

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



**SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN
ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES
INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024**

Plan de tesis presentado por:

Bach. Aranda Ramos, Milagros Karina

Para obtener el Título Profesional de:

Licenciada en Psicología

TACNA – PERÚ

2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD

Yo, Milagros Karina Aranda Ramos, 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 71567654, soy autora de la tesis titulada: «Síndrome del FoMO, Soledad y Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024», asesorada por la Dra. Cristina Beatriz Flores Rosado.

DECLARO BAJO JURAMENTO

Ser la única autora del texto entregado para obtener el Título Profesional de Licenciada 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, 01 de junio de 2026



Milagros Karina Aranda Ramos
71567654



Huella Digital

Agradecimientos

Agradezco profundamente a Dios, por darme la fortaleza y guía necesaria para culminar
este trabajo.

A mis padres y a mis seres queridos, cuyo apoyo incondicional fue mi mayor soporte en
este proceso.

A mi asesora Dra. Cristina Flores Rosado, por su paciencia, conocimiento, guía
académica y profesional que enriqueció esta investigación.

Dedicatoria

Dedico esta tesis con todo mi amor y gratitud a mi mamá Sofia, mi papá Joaquín y mis seres queridos, por ser mi mayor motivación y sostén en cada etapa de mi vida. Por cada sacrificio, por cada palabra de aliento y por su confianza incondicional en mí. Este logro es suyo, fruto de su entrega y amor infinito.

Título

Síndrome del FoMO, Soledad y Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Autora

Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

Asesora

Dra. Cristina Beatriz Flores Rosado

0000-0002-1159-2692

Línea de Investigación

Persona, Sociedad y Salud Mental

Sub Línea de Investigación

Bienestar Psicológico y Sistemas Relacionales

Índice de Contenidos

Índice de Contenidos

vii

Índice de Tablas

xv

Índice de Figuras

xvi

Resumen

xvii

Abstract

xviii

Introducción

1

Capítulo I: El Problema

3

1.1. Determinación del Problema

3

1.2. Formulación del Problema

6

1.2.1. Interrogante General

6

1.2.2. Interrogantes Específicas

7

1.2. Justificación de la Investigación

7

1.4. Objetivos de la Investigación

9

1.4.1. Objetivo General

9

1.4.2. Objetivos Específicos

9

1.5. Antecedentes del Estudio

9

1.5.1. Antecedentes Internacionales

9

1.5.2. Antecedentes Nacionales

12

1.5.3. Antecedentes Regionales

15

1.6.	Definiciones Básicas	17
1.6.1.	Abstinencia	17
1.6.2.	Abuso y Dificultad en Controlar el Impulso	17
1.6.3.	Ansiedad por el Uso del Celular	17
1.6.4.	Ausencia del Celular	18
1.6.5.	Ausencia de Relaciones Románticas	18
1.6.6.	Cantidad de Relaciones Cercanos	18
1.6.7.	Control Sobre sus Amigos	18
1.6.8.	Dependencia al Celular	19
1.6.9.	Desperfectos y Pérdida del Celular	19
1.6.10.	Dominio Sobre el Uso del Celular	19
1.6.11.	Frecuencia Consumista del Celular	19
1.6.12.	Grado de Confianza	20
1.6.13.	Grado de Interacción con el Entorno Social	20
1.6.14.	Importancia a Estar en Línea	20
1.6.15.	Malestar al No Asistir a Reuniones	20
1.6.16.	Problemas Económicos	21
1.6.17.	Problemas Familiares	21
1.6.18.	Problemas Ocasionados por el Uso Excesivo	21
1.6.19.	Revisión Continua de sus Redes	21
1.6.20.	Sensaciones o Sentimientos de Vacío	22
1.6.21.	Síndrome de FoMO	22
1.6.22.	Soledad	22
1.6.23.	Soledad Emocional	22

1.6.24. Soledad Social	23
1.6.25. Tolerancia	23
1.6.26. Uso Excesivo del Celular	23
1.6.27. Uso Inadecuado del Celular	23
Capítulo II: Fundamentos Teórico Científico de la Variable Síndrome de FoMO	24
2.1. Definición	24
2.2. Causas del Síndrome de FoMO	25
2.2.1. Comparación Social	26
2.2.2. Necesidad de Pertenencia	26
2.2.3. Presión Social	27
2.2.4. Exposición a Las Redes	27
2.2.5. Miedo al Arrepentimiento	27
2.3. Indicadores del Síndrome de FoMO	27
2.4. FoMO Dentro del Cerebro	29
2.5. Tipos de FoMO	29
2.6. Teorías del Síndrome de FoMO	31
2.6.1. Teoría de la Autodeterminación	31
2.6.2. Teoría de Autocontrol	32
2.6.3. Teoría de la Atribución	33
2.7. FoMO en Adolescentes	35
2.8. Bases psicológicas de FoMO	36
2.9. FoMO y Redes Sociales	37
2.10. Manifestaciones Conductuales del FOMO	39
2.11. Características del FOMO	39

2.12.	Consecuencias del FoMO	41
2.13.	Síndrome FOMO y Adicción a Internet	43
Capítulo III: Fundamentos Teórico Científico de la Variable Soledad		45
3.1.	Definición	45
3.1.1.	Enajenación	46
3.1.2.	Soledad Positiva	47
3.2.	Causas de la Soledad	48
3.3.	Tipos de Soledad	50
3.4.	Dimensiones de la Soledad	51
3.5.	Características de la Soledad	51
3.6.	Teorías de la Soledad	52
3.6.1.	Teoría Humanista	52
3.6.2.	Teoría Cognoscitiva	53
3.6.3.	Modelo Multidimensional de Soledad	54
3.7.	Consecuencias de la Soledad	54
3.8.	Soledad en la Adolescencia	55
3.9.	Características de la Soledad	57
3.10.	Impacto Físico y Mental de la Soledad	59
3.10.1.	Impacto Mental	59
3.10.2.	Impacto Cognitivo	60
3.10.3.	Impacto Físico	60
3.11.	Estigmas Sobre la Soledad	61
3.12.	Diferencias Entre Soledad, Aislamiento y Estar Solo	61
3.12.1.	Estar Solo y Soledad	62

3.12.2. Soledad y Aislamiento Social	62
3.13. Soledad y Tecnología	63
3.14. Bases Psicológicas de la Soledad	63
Capítulo IV: Fundamentos Teórico Científico de la Variable Dependencia al Celular	65
4.1. Definición	65
4.1.1. Dependencia a la Tecnología	66
4.2. Características de la Dependencia al Celular	68
4.3. Indicadores de la Dependencia al Celular	69
4.4. Dimensiones de la Dependencia al Celular	69
4.5. Niveles de Dependencia al Celular	70
4.6. Factores de Riesgo y de Protección en la Dependencia al Celular	71
4.7. Causas del Uso del Celular	73
4.7.1. Autonomía	73
4.7.2. Identidad y Prestigio	73
4.7.3. Aplicaciones y Tecnologías	73
4.7.4. Actividad de Ocio	73
4.7.5. Conectividad y Comunicación	74
4.7.6. Gratificación Instantánea	74
4.7.7. Evasión de la Realidad y Soledad	74
4.7.8. Síndrome FoMO	74
4.8. Consecuencias de la Dependencia al Celular	75
4.8.1. Bajo Rendimiento Escolar	75
4.8.2. Aislamiento Social	75
4.8.3. Problemas Familiares	75

4.8.4. Vulnerabilidad de las Habilidades Sociales	75
4.8.5. Problemas Emocionales	76
4.8.6. Reducción de Realización de Actividades	76
4.8.7. Problemas de Salud	76
4.9. Teorías Científicas de la Dependencia al Celular	76
4.9.1. Teoría de la Dependencia del Medio	76
4.9.2. Teoría de la Adaptación	78
4.10. Dependencia al Celular en Adolescentes	80
4.11. Nomofobia	81
4.12. Influencia de las Redes Sociales	82
4.13. Síntomas de Dependencia al Teléfono	83
4.14. Diferencia Entre Adicción y Dependencia	84
4.14.1. Dependencia	84
4.14.2. Adicción	85
Capítulo V: Metodología	86
5.1. Enunciado de las Hipótesis	86
5.1.1. Hipótesis General	86
5.1.2. Hipótesis Específicas	86
5.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición	87
5.2.1. Variable 1	87
5.2.2. Variable 2	88
5.2.3. Variable 3	89
5.3. Tipo y Diseño de Investigación	90
5.3.1. Tipo de Investigación	90

5.3.2. Diseño de Investigación	90
5.4. Ámbito de la Investigación	91
5.4.1. Ámbito de la Investigación	91
5.4.2. Tiempo Social de la Investigación	92
5.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra	92
5.5.1. Unidad de Estudio	92
5.5.2. Población	93
5.5.3. Muestra	93
5.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos	95
5.6.1. Procedimientos	95
5.6.2. Técnicas	95
5.6.3. Instrumentos	96
Capítulo VI: Los Resultados	99
6.1. El trabajo de Campo	99
6.2. Diseño de Presentación de Resultados	100
6.3. Resultados	101
6.3.1. Resultados de la Variable Síndrome de FoMO	101
6.3.2. Resultados de la Variable Soledad	102
6.3.3. Resultados de la Variable Dependencia al Celular	103
6.3.4 Resultados de las Variables Dependencia al Celular, Síndrome de FoMO y Soledad	104
6.4. Contrastación de Hipótesis	105
6.4.1. Prueba de Distribución de Normalidad	105
6.4.2. Hipótesis Específica 1	106

6.4.3. Hipótesis Específica 2	107
6.4.4. Hipótesis Específica 3	108
6.4.5. Hipótesis Específica 4	109
6.4.6. Hipótesis General	111
6.5. Discusión	113
Capítulo VII: Conclusiones y Sugerencias	117
7.1. Conclusiones	117
7.2. Sugerencias	118
Referencias	120
Apéndices	141

Índice de Tablas

Tabla 1.	Operacionalización de la Variable Síndrome del FOMO	87
Tabla 2.	Operacionalización de la Variable Soledad	88
Tabla 3.	Operacionalización de la Variable Dependencia al Celular	89
Tabla 4.	<i>Muestra por cada Institución Educativa Emblemática de Tacna</i>	95
Tabla 5.	Síndrome de FoMO en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	101
Tabla 6.	Soledad en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	102
Tabla 7.	Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	103
Tabla 8.	Relación Entre Dependencia al Celular, Síndrome de FoMO y Soledad en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	104
Tabla 9.	Prueba de Normalidad Según el Estadístico de Kolmogorov-Smirnov	105
Tabla 10.	Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 1	106
Tabla 11.	Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 2	107
Tabla 12.	Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 3	108
Tabla 13.	Prueba Estadística de Rho de Spearman Para la Hipótesis Específica 4	109
Tabla 14.	Significancia de Relación Según el Coeficiente de Correlación Rho Spearman	110
Tabla 15.	Prueba Estadística de Rho de Spearman Para la Hipótesis General	112

Índice de Figuras

Figura 1.	Síndrome de FoMO en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	101
Figura 2.	Soledad en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	102
Figura 3.	Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria	103

Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo identificar la relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024. La metodología fue de tipo básica, de enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal de tipo descriptivo-correlacional. La muestra se conformó por 307 estudiantes entre las edades de 15 y 18 años, de sexo femenino y masculino. Para ello se aplicó los siguientes instrumentos; la Escala de Síndrome de FoMO, adaptado en el Perú por Correa-Rojas et al. (2020), que tiene como objetivo medir los miedos o preocupaciones de la persona ante la experiencia de perderse o quedar fuera de algo en su entorno social, la Escala de Soledad de De Jong Gierveld adaptado Ventura-León, et. al (2017), que tiene como objetivo medir la autopercepción de soledad que perciben los adolescentes. y el Test de Dependencia al Móvil (TDM), adaptado por Gamero et. al (2016), que tiene como objetivo analizar la gravedad de la dependencia conductual hacia el uso del teléfono móvil en un grupo particular. La muestra se configuró por 307 estudiantes de quinto de secundaria, representando un muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional. Respecto a los resultados obtenidos un 75,6% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de síndrome de FoMO, el 57,0% se encuentran en un nivel moderado de soledad y en relación a la dependencia al celular se identificó que el 57% se encuentran en un nivel moderado. Por último, se concluye que sí existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Palabras Clave: Abstinencia, dependencia al celular, síndrome de FoMO, soledad emocional, soledad social, tolerancia.

Abstract

The present research aimed to identify the relationship between the FoMO syndrome, loneliness, and mobile phone dependence among fifth-year high school students from three Emblematic Educational Institutions in Tacna, 2024. The methodology was basic in type, with a quantitative approach and a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational design. The sample consisted of 307 students, both male and female, between 15 and 18 years of age. The following instruments were applied: the FoMO Syndrome Scale, adapted in Peru by Correa-Rojas et al. (2020), which measures fears or concerns about missing out or being excluded from social experiences; the De Jong Gierveld Loneliness Scale, adapted by Ventura-León et al. (2017), which assesses adolescents' self-perception of loneliness; and the Mobile Phone Dependence Test (TDM), adapted by Gamero et al. (2016), which analyzes the severity of behavioral dependence on mobile phone use within a specific group. The sample was configured by 307 fifth-year high school students, representing a stratified random sampling with proportional allocation. Regarding the results, 75.6% of the students presented a low level of FoMO syndrome, 57.0% showed a moderate level of loneliness, and 57% were identified with a moderate level of mobile phone dependence. Finally, it is concluded that there is indeed a relationship between FoMO syndrome, loneliness, and mobile phone dependence among fifth-year high school students from three Emblematic Educational Institutions in Tacna, 2024.

Keywords: Withdrawal, cell phone dependence, FoMO syndrome, emotional loneliness, social loneliness, tolerance.

Introducción

El síndrome de FoMO, la soledad y la dependencia al celular se han convertido en fenómenos de creciente interés en el ámbito psicológico, principalmente por su impacto en la etapa adolescente, donde las demandas sociales y emocionales son más intensas. El síndrome de FoMO (*Fear of Missing Out*) se entiende como el miedo persistente a quedar excluido de experiencias sociales significativas, lo que suele llevar a una vigilancia constante de redes y medios digitales. Este patrón de pensamiento y conducta puede generar ansiedad, inseguridad y una necesidad continua de validación externa.

