no planificada; un nivel moderado refleja un equilibrio parcial entre ellas, con respuestas rápidas, pero aún controladas. Por su

parte, la Teoría de los Sistemas de Activación e Inhibición Conductual (BIS/BAS) de Gray (1982) explica que la conducta impulsiva surge cuando el sistema de activación conductual, vinculado a la búsqueda de recompensas, predomina sobre el sistema de inhibición. Asimismo, el Modelo de Sistemas Duales planteado por Steinberg (2010) señala que la impulsividad adolescente se debe al desajuste entre el sistema socioemocional, que impulsa la búsqueda de sensaciones, y el sistema cognitivo de control, todavía en maduración. Finalmente, el Modelo de Urgencia Emocional (Positiva y Negativa) descrito por Cyders y Smith (2008) indica que las emociones intensas, ya sean agradables o aversivas, aumentan la probabilidad de conductas impulsivas. En conjunto, estos modelos explican que la impulsividad moderada detectada en la muestra refleja la interacción entre los mecanismos motivacionales, emocionales y de control característicos del desarrollo adolescente.

Los resultados obtenidos permiten interpretar la impulsividad moderada como un rasgo propio de la transición evolutiva que viven las estudiantes. Rueda-León et al. (2024) señalan que la maduración progresiva de la corteza prefrontal durante la adolescencia produce fluctuaciones en la autorregulación y en la capacidad para inhibir respuestas impulsivas. A su vez, Ren et al. (2024) destacan que la exposición constante a entornos digitales favorece patrones de gratificación inmediata y respuestas poco planificadas. De esta manera, la impulsividad observada no constituye una característica patológica, sino un comportamiento adaptativo al contexto social y tecnológico, donde las demandas de inmediatez influyen en la forma en que las adolescentes gestionan sus emociones y conductas.

En relación con el segundo objetivo específico, que buscó identificar el nivel predominante de nomofobia en las estudiantes de secundaria, los resultados mostraron que la mayoría presentó un nivel medio de nomofobia (62.96%), seguida por un nivel bajo (29.26%) y un nivel alto (7.78%). Este hallazgo indica que las participantes experimentan una dependencia emocional moderada hacia el teléfono móvil, caracterizada por malestar o ansiedad ocasional cuando no pueden acceder al dispositivo o comunicarse. Dicho nivel sugiere una relación equilibrada entre el uso funcional y la necesidad psicológica de conexión, propia del contexto adolescente actual.

Los resultados coinciden con lo reportado por Castillo et al. (2021), quienes encontraron niveles medios de nomofobia en adolescentes y atribuyeron este patrón al uso del celular como medio de socialización. Del mismo modo, Braña-Sánchez y Moral-Jiménez (2023) señalaron que la ansiedad ante la desconexión se presenta en grados moderados, relacionada con la búsqueda de refuerzo emocional mediante la comunicación digital. A su vez, Ji et al. (2024) evidenciaron que los jóvenes con menor regulación emocional muestran mayor necesidad de acceso continuo al teléfono, mientras que Ren et al. (2024) sostuvieron que el contacto permanente funciona como un mecanismo de regulación frente al estrés. En conjunto, estos antecedentes empíricos respaldan la evidencia obtenida en este estudio, al confirmar que la nomofobia de nivel medio es el perfil predominante en estudiantes de secundaria expuestas a entornos de alta conectividad.

Desde la perspectiva teórica, la Teoría del Apego Tecnológico, basada en los postulados de John Bowlby (1969) y aplicada al contexto del uso del *smartphone* por autores como Park et al. (2013), Cheever et al. (2014) y Konok et al. (2016), plantea que el teléfono móvil actúa como una figura simbólica de seguridad y cercanía emocional, generando ansiedad cuando la conexión se interrumpe. Complementariamente, la Teoría de la Extensión del Yo de Russell Belk (1988) explica que los objetos personales se integran al autoconcepto, por lo que la pérdida o desconexión del celular puede generar una sensación de vacío o pérdida de identidad. Asimismo, el Modelo de Cognición Social sustentado en la Teoría Social Cognitiva de Bandura (1986) sostiene que las conductas de uso del teléfono se aprenden mediante observación e imitación, reforzadas por recompensas sociales. Por otro lado, el Modelo Predictivo FoMO–Rumiación–Compulsiones, desarrollado a partir de los planteamientos de Przybylski et al. (2013) sobre el miedo a perderse experiencias, propone que la preocupación constante por la interacción social incrementa el uso del móvil y refuerza la ansiedad por desconexión. Finalmente, los Modelos de Obsesividad y Nomofobia (SEM) integran la evidencia de Billieux et al. (2015), Bianchi y Phillips (2005), Demirci et al. (2015) y el modelo I-PACE de Wegmann y Brand (2019), quienes

explican que la nomofobia se relaciona con patrones obsesivo-compulsivos mediados por la necesidad de alivio emocional y el uso repetitivo del dispositivo.

Los resultados obtenidos reflejan que la nomofobia moderada identificada en las estudiantes está vinculada a las particularidades del desarrollo socioemocional femenino en la adolescencia. Nesi et al. (2020) sostienen que las adolescentes utilizan los entornos digitales como principales medios de validación social y afectiva, lo que incrementa su dependencia emocional hacia la conectividad. Según Papalia y Martorell (2017), esta etapa se caracteriza por la búsqueda de identidad y pertenencia, procesos que pueden intensificar el apego a los medios tecnológicos. De manera complementaria, León-Mejía et al. (2021) explican que el uso reiterado del teléfono móvil se mantiene por los refuerzos emocionales derivados de la interacción social, generando bienestar temporal y reforzando la conexión constante. Por tanto, la nomofobia de nivel medio evidenciada en este estudio no se considera un trastorno, sino una manifestación adaptativa del contexto digital en el que las adolescentes construyen su identidad y regulan sus emociones.

De acuerdo con el tercer objetivo específico, los resultados evidenciaron una correlación positiva débil ($\rho = 0.173$) entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia, con un p valor de 0.004, inferior al nivel de significancia de 0.05. Por consiguiente, existe una relación significativa entre ambas variables. Este hallazgo indica que, aunque el grado de relación no es alto, a medida que la impulsividad aumenta, también tiende a incrementarse la nomofobia en las estudiantes, lo cual sugiere una conexión entre el control de impulsos y la dependencia emocional hacia la tecnología.

Los resultados coinciden con lo señalado por Castillo et al. (2021), quienes reportaron una relación significativa entre la impulsividad y el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes. De igual modo, Braña-Sánchez y Moral-Jiménez (2023) observaron que los jóvenes con dificultades en la autorregulación tienden a mostrar una mayor ansiedad ante la desconexión digital. A su vez, Ren et al. (2024) demostraron que los individuos con impulsividad elevada utilizan con mayor frecuencia el teléfono como medio de compensación emocional, mientras que Ji et

al. (2024) encontraron que la impulsividad podría predecir el uso compulsivo del móvil. En conjunto, estos antecedentes empíricos confirman que la relación entre ambas variables es consistente en diferentes contextos y refuerzan los resultados de este estudio, donde mayor impulsividad se asocia con niveles más altos de nomofobia.

Desde el marco teórico, esta relación puede interpretarse a partir de los fundamentos de la impulsividad y la nomofobia. La Teoría de los Sistemas de Activación e Inhibición Conductual (BIS/BAS) formulada por Gray (1982) y ampliada por Gray y McNaughton (2003) explica que la impulsividad se origina cuando predomina el sistema de activación conductual orientado hacia la recompensa sobre el sistema inhibitorio encargado del control de la conducta. En ese sentido, las adolescentes con mayor sensibilidad al refuerzo tienden a buscar estimulación constante, lo que puede manifestarse en un uso prolongado del teléfono. Asimismo, la Teoría del Apego Tecnológico, basada en los postulados de John Bowlby (1969), sugiere que el dispositivo puede adquirir un valor simbólico de seguridad emocional, generando malestar cuando se interrumpe la conexión. Desde esta perspectiva, la impulsividad y la nomofobia se vinculan a través de mecanismos emocionales comunes: la búsqueda inmediata de gratificación y la necesidad de mantener contacto constante para aliviar la ansiedad o el aislamiento.

Los resultados también pueden comprenderse desde una mirada evolutiva y social del comportamiento adolescente. Nesi et al. (2020) destacan que las adolescentes femeninas utilizan las redes digitales como principal medio de conexión emocional y validación social, lo que incrementa la necesidad de comunicación constante. Según Papalia y Martorell (2017), la adolescencia se caracteriza por la búsqueda de independencia y de identidad, acompañada de una maduración progresiva del control cognitivo. En este mismo sentido, León-Mejía et al. (2021) sostienen que el uso del teléfono móvil se refuerza por los beneficios emocionales inmediatos que ofrece la interacción social. De este modo, la relación significativa entre impulsividad y nomofobia identificada en esta investigación refleja la interacción entre la búsqueda de gratificación y la necesidad de conexión afectiva que caracteriza el desarrollo socioemocional adolescente.

Finalmente, se detectaron ciertas limitaciones metodológicas del estudio. Una de ellas se relaciona con el tamaño de la muestra, ya que no se logró evaluar a la totalidad de la población objetivo debido a que varios padres de familia no firmaron el consentimiento informado, condición ética indispensable para trabajar con menores de edad. A pesar de ello, se considera que la muestra alcanzada (270 estudiantes de un total de 774) es adecuada para realizar análisis estadísticos confiables y cumplir con los objetivos planteados. Asimismo, al haberse empleado instrumentos de autoevaluación, existe la posibilidad de que algunas respuestas hayan estado influenciadas por factores como la deseabilidad social o la interpretación subjetiva de los ítems. No obstante, los cuestionarios utilizados cuentan con evidencia previa de validez y confiabilidad, por lo que los hallazgos del presente estudio ofrecen un aporte relevante al conocimiento sobre salud mental adolescente en el contexto local.

Capítulo VI

Conclusiones y Sugerencias

6.1. Conclusiones

6.1.1. Primera

Se determinó que existe relación entre impulsividad y nomofobia en las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025, con un coeficiente de correlación de 0.173 y un nivel de significancia de $p = 0.004$.

6.1.2. Segunda

Se estableció que el nivel moderado de impulsividad es el predominante en las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025, con un 81.11% de participantes con este grado de impulsividad, lo que equivale a 219 estudiantes; ello refuta la hipótesis específica que planteaba un predominio del nivel alto.

6.1.3. Tercera

Se estableció que el nivel medio de nomofobia es el predominante en las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025, con un 62.96% de participantes con este grado de nomofobia, lo que representa a 170 estudiantes; este hallazgo refuta la hipótesis específica formulada que proponía el nivel alto como predominante.

6.1.4. Cuarta

Se determinó que el grado de relación es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025, con un coeficiente de 0.173, que corresponde a un nivel positivo débil.

6.2. Sugerencias

6.2.1. Primera

Se sugiere a las autoridades de la institución educativa femenina del sur del Perú socializar los resultados de esta investigación con el equipo de tutoría y personal docente, con el fin de diseñar estrategias orientadas a fortalecer la autorregulación emocional y conductual en las estudiantes.

6.2.2. Segunda

Se sugiere al área de psicología de la institución educativa implementar talleres psicoeducativos dirigidos a las estudiantes, con el objetivo de sensibilizar sobre los efectos negativos de la nomofobia y fomentar el uso consciente de dispositivos móviles.; estas actividades pueden incluir dinámicas de análisis de casos, juegos de roles, debates grupales y retos diarios de desconexión, así como estrategias para el fortalecimiento de la atención, la planificación y el control de impulsos, que contribuyan al desarrollo integral de las adolescentes.

6.2.3. Tercera

Se sugiere al área de tutoría de la institución educativa brindar espacios informativos dirigidos a los padres de familia y apoderados, con la finalidad de dar a conocer los hallazgos de la presente investigación y concientizarlos sobre la

influencia de la impulsividad y el uso problemático del celular en la vida cotidiana de sus hijas.

6.2.4. Cuarta

Se sugiere a futuros investigadores interesados en el estudio de la impulsividad y la nomofobia en adolescentes ampliar el enfoque hacia otras instituciones educativas, incluyendo poblaciones mixtas y rurales, así como explorar variables asociadas como ansiedad, autoestima o estilos parentales; de este modo, se podrán generar datos más representativos y diseñar intervenciones preventivas ajustadas al contexto local, contribuyendo a la promoción del bienestar emocional en la comunidad estudiantil de Tacna.

Referencias

- Abdoli, N., Sadeghi-Bahmani, D., Salari, N., Khodamoradi, M., Farnia, V., Jahangiri, S., Brühl, A. B., Dürsteler, K. M., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and psychological health issues among young adult students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, *13*(9), 1762–1775. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>
- Abramovitch, A., Borrelli, D. F., Curran, C., & Dar, R. (2025). Impulsivity in obsessive-compulsive disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, *394*(A), 120498. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2025.120498>
- Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikayeva, A. (2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: The mediating role of depression and anxiety. *Frontiers in Education*, *9*(1), 1365220. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1365220>
- Afacan, G., & Muhametjanova, G. (2024). Nomophobia levels of university students: A comparative study. *International Journal of Research in Education and Science*, *10*(1), 46–61. <https://doi.org/10.46328/ijres.3328>
- Agüero-Espinoza, F.A., Neyra-Agama, M., Tasilla-Guayamis, L., Valencia-Acosta, L., Vega-Agurto, G.M., & Morales, J. (2025). Nomophobia and Self-esteem: The Influence of Digital Media on the Leisure Activities of Peruvian Adolescents. *The Open Public Health Journal*, *18*(1), e18749445360319. <https://doi.org/10.2174/0118749445360319241226120427>
- Aguerre, N. V., Gómez-Ariza, C. J., & Bajo, M. T. (2022). The relative role of executive control and personality traits in grit. *PloS one*, *17*(6), e0269448. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0269448>

- Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute Nomophobia and Its Psychological Correlates in Adolescents: An Explanatory Sequential Mixed-Methods Approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, *18*(1), 1445-1460. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S505535>
- Andrade, F., & Hoyle, R. (2023). A synthesis and meta-analysis of the relationship between trait self-control and healthier practices in physical activity, eating, and sleep domains. *Personality and Individual Differences*, *205*(1), 112095. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112095>
- Andreu, J. (2010). CAPI-A. *Cuestionario de Agresividad Premeditada e Impulsiva en Adolescentes*. Hogrefe TEA Ediciones. <https://web.teaediciones.com/ejemplos/capi-a-manual-extracto.pdf>
- Anestis, M. D., Selby, E. A., & Joiner, T. E. (2007). The role of urgency in maladaptive behaviors. *Behaviour research and therapy*, *45*(12), 3018-3029. <https://doi.org/10.1016/J.BRAT.2007.08.012>
- Arias, F. (2012). *El Proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica*. Episteme. <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Arrondeau, C., Urueña-Méndez, G., Bellés, L., Marchessaux, F., Goutaudier, R., & Ginovart, N. (2023). Motor impulsivity but not risk-related impulsive choice is associated to drug intake and drug-primed relapse. *Frontiers in Behavioral Neuroscience*, *17*(1), 1200392. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2023.1200392>
- Awed, H. S., & Hammad, M. A. (2022). Relationship between nomophobia and impulsivity among deaf and hard-of-hearing youth. *Scientific reports*, *12*(1), 14208. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-17683-1>
- Aydin, M. K., & Kus, M. (2023). Nomophobia and smartphone addiction amidst COVID-19 home confinement: the parallel mediating role of digital gaming

- and social media tools usage across secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14, 1175555. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1175555>
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Barkley, R. A. (1997). Behavioral inhibition, sustained attention, and executive functions: Constructing a unifying theory of ADHD. *Psychological Bulletin*, 121(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.121.1.65>
- Barkley, R. A. (2001). The executive functions and self-regulation: an evolutionary neuropsychological perspective. *Neuropsychology review*, 11(1), 1-29. <https://doi.org/10.1023/A:1009085417776>
- Barkley, R. A. (2012). *Executive functions: What they are, how they work, and why they evolved*. The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2012-15750-000>
- Barratt, E. S. (1959). Anxiety and Impulsiveness Related to Psychomotor Efficiency. *Perceptual and Motor Skills*, 9(3), 191-198. <https://doi.org/10.2466/PMS.1959.9.3.191>
- Barratt, E. S. (1987). Impulsiveness and anxiety: Information processing and electroencephalograph topography. *Journal of Research in Personality*, 21(4), 453-463. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(87\)90032-8](https://doi.org/10.1016/0092-6566(87)90032-8)
- Barratt, E. S., Stanford, M. S., Kent, T. A., & Felthous, A. (1997). Neuropsychological and cognitive psychophysiological substrates of impulsive aggression. *Biological Psychiatry*, 41(10), 1045-1061. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(96\)00175-8](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(96)00175-8)
- Bechara, A. (2005). Decision making, impulse control and loss of willpower to resist drugs: a neurocognitive perspective. *Nature Neuroscience*, 8(11), 1458-1463. <https://doi.org/10.1038/nn1584>
- Béjar, J. (2022). *Adicción a Internet y agresividad en estudiantes de cuarto y quinto año de secundaria de la Institución Educativa Privada CIMA, Tacna 2022*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/2738>

- Belk, R. W. (1988). Possessions and the Extended Self. *Journal of Consumer Research*, 15(2), 139-168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Belk, R. W. (2013). Extended Self in a Digital World. *Journal of Consumer Research*, 40(3), 477-500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- Benavides, E., & Soria, O. (2018). *Inteligencia Emocional y Relaciones Interpersonales en Estudiantes de Quinto Grado de Secundaria, Manantay-Pucallpa, 2018*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/27642>
- Beranuy, M., Chamarro, A., Graner, C., & Carbonell, X. (2009). Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480-485. <https://merit.url.edu/es/publications/validaci%C3%B3n-de-dos-escalas-breves-para-evaluar-la-adicci%C3%B3n-a-inter-4>
- Bevione, F., Martini, M., Toppino, F., Longo, P., Abbate-Daga, G., Brustolin, A., & Panero, M. (2024). Cognitive Impulsivity in Anorexia Nervosa in Correlation with Eating and Obsessive Symptoms: A Comparison with Healthy Controls. *Nutrients*, 16(8), 1156. <https://doi.org/10.3390/nu16081156>
- Bhattacharya, S., Abu Bashar, M., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). NOMOPHOBIA: NO MOBILE PHONE PHOBIA. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 8(4), 1300. https://doi.org/10.4103/JFMPC.JFMPC_71_19
- Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychology & behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/CPB.2005.8.39>
- Bickel, W. K., Miller, M. L., Yi, R., Kowal, B. P., Lindquist, D. M., & Pitcock, J. A. (2007). Behavioral and neuroeconomics of drug addiction: competing neural systems and temporal discounting processes. *Drug and alcohol dependence*, 90(1), 85-91. <https://doi.org/10.1016/J.DRUGALCDEP.2006.09.016>

- Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Can Disordered Mobile Phone Use Be Considered a Behavioral Addiction? An Update on Current Evidence and a Comprehensive Model for Future Research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156-162. <https://doi.org/10.1007/S40429-015-0054-Y/FIGURES/1>
- Blachnio, A., Przepiorka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55(Part B), 701-705. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.10.026>
- Bocci, S., Rega, V., Boursier, V., Casale, S., & Fioravanti, G. (2025). Impulsivity and problematic social network sites use: A meta-analysis. *Journal of psychiatric research*, 188(1), 183–199. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2025.05.035>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and Loss, Vol. 1*. Basic Books. https://mindsplain.com/wp-content/uploads/2020/08/ATTACHMENT_AND_LOSS_VOLUME_I_ATTACHMENT.pdf
- Brandt, A., Bondü, R., & Elsner, B. (2024). Profiles of executive functions in middle childhood and prediction of later self-regulation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1379126. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1379126>
- Braña-Sánchez, Á. J., & Moral-Jiménez, M. de la V. (2023). Nomophobia and FoMo in the use of smartphone in young people: the role of anxiety to be connected. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117-130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Buss, A. H., & Perry, M. P. (1992). The Aggression Questionnaire. *Journal of Personality and Social Psychology*, 63, 452-459. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.63.3.452>
- Cao, Y., & Mao, C. (2008). Adjustment of Freshman College Students: A longitudinal Study using Longitudinal Rasch Model. *Acta Psychologica Sinica*, 40(4), 427-436. <https://doi.org/10.3724/SP.J.1041.2008.00427>