En cuanto a la soledad en adolescentes, esta se concibe como una vivencia subjetiva de desconexión con los demás, que puede manifestarse en dos niveles: social, cuando se percibe falta de vínculos o redes de apoyo, y emocional, cuando existe ausencia de relaciones íntimas y satisfactorias. La soledad durante esta etapa del desarrollo puede afectar el bienestar psicológico, limitar las habilidades sociales y repercutir en la integración académica y personal.

Por otro lado, la dependencia al celular se reconoce como un uso excesivo y poco regulado del dispositivo móvil, que llega a interferir en la vida cotidiana del adolescente. Se asocia con dificultades en la concentración, conflictos en la dinámica familiar, deterioro de las relaciones presenciales y una marcada dificultad para controlar el tiempo dedicado al teléfono.

En este sentido, la presente investigación tuvo como propósito identificar la relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024. Este consta de siete capítulos, los cuales son:

En el Capítulo I, se aborda la problemática central de la investigación, iniciando con la delimitación del problema, seguido de su formulación, la justificación del presente estudio, los antecedentes y las definiciones básicas.

El Capítulo II, plantea el sustento teórico de la variable de estudio síndrome de FoMO, donde se desarrolla una revisión teórica específica.

El Capítulo III, presenta el sustento teórico de la variable de estudio soledad, donde al igual que la variable anterior, se desarrolla una revisión teórica específica.

El Capítulo IV, precisa el sustento teórico de la variable de estudio dependencia al celular, también presentada bajo una revisión teórica específica.

El Capítulo V, corresponde al marco metodológico, donde se incluye la formulación de hipótesis, la operacionalización de las variables, las escalas de medición, el tipo y diseño de investigación, así como el ámbito de estudio, la unidad de análisis, la población y la muestra, junto con el procesamiento de datos, las técnicas y los instrumentos para la recopilación de datos.

El Capítulo VI, presenta los resultados obtenidos en el trabajo de campo, acompañados de su análisis e interpretación, lo que permite la verificación de las hipótesis y la discusión de los hallazgos.

Finalmente, el Capítulo VII, contiene las conclusiones y sugerencias, además de las referencias bibliográficas y los apéndices correspondientes.

Capítulo I

El Problema

1.1. Determinación del Problema

Actualmente las tecnologías de la comunicación y de la información (TIC) son utilizadas como instrumentos mediadores para facilitar la vida de las personas, como en el acceso a la comunicación, información y el entretenimiento, sin embargo, como todo en exceso es dañino, pueden también complicar la vida de una persona si se hace un uso inadecuado del mismo. Particularmente los adolescentes, bajo el uso de medios más versátiles, como el celular, buscan establecer nuevas relaciones sociales o mantener contacto continuo con los pares. Hoy en día los celulares se han convertido en una extensión indispensable de la vida diaria de muchos adolescentes, sin embargo, su uso excesivo despierta preocupación sobre el impacto en la salud mental de quienes aún se encuentran en un proceso importante de su desarrollo integral.

La dependencia al celular es una dificultad que se presenta a nivel mundial, debido a los avances tecnológicos y su influencia en los adolescentes no es una excepción. Es importante tener presente que, la adolescencia es una etapa de cambio, transformación y maduración, a nivel cognitivo, psicosocial y físico, como en las estructuras subcorticales y corticales del cerebro (Pfeifer & Allen, 2021). Sin embargo, el nivel psicosocial cobra especial importancia durante esta etapa. Bueno (2024), indica que el nivel de estrés durante la adolescencia es mayor que en los preadolescentes y adultos, y afecta el funcionamiento de la corteza prefrontal, es así que Allen (2008, citado por Viejo & Ortega-Ruiz, 2015) señala que, frente a determinadas situaciones de estrés, los

adolescentes generan vínculos de apego con sus pares, como una fuente de seguridad y de regulación, la cual es incluso más significativa que los vínculos de la infancia. En este sentido, los adolescentes harían un uso continuo del celular, debido a sus características de proximidad, inmediatez, apariencia de seguridad o de menor exposición, etc., las que pueden desencadenar problemas psicológicos en forma de dependencia.

La dependencia al celular se percibe como un deseo constante de utilizarlo, impulsado tanto por la búsqueda de placer como por el deseo de escapar de las incomodidades. Jo y Baek (2023) indican que elementos como la diversión que se siente al usarlo, la experiencia de inmersión y la necesidad emocional apoyan esta conducta. Por esta razón, el teléfono móvil se transforma en una fuente de recompensas instantáneas. Esto se vería manifestado cuando el adolescente no presta atención a tareas esenciales, experimenta ansiedad al alejarse del teléfono, adopta una postura despreocupada, lo emplea en sitios indebidos y desestima las señales sobre el uso excesivo (Castillo et al., 2021).

A nivel mundial, la Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT, 2018), reportó en el Informe sobre el Desarrollo Mundial de las Telecomunicaciones, cerca de 8 265 millones de suscripciones móviles activas en todo el mundo, equivalente a unos 8,27 mil millones de usuarios, lo cual reflejaría una expansión sin precedentes de la telefonía celular a nivel global. Esta creciente digitalización ha sido posible gracias a la cobertura casi universal, es decir, el 96 % de la población mundial vive bajo cobertura móvil y el 90 % tiene acceso a redes 3G o superiores.

En América Latina, en los últimos años, los niveles de conectividad a internet aumentaron significativamente, la Asociación de Operadores Móviles Globales (GSMA, 2024), encontró sólo en 2023, que el 65% de la población utilizaba internet móvil. En Perú, los teléfonos celulares se afianzaron durante la pandemia, alcanzando el 88,4 % de los hogares disponga de un celular, según la reciente Encuesta Residencial de Servicios de Telecomunicaciones (RESTEL), elaborada por el Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones (OSIPTEL, 2022). Según el análisis, la inserción de los

celulares entre las familias peruanas aumentó de 66,3% en 2016 al 88,4% en 2021, lo que indica un impulso en solo cinco años, de más de 22 puntos porcentuales.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023) se ha notado un gran incremento del uso del celular a comparación del año 2021, siendo un aumento de 9,7 puntos porcentuales, en población con nivel educativo secundaria. La información que se tiene del primer trimestre del año 2023 indica que hay un leve aumento en el acceso al Internet por parte de hombres en comparación con mujeres a través del teléfono celular. Un 91,5% de los hombres y un 91,1% de las mujeres que utilizan Internet lo hacen mediante celulares. En cuanto a la franja etaria, el 82,8% de los adolescentes de 12 a 18 años emplea los servicios de internet utilizando el teléfono celular, viéndose un incremento de 14,2 puntos porcentuales en comparación del año 2019. Según el Consejo Consultivo de Radio y Televisión (CONCORTV, 2024), se observó un aumento en la tenencia de internet y de celular en los adolescentes, siendo entre las plataformas más utilizadas *Whatsapp* (91%) y *Tiktok* (84%). En este sentido, la dependencia al celular afecta de manera descontrolada y silenciosa, encubriéndose bajo la apariencia de modas o necesidades de ocio como, por ejemplo, la ininterrumpida conectividad por miedo a perderse a algún acontecimiento, esto se conoce como FoMO.

El síndrome FoMO, se ve manifiesto en el adolescente mediante la necesidad de estar informado, para ver cómo se encuentra el resto de la familia, amigos y/o conocidos (Budnick et al., 2020; Elhai et al., 2020, citado por Soriano-Sánchez, 2022). Asimismo, recientes investigaciones han encontrado que los adolescentes que muestran niveles más elevados en el síndrome FoMO, pueden presentar síntomas de ansiedad, depresión, riesgos de consumo excesivo de alcohol, una disminución de bienestar emocional, un aumento de conductas de agresión o victimización, afectación de la calidad del sueño y sentimientos de soledad (Soriano-Sánchez, 2022). Bian y Leung (2015) sustentan que es sensato pensar que quienes experimentan soledad tiendan a hacer un uso excesivo de su celular para aliviar el grado de ansiedad que provoca esta emoción. La soledad es un fenómeno mundial, estudios indican que ha aumentado el índice de personas solitarias, de

manera que se considera a la soledad como a un peligro real que amenaza con perjudicar la salud mental.

Es así que el presente estudio atiende una problemática en la localidad de Tacna, al respecto, Yarlequé et al. (2013) informó en su estudio con adolescentes que más de un 30% en Tacna, tenía una predisposición a la adicción al internet; recientemente, CONCORTV (2024), en su estudio a niños y adolescentes a todo el Perú, señaló que el 99% de los adolescentes evaluados utilizan internet, siendo el celular uno de los medios principales. De este modo, los cambios psicosociales en la adolescencia los predisponen a un uso inadecuado de la tecnología y los exponen a riesgos como, la desinformación frente a un entorno digital cambiante, dificultades emocionales y de conducta, problemas para dormir, entre otros, lo cual incurrirá en las actitudes y desempeños de los estudiantes de las instituciones educativas en mención.

En este sentido, el contexto mencionado, no es ajeno a la realidad de las tres instituciones educativas emblemáticas de la localidad de Tacna, puesto que, albergan una gran cantidad de alumnos, con estándares de exigencia educativas que los hacen proclives a buscar herramientas actualizadas, material tecnológico y el uso de medios, que no siempre cuenta con la supervisión parental y ello desencadena la exposición a riesgos y el uso desmedido de los mismos. De esta manera se busca conocer la relación entre el síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024; con el propósito de ampliar el conocimiento de las variables mencionadas y dar lugar a futuras intervenciones en caso se necesitara.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. *Interrogante General*

¿Existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

1.2.2. *Interrogantes Específicas*

¿Cuál es el nivel predominante de síndrome del FoMO en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

¿Cuál es el nivel predominante de soledad en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

¿Cuál es el nivel predominante de dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

¿Cuál es el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

1.2. Justificación de la Investigación

La elaboración de la presente investigación se justifica ante el incremento de la preocupación hacia la expansión de las plataformas digitales, especialmente en una población que se encuentra en el desarrollo de su identidad y relaciones sociales, es decir, los adolescentes. En la ciudad de Tacna, se observa una escasez de estudios de las variables dependencia al celular, síndrome de FoMO y soledad; es por ello que este estudio proporcionará información relevante y actualizada mediante la correlación de las variables mencionadas en la población adolescente.

El impacto teórico de la presente investigación resulta importante, puesto que, contribuye a la inspección y confirmación de supuestos teóricos sobre el uso o dependencia al celular, la incidencia del síndrome de FoMO y la soledad, indagando la

correlación existente de dichas variables y su impacto en el desarrollo de los adolescentes, considerando que no se han encontrado investigaciones nacionales o locales que agrupen las tres variables, siendo este en consecuencia un estudio precedente a futuras investigaciones. En este sentido, a nivel teórico aportará en la comprensión y se establecerá como una base sólida para profesionales de psicología, educación, entre otros, interesados en profundizar dichas variables.

A nivel práctico, contribuye presentando una estadística actualizada sobre el riesgo a la dependencia al celular, síndrome de FoMO y la soledad en la realidad de los adolescentes emergentes, lo cual permitirá desarrollar medidas de prevención e implementación de estrategias que sobrepasen las dificultades halladas, así como también impulsar la creación y ejecución de programas, talleres y/o actividades dirigidos a contrarrestar la dependencia al celular, FoMO o la soledad en los adolescentes, acentuando la relevancia de fortalecer la promoción del desarrollo adecuado de esta etapa, así como detectar casos específicos para su intervención oportuna, permitiendo una transición óptima a la vida adulta.

Desde una perspectiva social, este estudio representa un aporte significativo en el campo académico y social, ya que ofrece una base sólida para investigaciones futuras que deseen profundizar en la comprensión del bienestar emocional y sus determinantes en contextos actuales. Al enfocarse en problemáticas que afectan la salud mental, como el uso excesivo del celular, el temor a quedar excluido (FoMO) y la sensación de soledad en los adolescentes, la investigación se vincula directamente con el Objetivo de Desarrollo Sostenible N.º 3, referido a garantizar una vida sana y promover el bienestar en todas las edades. Al generar información relevante sobre estos fenómenos, su alcance trasciende el ámbito universitario, brindando insumos valiosos para instituciones educativas, centros de salud mental y entidades públicas o privadas que trabajan por el desarrollo humano sostenible, asimismo, se espera el beneficio consecuente a la población adolescente, así como a los padres de familia.

1.4. Objetivos de la Investigación

1.4.1. *Objetivo General*

Identificar la relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

1.4.2. *Objetivos Específicos*

Determinar el nivel predominante de síndrome del FoMO en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Determinar el nivel predominante de soledad en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Determinar el nivel predominante de dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Identificar el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

1.5. Antecedentes del Estudio

1.5.1. *Antecedentes Internacionales*

En la investigación ejecutada por Santana-Vega et al. (2019), denominada *Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes*, realizada en la Universidad de La Laguna (España), tuvo como propósito evaluar el uso problemático del teléfono móvil, el síndrome de FoMO y la comunicación parento filial en estudiantes entre 12 a 19 años. Para ello se aplicó distintos instrumentos psicométricos a una muestra de 569 alumnos y alumnas. Los instrumentos empleados para la medición incluyeron el Cuestionario de Experiencias Relacionadas con el Móvil (CERM), el Cuestionario *Fear of Missing Out* (FoMO-E) y del Inventario de apego con padres y pares, se hizo uso de la dimensión de comunicación con los padres y madres. En los resultados se obtuvo que, a mayor uso problemático del celular, mayor es el grado de FoMO, siendo que entre las puntuaciones del CERM y del FoMO-E se encontró una correlación positiva ($r=0.53$, $p<.005$). Otros resultados fueron, quienes usan con frecuencia el celular y se comunican más con sus amigos tiene una puntuación media más alta en CERM y en el Cuestionario FoMO-E; mientras que usar menos horas el móvil tienen una mayor comunicación parento-filial. En la investigación se constata un incremento del uso problemático del móvil entre el alumnado de educación secundaria, específicamente entre las edades de 15 y 19 años. Además, se indica que los estudiantes que emplean su celular durante más de dos horas diarias tiene más posibilidades de experimentar un uso problemático de este, frente a quienes lo utilizan menos de dos horas, asimismo, quienes mantienen más comunicación con sus amigos suelen presentar un uso problemático del celular.