- Carretero, E., López-Martínez, L., Pérez-García, A., & Carrasco, M. (2025). Non-Suicidal Self-Injury, Impulsivity, and Addiction to Social Networks and the Internet in Adolescents. *Anales de Psicología / Annals of Psychology*, *41*(1), 94–104. <https://doi.org/10.6018/analesps.616441>
- Carvalho, C. B., Arroz, A. M., Martins, R., Costa, R., Cordeiro, F., & Cabral, J. M. (2023). “Help me control my impulses!”: Adolescent impulsivity and its negative individual, family, peer, and community explanatory factors. *Journal of Youth and Adolescence*, *52*(1), 2545–2558. <https://doi.org/10.1007/s10964-023-01837-z>
- Carver, C. S., & White, T. L. (1994). Behavioral Inhibition, Behavioral Activation, and Affective Responses to Impending Reward and Punishment: The BIS/BAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, *67*(2), 319–333. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.67.2.319>
- Casey, B. J., Jones, R. M., & Somerville, L. H. (2011). Braking and Accelerating of the Adolescent Brain. *Journal of research on adolescence*, *21*(1), 33. <https://doi.org/10.1111/J.1532-7795.2010.00712.X>
- Castillo, M., Tenezaca, J., & Mazón, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, *15*(3), 59–68. <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/article/view/382>
- Castellón-Flores, A. M., Molina-Perez, E., Molina, I., Cortes, P. M., Sobrino, F., & Serra-Barragan, L. (2025). Integrative and syntactic complexity’s role in decision-making under uncertainty. *Frontiers in Psychology*, *15*, 1450703. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1450703>
- Cengel, H. Y., Bozkurt, M., & Evren, C. (2021). The severity of non-planning impulsivity and cannabis use problems in distinguishing patients with synthetic cannabinoid use disorder and cannabis use disorder. *Düşünen Adam - Journal of Psychiatry and Neurological Sciences*, *34*(1), 41–49. <https://dusunenadamdergisi.org/storage/upload/pdfs/1617198830-en.pdf>
- Cheever, N. A., Rosen, L. D., Carrier, L. M., & Chavez, A. (2014). Out of sight is not out of mind: The impact of restricting wireless mobile device use on

- anxiety levels among low, moderate and high users. *Computers in Human Behavior*, 37, 290-297. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.05.002>
- Chein, J. M., Albert, D., O'Brien, L., Uckert, K., & Steinberg, L. (2011). Peers increase adolescent risk taking by enhancing activity in the brain's reward circuitry. *Developmental science*, 14(2), F10. <https://doi.org/10.1111/J.1467-7687.2010.01035.X>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44. https://www.researchgate.net/publication/284690452_Mobile-phone_addiction_in_adolescence_The_Test_of_Mobile_Phone_Dependence_TMD
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in Human Behavior*, 63, 9-18. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.05.018>
- Clayton, R. B., Leshner, G., & Almond, A. (2015). The Extended iSelf: The Impact of iPhone Separation on Cognition, Emotion, and Physiology. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 20(2), 119-135. <https://doi.org/10.1111/JCC4.12109>
- Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2020). *Infancia y adolescencia en la era digital: un informe comparativo de los estudios de Kids Online del Brasil, Chile, Costa Rica y el Uruguay*. Naciones Unidas. <https://repositorio.cepal.org/server/api/core/bitstreams/1eff220d-655d-475c-82bb-43fa20f41441/content>
- Congreso de la República del Perú. (2025). *Ley N° 32385, Ley que regula el uso de teléfonos celulares en todas las instituciones y programas educativos de la Educación Básica*. <https://www.gob.pe/institucion/mtc/normas-legales/6862102-32385>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., & Taype-Rondan, A. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International*

- Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Córdova, Y. (2024). *Dependencia al móvil y relaciones interpersonales en los estudiantes de nivel secundaria del sector de Para-Leguía, Tacna 2024*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/4044>
- Corr, P. J. (2004). Reinforcement sensitivity theory and personality. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 28(3), 317-332.
<https://doi.org/10.1016/J.NEUBIOREV.2004.01.005>
- Corr, P. J. (2008). *The reinforcement sensitivity theory of personality*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511819384>
- Corr, P. J., & Cooper, A. J. (2016). The Reinforcement Sensitivity Theory of Personality Questionnaire (RST-PQ): Development and validation. *Psychological assessment*, 28(11), 1427-1440.
<https://doi.org/10.1037/PAS0000273>
- Cruz, J. (2022). *Nomofobia y autoestima en estudiantes de secundaria de una institución educativa privada de San Martín de Porres*. [Tesis de grado, Universidad Privada del Norte]. Repositorio Institucional UPN. <https://hdl.handle.net/11537/30125>
- Cyders, M. A., & Smith, G. T. (2008). Emotion-based Dispositions to Rash Action: Positive and Negative Urgency. *Psychological bulletin*, 134(6), 828.
<https://doi.org/10.1037/A0013341>
- Dang, J., & Jia, L. (2024). Is it time to move beyond trait self-control?. *Frontiers in Psychology*, 15, 1435862. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1435862>
- Daraj, L. R., AlGhareeb, M., Almutawa, Y. M., Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Systematic Review and Meta-Analysis of the Correlation Coefficients between Nomophobia and Anxiety, Smartphone Addiction, and Insomnia Symptoms. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(14), 2066.
<https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>

- De Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The development of a Rasch-type loneliness scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Demirci, K., Akgönül, M., & Akpınar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of behavioral addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Derogatis, L. R., Lipman, R. S., Rickels, K., Uhlenhuth, E. H., & Covi, L. (1974). The Hopkins Symptom Checklist (HSCL). A measure of primary symptom dimensions. *Modern problems of pharmacopsychiatry*, 7(0), 79-110. <https://doi.org/10.1159/000395070>
- Dickman, S. J. (1990). Functional and Dysfunctional Impulsivity: Personality and Cognitive Correlates. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(1), 95-102. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.58.1.95>
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2016). Fear of missing out, need for touch, anxiety and depression are related to problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 63, 509-516. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2016.05.079>
- Elhai, J. D., Yang, H., Fang, J., Bai, X., & Hall, B. J. (2020). Depression and anxiety symptoms are related to problematic smartphone use severity in Chinese young adults: Fear of missing out as a mediator. *Addictive behaviors*, 101, 105962. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2019.04.020>
- Emelin, G. D., & Enikolopov, S. N. (2025). Hostility and cognitive complexity: A meta-analysis. *Psychology in Russia*, 18(1), 144-157. <https://doi.org/10.11621/pir.2025.0108>
- Escurra, M., & Salas, E. (2014). Construcción y validación del cuestionario de adicción a redes sociales (ARS). *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 20(1), 73-91. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=68631260007>
- Espinoza, P. (2023). *Adicción a las redes sociales y agresividad en estudiantes del Instituto EGATUR de la ciudad de Tacna, 2022*. [Tesis de grado,

- Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3112>
- Evenden, J. L. (1999). Varieties of impulsivity. *Psychopharmacology*, *146*(4), 348-361. <https://doi.org/10.1007/PL00005481>
- Faiz, A., Suroso, S., & Farid, M. (2023). 21st Century Phobia: The Role of Loneliness and Social Anxiety in Adolescent Nomophobia. *International Journal of Social and Management Studies*, *4*(5), 47–52. <https://doi.org/10.5555/ijosmas.v4i5.368>
- Farahzadi, N., Ghorbanshiroudi, S., Khalatbari, J., & Zarbakhsh, M. (2023). The effectiveness of executive functions training on self-control and social competence for children with low self-control. *Journal of Applied Psychological Research*, *14*(2), 145–161. <https://doi.org/10.22059/japr.2023.333106.644057>
- Farrell, B., Emmerton, R., Camilleri, C., & Sammut, S. (2024). Impulsivity mediates the relationship between sleep quality and interpersonal functioning: A cross-sectional study in a sample of university students. *Sleep Science and Practice*, *8*, 16. <https://doi.org/10.1186/s41606-024-00113-8>
- Flores, G. (2018). *Adaptación de la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11) en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, 2018*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/30222>
- Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia. (2021 a). *Adolescentes y el uso del internet: Resumen del estudio uso y riesgos en el uso de Internet de adolescentes escolarizados entre 12 y 17 años con enfoque de explotación sexual en línea*. UNICEF República Dominicana. <https://www.unicef.org/dominicanrepublic/media/5771/file/Adolescentes%20y%20el%20uso%20de%20Internet%20-%20PUBLICACION%2093N.pdf>
- Fondo de las Naciones Unidas Para la Infancia. (2021 b). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*.

https://www.unicef.es/sites/unicef.es/files/comunicacion/Informe_estatal_impacto-tecnologia-adolescencia.pdf

- Fortgang, R. G., & Cannon, T. D. (2022). Cognitive effort and impulsivity. *Personality and Individual Differences, 199*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111830>
- Fosco, G. M., Chen, L., & DeFelice, J. (2025). Intraindividual variability in adolescent impulsivity: The predictive role of family and peer relationships. *Research on Child and Adolescent Psychopathology, 53*(1), 1367–1380. <https://doi.org/10.1007/s10802-025-01340-y>
- Franco-Guanilo, R., y Hervias-Guerra, E. (2022). Estructura factorial, validez y confiabilidad de la escala de nomofobia en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana. *Propósitos Y Representaciones, 10*(2), e1572. <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1572>
- Freis, S. M., Morrison, C. L., Smolker, H. R., Banich, M. T., Kaiser, R. H., Hewitt, J. K., & Friedman, N. P. (2022). Executive functions and impulsivity as transdiagnostic correlates of psychopathology in childhood: A behavioral genetic analysis. *Frontiers in Human Neuroscience, 16*(1), 863235. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2022.863235>
- Friedman, N. P., & Robbins, T. W. (2022). The role of prefrontal cortex in cognitive control and executive function. *Neuropsychopharmacology, 47*(1), 72–89. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01132-0>
- García-Montalvo, I. (2025). Analysis of the Association between Nomophobia and Anxiety in Eighth Semester Medical Students of the Universidad Regional del Sureste. *Ciencia Latina, 9*(4), 2826-2840. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.18916
- García-Portocarrero, P., Saldaña-Amaya, D. A., Miranda-Chávez, B., Flores-Cohaila, J. A., & Copaja-Corzo, C. (2025). Validity and network structure of the Nomophobia Questionnaire in Peruvian medical students. *Educación Médica, 26*(3), 100989. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100989>
- Gazzanigo, M., Quesnel, A., Roldan, C., & Yang, X. (2025). Cellphone separation modulates the effects of working memory load on ex-Gaussian parameters

- of choice reaction time. *Cognitive research: principles and implications*, 10(1), 72. <https://doi.org/10.1186/s41235-025-00684-9>
- Gezgin, D. M. (2018). Understanding Patterns for Smartphone Addiction: Age, Sleep Duration, Social Network Use and Fear of Missing Out. *Cypriot Journal of Educational Sciences*, 13(2), 166-177. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1183255>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas españolas de psiquiatría*, 45(4), 137-144. <https://reunir.unir.net/handle/123456789/5301>
- Gray, J. A. (1987). *The psychology of fear and stress*. Cambridge University Press. <https://archive.org/details/psychologyoffear0000gray/mode/2up>
- Gray, J. A., & McNaughton, N. (2003). *The Neuropsychology of Anxiety: An enquiry into the function of the septo-hippocampal system*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/ACPROF:OSO/9780198522713.001.0001>
- Green, R., Meredith, L. R., Mewton, L., & Squeglia, L. M. (2023). Adolescent Neurodevelopment Within the Context of Impulsivity and Substance Use. *Current addiction reports*, 10(2), 166–177. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00485-4>
- Guimaraes, C. L. C., de Oliveira, L. B. S., Pereira, R. S., da Silva, P. G. N., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27(2), 319-329. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209>
- Guo, Z., Cui, Y., Qiu, R., Bu, L., Yang, T., Li, Y., & Zhu, X. (2024). The association of impulsivity with depression and anxiety symptoms: A transdiagnostic network analysis and replication. *Journal of Affective Disorders*, 359, 100–108. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.05.076>
- Guzmán-Brand, V. A., & Gelvez-García, L. E. (2023). Nomophobia in adolescents and the impact on their mental health: A systematic review. *Revista*

- Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 12-23.
<https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>
- Hamatschek, M., Richter, M., & Dahle, K. (2024). Perseverance reduces whereas impulsivity increases the risk of reoffending. *Forensische Psychiatrie, Psychologie, Kriminologie*, 18(3), 273-285.
<https://doi.org/10.1007/s11757-024-00838-3>
- Hatami, F., Piri, S., Nasiri, M., Rasouljan, E., Fallah, S., Ovliaei, M., & Talebi, M. (2025). Nomophobia and its association with sleep quality, communication skills, and stress among nursing students: A cross-sectional study. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 19(4), e165432.
<https://doi.org/10.5812/ijpbs-165432>
- He, H., & Wang, J. (2025). The roles of loneliness and self-control in the association between social avoidance and nomophobia among college students. *Scientific reports*, 15(1), 26782. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-10789-2>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza-Torres, C. P. (2018). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill.
<http://repositorio.uasb.edu.bo/handle/20.500.14624/1292>
- Huang, Y., Luan, S., Wu, B., Li, Y., Wu, J., Chen, W., & Hertwig, R. (2024). Impulsivity is a stable, measurable, and predictive psychological trait. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(24), e2321758121. <https://doi.org/10.1073/pnas.2321758121>
- Huepa, P. J., & Muñoz, C. F. (2025). Nomofobia y su implicación en la salud mental de estudiantes universitarios: Una revisión bibliográfica. *Socialium*, 9(2), e2430. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2025.9.2.2430>
- Hussien, R. M. (2022). The association between nomophobia and loneliness among the general population in the Kingdom of Saudi Arabia. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00235-8>
- Iacono, W. G., Malone, S. M., & McGue, M. (2008). Behavioral disinhibition and the development of early-onset addiction: common and specific influences.

- Annual review of clinical psychology*, 4, 325-348.
<https://doi.org/10.1146/ANNUREV.CLINPSY.4.022007.141157>
- Ibáñez, C. (2021, 9 de diciembre). *Adicción al celular: cuando el teléfono es un artefacto que nos hace perder la libertad*. Universidad de Chile.
<https://uchile.cl/noticias/182495/adiccion-al-celular-cuando-el-telefono-nos-hace-perder-la-libertad>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022a). *Compendio Estadístico, Tacna* 2022.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4438554/Compendio%20Estad%20C3%ADstico%20C%20Tacna%202022.pdf?v=1681742843>
- Instituto Nacional de Estadística e Informática. (2022b). *Estado de la niñez y adolescencia: Informe técnico N° 02 – Junio 2022*.
<https://m.inei.gov.pe/media/MenuRecursivo/boletines/02-informe-tecnico-ninez-y-adolescencia-ene-feb-mar-2022.pdf>
- Jahrami, H., Fekih, F., Pandi-Perumal, S. R., BaHamam, A. S., & Vitiello, M. V. (2024). Global research evidence on nomophobia during 2008-2022: a bibliometric analysis and review. *Psychology, Health & Medicine*, 29(5), 889-904. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2268888>
- Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2022). The Prevalence of Mild, Moderate, and Severe Nomophobia Symptoms: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Behavioral Sciences (Basel, Switzerland)*, 13(1), 35. <https://doi.org/10.3390/bs13010035>
- Jamshidifar, S., Karimi, P., Musavi, S. J., Ershad, A., & Elyasi, F. (2023). Prevalence of nomophobia and associated factors in adolescent female students: A cross-sectional study in Northern Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 17(3), e132909. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-132909>
- Ji, S., Xu, S., Zhou, Z., Zhu, Y., & Liu, T. (2024). The relationship between nomophobia and latent classes of personality. *PsyCh Journal*, 13, 860-869. <https://doi.org/10.1002/PCHJ.758>

- Juarez, L. (2023). *Nivel de nomofobia y su relación con la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Andina del Cusco, 2023*. [Tesis de grado, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional UAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/6028>
- Karaoglan, F. G., Kara, M., & Yılmaz, R. (2024). Investigation of personality and psychosocial antecedents of nomophobia among university students. *Telematics and Informatics Reports*, *15*(2), 100156. <https://doi.org/10.1016/j.teler.2024.100156>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *EClinicalMedicine*, *6*, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Khemiri, L., Brynte, C., Konstenius, M., Guterstam, J., Rosendahl, I., Franck, J., & Jayaram-Lindström, N. (2021). Self-rated impulsivity in healthy individuals, substance use disorder and ADHD: Psychometric properties of the Swedish Barratt Impulsiveness Scale. *BMC Psychiatry*, *21*, 458. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03462-1>
- Kim, M., Seong, G., Jeon, M. J., Jung, Y. C., & Lee, D. (2024). The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC psychiatry*, *24*(1), 294. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05708-0>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, *29*(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2012.07.025>
- Klimenko, O., Hernández-Florez, N. E., Carmona-Carmona, P., Mesa-Herrera, J. A., & Patiño-Parra, J. G. (2024). Riesgo de adicción a redes sociales e internet, habilidades sociales y bienestar psicológico en estudiantes de básica secundaria. *Revista Virtual Universidad Católica Del Norte*, *73*, 38–71. <https://doi.org/10.35575/rvucn.n73a3>

- Koksal, B. (2024). Investigation of the relationship between university students' attentional impulsivity levels and physiological and psychological stress responses. *Archives of Medical Science*, 20(2), 698-703. <https://doi.org/10.5114/aoms/183946>
- Kumar, R., Yousif, A. O., & Humaida, M. I. (2025). Investigation of the Relationship Between University Students' Nomophobia and Psychological Distress: A Cross-sectional Study. *International journal of medical sciences*, 22(12), 3154–3161. <https://doi.org/10.7150/ijms.112738>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social Networking Sites and Addiction: Ten Lessons Learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/IJERPH14030311>
- Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2). <https://doi.org/10.1371/JOURNAL.PONE.0056936>
- Lamichhane, B., Moukaddam, N., Salas, R., Goodman, W., & Sabharwal, A. (2025). Multimodal objective assessment of impulsivity in healthy and mood disorder participants. *NPP - Digital Psychiatry and Neuroscience*, 2, 26. <https://doi.org/10.1038/s44277-025-00026-z>
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W., Torrejón-Reyes, E., Hinostroza-Camposano, R., Coaquira-Condori, E., & Hinostroza-Camposano, W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(3), 462-469. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rins/v28n3/a09v28n3.pdf>
- Lau, J. H., Jeyagurunathan, A., Shafe, S., Chang, S., Samari, E., Cetty, L., Verma, S., Tang, C., & Subramaniam, M. (2022). The factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) and correlates of impulsivity among outpatients with schizophrenia and other psychotic disorders in Singapore. *BMC Psychiatry*, 22(1), 226. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03870-x>

- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version. *Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. Adicciones*, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Li, Q., Liu, M., Zhou, Z., & Hong, W. (2025). Longitudinal associations of self-control with subjective well-being and psychological well-being: The mediating roles of basic psychological need satisfaction and self-authenticity. *International Journal of Behavioral Development*, 49(5), 482–494. <https://doi.org/10.1177/01650254241306123>
- Liang, Z., Dou, K., Li, J., Wang, Y., & Nie, Y. (2022). Linking self-control to negative risk-taking behavior among Chinese late adolescents: A moderated mediation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7646. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137646>
- Liu, Z., Wang, S. & Zhao, X. (2023). Relationship between Parental Psychological Control and Problematic Smartphone Use among College Students in China during and after the COVID-19 Pandemic: A Mediation Analysis. *Sustainability*, 15(17), 12967. <https://doi.org/10.3390/su151712967>
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour research and therapy*, 33(3), 335-343. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)00075-U](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)00075-U)
- Lozano, Y., & Persad, E. (2021). Nomofobia en jóvenes universitarios. *Sistemas Humanos*, 1(1), 72-80. <https://ojs2.uru.edu/index.php/sh/article/view/pdflozanoypersad2021>
- Machaca, G. (2022). *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Santa Teresita del Niño Jesús, Tacna 2022*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://repositorio.upt.edu.pe/handle/20.500.12969/2755>

- MacPherson, H. A., Kim, K. L., Seymour, K. E., Wolff, J., Esposito-Smythers, C., Spirito, A., & Dickstein, D. P. (2022). Cognitive flexibility and impulsivity deficits in suicidal adolescents. *Research on Child and Adolescent Psychopathology*, *50*(12), 1643–1656. <https://doi.org/10.1007/s10802-022-00952-y>
- Mateo, J. (2024). Path analysis of grit, self-efficacy, self-regulation, and science academic performance in online learning. *Asian Journal of Education and Social Studies*, *50*(10), 299–314. <https://doi.org/10.9734/ajess/2024/v50i101621>
- Mattavelli, G., Gorrino, I., Tornaghi, D., & Canessa, N. (2024). Cognitive and motor impulsivity in the healthy brain, and implications for eating disorders and obesity: A coordinate-based meta-analysis and systematic review. *Cortex*, *171*(1), 90-112. <https://doi.org/10.1016/j.cortex.2023.10.008>
- Medina, A., Tolentino, R., Luy, C., Cárdenas, S., & Muñoz, J. (2022). Las redes sociales en la salud mental de los adolescentes: ¿un problema existente? *Studium Veritatis*, *20*(26), 47-59. <https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/351>
- Meza, V. (2024). *Soledad y adicción a internet en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Tacna, 2023*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3800>
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *The American journal of psychiatry*, *158*(11), 1783-1793. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.158.11.1783>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with «smartphone addiction»? *Journal of behavioral addictions*, *9*(4), 908-914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Murray, A. L., Zhu, X., Mirman, J. H., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2021). An Evaluation of Dual Systems Theories of Adolescent Delinquency in a

- Normative Longitudinal Cohort Study of Youth. *Journal of youth and adolescence*, 50(7), 1293–1307. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01433-z>
- Nesi, J., Telzer, E. H., & Prinstein, M. J. (2020). Adolescent Development in the Digital Media Context. *Psychological inquiry*, 31(3), 229–234. <https://doi.org/10.1080/1047840x.2020.1820219>
- Nigg, J. T. (2000). On inhibition/disinhibition in developmental psychopathology: views from cognitive and personality psychology and a working inhibition taxonomy. *Psychological bulletin*, 126(2), 220–246. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.220>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addiction & Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Organización Mundial de la Salud. (2023, 15 de noviembre). *La OMS pone en marcha una comisión para fomentar la conexión social*. <https://www.who.int/es/news/item/15-11-2023-who-launches-commission-to-foster-social-connection>
- Organización Mundial de la Salud. (2024, 10 de octubre). *La salud mental de los adolescentes*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud*. OPS. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>
- Papalia, D., & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano (Decimotercera edición)*. Mc Graw Hill. https://www.academia.edu/88382740/Desarrollo_Humano_Papalia_2017_
- Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., & Shim, H. (2013). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1763–1770. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.008>

- Patton, J., Stanford, M., & Barratt, E. (1995). Factor structure of the barratt impulsiveness scale. *Journal of Clinical Psychology, 51*(6), 768-774. [https://doi.org/10.1002/1097-4679\(199511\)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1](https://doi.org/10.1002/1097-4679(199511)51:6<768::aid-jclp2270510607>3.0.co;2-1)
- Perez, M., & Quiro, T. (2023). *Adaptación psicométrica del cuestionario de nomofobia NMP-Q en estudiantes de Chosica, 2023*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/138043>
- Przybylski, A. K., Murayama, K., Dehaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior, 29*(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2013.02.014>
- Queque, E. (2024). *Relación entre la nomofobia con las características psicométricas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de educación secundaria de un colegio privado, Tacna 2023*. [Tesis de grado, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <http://hdl.handle.net/20.500.12969/3339>
- Raji, H., Dinesh, S., & Sharma, S. (2025). Inside the impulsive brain: A narrative review on the role of neurobiological, hormonal and genetic factors influencing impulsivity in psychiatric disorders. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery, 61*(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s41983-024-00930-9>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society, 34*(4), 17-32. <https://doi.org/10.15581/003.34.4.17-32>
- Ren, S., He, J., Liu, T., & Zhang, D. (2024). Exploring the relationship between college students' adaptability and nomophobia. *Behaviour & Information Technology, 44*(2), 214-230. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2314755>

- Ren, S., Lu, X., Ren, S., Li, M., & Liu, T. (2025). Comparative network analysis of nomophobia and mental health symptoms among college and middle school students. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, *19*(3), 7. <https://doi.org/10.5817/CP2025-3-7>
- Rodríguez-García, A. M., Moreno-Guerrero, A. J., & López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone-A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rosales-Huamani, J. A., Guzman-Lopez, R. R., Aroni-Vilca, E. E., Matos-Avalos, C. R., & Castillo-Sequera, J. L. (2019). Determining symptomatic factors of nomophobia in peruvian students from the national university of engineering. *Applied Sciences (Switzerland)*, *9*(9), 1814. <https://doi.org/10.3390/app9091814>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Rosillo, N. (2020). *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna*. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/44619>
- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, *110*, 106487. <https://doi.org/10.1016/J.ADDBEH.2020.106487>
- Rubia, K., Smith, A. B., Halari, R., Matsukura, F., Mohammad, M., Taylor, E., & Brammer, M. J. (2009). Disorder-specific dissociation of orbitofrontal dysfunction in boys with pure conduct disorder during reward and ventrolateral prefrontal dysfunction in boys with pure ADHD during sustained attention. *The American journal of psychiatry*, *166*(1), 83-94. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.2008.08020212>

- Rueda-Léon, L. V., Orozco-Calderón, G., Valencia-Ortiz, A. I., & Rodríguez-Servín, M. (2024). Bases Neuronales de la Regulación Emocional en adolescentes. Revisión narrativa. *Educación Y Salud Boletín Científico Instituto De Ciencias De La Salud Universidad Autónoma Del Estado De Hidalgo*, *12*(24), 33–39. <https://doi.org/10.29057/icsa.v12i24.12674>
- Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). Exploring the prevalence of nomophobia, its contributing factors, and the relationship with social interaction anxiety among nursing students. *BMC Medical Education*, *25*, 372. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06902-8>
- Sajadian, P. S., & Manian, H. (2024). Predicting Nomophobia in Adolescents Based on Personality Traits and Psychopathological Symptoms. *Journal of Adolescent and Youth Psychological Studies*, *5*(2), 32-40. <https://doi.org/10.61838/kman.jayps.5.2.4>
- Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, *57*, 321-325. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2015.12.045>
- Sánchez-Fernández, M., & Borda-Mas, M. (2024). Motor impulsivity and problematic online behaviours among university students: The potential mediating role of coping style. *Current Psychology*, *43*, 19386–19396. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-05766-3>
- Sánchez-Kuhn, A., L Puga, J., Flores, P., & Ruiz-Ruano, A. M. (2024). From non-problematic smartphone use to smartphone addiction: Impulsivity-based profiles. *Adicciones*, *36*(3), 287-298. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1847>
- Sattar, F., & Rafique, N. (2025). Examining Relationship Between Nomophobia and Academic Performance; Moderating Role of Academic Motivation. *Qlantic Journal of Social Sciences and Humanities*, *6*(1), 393-406. <https://doi.org/10.55737/qjssh.vi-i.25324>
- Sebastian, A., Gerdes, B., Feige, B., Klöppel, S., Lange, T., Philipsen, A., Tebartz van Elst, L., Lieb, K., & Tüscher, O. (2012). Neural correlates of interference inhibition, action withholding and action cancelation in adult

- ADHD. *Psychiatry research*, 202(2), 132-141.
<https://doi.org/10.1016/J.PSCYCHRESNS.2012.02.010>
- Shih, P., Pérez-Santiago, Á., Peña, D., Wazne, D., & Román, S. (2025). Jumping to conclusions: Mechanisms of cognitive control in decision-making under uncertainty. *Behavioral Sciences*, 15(2), 226.
<https://doi.org/10.3390/bs15020226>
- Shulman, E. P., Harden, K. P., Chein, J. M., & Steinberg, L. (2015). Sex differences in the developmental trajectories of impulse control and sensation-seeking from early adolescence to early adulthood. *Journal of youth and adolescence*, 44(1), 1-17. <https://doi.org/10.1007/S10964-014-0116-9>
- Smillie, L. D., Pickering, A. D., & Jackson, C. J. (2006). The new reinforcement sensitivity theory: implications for personality measurement. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (4), 320-335.
https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR1004_3
- Smith, G. T., & Cyders, M. A. (2016). Integrating Affect and Impulsivity: The Role of Positive and Negative Urgency in Substance Use Risk. *Drug and alcohol dependence*, 163(1), S3-S12.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2015.08.038>
- Spielberger, C. D., Gorsuch, R. L., & Lushene, R. E. (1970). *Manual for the State-Trait Anxiety Inventory*. Consulting Psychologists Press.
- Stamates, A. L., Schulz, C. T., Ehlke, S. J., Thompson, L., Lau-Barraco, C., & Kelley, M. L. (2021). Latent profiles of impulsivity facets and associations with drinking behaviors. *Drug and alcohol dependence*, 228, 108979.
<https://doi.org/10.1016/j.drugalcdep.2021.108979>
- Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E., & Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 385-395.
<https://doi.org/10.1016/J.PAID.2009.04.008>
- Steinberg, L. (2010). A dual systems model of adolescent risk-taking. *Developmental Psychobiology*, 52(3), 216-224.
<https://doi.org/10.1002/DEV.20445>