En un artículo científico realizado por Vicente-Escudero et al. (2019), denominado *Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras*, realizado en la Universidad de Murcia (España), tuvo como objetivo conocer la magnitud de la relación entre problemas psicopatológicos y el uso de las nuevas tecnologías, en concreto el uso del internet y el celular en adolescentes entre 12 y 18 años; para lo cual se trabajó con una muestra de 269 adolescentes. Los instrumentos que se utilizaron fueron los cuestionarios YSR para medir psicopatología, CERI para el abuso de internet y CERM para medir el abuso del móvil. Se encontró que

la correlación entre el uso de internet y móvil fue fuerte ($p = .756$; $p < .001$), asimismo que el mal uso de las nuevas tecnologías recientes está relacionado con síntomas que se manifiestan externamente y problemas de atención. Por otro lado, se encontró un aumento significativo del uso de estas tecnologías y la psicopatología asociada, presente a la edad de 15 años.

Por su lado, Chantelle (2020) realizó una investigación denominada *Lonely Zs: Examining among time spent on social networking sites, the fear of missing out (FoMO), and loneliness among undergraduate college students*, realizada en Liberty University (Estados Unidos), la cual fue de diseño correlacional, explicativo no experimental, basado en análisis transversales en estudiantes universitarios. Se trabajó con una muestra de 258 estudiantes entre 18 y 22 años. Los instrumentos que se emplearon fueron *the FoMO Scale, the UCLA Loneliness Scale, and the SONTUS Scale*. Los resultados indicaron que la puntuación general de FoMO ($M = 2,43$, $SD = 0,71$) se calculó promediando las puntuaciones de los 10 ítems, revelando así que el miedo a perderse algo (FoMO) era estadísticamente significativo y verdadero para la mayoría de los participantes. Además, se halló una relación predictiva entre el tiempo pasado en redes sociales, soledad y el FoMO. La soledad es un factor predictivo del FoMO y del tiempo pasado en redes sociales, especialmente durante momentos de estrés.

Parada (2021), realizó una investigación denominada *Instagram y soledad: una investigación con jóvenes adultos colombianos sobre los usos y la percepción de Instagram*, realizada en la Universidad de los Andes (Colombia), que tuvo como objetivo comprender de qué manera los diversos usos de Instagram pueden relacionarse con la soledad o con el sentimiento de conexión, este implicó una metodología mixta, siendo el enfoque cualitativo el más importante. La muestra estuvo conformada por 185 personas entre los 18 y 25 años. Asimismo, en el estudio se realizaron entrevistas a 16 personas. Los instrumentos utilizados fueron las encuestas de soledad De Jong Gierveld y *Active Facebook Use Measure (PAUM)*. En los resultados se encontró una correlación significativa ($p < .001$) entre ‘tiempo’ y ‘uso activo’. Los hallazgos de las entrevistas señalaron que la relación del uso de redes sociales y la soledad está sujeto a la percepción

de la red social y las interacciones dentro de esta, es decir, las personas con altos niveles de soledad tenían más percepciones negativas sobre Instagram.

En una investigación realizada por Fumagalli et al. (2021), realizaron una investigación denominada *Centennials, FOMO y la soledad: una investigación del impacto del uso de redes sociales y aplicaciones de mensajería/VoIP durante la etapa inicial de la pandemia de coronavirus*, en la Universidad Favaloro y Torcuato Di Tella (Argentina), el cual tuvo como propósito explorar los impactos del aislamiento social inducido por una pandemia en las redes sociales y aplicaciones de mensajería, y los posibles efectos relacionados sobre la soledad; trabajando con una muestra de 334 estudiantes. Se halló un efecto directo negativo del uso de aplicaciones de comunicación sobre los sentimientos de soledad de los participantes ($b = -0,02$, $SE = 0,006$, IC del 95 % $[-0,035, -0,012]$) y que el uso de redes sociales estaba asociado a un incremento de las sensaciones de soledad, y esta conexión es influenciada por el FoMO. Estos resultados sugieren que la tecnología puede ser beneficiosa para reducir el impacto de la soledad en periodos de aislamiento social, pero que es necesario promover el uso de aplicaciones de mensajería y VoIP, en vez de aplicaciones de redes sociales, ya que estas últimas están directamente relacionadas con una reducción de la soledad sin incrementar el FoMO.

Por último, en la investigación ejecutada por Moralejo (2024), denominada *Fear of missing out (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)*, realizada en la Pontificia Universidad Católica Argentina, tuvo como objetivo analizar la relación entre FoMO y la regulación emocional, en estudiantes universitarios entre 18 y 25 años de CABA, para esto se aplicó distintos instrumentos psicométricos a una muestra de 121 jóvenes. Para la medición, se emplearon la Escala de FoMO FoMO-E y la Escala de Dificultades en la Regulación Emocional (DERS). Los resultados revelaron que la media de FoMO fue de 24,62, dividiéndose en varones y mujeres. La muestra de los 121 estudiantes, observó un nivel moderado de FoMO siendo el 78% de ellos, mientras que solo un 12,2% alcanzó niveles altos y un 9,9% se ubicó en niveles bajos.

1.5.2. *Antecedentes Nacionales*

La investigación realizada por García y Ramírez (2021), nombrada *Soledad y Adicción a Redes Sociales durante pandemia en universitarios Limeños*, realizada en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (Lima), para obtener el título profesional de licenciado en Psicología. La presente fue de diseño correlacional y de tipo no probabilístico de bola de nieve, la cual tuvo como propósito evaluar la relación entre Soledad y Adicción a Redes Sociales en 146 universitarios limeños con edades entre 18 y 30 años. Los instrumentos empleados para la evaluación fueron las escalas De Jong Gierveld *Loneliness Scale* y el cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS). En los resultados obtenidos se mostraron que, en cuanto a las dimensiones de Adicción a Redes Sociales, la media aritmética mayor la presenta Uso excesivo ($M = 15.4$). Seguidamente, se encuentra la dimensión Obsesión ($M = 13.1$), y por último la dimensión Falta de control ($M = 10.00$). La investigación concluye que existe una relación directa y moderada entre Soledad y adicción a las redes sociales.

Por su lado, Sota et al. (2021) realizaron una investigación denominada *Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa*, realizada en la Universidad Católica San Pablo (Arequipa), de diseño comparativo transversal, que tuvo como objetivo evaluar la relación entre el uso excesivo del celular, la soledad y la calidad de sueño en jóvenes universitarios de la ciudad de Arequipa. Se realizó un estudio con 397 estudiantes universitarios, de tres universidades de la ciudad de Arequipa, con edades comprendidas entre los 17 y 25 años. Los instrumentos utilizados incluyeron la Escala de Soledad de la Universidad de California los Ángeles ULS-8, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh ICSP y el cuestionario autoadministrable del Uso Problemático del Celular para adolescentes. Los hallazgos evidenciaron que el 52.1 % de los estudiantes universitarios experimentan sentimientos de soledad. Además, se encontró una relación significativa entre la soledad, la calidad del sueño y el uso problemático del celular.

En la investigación ejecutada por Izquierdo (2022), denominada *Soledad y dependencia al smartphone en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia*, realizada en la Universidad San Ignacio de Loyola (Lima), para alcanzar el título profesional de licenciado en Psicología. La investigación se llevó a cabo con un diseño correlacional y enfoque no probabilístico intencional, la cual tuvo como propósito analizar la relación entre la soledad y la dependencia al smartphone en 200 estudiantes con edades entre 18 y 49 años. Los instrumentos utilizados para la medición de las variables incluyeron la Escala de Soledad de De Jong Gierveld (ESJG) y la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). Los resultados indican que el promedio de las puntuaciones de la muestra en cuanto a la variable Dependencia al Smartphone (2.95) se sitúa dentro del nivel de dependencia planteado por Aranda et al. (2017) para la interpretación de las puntuaciones obtenidas en la escala EDAS. Además, se encontraron evidencias significativas de una correlación directa de magnitud pequeña entre las variables Dependencia al Smartphone y Soledad social ($p < .001$, $r = 0.264$). Asimismo, en cuanto a las variables Dependencia al Smartphone y Soledad Emocional se evidenció significativamente una correlación directa de magnitud mediana entre ambas variables ($p < .001$, $r = 0.367$). Por otro lado, se halló relaciones pequeñas y medianas entre la soledad y la dependencia al Smartphone, asimismo una correlación mediana entre la soledad emocional y la dependencia al Smartphone.

Correa-Rojas et al. (2023) realizaron una investigación denominada *FoMO, adicción a Facebook y soledad como determinantes de la vulnerabilidad en línea en universitarios peruanos*, realizada en la Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas (Lima), la cual tuvo como objetivo analizar las relaciones entre vulnerabilidad en línea, FoMo, adicción a Facebook, soledad y edad. El tipo de investigación fue explicativo de diseño no experimental, considerando una población de 219 universitarios de una universidad privada de Lima Metropolitana. Se utilizó la Escala de *Fear of Missing Out*, la Escala de Sentimientos de Soledad, la *Bergen Facebook Addiction Scale* y la Escala de Vulnerabilidad en Línea. Los resultados del grupo de mujeres, indicaron que había una

correlación directa, significativa y con una gran magnitud (.53**) entre la vulnerabilidad en línea y el FoMO; asimismo, se halló una correlación positiva, significativa y de magnitud moderada (.32**) en la variable soledad, y una asociación significativa y de menor magnitud en la adicción a Facebook. En los hombres, se descubrió una correlación positiva con el FoMO (.81**) y la soledad (.53**) y de magnitud grande, pero significativa y de magnitud pequeña con la adicción a Facebook. Respecto a las correlaciones según el género, en el grupo de mujeres se halló que la vulnerabilidad en línea y el FoMO presentan una correlación de gran magnitud (.53**); con la soledad se encontró una correlación de magnitud moderada (.32**), mientras que con la adicción a Facebook se registró una magnitud pequeña (.20*). En el caso de la edad se relaciona de forma indirecta, con una magnitud moderada (-.32**). Para el grupo de varones, la vulnerabilidad en línea estuvo relacionada positivamente con el FoMO y la soledad, con correlaciones de magnitud grande. En cuanto a la adicción a Facebook, su relación fue de una magnitud pequeña.

Finalmente, en la investigación realizada por Espinal y Pfuturi (2023), denominada *Síndrome de FoMO y autoestima en alumnos de 4to de secundaria de la Institución Educativa Honorio Delgado Espinoza e Institución Educativa Arequipa, Arequipa 2022*, realizada en la Universidad Tecnológica del Perú, tuvo como objetivo examinar la relación entre el síndrome FoMO y la autoestima en tres Instituciones Educativas Públicas, en estudiantes de nivel secundario, con edades que fluctuaban entre los 14 y los 17 años. Los instrumentos empleados para la medición fueron la Escala de Autoestima de Morris Rosenberg y el Miedo a Perderse algo (FoMO) de Przybylski. Los resultados indicaron que la prevalencia a nivel de riesgo de FOMO existía un alto porcentaje tanto en hombres 51.9% como mujeres 47.7%, dado que cada una de ellas supera el nivel medio y grave.

1.5.3. Antecedentes Regionales

En la investigación ejecutada por Ramírez (2018), denominada *Relaciones interpersonales y soledad de los alumnos de secundaria de la Institución Educativa Manuel Flores Calvo de Pocollay - Tacna, 2018*, realizada en la Universidad Alas Peruanas (Tacna), para obtener el título profesional de licenciado en Psicología. La investigación fue de tipo básica, su diseño descriptivo, correlacional y transeccional, la cual tuvo como propósito evaluar la correlación entre las relaciones interpersonales y la soledad, en una muestra de 140 alumnos divididos. Los instrumentos utilizados para medir las variables incluyeron la Escala de Soledad de UCLA y el cuestionario de evaluación de dificultades interpersonales en la adolescencia (CEDIA). En cuanto a los resultados obtenidos para la variable soledad, se encontró que el 39.2% de los estudiantes se ubican en el nivel bajo, el 25% en un nivel moderado, el 21.4% en un nivel muy bajo, el 10% en un nivel alto y por último el 4.2% en un nivel muy alto. Además, la investigación determina que sí existe una correlación positiva entre las relaciones familiares y la soledad, con un coeficiente de correlación de Pearson = 0,335 y un valor de significancia (bilateral) de 0,000.

En el estudio realizado por Rosillo (2020), titulado *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna*, llevado a cabo en la Universidad César Vallejo (Trujillo), para la obtención del título profesional de licenciada en Psicología. Este estudio empleó un diseño correlacional simple y fue de carácter empírico, con el propósito de determinar la relación entre la adicción a internet y la agresividad, en un grupo de 322 estudiantes de secundaria de una institución educativa estatal de la ciudad de Tacna. Los instrumentos que se utilizaron para medir las variables incluyeron el test de adicción a la internet de Young y el cuestionario de agresión de Buss y Perry. Los resultados revelaron una correlación directa y significativa entre la adicción a internet y la agresividad. Asimismo, la adicción a internet y las dimensiones agresividad verbal, hostilidad e ira, a excepción de la agresividad física, se correlacionan de manera directa y significativa. Además, la agresividad está correlacionada de forma directa y significativa con las dimensiones de tolerancia a internet, uso excesivo, retirada y consecuencias negativas. Esta investigación

concluye que, un uso intenso o excesivo de uso de internet, incrementa la propensión a la agresividad.

En el estudio llevado a cabo por Laura (2022), titulado *Estabilidad Emocional y Sentimiento de Soledad en Estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2022*, se realizó en la Universidad Privada de Tacna (Tacna), para la obtención del título profesional de licenciado en Psicología. La investigación fue descriptiva, correlacional, experimental y transversal, la cual tuvo como propósito determinar la relación entre la estabilidad emocional y el sentimiento de soledad, en una muestra de 378 estudiantes. Los instrumentos utilizados para la evaluación de las variables fueron el Cuestionario de Estabilidad Emocional de Big Five y la Escala de Sentimiento de Soledad de De Jong Gierveld. En los resultados obtenidos se evidenció un nivel moderado de Sentimiento de Soledad (50.80%). No obstante, se llegó a la conclusión que no existe una relación significativa entre la Estabilidad Emocional, Sentimiento de Soledad y sus respectivas dimensiones.

1.6. Definiciones Básicas

1.6.1. *Abstinencia*

Esta dimensión se describe como el malestar cuando se imposibilita el uso del celular o este se encuentra en mal funcionamiento. El malestar puede expresarse mediante intranquilidad, aburrimiento excesivo, dificultad de concentración en otras actividades, o incluso irritabilidad (Gamero et al., 2016).

1.6.2. *Abuso y Dificultad en Controlar el Impulso*

Esta dimensión se refiere a la dificultad en controlar lo que se entiende como un comportamiento caracterizado en respuestas involuntarias ante estímulos internos o

externos, sin tomar en consideración los efectos de las acciones, y en los adolescentes podría aumentar el riesgo de consumo o dependencia (Gaibor & Granda, 2024).