- Tarter, R. E. (2002). Etiology of adolescent substance abuse: a developmental perspective. *The American journal on addictions, 11*(3), 171-191. <https://doi.org/10.1080/10550490290087965>
- Tarter, R. E., Kirisci, L., Mezzich, A., Cornelius, J. R., Pajer, K., Vanyukov, M., Gardner, W., Blackson, T., & Clark, D. (2003). Neurobehavioral disinhibition in childhood predicts early age at onset of substance use disorder. *The American journal of psychiatry, 160*(6), 1078-1085. <https://doi.org/10.1176/APPI.AJP.160.6.1078>
- Tarter, R. E., Vanyukov, M., & Kirisci, L. (2008). *Etiology of substance use disorder: Developmental perspective*. Routledge/Taylor & Francis Group. <https://psycnet.apa.org/record/2008-05667-001>
- Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing, 75*, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.12.024>
- Todesco, S., Chao, T., Gorsuch, L., & Schütz, C. (2025). Impulsivity and Cognitive Functioning in Inpatients with Concurrent Disorders: A Comparative Study with Healthy Controls and Evaluation of Treatment-Related Changes. *Canadian Journal of Psychiatry, 70*(1), 21-31. <https://doi.org/10.1177/07067437241303407>
- Tsatali, M., Moraitou, D., Papantoniou, G., Foutsitzi, E., Bonti, E., Kougioumtzis, G., Ntritsos, G., Sofologi, M., & Tsolaki, M. (2021). Measuring Impulsivity in Greek Adults: Psychometric Properties of the Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) and Impulsive Behavior Scale (Short Version of UPPS-P). *Brain Sciences, 11*(8), 1007. <https://doi.org/10.3390/brainsci11081007>
- Turkmen, İ., Rodoplu, N., Üner, B. S., Esmer, Ş. C., Altan-Atalay, A., & Ece, B. (2023). When the UPPS-P Model of Impulsivity Meets a Revised Approach: The Development and Validation of the TRUE Multidimensional Impulsivity Scale. *Journal of personality assessment, 105*(3), 355–370. <https://doi.org/10.1080/00223891.2022.2093730>
- Tutal, Ö., & Tutal, N. (2021). Relationship Between Psychological Symptoms, Impulsivity and Social Media Use Problems. *Bağımlılık Dergisi - Journal*

- of Dependence*, 22(1), 43–52. <https://dergipark.org.tr/tr/download/article-file/1286457>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Self-Esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. *International journal of environmental research and public health*, 20(4), 2929. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>
- Van Deursen, A. J. A. M., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. M. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2014.12.039>
- Wang, M., Dai, X., & Yao, S. (2011). Preliminary Preparation of the Chinese Big Five Personality Questionnaire III: Development of a simple version and reliability and validity. *Chinese Journal of Clinical Psychology*, 19, 454-457. <https://link.oversea.cnki.net/doi/10.16128/j.cnki.1005-3611.2011.04.004>
- Wasserman, A. M., Wood, E. E., Mathias, C. W., Moon, T. J., Hill-Kapturczak, N., Roache, J. D., & Dougherty, D. M. (2023). The age-varying effects of adolescent stress on impulsivity and sensation seeking. *Journal of research on adolescence*, 33(3), 1011–1022. <https://doi.org/10.1111/jora.12854>
- Wegmann, E., & Brand, M. (2019). A narrative Overview About Psychosocial Characteristics as Risk Factors of a Problematic Social Networks Use. *Current Addiction Reports*, 6(4), 402-409. <https://doi.org/10.1007/S40429-019-00286-8/FIGURES/1>
- Whiteside, S. P., & Lynam, D. R. (2001). The Five Factor Model and impulsivity: using a structural model of personality to understand impulsivity. *Personality and Individual Differences*, 30(4), 669-689. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00064-7](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00064-7)
- Whiteside, S. P., Lynam, D. R., Miller, J. D., & Reynolds, S. K. (2005). Validation of the UPPS impulsive behaviour scale: A four-factor model of impulsivity.

- European Journal of Personality*, 19(7), 559-574.
<https://doi.org/10.1002/PER.556>
- Wilmer, H. H., Sherman, L. E., & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Frontiers in Psychology*, 8(605), 1-16.
<https://doi.org/10.3389/FPSYG.2017.00605>
- Woodard, S. R., Chan, L., & Conway, L. G. (2021). In Search of the Cognitively Complex Person: Is There a Meaningful Trait Component of Cognitive Complexity? *Personality and Social Psychology Review*, 25(2), 95–129.
<https://doi.org/10.1177/1088868320972299>
- Xie, Y., & Luo, S. (2024). The associations among type D personality and nomophobia, metacognitions about smartphone use, smartphone addiction in Chinese university freshmen: a two-wave study. *BMC psychiatry*, 24(1), 620. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06073-8>
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Yoon, Y. B., & Jung, W. H. (2025). Impact of impulsivity on the relationship of the brain structures with school performance. *NPJ Science of Learning*, 10(1), 51. <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00344-z>
- Young, K. (1998). *Caught in the net: how to recognize the signs of Internet addiction and a winning strategy for recovery*. Wiley.
<https://www.wiley.com/en-us/Caught+in+the+Net%3A+How+to+Recognize+the+Signs+of+Internet+Addiction--and+a+Winning+Strategy+for+Recovery-p-9780471191599>
- Young, K. (1999). *Internet Addiction: Symptoms, Evaluation, And Treatment*. Professional Resource Press.
<https://netaddiction.com/articles/symptoms.pdf>
- Yousefian, Z., & Khodabakhshi-Koolae, A. (2023). The quality of social interactions in young girls with nomophobia syndrome. *Computers in*

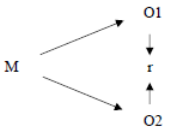
Human Behavior Reports, 12, 100340.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2023.100340>

Zare, F., Sedighi, P., & Delrobaei, M. (2023). Evaluating attentional impulsivity: A biomechatronic approach. *IEEE Transactions on Instrumentation and Measurement*, 72, 1-12. <https://doi.org/10.1109/TIM.2023.3292964>

Zhong, G., Chen, T., Zhong, N., Rezapour, T., Haghparast, A., Jiang, H., Su, H., Yuan, T., Robbins, T. W., Du, J., & Zhao, M. (2025). Transdiagnostic neuromodulation of impulsivity: Current status and future trajectories. *Translational Psychiatry*, 15(1), 209. <https://doi.org/10.1038/s41398-025-03415-2>

ANEXO 1
Matriz de consistencia

Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	DIMENSIONES	PREGUNTAS	INSTRUMENTOS	METODOLOGÍA
¿Existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?	Determinar la relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.	Existe relación entre impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.	Variable 1: Impulsividad	Impulsividad atencional Impulsividad motora Impulsividad no planificada	5, 6, 9, 11, 20, 24, 26, 28 2, 3, 4, 16, 17, 19, 21, 22, 23, 25, 30 1, 7, 8, 10, 12, 13, 14, 15, 18, 27, 29	Escala de impulsividad de Barratt (BIS-11)	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo correlacional Diseño: No experimental transversal correlacional
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	Variable 2: Nomofobia	No poder comunicarse	1-6	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	 <p>Donde: M = Muestra O1 = Impulsividad O2 = Nomofobia r = Coeficiente de correlación</p>
¿Cuál es el nivel predominante de impulsividad que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?	Identificar el nivel predominante de impulsividad que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.	El nivel predominante de impulsividad es alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.		Pérdida de conexión	7-11		
				No poder acceder a la información	16-20		
				Renunciar a la comodidad			

¿Cuál es el nivel predominante de nomofobia que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?	Identificar el nivel predominante de nomofobia que presentan las estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.	El nivel predominante de nomofobia alto en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.					<p>Población: 774</p> <p>Muestra: 270</p> <p>Método: Cuantitativo, en este caso pruebas estandarizados y/o inventarios</p> <p>Técnica: Encuesta</p> <p>Aplicación: Práctica</p>
¿Cuál es el grado de relación entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025?	Determinar el grado de relación entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.	El grado de relación es significativo entre los niveles de impulsividad y los niveles de nomofobia en estudiantes de secundaria de una institución educativa femenina del sur del Perú, Tacna 2025.					

ANEXO 2

Constancia de aplicación de tesis



INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA
"Francisco Antonio de Zela"
-TACNA-



UGEL TACNA
UNIDAD DE GESTIÓN
EDUCATIVA LOCAL TACNA

"Año de la recuperación y consolidación de la economía peruana"

CONSTANCIA DE APLICACIÓN DE TESIS

EL DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "FRANCISCO ANTONIO DE ZELA" DEL DISTRITO, PROVINCIA Y DEPARTAMENTO DE TACNA, otorga la presente constancia de aplicación de tesis a:

EVERTHON ERADIO TAPIA CAYO

Bachiller de la Carrera Profesional de Psicología de la Universidad Privada de Tacna, con DNI N°70484216. Ha aplicado la investigación de Tesis titulado: **"IMPULSIVIDAD Y NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA EMBLEMÁTICA "FRANCISCO ANTONIO DE ZELA"**, aplicado a las estudiantes de 1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to Grado de Secundaria de nuestra institución educativa, del 9 al 27 de junio de 2025.

Realizando el trabajo que a continuación se detalla:

1. Distribución de autorizaciones a los padres de familia para poder aplicar la investigación.
2. Explicación a las estudiantes sobre la investigación.
3. Aplicación de las encuestas por secciones, la misma que tuvo una duración de 10 minutos.
4. Procesamiento de datos para el informe.

Demostrando en todo momento eficiencia, responsabilidad, puntualidad y compromiso, por lo que se agradece a la Universidad Privada de Tacna por la formación y el apoyo brindado por el Bachiller a nuestra Institución Educativa.

Se otorga la presente constancia para los fines que el interesado considere conveniente.

Atentamente,



Amal
Amal Enriquez Chamber
DIRECTOR
I.E.E. Francisco A. de Zela

"Alma Mater de la Mujer Tacneña"

Código Local: 486723 - Código Modular: Inicial: 1469016 - Primaria: 0320804 - Secundaria: 0309799
Facebook: Francisco Antonio De Zela - Correo Electrónico: Institucioneducativa.laz@iee.laz.edu.pe
Dirección: Calle Alto Lima S/N - Teléfono Secretaría: 956555500

ANEXO 3
Juicio de expertos

TOTAL	50
-------	----

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 50

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno


CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable () No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

ninguna

Lugar y fecha: Tacna, 30,05, 2025

Teléfono N° 970066000


Firma del experto informante
DNI: 00423500
Colegiatura: 8683

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

III. DATOS GENERALES:

10. Apellidos y nombres del juez experto: *CANDELA NAJAR, BLANCA BEATRIZ*
 11. Título profesional: *PSICOLOGA*
 12. Grado académico: *MTRA PSICOPEDAGOGIA*
 13. Filiación académica y/o profesional: *UPF - CSMC Villa del Norte*
 14. Cargo en la institución donde labora: *DOCENTE - PSICOLOGA*
 15. Nombre del instrumento original: Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
 16. Autor y año del instrumento original: Caglar Yildirim y Ana Paula Correia (2015)
 17. Título de la investigación: Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2025.
 18. Investigador que solicita la validación: Bach. Everthon Eradio Tapia Cayo

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1.CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.						X
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.						Y
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						Y
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						Y
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						Y
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.						X
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.						X
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.						Y
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						Y
SUBTOTAL							50

TOTAL	50
-------	----

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 50

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno


CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable () No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

ninguna.

Lugar y fecha: Tacna, 30, 05, 2025

Teléfono N° 970066000


Firma del experto informante
DNI: 00423900
Colegiatura: 8683

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: *De La Cruz Berrios Ricardo Martin*
2. Título profesional: *Psicólogo*
3. Grado académico: *Maestro*
4. Filiación académica y/o profesional: *UPT*
5. Cargo en la institución donde labora: *Docente*
6. Nombre del instrumento original: Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11)
7. Autor y año del instrumento original: Jim Patton, Matthew Stanford y Ernest Barratt (1995)
8. Título de la investigación: Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Everthon Eradio Tapia Cayo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.					X	
2. OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3. PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.					X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5. SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.				X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8. ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.				X		
9. METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X	
SUBTOTAL					6	3 2	

TOTAL	38
-------	----

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 38

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular


31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: BUENO

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 02 de junio del 2025
Teléfono N° 992610910


Firma del experto informante
DNI: 29424812
Colegiatura: 12490

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

III. DATOS GENERALES:

10. Apellidos y nombres del juez experto: De La Cruz Berrios Ricardo Martin
 11. Título profesional: Psicólogo
 12. Grado académico: Maestro
 13. Filiación académica y/o profesional: UPT
 14. Cargo en la institución donde labora: Docente
 15. Nombre del instrumento original: Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
 16. Autor y año del instrumento original: Caglar Yildirim y Ana Paula Correia (2015)
 17. Título de la investigación: Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2025.
 18. Investigador que solicita la validación: Bach. Everthon Eradio Tapia Cayo

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.					X	
2. OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3. PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.					X	
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5. SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.				X		
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.						X
8. ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.					X	
9. METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X	
SUBTOTAL					3	32	5

TOTAL	40
-------	----

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 40

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular


31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: BUENO

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 02 de junio del 2025
Teléfono N° 992610910


Firma del experto informante
DNI: 29424817
Colegiatura: 12490

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: Flores Rosales Cynthia Beatriz
2. Título profesional: Licenciada en Psicología
3. Grado académico: Doctora
4. Filiación académica y/o profesional: Universidad Privada de Tacna
5. Cargo en la institución donde labora: Docente
6. Nombre del instrumento original: Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11)
7. Autor y año del instrumento original: Jim Patton, Matthew Stanford y Ernest Barratt (1995)
8. Título de la investigación: Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2025.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Everthon Eradio Tapia Cayo

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.					X	
2. OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3. PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5. SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.					X	
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8. ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9. METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X	
SUBTOTAL						32	10

TOTAL	
-------	--

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 42

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno


41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 03 de junio del 2015

Teléfono N° 915422082


Firma del experto informante
DNI: 7419308
Colegiatura: 28849

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

III. DATOS GENERALES:

10. Apellidos y nombres del juez experto: *Florencia Rosendo Astivia Bestiz*
11. Título profesional: *Urubido en Psicología*
12. Grado académico: *Doctora*
13. Filiación académica y/o profesional: *Universidad Privada de Tacna*
14. Cargo en la institución donde labora: *Docente*
15. Nombre del instrumento original: Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)
16. Autor y año del instrumento original: Caglar Yildirim y Ana Paula Correia (2015)
17. Título de la investigación: Impulsividad y nomofobia en estudiantes de secundaria de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela, Tacna 2025.
18. Investigador que solicita la validación: Bach. Everthon Eradio Tapia Cayo

IV. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

CRITERIOS	DESCRIPCIÓN DE CRITERIOS	Muy deficiente 0	Deficiente 1	Regular 2	Bueno 3	Muy bueno 4	Excelente 5
1. CLARIDAD	Los ítems están formulados con lenguaje apropiado y entendible, además de no presentar faltas ortográficas.					X	
2. OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					X	
3. PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.						X
4. ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					X	
5. SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.						X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					X	
7. CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					X	
8. ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.						X
9. METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					X	
10. CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.						X
SUBTOTAL						24	20

TOTAL	
-------	--

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 44

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Muy bueno

OPINION DE APLICABILIDAD: Aplicable No aplicable () Aplicable después de corregir lo siguiente ()

Lugar y fecha: Tacna, 03 de junio de 2005
Teléfono N° 05422002


Firma del experto informante
DNI: 74908
Colegiatura: 28849

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

ANEXO 4

Evidencias de aplicación









ANEXO 5

Data estadística

Autoguardado Excel.xlsx

Buscar

Comentarios Compartir

Archivo Inicio Insertar Trazo Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Automatizar Ayuda

A1 ID

ID	INICIALES	seccion	edad	n	n2	n3	n4	n5	n6	n7	n8	n9	n10	n11	n12	n13	n14	n15	n16	n17	n18	n19	n20	n21	n22	n23	n24	n25	n26	n27	n28	n29	n30	IA	IM	INP	BIS	IA	IM	INP	BI
id01	KMCM	3B	14	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	2	1	2	3	2	1	3	3	2	2	1	19	21	27	67	2	1	2	
id02	SVCT	3B	14	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	1	4	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	4	1	1	2	2	2	1	2	17	25	27	69	2	2	2	
id03	MLMC	3B	14	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	1	2	3	2	2	4	1	1	4	1	19	23	26	68	2	2	2	
id04	DATL	3B	14	2	1	3	4	3	4	2	2	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	3	2	1	1	4	2	2	3	3	1	2	1	18	24	22	64	2	2	2	
id05	BAMP	3B	14	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	1	2	1	2	2	1	2	4	1	1	2	12	18	21	51	1	1	1	
id06	KBFC	3B	15	3	2	1	2	1	3	2	4	3	2	2	2	1	2	3	3	2	2	2	3	1	2	4	1	2	2	2	2	4	3	17	24	27	68	2	2	2	
id07	YLCC	3B	15	3	2	2	1	1	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	3	1	1	3	2	1	3	2	1	3	2	15	19	26	60	1	1	2	
id08	NAPP	3B	14	2	2	1	1	2	2	2	2	3	2	1	2	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1	3	2	2	4	3	17	22	25	64	2	2	2	
id09	ASPC	3B	15	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	2	2	21	27	24	72	2	2	2	
id10	MMAA	3B	15	3	1	2	1	1	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	3	1	2	1	13	16	20	49	1	1	1	
id11	JECC	3B	15	1	2	2	1	1	3	2	2	1	1	2	1	1	3	1	4	1	2	4	1	1	1	3	2	1	4	2	2	2	1	16	21	18	55	2	1	1	
id12	OJLL	3B	14	2	2	2	1	1	2	1	2	3	1	1	4	2	2	2	4	1	2	1	3	1	1	4	4	1	1	1	1	4	1	16	19	23	58	2	1	2	
id13	JRCR	3B	14	2	3	2	2	2	3	1	2	2	2	2	2	1	4	1	4	4	2	2	4	4	2	3	4	2	4	2	2	2	1	23	29	21	73	2	2	1	
id14	MKAMO	3B	14	3	1	3	4	2	4	3	2	2	3	1	2	1	1	2	2	3	2	1	1	1	3	4	1	2	4	2	1	4	2	16	26	25	67	2	2	2	
id15	DAM	3B	15	3	2	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	2	2	4	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	15	18	25	58	1	1	2	
id16	ACLL	3B	14	3	2	1	2	1	1	2	2	3	2	1	4	3	1	3	1	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	1	3	2	13	17	27	57	1	1	2	
id17	LJPC	3B	15	3	1	2	2	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	2	1	4	2	1	1	2	17	18	24	59	2	1	2	
id18	DHPM	3B	14	3	3	2	4	2	4	4	3	2	2	3	4	1	3	2	3	2	3	1	1	3	3	1	4	2	2	4	4	22	26	31	79	2	2	2			
id19	JACQ	3B	14	3	2	3	2	2	4	4	3	3	3	4	1	1	4	3	2	4	3	3	1	2	4	4	2	3	1	3	3	1	26	26	29	81	3	2	2		
id20	ANFA	3B	14	2	2	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	20	22	27	69	2	2	2		
id21	LVCA	3B	15	3	4	4	4	2	3	3	4	2	1	1	3	4	4	4	2	4	2	4	3	1	2	3	1	1	4	2	1	1	4	17	33	31	81	2	3	2	
id22	ABAC	3B	14	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	4	1	3	3	3	4	2	2	3	2	1	3	2	1	2	1	2	4	1	19	26	29	74	2	2	2	
id23	XDD	3B	15	3	1	1	1	1	1	3	1	2	2	1	4	1	1	4	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	11	13	25	49	1	1	2	
id24	BAZAA	3B	14	1	2	2	2	1	3	1	2	1	1	1	3	1	3	3	3	2	3	4	1	1	1	2	3	2	3	4	1	1	1	14	22	23	59	1	2	2	
id25	KXCC	3B	15	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	1	2	3	3	2	2	3	3	19	28	32	79	2	2	2	
id26	ARSH	3B	15	3	1	2	1	1	2	3	3	3	3	1	2	3	1	3	3	1	2	2	1	1	1	4	3	2	3	2	1	3	3	15	21	28	64	1	1	2	
id27	DMPP	3B	15	2	2	2	1	2	1	3	3	3	2	1	3	3	2	4	2	2	1	2	3	2	3	4	1	2	3	2	1	4	3	15	25	29	69	1	2	2	
id28	KABCM	2E	13	3	2	3	2	2	3	4	1	3	4	2	2	2	1	3	3	2	2	1	3	2	3	1	1	3	4	3	3	2	20	26	29	75	2	2	2		
id29	ALRC	2E	14	2	1	3	1	1	2	2	2	2	3	1	3	2	1	4	2	1	2	3	2	1	1	3	2	1	2	2	1	4	1	13	18	27	58	1	1	2	