1.6.3. *Ansiedad por el Uso del Celular*

Este indicador hace referencia a la condición que implica una sensación de agitación, donde la intranquilidad y el estado de ánimo se vuelven arduos de controlar, considerándose una reacción anormal o inesperada al relacionarse al uso específico del celular y alterar la rutina diaria del adolescente (Chacón et al., 2021).

1.6.4. *Ausencia del Celular*

Indicador que hace referencia a no poder acceder a un celular, que en consecuencia podrían generar sentimientos de vacío y un estado de nerviosismo constante, la cual sólo sería calmada con el uso del celular (Rodríguez et al., 2019).

1.6.5. *Ausencia de Relaciones Románticas*

Indicador que hace referencia a la carencia de una pareja romántica, es decir, la falta de una relación afectiva íntima. Este aspecto no solo refleja la falta de compañía sentimental, sino también la inexistencia de un vínculo que pueda brindar apoyo emocional, cercanía y experiencias compartidas (DiTommaso et al., 2004).

1.6.6. *Cantidad de Relaciones Cercanos*

Este indicador hace referencia al escaso número o ausencia de relaciones principalmente significativas y que brinden una base segura, es decir, a la carencia de vínculos íntimos, como una pareja o familia (Adamczyk, 2015).

1.6.7. *Control Sobre sus Amigos*

Este indicador hace referencia a la percepción de necesitar supervisar o influir en las actividades sociales de amigos para no sentirse excluido, lo cual refleja una forma de control interpersonal que surge como estrategia para disminuir la ansiedad asociada al síndrome de FoMO (Przybylski et al., 2013).

1.6.8. *Dependencia al Celular*

Conjunto de conductas y síntomas de abstinencia al no poder acceder al celular, tolerancia, obstáculos en la realización de tareas diarias, dificultad para manejar el impulso y conflictos con familiares y profesores debido al uso excesivo del celular (Chóliz & Villanueva, 2011).

1.6.9. *Desperfectos y Pérdida del Celular*

Este indicador se relaciona con la incomodidad, molestia o nerviosismo que siente una persona cuando su celular tiene problemas técnicos (batería descargada, averías, ausencia de señal, lentitud) o cuando se extravía temporal o definitivamente, provocando una sensación de aislamiento y necesidad de estar en línea (Echeburúa & de Corral, 2010).

1.6.10. *Dominio Sobre el Uso del Celular*

Este indicador se relaciona con la percepción de la habilidad para gestionar el tiempo y la cantidad de uso del teléfono celular, evitando que afecte las actividades educativas, profesionales, familiares o sociales (Billieux et al., 2015).

1.6.11. *Frecuencia Consumista del Celular*

Este indicador hace referencia a la inclinación a aumentar de manera continua el tiempo y la cantidad de utilización del teléfono móvil en diferentes actividades (explorar, redes sociales, videojuegos, adquisiciones, diversión, comunicación), transformándose en un hábito compulsivo y reiterativo (Billieux, 2012).

1.6.12. *Grado de Confianza*

Este indicador hace referencia al nivel de seguridad o credibilidad que se percibe de los vínculos sociales, determinando si puede contar con su red para apoyo, ayuda o compañía (Weiss, 1973).

1.6.13. *Grado de Interacción con el Entorno Social*

Este indicador hace referencia a la percepción de falta de una red social de apoyo o comunidad de respaldo, como resultado de la ausencia de interrelación con los padres, hermanos, amigos, vecinos, entre otros (Weiss, 1973).

1.6.14. *Importancia a Estar en Línea*

Este indicador se refiere a la medida en que una persona considera esencial estar en línea o en redes sociales para sentirse parte de su entorno social y estar al tanto de lo que sucede en su círculo social (Przybylski et al., 2013).

1.6.15. *Malestar al No Asistir a Reuniones*

Este indicador hace referencia a la sensación de incomodidad, frustración o ansiedad experimentada cuando una persona no puede participar en reuniones, salidas o encuentros sociales de su grupo cercano, acompañada de pensamientos de exclusión o de perder experiencias significativas (Przybylski et al., 2013).

1.6.16. *Problemas Económicos*

Este indicador hace referencia a las dificultades financieras por el uso desmedido del celular, incluyendo el aumento de costos en los planes de datos, recargas, compras en apps, servicios de entretenimiento en línea, videojuegos o compras impulsivas que se facilitan gracias al aparato (Billieux et al., 2015).

1.6.17. *Problemas Familiares*

Este indicador hace alusión a los problemas en la convivencia, la comunicación y los vínculos entre los integrantes de la familia que surgen a causa del uso excesivo del celular, como peleas, abandono de tareas en el hogar, distanciamiento emocional o disminución del tiempo de calidad juntos (Billieux et al., 2015).

1.6.18. *Problemas Ocasionados por el Uso Excesivo*

Esta dimensión examina las consecuencias perjudiciales que puede generar el uso excesivo o inapropiado del celular en el ámbito personal (gastos desmedidos, interrupción de actividades relevantes, entre otros), social (dificultades en sus interacciones con otras personas) o familiar (Gamero et al., 2016).

1.6.19. *Revisión Continua de sus Redes*

Se refiere al hábito persistente de revisar redes sociales o aplicaciones de mensajería para estar al tanto de lo que hacen los demás, incluso cuando no se reciben alertas (Przybylski et al., 2013).

1.6.20. *Sensaciones o Sentimientos de Vacío*

Este indicador hace referencia a un estado emocional intenso de abandono y desolación, caracterizado por una falta a nivel afectivo e íntimo, asociado a la ausencia de vínculos cercanos significativos (Weiss, 1973).

1.6.21. *Síndrome de FoMO*

Sensaciones de malestar o aprensión que experimenta una persona al saber que no participa de las actividades gratificantes que otras personas están experimentando, en consecuencia, desea estar conectado frecuentemente a dispositivos tecnológicos para satisfacer esa necesidad (Przybylski et al., 2013).

1.6.22. *Soledad*

Sensación de malestar emocional, que se manifiesta producto de una displacentera o inadmisible carencia en ciertas relaciones. Se incluyen a números de relaciones menores de lo deseable o admisible o cuando la intimidad deseada no es alcanzada (De Jong-Gierveld, 1987).

1.6.23. *Soledad Emocional*

Esta dimensión se concibe como una experiencia subjetiva caracterizada por un sentimiento profundo de vacío, desamparo y aislamiento, derivado tanto de la ausencia de una conexión amorosa con otra persona, como de la carencia en el establecimiento de vínculos afectivos cercanos (Weiss, 1973).

1.6.24. *Soledad Social*

Esta dimensión hace referencia a la percepción de una carencia en las relaciones sociales cercanas, expresada en la ausencia o insuficiencia de vínculos con amigos, hermanos, vecinos u otras figuras significativas (Weiss, 1973).

1.6.25. *Tolerancia*

Es una cualidad distintiva de las adicciones y se refiere a la creciente necesidad de usar el teléfono móvil para alcanzar el mismo nivel de satisfacción o que el uso controlado no sea adecuado para el individuo (Gamero et al., 2016).

1.6.26. *Uso Excesivo del Celular*

Este indicador se entiende como el uso prolongado del celular, que es habitual y muy intenso, rompiendo los límites que se consideran normales o saludables, lo que impacta otras actividades significativas como el aprendizaje, la labor, el descanso o la interacción en persona (Billieux et al., 2015).

1.6.27. *Uso Inadecuado del Celular*

Este indicador concierne al uso del celular en diferentes contextos o momentos inadecuados (por ejemplo, en clases, en reuniones familiares, sociales o durante períodos de descanso), lo que muestra una carencia de autocontrol y una gran interferencia en la vida diaria (Chóliz, 2012).

Capítulo II

Fundamentos Teórico Científico de la Variable Síndrome de FoMO

2.1. Definición

Por sus siglas en inglés *Fear of Missing Out* (FoMO), significa miedo a perderse algo o a no participar de manera activa en las redes sociales, es decir, se asocia al deseo de estar conectado a lo que su entorno está haciendo. Przybylski et al. (2013), describen al FoMO como sensaciones de malestar o aprensión que experimenta una persona al saber que no participa de las actividades gratificantes que otras personas están experimentando, en consecuencia, desea estar conectado frecuentemente a dispositivos tecnológicos para satisfacer esa necesidad.

Alutaybi et al. (2020) señalan al FoMO como un tipo de apego problemático a las redes sociales, vinculado a factores negativos como problemas de sueño, ausencia de competencia, tensión emocional, alteraciones en el bienestar físico, ansiedad, entre otros.

El síndrome de FoMO fue reconocido por primera vez en 1996 por el doctor Dan Herman. Más tarde, en 2004, el término FoMO fue creado por Patrick McGinnis (Schreckinger, 2014). Sin embargo, esta idea no es completamente novedosa; los estudios

sugieren que las personas siempre han estado interesadas en lo que otros piensan y hacen. Por ello, cualquier medio de comunicación que permita conocer la vida de quienes nos rodean es fundamental. Wortham (2011) señala que estos medios de comunicación abarcan periódicos, cartas, fotografías, boletines anuales y otros medios de comunicación masiva que han surgido gracias a los avances en tecnología. Por lo tanto, el "miedo a perderse algo" no es un fenómeno que se limite a la era digital, particularmente a las redes sociales. No obstante, la abundante información accesible mediante diferentes plataformas tecnológicas (como tabletas, smartphones, laptops, relojes inteligentes, entre otros) eleva el FoMO.

La página web española Orbium Adicciones (2024), brinda también otra definición parecida que se le atribuye al FoMO, esta es el impulso incontrolable de mantenerse constantemente conectado a internet y participar activamente en las redes sociales. En este contexto, las diversas plataformas que permiten la comunicación en tiempo real juegan un papel fundamental en la aparición de adicciones al celular o incluso a videojuegos que facilitan la interacción en línea con otros usuarios. El fenómeno del FOMO influye en las personas hasta el punto de llevarlas a un uso excesivo de las plataformas digitales, motivadas por el temor a quedar excluidas o perderse experiencias relevantes. Esto genera una necesidad de estar siempre conectadas y revisar compulsivamente las redes sociales, convirtiéndolas en lo primero que revisan al despertar y lo último antes de dormir. Así, las redes sociales terminan ocupando un lugar central en las actividades diarias, dando paso a una rutina que puede volverse problemática. La rutina problemática se da por un mal uso de las redes sociales, y esta ocurre cuando las personas las utilizan para aliviar malestares como el estrés, la ansiedad, la depresión o el sentimiento de soledad. Las personas se involucran cada vez más ya que sienten que les brinda confort, tanto que experimentan sensaciones de satisfacción y pertenencia, sin embargo, debido a ello, es que empiezan a alejarse o ignorar las relaciones interpersonales reales, optando por la comunicación y las relaciones virtuales.

2.2. Causas del Síndrome de FoMO

Según, Guy-Evans (2022) refiere las siguientes causas vinculadas con el FoMO: en primera instancia se tiene a la aversión a perder, la cual sugiere que las personas son más propensas a ser impactadas por pérdidas que por ganancias similares. Es decir, si llegan a percibir que se están perdiendo de algo, puede generar un sentimiento negativo aún más intenso.

Otra causa en mención es la baja autoestima, en la cual el FoMO aumenta debido al deseo de mejorar el conocimiento de su círculo social. Es decir, si un adolescente se siente poco popular porque no ha conseguido la cantidad de "Me gusta" que esperaba para una publicación, puede experimentar estrés y ansiedad, además de relacionarse con la posibilidad de haberse perdido alguna interacción previa o de haber malinterpretado situaciones.

Por otro lado, un bajo estado de ánimo o la insatisfacción respecto a las necesidades básicas relacionadas con la competencia, la autonomía y la participación, tiende a asociarse con niveles más altos de FoMO en comparación con aquellos cuyas necesidades están plenamente satisfechas. Las personas que se sienten socialmente excluidas también pueden presentar niveles de FoMO más elevados.

Otras causas han sido planteadas más recientemente por Jabeen et al. (2023), estas causas son diversas y pueden variar en cada persona, sin embargo, hay factores que se tienen en común.

2.2.1. Comparación Social

Las redes sociales nos muestran imágenes de vidas que parecen ideales, lo que impulsa a las personas a comparar sus propias vivencias con las de los demás. Esta exposición continua a estímulos puede provocar sentimientos de insuficiencia y la percepción de estar quedándonos atrás.

2.2.2. Necesidad de Pertenencia

Como seres sociales, los individuos tienden a buscar la aprobación de los demás. El FOMO aparece cuando surge el temor a ser excluidos de un grupo o de ciertas actividades sociales.

2.2.3. *Presión Social*

Esta presión puede ejercerse desde el entorno cercanos tales como amigos o familiares o desde la sociedad en general, lo que dificulta resistirse a la necesidad de mostrarse en redes sociales.

2.2.4. *Exposición a Las Redes*

Estas plataformas ofrecen un acceso inmediato a las experiencias y rutinas de otras personas, lo que puede generar la sensación de estar perdiéndose algo relevante o emocionante al no participar.

2.2.5. *Miedo al Arrepentimiento*

El miedo a arrepentirse por dejar pasar oportunidades lleva a muchos a involucrarse en actividades que no les interesan realmente. Este temor al remordimiento impulsa a aceptar propuestas que, en el fondo, preferirían rechazar.

2.3. Indicadores del Síndrome de FoMO

Yana et al. (2020), identifican los siguientes indicadores en su investigación, teniendo en cuenta la frecuencia con la que el estudiante:

- Experimenta molestia cuando no recibe respuestas en forma oportuna para reunirse con los amigos.
- Se siente molesto al no haber asistido o participado en una reunión planificada.
- Le es importante compartir los datos en línea, así como actualizar su estado.
- Controla lo que sus amigos hacen.
- Se deprime si no tiene un celular con acceso a internet.
- Se conecta para revisar sus cuentas mediante el internet en el día.
- Siente preocupación al enterarse que sus amigos se divierten sin incluirlo.
- Tiene una gran necesidad de contactarse virtualmente con sus amistades.
- Se mantiene pendiente de lo que hicieron o no sus amigos en línea.
- Se siente contento de compartir lo publicado con sus amigos.
- Siente temor al estar desconectado de sus contactos y no tener acceso a internet.
- Siente miedo de no saber lo actual o lo último que compartieron sus contactos.
- Siente temor al no conocer las actividades de sus amigos.
- Le preocupa que otros tengan experiencias más gratificantes que él.
- Siente temor a perder contacto con sus seguidores.
- Experimenta ardor en los ojos al estar mucho tiempo revisando el celular.
- Siente sus ojos fatigados o cansados.
- Experimenta escozor en la vista después o durante la manipulación del celular.
- Siente que debe esforzarse más para ver adecuadamente lo que publica en las redes.
- Siente que necesita anteojos para ver mejor.

El conjunto de indicadores descritos revela que no estar conectado y al tanto de las actividades sociales de los amigos, se convierte en una fuente constante de malestar emocional o aprensión. La necesidad de respuesta inmediata y la obsesión por compartir y revisar contenido en redes sociales indican una dependencia que afecta, no sólo su bienestar psicológico, sino también su salud física, manifestada a través de síntomas como el ardor y cansancio ocular. Esta preocupación por ser excluido y la presión de mantenerse

informado pueden llevar a una espiral de insatisfacción y depresión, destacando la importancia de encontrar un equilibrio saludable en el uso de la tecnología y fomentar conexiones más significativas en la vida real.

2.4. FoMO Dentro del Cerebro

Lai et al. (2016), encontraron que las personas que experimentan FOMO tienen más actividad en el lóbulo frontal y las áreas límbicas del cerebro. Las grabaciones de ondas cerebrales demostraron una relación entre las puntuaciones de FOMO y la actividad en un área del cerebro asociada con las interacciones sociales. Entre otras funciones, el lóbulo frontal procesa el conocimiento y las interacciones sociales. También se basa en la memoria y las experiencias para predecir los resultados de las acciones futuras. Cuando las personas piensan en experiencias positivas en el pasado o anhelan esas experiencias nuevamente, ciertas vías de recompensa de dopamina se reactivan ligeramente. Este es otro posible mecanismo neurológico detrás del FOMO. Sin embargo, cuando FOMO apaga la alegría, las vías de recompensa no se activan completamente. Debido a esto, es posible que se repita el mismo ciclo (Puranik, 2022).

2.5. Tipos de FoMO

Alutaybi et al. (2020) han identificado cinco contextos principales de uso donde se produce FoMO y los temores asociados con ellos:

La primera categoría se refiere a situaciones en las que las demás personas no actúan conforme a lo que se espera, lo cual genera tres tipos de temores: (a) el temor a dejar de ser popular, asociado a la falta de participación, escasa interacción previa o pérdida de reputación; (b) el temor a dejar de resultar interesante, relacionado con

publicaciones poco atractivas o un perfil con poca actividad; y (c) el temor a no ser comprendido correctamente, lo cual incluye la preocupación sobre si el mensaje fue enviado o entendido como se pretendía.

La segunda categoría aparece cuando no se logra interactuar o conectar como se desea, y con ello emergen seis miedos: (a) miedo a perderse información importante debido al exceso de contenido, lo que implica angustia por no ver publicaciones específicas o perder reputación; (b) miedo a no poder gestionar varias redes sociales a la vez, especialmente al intentar localizar mensajes importantes y priorizar respuestas; (c) miedo a perder contenido temporal, como publicaciones que desaparecen o la eliminación por parte de otros usuarios, además de la frustración con la velocidad del contenido o el uso de datos; (d) miedo a perder interacciones oportunas, especialmente respuestas inmediatas, lo cual puede dar una imagen negativa; (e) miedo a no conservar seguidores, lo que conlleva presión por mantener un perfil activo; y (f) miedo a perder información o eventos de personas importantes debido a tener demasiadas conexiones.

La tercera categoría se presenta cuando la persona siente presión por estar constantemente conectada, lo que genera dos temores: (a) miedo a perder información valiosa, como peticiones espontáneas o beneficios del grupo; y (b) miedo a no poder proteger su reputación, por ejemplo, si ignora sin intención a sus amigos.

La cuarta categoría también se basa en la necesidad constante de interactuar, de la cual surgen seis temores más: (a) miedo a parecer indiferente o dejar una mala impresión, por falta de interés, autoestima o por herir sentimientos ajenos; (b) miedo a no saber qué piensan los demás, que incluye la urgencia por responder, agradecer o borrar publicaciones ante comentarios negativos; (c) miedo a perder popularidad, asociado con la necesidad de responder pronto para no parecer distante; (d) miedo a desaprovechar oportunidades importantes, como anuncios o empleos; (e) miedo a perder momentos de entusiasmo compartido, por no estar al tanto de lo que ocurre en la vida de otros; y (f) miedo a dejar pasar respuestas espontáneas, cuando se requiere más contexto para entender al emisor.

Finalmente, la quinta categoría aparece cuando se espera participar en un encuentro social en línea, lo que desencadena tres temores: (a) miedo a no asistir a un evento virtual, como un chat en vivo; (b) miedo a perder la emoción compartida por la ausencia de ciertas personas; y (c) miedo a no mantener el estatus social esperado dentro del entorno digital.

2.6. Teorías del Síndrome de FoMO

2.6.1. *Teoría de la Autodeterminación*

Deci y Ryan (1985), brinda una perspectiva para comprender el síndrome FoMO. SDT indica que la autorregulación eficaz y la salud psicológica están basados en satisfacer tres necesidades psicológicas básicas: competencia, autonomía y relación.

2.6.1.1. Competencia. Necesidad de percibirse competente o de desarrollar y fortalecer sus habilidades.

2.6.1.2. Autonomía. La necesidad de experimentar coherencia interna y tener la sensación de que se tiene control sobre las propias acciones.

2.6.1.3. Relación. La necesidad de establecer vínculos significativos y mantener relaciones estrechas con otras personas.

La Teoría de la Autodeterminación (TAD) es planteada como una macroteoría de la motivación humana, cuyo propósito es ofrecer una comprensión amplia y generalizable del comportamiento en distintos contextos donde interactúan los individuos, siendo aplicable también a diversas culturas. A diferencia de varias teorías, tanto antiguas como

modernas, que ven la motivación como un concepto homogéneo, la TAD sostiene que, si bien el grado de motivación tiene su importancia, es la calidad o el tipo de motivación lo que resulta más determinante. De este modo, el concepto de motivación cuenta con una jerarquización de tres niveles: contextual, situacional y global (Stover et al., 2017).

2.6.1.4. Nivel Contextual. Se identifican ámbitos específicos de la vida humana, como la educación, el ocio o el trabajo, en los que los factores sociales del entorno tienen una influencia significativa.

2.6.1.5. Nivel Situacional. Se consideran instantes concretos en el tiempo que son únicos e irrepetibles, como puede ser una reunión laboral en una fecha específica u otros eventos similares.

2.6.1.6. Nivel Global. Se define por una disposición general del individuo, que es relativamente constante y está vinculada a su personalidad.

Según investigaciones, la atención a las necesidades fundamentales está vinculada a la iniciativa y al manejo de las conductas, es así que el FoMO, puede entenderse como un autorregulador al encontrar déficit en la satisfacción de necesidades psicológicas. Los niveles bajos de satisfacción de las necesidades básicas pueden estar asociados con FoMO y el uso de las redes sociales de dos formas: (a) Conexión directa: emplean a las redes sociales como una herramienta para mejorar sus habilidades sociales, se los utiliza como una herramienta para desarrollar sus competencias sociales; (b) Conexión indirecta: por medio de FoMO, ya que la insatisfacción de sus necesidades podría causar sensaciones de miedo a perderse algo, la satisfacción mediante el uso de las redes sociales estaría vinculado en la medida que se experimente FoMO.

2.6.2. *Teoría de Autocontrol*

Heatherton y Baumeiset (1994, citado por Alutaybi et al., 2020), los adolescentes no pueden retrasar la gratificación porque carecen de autocontrol y llevarán a cabo una conducta deseada. Esto puede ocurrir cuando se utilizan las redes sociales y las personas no pueden interactuar o conectarse como deseaban, como en una reunión. Debido a su capacidad limitada para posponer la gratificación, pueden seguir siendo impulsivos. Esto puede ser el resultado de FoMO, en el que las personas temen perder una oportunidad o ser excluidas de la interacción con sus amigos.

2.6.3. *Teoría de la Atribución*

Kelley (1987, citado por Alutaybi et al., 2020), señaló que la presencia real, implícita o imaginada de otros tiene un impacto en las personas. Con el desarrollo de las redes sociales, la "presencia" de los demás se ha extendido por todas partes. Esto ha cambiado significativamente el locus de control de cómo las personas interactúan con su grupo social. Antes de las redes sociales, las personas podrían haber atribuido la falta de interacción física a la falta de interacción con su grupo social. Como resultado, habría períodos prolongados en los que las personas no podrían comunicarse fácilmente entre sí. Lo más importante, sin embargo, es que serían conscientes de que todos en su grupo social tenían la misma comprensión de la situación. Después de que los dispositivos inteligentes y las redes sociales se desarrollaron, casi siempre es posible que las personas se comuniquen e interactúen con sus grupos sociales. Por lo tanto, el locus de control de la comunicación e interacción social ha cambiado de estar en gran medida determinado internamente a estar en parte determinado externamente. Sin embargo, las mayores oportunidades de interacción social y el fácil acceso a las redes sociales pueden hacer que las personas experimenten FoMO, que es una preocupación por lo que sucede en línea y cómo otros reaccionan a la presencia y las interacciones en línea de alguien, ya sea positiva o negativamente.

De acuerdo con la teoría de atribución de Kelley, los individuos realizan inferencias sobre las causas del comportamiento de los demás para entender por qué

actúan de cierta manera. Este proceso atribucional está vinculado tanto a la percepción que se tiene de los otros como a la percepción que se tiene de uno mismo. Según este enfoque, los factores que explican un resultado pueden clasificarse en:

2.6.3.1. Atribución Interna. La atribución se considera interna cuando está relacionada con aspectos propios del individuo que lleva a cabo la acción. Estas atribuciones internas incluyen no solo rasgos de personalidad como la extroversión, la responsabilidad o la amabilidad, sino también factores como la inteligencia, la motivación y las creencias personales.

2.6.3.2. Atribución Externa. La atribución se considera externa cuando se atribuyen las causas del comportamiento a factores ajenos al individuo, como el entorno, la intervención de otras personas, fuerzas sobrenaturales o el azar.

Dentro del marco de la teoría de la atribución, se considera que cualquier individuo utiliza distintos elementos informativos para interpretar el comportamiento ajeno. La propuesta de Kelley identifica tres clases fundamentales de información que las personas emplean al realizar una atribución causal al observar una conducta. Estas tres categorías de información son:

2.6.3.3. Consenso de la Información. Esto se refiere a cómo reaccionan las personas ante estímulos semejantes en contextos similares. Cuando muchas personas responden de manera parecida, se dice que existe un alto consenso. En cambio, si solo unas pocas o ninguna comparten esa reacción, el consenso se considera bajo. En otras palabras, se evalúa en qué grado el comportamiento de un individuo es común entre otros que se enfrentan a la misma situación.

2.6.3.4. El Carácter Distinto de Información. Este aspecto hace referencia a cómo una persona actúa ante distintas circunstancias. Si su comportamiento es similar en la mayoría de las situaciones, el nivel de distintividad es bajo. Por el contrario, si responde

de forma diferente según el contexto, se considera que la distintividad es alta. En resumen, se analiza hasta qué punto una persona mantiene el mismo comportamiento en diversas situaciones frente a un mismo estímulo.

2.6.3.5. Consistencia de la Información. Cuando una persona mantiene una respuesta constante ante un mismo estímulo en distintas situaciones y momentos, se considera que hay una alta consistencia. En otras palabras, se evalúa en qué grado su comportamiento se mantiene estable frente a ese tipo particular de estímulo.

2.7. FoMO en Adolescentes

Elhai et al. (2020), señalan que el FoMO puede manifestarse como respuesta ante una carencia de afectividad, lo que lleva a un uso desmedido de celulares para manejar sus emociones.

Reer et al. (2019) indican que las interacciones personales, es decir cara a cara, con familiares y amistades, podrían predecir el bienestar subjetivo, y es así que la ausencia o falta de estas podría explicar el impacto negativo de FoMO hacia el bienestar emocional, en este sentido FoMO se asociaría a sentimientos de soledad en adolescentes.

Además, se encontró que los adolescentes que presentan niveles más altos de FoMO, indican que este anticipa factores como la intención de consumir en exceso bebidas alcohólicas, la victimización y problemas en la calidad del sueño. En específico, las experiencias de victimización y agresión se podrían asociar con un mayor uso de las RRSS y número de cuentas virtuales, vinculadas con la falta de atención de los padres y el miedo a perderse algún acontecimiento (Barry et al., 2017). Es así que el síndrome de FoMO tiene un impacto tan significativo en nuestras vidas, especialmente en la de los adolescentes, puesto que con frecuencia los estudiantes experimentan miedo y ansiedad al estar desconectados de sus contactos y actividades que llevan a cabo, deseosos de no perderse las experiencias de sus compañeros, se unen gradualmente al FoMO como

debido a su edad y a las fases de su vida, llegando a afectar sus puntos de vista o decisiones que toman.

Algunas consecuencias en los adolescentes podrían ser:

En primer lugar, debido a la interacción a través de internet, que no incluye el lenguaje corporal, las expresiones faciales ni los gestos, es posible que los jóvenes enfrenten un mayor peligro de no alcanzar un desarrollo emocional apropiado. Según Goleman (1995), la educación emocional se sustenta en la empatía, entendida como la habilidad para identificar y comprender los sentimientos y emociones de otras personas. Esta capacidad permite al individuo reconocer sus propias emociones al ponerse en el lugar del otro, estableciendo vínculos entre sus conductas y estados afectivos. Por el contrario, la incapacidad para captar las emociones ajenas dificulta también el entendimiento de las propias, lo que puede derivar en apatía emocional e incluso en actitudes antisociales. Cuando el contacto humano directo desaparece por completo, las interacciones a través de pantallas, como el intercambio de imágenes, videos o comentarios, tienden a manifestarse con escasa empatía, favoreciendo procesos de desconexión moral y deshumanización del otro (Sgalla & Giannini, 2018, como se cita en Varchetta et al., 2020).

Por otro lado, hay pruebas sólidas que indican que ser víctima de situaciones de vulnerabilidad en la red puede afectar negativamente la salud mental de una persona. El aumento notable y reciente en la frecuencia de estas experiencias adversas en el entorno digital se ha vinculado a efectos dañinos que van desde la depresión (Landoll et al., 2015) hasta casos de suicidio (Patchin & Hinduja, 2010).