BIS-11 NMP-Q

Listo Accesibilidad: todo correcto

Autoguardado Excel.xlsx

Buscar

Comentarios Compartir

Archivo Inicio Insertar Trazo Disposición de página Fórmulas Datos Revisar Vista Automatizar Ayuda

A1 ID

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	V	W	X	Y	Z	AA	AB	AC	AD	AE	AF	AG	AH	AI	AJ	AK	
1	ID	INICIALES	seccion	edad	n1	n2	n3	n4	n5	n6	n7	n8	n9	n10	n11	n12	n13	n14	n15	n16	n17	n18	n19	n20	NPC	PDC	NPA	RAC	NMP	NPC	PDC	NPA	RAC	NMP				
2	id01	KMCM	3B	14	3	4	2	2	3	3	3	3	2	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	17	12	11	11	51	2	2	2	1	2				
3	id02	SVCT	3B	14	2	3	2	1	4	4	3	3	3	3	4	2	1	1	1	1	1	1	1	3	4	16	16	5	10	47	2	2	1	1	2			
4	id03	MLMC	3B	14	2	4	5	4	2	2	1	1	1	4	1	4	1	5	5	5	1	3	2	1	19	8	15	12	54	2	1	2	2	2				
5	id04	DATL	3B	14	2	4	2	3	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	15	6	6	6	33	2	1	1	1	1				
6	id05	BAMP	3B	14	4	4	3	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	17	7	4	5	33	2	1	1	1	1				
7	id06	KBFC	3B	15	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	12	9	8	7	36	1	1	1	1	1				
8	id07	YLCC	3B	15	3	4	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	5	4	5	32	2	1	1	1	1				
9	id08	NAPP	3B	14	3	3	2	2	2	2	3	1	1	2	3	3	4	3	4	1	1	3	1	3	14	10	14	9	47	2	1	2	1	2				
10	id09	ASPC	3B	15	4	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	3	2	20	11	4	8	43	2	1	1	1	1				
11	id10	MMAA	3B	15	4	4	2	4	3	4	1	1	1	1	1	1	4	4	3	1	1	1	3	2	21	5	12	8	46	2	1	2	1	1				
12	id11	JECC	3B	15	5	4	4	4	4	4	3	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	25	7	5	8	45	3	1	1	1	1				
13	id12	OJLL	3B	14	1	2	2	1	3	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	10	6	5	8	29	1	1	1	1	1				
14	id13	JRCR	3B	14	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	2	2	2	3	9	5	7	10	31	1	1	1	1	1				
15	id14	MIKAM0	3B	14	1	1	1	3	3	1	2	1	1	1	1	3	4	2	3	3	1	4	3	3	10	6	12	14	42	1	1	2	2	1				
16	id15	DAM	3B	15	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	20	15	9	11	55	2	2	1	1	2				
17	id16	ACLL	3B	14	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	17	9	8	16	50	2	1	1	2	2				
18	id17	LJPC	3B	15	3	3	4	3	4	4	5	2	4	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	4	21	15	9	15	60	2	2	1	2	2				
19	id18	DHPM	3B	14	5	5	2	5	2	3	1	4	1	1	1	1	2	1	4	1	2	1	3	2	22	8	8	9	47	3	1	1	1	2				
20	id19	JACQ	3B	14	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	3	3	1	11	10	8	9	38	1	1	1	1	1				
21	id20	ANFA	3B	14	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	2	4	5	4	5	5	5	21	17	13	24	75	2	2	2	3	3				
22	id21	LVCA	3B	15	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	6	8	4	5	23	1	1	1	1	1				
23		ABAC	3B	14	4	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	1	18	11	10	11	50	2	1	2	1	2				
24		XDD	3B	15	4	5	4	5	4	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	26	13	12	13	64	3	2	2	2	2				
25		BAZAA	3B	14	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	2	3	3	3	3	3	3	17	11	9	15	52	2	1	1	2	2				
26		KXCC	3B	15	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	16	14	12	14	56	2	2	2	2	2				
27		ARSH	3B	15	3	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	1	17	10	8	11	46	2	1	1	1	1				
28		DMPP	3B	15	4	4	3	4	3	4	3	3	3	2	4	4	3	3	2	2	1	1	2	1	22	15	12	7	56	3	2	2	1	2				
29		KABCM	2E	13	3	2	1	3	2	4	5	1	3	3	3	4	2	4	5	5	3	4	5	5	15	15	15	22	67	2	2	2	3	2				
30		ALRC	2E	14	2	2	1	2	2	3	1	2	2	3	2	2	2	2	3	1	1	2	2	1	12	10	9	7	38	1	1	1	1	1				

BIS-11 NMP-Q

Listo Accesibilidad: todo correcto

*SPSS.sav [ConjuntoDatos1] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

1: bis_d1 19 Visible: 18 de 18 variables

	bis_d1	bis_d2	bis_d3	bis_tot al	nmpq_ d1	nmpq_ d2	nmpq_ d3	nmpq_ d4	nmpq_ total	bis_d1	bis_d2	bis_d3	bis_tot al	nmpq_ d1	nmpq_ d2	nmpq_ d3	nmpq_ d4	nmpq_ total	var	var	var	var
1	19	21	27	67	17	12	11	11	51	moderado	bajo	moderado	moderado	medio	medio	medio	bajo	medio				
2	17	25	27	69	16	16	5	10	47	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	medio	bajo	bajo	medio				
3	19	23	26	68	19	8	15	12	54	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	bajo	medio	medio	medio				
4	18	24	22	64	15	6	6	6	33	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	bajo	bajo	bajo	bajo				
5	12	18	21	51	17	7	4	5	33	bajo	bajo	bajo	bajo	medio	bajo	bajo	bajo	bajo				
6	17	24	27	68	12	9	8	7	36	moderado	moderado	moderado	moderado	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo				
7	15	19	26	60	18	5	4	5	32	bajo	bajo	moderado	moderado	medio	bajo	bajo	bajo	bajo				
8	17	22	25	64	14	10	14	9	47	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	bajo	medio	bajo	medio				
9	21	27	24	72	20	11	4	8	43	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	bajo	bajo	bajo	bajo				
10	13	16	20	49	21	5	12	8	46	bajo	bajo	bajo	bajo	medio	bajo	medio	bajo	bajo				
11	16	21	18	55	25	7	5	8	45	moderado	bajo	bajo	bajo	alto	bajo	bajo	bajo	bajo				
12	16	19	23	58	10	6	5	8	29	moderado	bajo	moderado	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo				
13	23	29	21	73	9	5	7	10	31	moderado	moderado	bajo	moderado	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo				
14	16	26	25	67	10	6	12	14	42	moderado	moderado	moderado	moderado	bajo	bajo	medio	medio	bajo				
15	15	18	25	58	20	15	9	11	55	bajo	bajo	moderado	bajo	medio	medio	bajo	bajo	medio				
16	13	17	27	57	17	9	8	16	50	bajo	bajo	moderado	bajo	medio	bajo	bajo	medio	medio				
17	17	18	24	59	21	15	9	15	60	moderado	bajo	moderado	bajo	medio	medio	bajo	medio	medio				
18	22	26	31	79	22	8	8	9	47	moderado	moderado	moderado	moderado	alto	bajo	bajo	bajo	medio				
19	26	26	29	81	11	10	8	9	38	alto	moderado	moderado	moderado	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo				
20	20	22	27	69	21	17	13	24	75	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	medio	medio	alto	alto				
21	17	33	31	81	6	8	4	5	23	moderado	alto	moderado	moderado	bajo	bajo	bajo	bajo	bajo				
22	19	26	29	74	18	11	10	11	50	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	bajo	medio	bajo	medio				
23	11	13	25	49	26	13	12	13	64	bajo	bajo	moderado	bajo	alto	medio	medio	medio	medio				
24	14	22	23	59	17	11	9	15	52	bajo	moderado	moderado	bajo	medio	bajo	bajo	medio	medio				
25	19	28	32	79	16	14	12	14	56	moderado	moderado	moderado	moderado	medio	medio	medio	medio	medio				
26	15	21	28	64	17	10	8	11	46	bajo	bajo	moderado	moderado	medio	bajo	bajo	bajo	bajo				

Vista de datos Vista de variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo Unicode:ON