Por último, Fuster et al. (2017) sostiene que las personas que tienen una escasa satisfacción de sus necesidades básicas estarán más inclinadas a unirse a las redes sociales para mantenerse en comunicación con los demás y compartir momentos de sus vidas. Así, Gil et al. (2015) señalan que tanto el miedo a perderse algo (FoMO) como las conductas adictivas son factores que predicen el malestar emocional. Además, indican que las personas con niveles más altos de FoMO tienden a revisar sus redes sociales de forma

constante para evitar sentirse excluidas, lo cual intensifica esa misma sensación y promueve un uso excesivo de estas plataformas.

2.8. Bases psicológicas de FoMO

Según Ruffini (2023) el Síndrome de FoMO en psicología se puede describir como una forma de ansiedad que se presenta con creciente frecuencia, especialmente entre los jóvenes. Suele estar estrechamente vinculada al uso intensivo de las redes sociales, al punto que se ha acuñado el término “FoMO digital” para referirse al miedo a perderse algo provocado específicamente por plataformas en las que se puede interactuar con más personas y por el entorno digital.

Soriano-Sánchez (2022), en una investigación que realizó citando a distintos autores, menciona que Elhai et al. (2020) señalaron que el FoMO podría surgir como una reacción ante la escasez de afectividad, lo que lleva a un consumo desmedido de Internet y dispositivos móviles como método para mitigar sentimientos adversos. Desde esta óptica, se comprende la razón por la que los alumnos que sienten FoMO buscan disminuir su ansiedad y malestar emocional buscando apoyo social a través de la tecnología y la comunicación vía redes sociales, con el objetivo de regular sus emociones (Adams et al., 2020), lo cual, por el contrario, provoca también resultados desfavorables debido a que no permite un correcto ajuste emocional.

Asimismo, el autor presenta factores psicológicos que están relacionados con el FoMO, propuestas por distintos autores e investigaciones. Entre los diversos factores psicológicos implicados, como la ansiedad y la depresión, Adams et al. (2020) identificaron el estrés interpersonal, el insomnio y el estado de salud mental como posibles predictores del FoMO, aunque no encontraron una relación positiva significativa entre estas variables. En contraste, otras investigaciones han vinculado el FoMO con un mayor tiempo de uso de redes sociales, un deterioro de la salud física y mental (Baker et al., 2016), así como con un aumento en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos (Barry et al., 2017). Siguiendo estas líneas, Barry et al. (2019) menciona que los jóvenes con

niveles más altos de FoMO parecen tener más probabilidades de ser víctimas o perpetradores de agresión en redes sociales, así como una probabilidad o intención de realizar un consumo excesivo de bebidas alcohólicas (Tang et al., 2020).

2.9. FoMO y Redes Sociales

Las redes sociales representan una nueva mirada del mundo para los jóvenes, pero también pueden transformarse en una fuente de adicción. La gratificación inmediata, la búsqueda de validación mediante likes y comentarios, así como la presión por seguir las últimas tendencias, son factores que pueden favorecer una dependencia nociva. Niños y adolescentes, al encontrarse en etapas clave de su desarrollo, son particularmente susceptibles a estos impactos.

El síndrome de FoMO y las redes sociales tienen una estrecha relación entre sí debido a que el miedo que tiene la persona por perderse experiencias importantes o a ser excluido socialmente se presenta como el principal motor que lleva a muchas personas a utilizar de manera continua y excesiva las redes sociales. Este deseo de estar siempre conectados, motivado por el miedo a perder oportunidades gratificantes, puede derivar en la revisión compulsiva de estas plataformas, incluso en momentos o actividades que exigen cierto nivel de concentración. Como consecuencia, esto puede afectar negativamente el rendimiento personal, provocar la pérdida de empleo, obtener calificaciones más bajas en el ámbito académico y un desempeño deficiente en el entorno laboral (Varchetta et al., 2020).

Por otro lado, la dependencia a las redes sociales se presenta como una nueva forma de comportamiento compulsivo que afecta negativamente el bienestar psicológico de los jóvenes. Esto no es únicamente cuestión de hábitos de uso, sino que acarrea consecuencias emocionales significativas: insomnio, dificultad para desconectar, miedo a la soledad y una autoestima reducida. Investigaciones locales, como la realizada por González y Cabrera (2024), muestran estos síntomas con claridad, a la vez que estudios en poblaciones vulnerables identifican relaciones directas entre el uso excesivo de redes

y niveles más altos de ansiedad y depresión. Asimismo, el impacto de la necesidad constante de aprobación online refuerza una dependencia emocional hacia la gratificación externa, activando en el cerebro mecanismos análogos a los de la adicción. Esta situación también se refleja en datos recientes que vinculan varias horas diarias en redes sociales con el doble de probabilidad de experimentar síntomas de depresión o ansiedad.

2.10. Manifestaciones Conductuales del FoMO

Przybylski et al. (2013), en su investigación, utiliza como referencia distintos estudios que abordan los ámbitos emocionales, motivacionales y conductuales relaciones al síndrome de FoMO. A partir de esto se explica lo siguiente:

Estudios en ámbitos como el deporte (Hagger & Chatzisarantis, 2014), la educación (Ryan & Deci, 2000) y los videojuegos (Przybylski, et al., 2009) han demostrado que la satisfacción de las necesidades psicológicas fundamentales está fuertemente relacionada con una autorregulación conductual activa. Desde este enfoque teórico, el FoMO puede interpretarse como una disrupción en la autorregulación que surge cuando existen carencias, ya sean puntuales o persistentes, en la satisfacción de dichas necesidades.

En esta línea, niveles bajos de satisfacción de las necesidades básicas podrían estar conectados con el FoMO y el uso de redes sociales de dos formas. Por un lado, el vínculo podría ser directo: quienes no satisfacen adecuadamente sus necesidades psicológicas pueden recurrir a las redes sociales como medio para conectarse con los demás, mejorar sus habilidades sociales o fortalecer sus relaciones. Por otro lado, la relación también podría ser indirecta, mediada por el FoMO. Es decir, las carencias en estas necesidades podrían aumentar la susceptibilidad al miedo a perderse algo, lo cual impulsaría el uso de redes sociales. En otras palabras, el FoMO actuaría como un factor mediador entre la

insatisfacción de las necesidades psicológicas y la participación activa en plataformas sociales.

2.11. Características del FoMO

Debido a que el FoMO es un fenómeno reciente, no se tiene mucha información ni estadísticas acerca de este, sin embargo, Ruffini (2023) presenta dos componentes principales. El primero es la ansiedad debido a la inquietud o preocupación por la posibilidad de que otras personas estén viviendo experiencias agradables o satisfactorias sin que la persona forme parte de ellas. El segundo componente que se menciona es la necesidad de mantenerse en todo momento conectado con los demás por medio de las redes sociales. En respuesta a la ansiedad, la persona tiende a revisar y actualizar compulsivamente su teléfono móvil para enterarse de lo que hacen los demás, interrumpiendo de forma continua la actividad que estaba realizando.

Para ahondar más en las características del FoMO, Cassinello (2023) menciona que las personas que experimentan este síndrome suelen mostrar una necesidad constante de estar conectadas y actualizadas en redes sociales y entornos digitales, lo que genera una sensación persistente de ansiedad o temor a perderse algo importante. Esta vivencia se acompaña con frecuencia de una tendencia a compararse con los demás, lo que incrementa el estrés y la inquietud por sentirse observado y por la necesidad de destacar para recibir aprobación. Además, se dificulta la desconexión de la tecnología, lo que contribuye al agotamiento emocional derivado de la presión por mantenerse al tanto de todo lo que ocurre en línea. Esto puede llevar a comportamientos impulsivos, como participar en actividades populares que carecen de verdadero interés o relevancia personal, así como a una sensación de vacío o insatisfacción con lo que se comparte, junto al miedo de no ser lo suficientemente bueno.

Según Przybylski et al. (2013), el FoMO se distingue por el deseo constante de mantenerse conectado socialmente, y puede presentarse como una forma de ansiedad social. Elhai et al., (2020, citado en Correa-Rojas et al., 2020) explica que, debido a sus

características debilitantes, este fenómeno implica una preocupación por perder experiencias agradables, lo que impulsa a la persona a mantenerse conectada de manera continua a las redes sociales en busca de esas vivencias gratificantes. En esta línea, Przybylski et al. (2013) hallaron que el FOMO se asocia con un sentimiento general de insatisfacción, afectando con mayor intensidad a los sectores más jóvenes de la población.

2.12. Consecuencias del FoMO

Bergman (2025) considera que el FoMO representa un impulso difícil de controlar, ya que está profundamente arraigado a factores psicosociales. Es por ello que presenta una variedad de consecuencias que llegan a ser perjudiciales para las personas que lo experimentan.

2.12.1. *La Necesidad de Pertenecer*

El FoMO, o miedo a perderse algo, tiene su origen en el deseo de evitar la soledad a través de la creación de vínculos y relaciones virtuales con los demás, motivado por una necesidad fundamental de pertenencia. En el caso de los adolescentes, las redes sociales suelen percibirse como una extensión de su identidad, hasta el punto de que su imagen en línea puede convertirse en el aspecto más significativo de su autoconcepto. La constante actividad en estas plataformas alimenta la sensación de que siempre podría estar ocurriendo algo relevante, lo que genera la necesidad de mantenerse atentos a cada notificación. Por ello también es que se nutre de la idea de que la posición social de una persona en el entorno digital es fundamental y extremadamente frágil, al punto de que una sola notificación ignorada podría amenazarla seriamente.

2.12.2. Autocomparación

Si bien es cierto, el compararse con los demás es una tendencia natural en los seres humanos, pero los adolescentes suelen llevar esta conducta al extremo, lo que les provoca la necesidad constante de asegurarse de que su imagen y estilo de vida estén a la par con los de sus pares. Lamentablemente, redes sociales como Instagram fomentan la presentación de una versión idealizada y aparentemente perfecta de uno mismo y de la propia vida. Esta presión por cumplir con ciertos estándares puede llevar a los adolescentes a tomar fotografías arriesgadas con el fin de impresionar a sus seguidores y proyectar una vida deseable. También suelen recurrir al uso de filtros para mejorar su apariencia física. Aunque muchas de las imágenes que circulan en estas redes no reflejan la realidad, los adolescentes tienden a compararse con ellas, lo que puede dar lugar a pensamientos negativos y a una percepción distorsionada de sí mismos.

2.12.3. Ansiedad y Estrés

La preocupación constante por estar pendiente de las acciones de los demás y el miedo a perder eventos relevantes pueden provocar un estado de hipervigilancia. Esta condición puede reflejarse a través de síntomas físicos como tensión muscular, alteraciones del sueño y molestias digestivas.

2.12.4. Baja Autoestima y Depresión

El FoMO está vinculado con la comparación social, lo que puede generar en las personas sentimientos de inferioridad y una disminución de la autoestima. Al estar expuestos de forma continua a las vidas que otros muestran como ideales en redes sociales, resulta fácil creer que la propia vida no es suficiente. Estas percepciones pueden derivar en depresión y en una sensación persistente de insatisfacción personal.

2.12.5. Dificultades en Las Relaciones Interpersonales

El FOMO puede tener un impacto negativo en las relaciones interpersonales. Por un lado, puede impulsar a las personas a involucrarse en un exceso de actividades sociales, lo que puede generar agotamiento y reducir la calidad de sus vínculos. Por otro lado, también puede dar lugar a sentimientos de resentimiento hacia quienes parecen estar disfrutando de experiencias de las que uno se siente excluido.

2.12.6. Pérdida de Concentración y Productividad

Cuando una persona se encuentra en constante preocupación por lo que podría estar perdiéndose, le resulta complicado mantener la concentración en la actividad que está realizando. El FOMO puede funcionar como una fuente continua de distracción, afectando el enfoque y disminuyendo la productividad tanto en el ámbito laboral como académico o personal. Esta dificultad para concentrarse puede acarrear consecuencias negativas a largo plazo en el rendimiento y en el cumplimiento de objetivos.

2.12.7. Falta de Satisfacción

El FOMO puede generar una sensación general de insatisfacción y falta de realización personal. Al centrarse constantemente en lo que podrían estar perdiéndose, las personas corren el riesgo de desconectarse de aquello que verdaderamente valoran y disfrutan. Esta preocupación constante puede llevarlas a perseguir experiencias superficiales o carentes de significado, como una forma de llenar el vacío provocado por el temor a quedar fuera, en lugar de enfocarse en actividades que realmente les aporten bienestar y felicidad.

2.13. Síndrome FOMO y Adicción a Internet

Según Dempsey et al. (2019), el síndrome de FoMO se ha vinculado con la adicción a Internet y el uso problemático de plataformas como Facebook, que fue pionera en incorporar notificaciones sobre la actividad de otros usuarios y sus reacciones como parte esencial de la interacción social. Ante esto, el usuario experimenta una necesidad continua de estar conectado y de utilizar las Tecnologías de la Información y la Comunicación, así como las Redes Sociales, para mantenerse al tanto de las publicaciones de amigos, familiares y conocidos en sus distintos perfiles digitales.

Ambos padecimientos dependen el uno del otro, pues el aumento del uso de redes sociales genera que el FoMO afecte la vida diaria de las personas al tener que estar conectadas al internet la mayor parte de su vida. Asimismo, el FoMO resulta en una adicción al internet por la necesidad de estar pendientes a las redes sociales para no perderse de cuestiones consideradas como relevantes, provocando conductas repetitivas que afectan la vida personal y las relaciones interpersonales.

Capítulo III

Fundamentos Teórico Científico de la Variable Soledad

3.1. Definición

El Diccionario de la Asociación Americana de Psicología (2020), define a la soledad como la sensación de incomodidad o malestar emocional y/o mental al experimentar soledad, independientemente de estar rodeado de personas o no. No obstante, en ciertas etapas de la vida, la soledad se considera una experiencia natural del ser humano que ayuda a conocerse y renovarse a sí mismo.

Según Perlman y Peplau (1981) la soledad se percibe como una vivencia displacentera, resultado de una carencia en la red de relaciones sociales de un individuo, ya sea en términos de calidad o cantidad. Según Bermejo (2016) la soledad es una sensación de malestar emocional que surge en una persona cuando se siente rechazada, sin compañía o sin comprensión por los demás. Según el autor, la soledad es en realidad la sensación de no tener el afecto esperado, lo que provoca sentimientos como desolación, insatisfacción, tristeza y aflicción, entre otros sentimientos angustiosos.

De Jong-Gierveld (1987), señala que la soledad se manifiesta producto de una displacentera o inadmisible carencia en ciertas relaciones. Se incluyen a números de relaciones menores de lo deseable o admisible o cuando la intimidad deseada no es alcanzada. Montero y Sánchez-Sosa (2001), definen a la soledad como un “fenómeno multidimensional, psicológico y potencialmente estresante; resultado de carencias afectivas, sociales y/o físicas, reales o percibidas, que tiene un impacto diferencial sobre el funcionamiento de la salud física y psicológica del sujeto” (p. 21).

Por otro lado, Coca y Gómez (2015) afirma que la filosofía interpreta la soledad como una experiencia placentera que permite el desarrollo de los seres vivos. Por el contrario, la psicología examina cómo la soledad daña la salud de una persona. Sin embargo, en el presente estudio, la soledad es definida como una experiencia emocional negativa, angustiante e incómoda que surge de percibir que el entorno no está acorde con las expectativas que tiene de él. Este estado puede transformarse con el tiempo o mantenerse estable dependiendo de una variedad de factores, así como de algunos niveles o dimensiones.

Kraus et al. (1993, citado en Carvajal-Carrascal & Caro-Castillo, 2009) describen la soledad como una experiencia subjetiva negativa, caracterizada por la sensación de estar desconectado de vínculos sociales importantes. Algunos investigadores la definen también como la percepción de estar solo, incluso en compañía de otras personas. Mientras que Killeen (1998) conceptualizó la soledad como un estado profundo, opresivo y debilitante, capaz de influir en todos los aspectos de la vida de una persona. Implica la vivencia de sentirse completamente solo en el mundo, con un deseo de no seguir viviendo, junto con sentimientos de aislamiento, inutilidad y falta de sentido vital. Se trata de una condición perjudicial que puede desencadenar un ciclo negativo de deterioro, y que, debido a las emociones dolorosas y atemorizantes que genera, suele percibirse como un tema tabú o estigmatizado.

3.1.1. *Enajenación*

La enajenación se refiere a una sensación de vacío interno y a una desconexión del propio ser y de la identidad personal. Según Younger (1995), se trata de una vivencia de separación tanto de uno mismo como de los demás, de lo divino, de la naturaleza o de una dimensión trascendental. No implica la falta de vínculo, sino más bien la existencia de una conexión cargada de negatividad. Asimismo, puede entenderse como un patrón de relaciones negativas con los otros.

3.1.2. *Soledad Positiva*

La soledad puede percibirse como una oportunidad para relajarse y tomar un respiro. En su dimensión positiva, se describe como una vivencia placentera que permite recargar energías, recuperar recursos internos y disponer de tiempo y espacio para el descanso. Esta forma de soledad responde a una decisión voluntaria y deseada, y se valora positivamente cuando se convierte en un entorno propicio para la creatividad (Adler, 1993).

Nguyen et al. (2018), refieren que la soledad positiva alude a un estado en el que una persona está sola, pero experimenta emociones agradables como tranquilidad, bienestar y calma. En estos momentos de aislamiento, los individuos pueden reflexionar, descansar, manejar el estrés, fortalecer su regulación emocional, ordenar sus ideas, gozar de libertad en sus pensamientos y acciones, estimular su creatividad e incluso sentir una conexión con algo externo, como una figura divina o alguien lejano.

Asimismo, Palgi et al. (2021), agregan que implica optar de manera consciente por estar en soledad, lo cual puede aportar beneficios al bienestar emocional y a la salud psicológica. Para que la soledad sea una vivencia enriquecedora, debe ser resultado de una elección personal y no de una imposición externa. Esto abarca momentos en los que una persona decide conscientemente estar sola. También incluye situaciones en las que, estando sola, utiliza ese tiempo para fomentar su desarrollo personal, realizando

actividades placenteras como escuchar música. Incluso puede referirse a momentos en los que, pese a estar acompañada, la persona opta por la introspección, lo que contribuye a su bienestar y sentido vital.

De acuerdo con Long y Averill (2003), la posibilidad de que una persona experimente la soledad de manera positiva está relacionada con haber desarrollado un apego seguro durante la infancia, así como con su habilidad para la autorreflexión. Estas características personales permiten que el individuo se sienta a gusto y satisfecho estando consigo mismo. Por otro lado, Larson (1997) también subrayó que la habilidad de una persona para vivir una experiencia positiva en soledad está vinculada a sus recursos internos y a las características personales que desarrolla a lo largo del tiempo.

3.2. Causas de la Soledad

Rokach (2007) identifica cinco causas de la soledad en los adolescentes. En primer lugar, mencionan a las características de la personalidad como una influencia notable en la integración social. Es decir, cuando una persona presenta conductas inapropiadas, es probable que sea excluida socialmente, ya que la convivencia se basa en normas y comportamientos aceptados por la sociedad. Además, ciertos rasgos como la timidez, la baja autoestima, una percepción negativa de sí mismo, la falta de confianza, el sentirse diferente por alguna razón relevante y no ser aceptado por ello, así como la carencia de habilidades sociales o capacidades funcionales limitadas, dificultan la formación de vínculos saludables. Todo esto puede intensificar en los adolescentes la vivencia de la soledad, haciéndola más profunda y dolorosa.

En segundo lugar, la incorporación a diferentes instituciones educativas de estudiantes con algún tipo de déficit en el desarrollo, en primera instancia su inclusión suele generar, especialmente en las etapas iniciales, diversas dificultades relacionadas con la convivencia, el aprendizaje y la disciplina, tanto entre los propios estudiantes como en la interacción con los docentes.

En tercer lugar, las relaciones íntimas o amicales insatisfactorias tienen un enorme impacto en el adolescente, puesto que, específicamente durante esta etapa surge una necesidad imperativa de participar y pertenecer. Es decir, el adolescente necesita compañeros con los que comparta características, con los que pueda identificarse y por los que quiera ser reconocido. Asimismo, los cambios en la cantidad y calidad de las relaciones que el adolescente desea tener, es decir, el proceso de individuación requiere el abandono y la reelaboración del vínculo infantil con los padres e inclusive con el niño que ha sido, no obstante, no implica el término de la relación física. Según Weiss (1973), la relación que forme debe ser fruto de su elección y no impuesta, y debe proporcionarle las oportunidades que busca. Si el adolescente no logra encontrar esas relaciones, podría experimentar "soledad de aislamiento social", lo que intensificaría los sentimientos de aburrimiento, inquietud, falta de propósito o dificultad para enfocar su atención, los mismos que ya están presentes en él (Weiss, 1973, citado por Perlman & Peplau, 1981).

Por otro lado, el apoyo social insuficiente, la percepción de no encajar y las relaciones conflictivas provocan en el adolescente un deseo de ser respetado, aceptado, entendido, valorado y reconocido. Cuando los padres no prestan atención, no demuestran respeto, comprensión ni reconocen los logros de sus hijos, el adolescente puede experimentar la sensación de que no es apreciado o de que no tiene importancia para ellos, lo que puede conducir a un sentimiento de abandono y soledad (López-Barrajón, 2019).

En cuarto lugar, la reubicación constante de un estudiante en distintos colegios genera inestabilidad tanto social como psicológica. Este proceso interfiere con su capacidad de adaptación, ya que dificulta la formación de amistades, la adquisición continua de conocimientos y la familiarización con nuevas normas sociales. Como resultado, el proceso de aprendizaje y adaptación se ve interrumpido de forma recurrente, impidiendo un desarrollo pleno en el nuevo entorno.

Y, en quinto lugar, los acontecimientos traumáticos, como mudanzas, separaciones familiares u otras pérdidas significativas, pueden tener un impacto especialmente fuerte durante la adolescencia, una etapa emocionalmente sensible. Estas experiencias suelen vivirse con gran intensidad y pueden generar un profundo sentimiento

de soledad. En particular, la pérdida de amistades es percibida por muchos adolescentes como si perdieran una parte de sí mismos, lo que incrementa su sensación de aislamiento y desconexión emocional (López & Castro, 2007).

Siguiendo estas líneas, Nilsson et al. (2009, citado en Carvajal-Carrascal & Caro-Castillo, 2009) mencionaron que la soledad puede ser consecuencia de distintas situaciones o factores. La primera es que el aislamiento interpersonal puede originarse por causas geográficas, una reducción en las interacciones sociales o características específicas de la personalidad. La segunda, es que el aislamiento intrapersonal se considera una dimensión fundamental dentro de la psicopatología. Por último, el aislamiento existencial se entiende como una desconexión o desvinculación del individuo con el mundo que lo rodea.

3.3. Tipos de Soledad

Perlman y Peplau (1981) clasifican a la soledad en dos tipos: en primer lugar, la soledad existencial, la cual se trata de una inevitable situación humana cuando las personas toman un periodo de tiempo para encontrarse consigo mismas y crecer. Y en segundo lugar a la soledad ansiosa, considerada como una situación aversiva producto de la presencia de problemas con otras personas.

Por otro lado, Cacioppo et al. (2015) diferencian tres tipos de soledad: en primer lugar, se encuentra la soledad íntima, un concepto propuesto por Weiss, quien también la denominó soledad emocional. Esta forma de soledad se manifiesta cuando, en momentos de crisis, la persona carece del apoyo emocional de alguien significativo que le brinde ayuda y reafirme su valor mediante su presencia. Estas figuras clave, consideradas fuentes primarias de apego, son aquellas con las que se mantiene un vínculo afectivo profundo, como en el caso de una pareja.

En segundo lugar, la soledad relacional, también conocida como soledad social. Esta se refiere a la percepción de no contar con amistades o relaciones emocionales significativas, es decir, la ausencia de un grupo de afinidad. Dicho grupo suele estar

compuesto por entre 15 y 50 personas con quienes se mantiene contacto frecuente y de quienes se recibe apoyo práctico o instrumental (Dunbar, 2014).

Finalmente, la soledad colectiva, la cual se refiere a la ausencia de conexiones con redes sociales amplias pero impersonales que, aunque no implican relaciones profundas, aportan sentido de pertenencia e información con una mínima inversión de tiempo y esfuerzo. Este tipo de vínculos puede establecerse, por ejemplo, a través de la participación en clubes, actividades de voluntariado u otros espacios comunitarios.

Young (1982) como se cita en Montero y Sánchez-Sosa (2001), mencionó tres tipos de soledad que logró identificar a partir de una perspectiva temporal en la cual se centra en la duración de la soledad: (a) Soledad crónica, se prolonga durante años y la persona percibe que no puede entablar vínculos sociales que le resulten satisfactorios; (b) soledad situacional, generalmente está asociada a eventos estresantes como el divorcio o la pérdida de la pareja, los padres o los hijos; (c) soledad transitoria, es la forma más frecuente y se relaciona con episodios breves de sensación de soledad.

3.4. Dimensiones de la Soledad

Según Weiss (1973) se diferencian dos dimensiones de soledad: en primer lugar, la soledad emocional se relaciona con la ausencia de vínculos significativos con personas cercanas, como amigos íntimos o familiares. Este tipo de soledad se basa en la percepción de no contar con una relación profunda y cercana que brinde apoyo emocional, especialmente en momentos difíciles.

En segundo lugar, la soledad social hace mención a la carencia de integración en redes sociales amplias, tanto en cantidad como en calidad. Se presenta cuando una persona no se siente parte de un grupo o comunidad y evita establecer relaciones con sus pares. Quienes atraviesan este tipo de soledad suelen experimentar sensaciones de aislamiento, exclusión o rechazo social.

3.5. Características de la Soledad

Peplau y Perlman (1982; citado en Chacon, 2016) identificaron tres características de la soledad:

En primera instancia, la falta de relaciones interpersonales se manifiesta por una dificultad de interactuar con amigos, familiares y personas cercanas.

La percepción personal que difiere de su situación es la respuesta de la persona a lo que está percibiendo, es decir, lo que su razonamiento personal considera lógico, y será esa lógica la que guiará la forma en que la persona actúe frente a su entorno.

Por último, las experiencias displacenteras o el entorno negativo del sujeto, pueden hacer que se estrese y no pueda controlar sus emociones debido a elementos de la misma identidad o por motivos socioculturales.

Desde un punto de vista diferente, Roncero y González-Rábago (2021) afirman que las propiedades de la soledad negativa pueden cambiar a lo largo de la vida de una persona. Los jóvenes tienden a vincularse más con la individualidad que con la socialización, enfrentan problemas o la incapacidad de manejar destrezas en el trabajo, la política o la religión que otorgan significado a la existencia, mientras que las personas mayores suelen tener poca interacción con los demás.

3.6. Teorías de la Soledad

3.6.1. *Teoría Humanista*

De acuerdo con el sociólogo Weiss (1973, citado en Guzmán & Casimiro, 2018) la soledad surge cuando un individuo se aleja de las personas más importantes en su vida. Sostiene que la experiencia de estar solo puede ser manejada al incluir a alguien nuevo o al volver a conectar con una persona significativa que se haya perdido anteriormente. Por consiguiente, se puede afirmar que la soledad está vinculada a la ausencia de una red social de apoyo. Maslow desarrolló la teoría piramidal para explicar el fenómeno de la soledad. La teoría piramidal se basa en las "necesidades fisiológicas", que son las

necesidades fundamentales de cualquier ser humano, como alimentarse, respirar, experimentar deseo sexual, descansar, reproducirse y ajustar la temperatura del cuerpo. En el caso de que una persona no logra atender estas necesidades, dejará de ser importante y pasará a niveles posteriores. Las "necesidades de seguridad" del segundo nivel son especialmente importantes para los niños porque la naturaleza humana busca protegerse del peligro de un entorno hostil. Posteriormente, el tercer nivel, también conocido como el nivel de pertenencia o de afecto, es crucial porque es donde se explica la soledad humana. En este nivel se encuentran las interacciones sociales y las relaciones interpersonales, donde se hallan las necesidades de afecto, compañerismo, relaciones de pareja y el anhelo de integración y afecto en un grupo social, lo que hace que las personas se alejen de la soledad y se alejen de la soledad. El "reconocimiento" es el cuarto nivel, donde se combinan las demandas de evaluación en relación con el logro personal. La "autorrealización" representa el nivel máximo, en el cual se manifiestan rasgos como la creatividad, la naturalidad, la ética y la capacidad para resolver problemas. El ser humano puede experimentar soledad y ansiedades sociales si no puede satisfacer sus necesidades de afecto social.

3.6.2. *Teoría Cognoscitiva*

Rokach y Brock (1998), quienes destacan tres categorías (a) Dificultades en las relaciones (b) Vivencias traumáticas (c) Rasgos auténticos de personalidad y desarrollo, que agrupan los conceptos propuestos por Peplau y Perlman (1982): (a) La falta de conexiones humanas es lo que trae como resultado la soledad. (b) La soledad resulta del aislamiento social continuo que sufre quien la experimenta, a menudo intensificada por las interacciones con otros. (c) La soledad proviene de situaciones estresantes repetidas, que generan vivencias incómodas. Las tres clasificaciones propuestas muestran su segmentación en ocho subdimensiones: la alienación social, falta de apoyo social, dificultades en las relaciones, movilidad y transformación, pérdida, crisis, carencias personales y deficiencias en el desarrollo; a su vez, estas ocho se dividen en 20 elementos

(Doman & Le Roux, 2010). De acuerdo a lo expuesto por Montero y Sánchez-Sosa (2001), el presente modelo no solo actúa como una interpretación teórica de la soledad, sino que también funciona como un recurso adicional en el ámbito clínico, dado que categoriza al sujeto según la situación presente en la que se encuentre. De igual manera, este modelo tiene la capacidad de anticipar con exactitud la intensidad y la frecuencia de la vivencia de la soledad en el individuo.

3.6.3. *Modelo Multidimensional de Soledad*

Este modelo fue propuesto por De Jong-Gierveld (1987), y destaca el papel de los procesos cognitivos que intervienen entre las características de la red social y la vivencia de la soledad. Según este enfoque, la soledad se considera una experiencia individual y subjetiva, y se subraya la relevancia de cómo cada persona percibe e interpreta su red de vínculos sociales. Gierveld toma en cuenta y propone cuatro factores que impactan en la soledad y cómo las persona las perciben: a) Las cualidades que describen la red social, b) las valoraciones personales sobre la red social, c) los aspectos sociodemográficos y d) las características de la personalidad. En esta última se consideran tres características de la personalidad: el concepto del Yo, la ansiedad social y la introversión-extroversión. El modelo planteado sostiene que no existe una relación directa entre la cantidad de relaciones interpersonales y la experiencia de soledad. Tanto los elementos contextuales como los individuales son la base para las valoraciones subjetivas. Los elementos del entorno incluyen tanto características descriptivas de la red social como variables sociodemográficas, como la edad, el sexo, el estado civil, el estilo de vida, la ocupación y el tipo de vivienda. Por su parte, los factores disposicionales hacen referencia a elementos como los valores y creencias asociados a las relaciones interpersonales. Así, el grado de satisfacción con la red social se basa en la evaluación subjetiva que hace la persona al comparar los contactos que mantiene con los que desearía tener.

3.7. Consecuencias de la Soledad

Existen diversas consecuencias de la soledad según la etapa de desarrollo vital en la que se encuentre una persona. Elías (2024) expone que tener relaciones significativas y sentirse parte de grupos sociales son esenciales para el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes. Cuando estas conexiones de calidad son insuficientes, pueden surgir sentimientos como tristeza, malestar, aburrimiento, una disminución de emociones positivas, vacío, aislamiento, distanciamiento y angustia. Los niños que experimentan soledad a menudo se sienten excluidos, lo cual puede dañar seriamente su autoestima. Además, la soledad durante la niñez y la juventud puede acarrear efectos no deseados a largo plazo en el bienestar y la salud mental en la edad adulta. Se ha vinculado con dificultades como la ansiedad, la depresión, un incremento en el riesgo de suicidio, problemas de sueño y de salud en general, además de provocar alteraciones fisiológicas.

La página web *Ignite Healthwise* (2024) menciona que la soledad puede elevar los niveles de hormonas del estrés en el cuerpo, lo que conlleva efectos físicos perjudiciales. Esto puede manifestarse en dificultades para dormir adecuadamente, pensar con claridad y resistir enfermedades. Además, sentirse solo puede dificultar que una persona cuide de su propia salud o busque ayuda cuando enfrenta problemas. Cuando la soledad se prolonga, el riesgo de desarrollar ciertas afecciones de salud aumenta, tales como la depresión, enfermedades cardíacas, ataques cerebrales, diabetes y también demencia.

Gené-Badia et al. (2016) señalan que la soledad aumenta el riesgo de muchas enfermedades, incluidos resfriados comunes y enfermedades cardiovasculares. Los autores indican que aquellos que sufren de soledad y falta de conexión social incrementan en un 26% las probabilidades de morir antes de tiempo. De la misma forma, según varios estudios, la falta de vínculos afectivos aumenta el riesgo de problemas de salud mental y físicos, lo que podría afectar negativamente la calidad de vida de una persona. Cacioppo et al. (2015) aseguran que los peligros mencionados son los siguientes: (a) Salud física: amenaza al sistema inmunológico, complicaciones cardiovasculares y aumenta la probabilidad de muerte prematura, (b) Salud mental: posibilidad de sufrir junto con la

depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, ideas suicidas, (c) Reducción o agravamiento de hábitos saludables: alimentación inadecuada y falta de actividad física.

3.8. Soledad en la Adolescencia

Según Carvajal-Carrascal y Caro-Castillo (2009), la soledad en la etapa adolescente se manifiesta como una experiencia interna, emocional, cambiante, no deseada y con una carga negativa. Este sentimiento surge a partir de una carencia, ya sea real o percibida, de vínculos interpersonales satisfactorios, lo cual genera una sensación de insatisfacción en los ámbitos social, afectivo y de apoyo emocional. Esta vivencia puede impactar de manera significativa en el bienestar emocional y social del adolescente, y se reconoce como un posible antecedente, factor de riesgo o desencadenante de consecuencias adversas tanto físicas como psicológicas.

Investigaciones indican que la soledad tiende a ser más común en la adolescencia, probablemente por los significativos cambios que ocurren en las relaciones sociales en este periodo de desarrollo (Heinrich & Gullone, 2006). De igual manera, en la adolescencia, las personas comienzan a tener expectativas más altas sobre sus relaciones sociales, buscando lealtad, apoyo, ayuda e intimidad, asimismo buscan en intercambio de creencias, valores e ideologías con sus amigos, en vez de solamente desear compartir.

En este aspecto, durante la adolescencia es fundamental para el joven formar parte de un grupo, ya que percibe a sus compañeros como un sistema de apoyo (Marcoen & Brumagne, 1985). De esta forma, las transformaciones que ocurren durante el crecimiento ayudan a incrementar la susceptibilidad a la soledad (Heinrich & Gullone, 2006). Esto podría vincularse a que, a medida que se avanza en la vida, la necesidad de interacción física y cercanía con otros se vuelve más crucial (Parkhurst & Hopmeyer, 1999, como se citó en Cuny, 2001).

Entre los factores que propician la aparición de sentimientos de soledad durante la adolescencia se encuentran los cambios físicos característicos de esta etapa, los cuales pueden provocar sensaciones de inseguridad, timidez, rechazo o inferioridad. Estas

experiencias, si no cuentan con un acompañamiento adecuado por parte de una red de apoyo, pueden derivar en conductas de aislamiento y, en consecuencia, en la vivencia de soledad.

Algunos investigadores señalan que entre las causas de la soledad se encuentran factores socio-demográficos y culturales desfavorables, los cuales reducen las oportunidades de establecer vínculos sociales. También se incluyen aspectos como trastornos psicológicos tanto en el adolescente como en sus padres, en particular la depresión y el consumo de sustancias como el alcohol o las drogas, así como situaciones de violencia en el hogar, la calidad de la relación conyugal y la dinámica familiar. Además, se consideran antecedentes de abuso o maltrato, conflictos o cambios en los vínculos con familiares y amigos, tales como pérdidas, separaciones, fallecimientos, enfermedades, mudanzas o problemas de comunicación, así como el entorno social y familiar del individuo (Carvajal-Carrascal & Caro-Castillo, 2009).

Por otro lado, según Moreno et al. (2009) asegura que los adolescentes que experimentan síntomas de soledad muestran la mayoría de los comportamientos violentos. De la misma manera, aquellos que utilizan una mayor cantidad de violencia experimentan problemas con su autoestima, estrés y síntomas depresivos. Es crucial comprender la soledad en la adolescencia porque en este periodo comienzan a surgir necesidades psicológicas, sociales y físicas, lo que aumenta la vulnerabilidad de los adolescentes. Carvajal-Carrascal y Caro-Castillo (2009) explican que, cuando a las necesidades emocionales ya existentes se suman ciertos factores de riesgo, como el rechazo por parte de la pareja, una comunicación deficiente con los padres, o dificultades para cumplir con las expectativas parentales, la carga emocional puede intensificarse significativamente. Esta acumulación de tensiones puede llevar a una actitud de aislamiento y, en algunos casos, favorecer la aparición de enfermedades físicas o trastornos mentales.

Se menciona que la adolescencia es una etapa donde se tiende a sentir más soledad, pero al mismo tiempo puede ser un momento clave para cultivar habilidades interpersonales y actitudes que favorezcan el crecimiento emocional. En este sentido, la

adolescencia representa una etapa importante para centrarse en estudios e iniciativas que aumenten la calidad de vida.

3.9. Características de la Soledad

Caballero (2023) menciona que la soledad es experimentada desde diversas perspectivas, cada persona tiene una vivencia diferente, mientras unos la describen como el sentimiento de encontrarse solos y no contar con el apoyo de nadie, otros solo la experimentan como un momento episódico de su vida, en la cual encuentran una relación con momentos traumáticos.

La presencia de las características para describir la soledad depende mucho de la subjetividad y la experiencia, alguna de sus características es esconder esta sensación y no expresarla, hay un sentimiento constante de vacío, que es difícil de comunicar. Otro aspecto importante es la sensación de rareza y una debilitación en las funciones interpersonales, por lo cual estar en soledad, significa no tener ningún vínculo. Un estado de desconfianza y vulnerabilidad son comunes en las personas con esta afección, lo cual impulsa más su impacto en la vida de un individuo.

Por su lado Meza (2024) menciona que la soledad puede ser descrita como un sentimiento desagradable, en el que la persona es consciente de que no cuenta con alguna red de apoyo, pero a su vez se encuentra en búsqueda y tiene la necesidad de relacionarse, en conjunto todas estas características que se presentan dentro de la afección emocional causan un estrés muy frecuente e intenso.

Teniendo estos dos conceptos, la soledad puede ser definida como un malestar que causa un impacto emocional, psicológico y conductual, que lleva a la persona a un sentimiento de vacío afectando las demás áreas de su vida, en la cual se enmarca la falta de mecanismos de defensa y una dificultad en los sistemas de comunicación y autovaloración.

McWhirter (1990), incluye también tres características que resultan importantes cuando se habla de la soledad. La primera característica es que la soledad se percibe como

una experiencia tensa e incómoda, frecuentemente acompañada de emociones como tristeza, ansiedad y una sensación de exclusión o aislamiento social. La segunda refiere a que se puede vivir en este estado ya sea en presencia de persona o en ausencia de relaciones interpersonales. Por último, es que la soledad se percibe como una vivencia vinculada al paso del tiempo, por lo que debe comprenderse como un aspecto enigmático y multifacético de la existencia humana, susceptible de experimentarse en distintos grados o dimensiones.

En otra dirección, existen términos más técnicos para describir ciertas características de las cuales consta la soledad. Según Montero y Sánchez-Sosa (2001) una de las características es que la soledad posee un carácter multidimensional, ya que abarca elementos relacionados con la personalidad, como las percepciones cognitivas, el historial de desarrollo afectivo y el nivel de autoestima, así como aspectos vinculados a la interacción social y a las competencias en el comportamiento interpersonal. Se menciona también que es una experiencia subjetiva que puede resultar estresante, ya que su impacto depende de cómo la persona interprete la situación que está atravesando. Es decir, la falta de vínculos afectivos, sociales y/o físicos será vista ya sea como un obstáculo o, por el contrario, como una posibilidad para el autoconocimiento, según la valoración individual que se haga del contexto vivido. Por último, la soledad puede entenderse como un fenómeno secuencial, al ser un proceso que incluye causas previas, síntomas específicos y efectos posteriores. Su intensidad y duración están influenciadas por diversos factores como las condiciones físicas y contextuales, los aspectos socioculturales y los rasgos de personalidad.

3.10. Impacto Físico y Mental de la Soledad

La soledad puede impactar profundamente en la salud física, mental y cognitiva, alterando el funcionamiento cerebral, y afectando áreas responsables de la memoria, el aprendizaje y la regulación emocional. Esta sensación de aislamiento activa respuestas de estrés que, mantenidas en el tiempo, pueden deteriorar la salud cerebral y aumentar el

riesgo de trastornos neurodegenerativos. Godard (2025) explica los efectos mentales, cognitivos y físicos que puede generar la soledad crónica o prolongada.

3.10.1. *Impacto Mental*

La soledad se asocia con un mayor riesgo de depresión y ansiedad, ya que la soledad crónica eleva las hormonas del estrés, afectando la función cerebral y contribuyendo a trastornos mentales. Además, la soledad prolongada puede alterar la estructura y función del cerebro en áreas relacionadas con la regulación emocional y la cognición social. Esto puede aumentar la ansiedad, la sensibilidad a amenazas sociales y la tendencia a interpretar negativamente las señales sociales, creando un ciclo de soledad. La soledad también interrumpe el sueño, causando insomnio y fatiga diurna, lo que agrava los síntomas de salud mental y el deterioro cognitivo.

3.10.2. *Impacto Cognitivo*

La soledad crónica puede acelerar el envejecimiento cerebral y aumentar el riesgo de demencia en aproximadamente un 40% así como también afecta funciones cognitivas como la memoria, la atención y las funciones ejecutivas.

Otros estudios, como el de Luchetti et al. (2024), mencionan que la soledad se relaciona con un aumento del riesgo de Alzheimer (14%), demencia vascular (17%) y deterioro cognitivo general (12%), pero también se cree que esto ocurre debido a los efectos del estrés crónico y la inflamación en el cerebro, cuyos factores pueden dañar las células cerebrales y alterar las conexiones neuronales. Además, las personas solitarias suelen participar menos en actividades que estimulan la mente, como aprender o socializar, lo que podría acelerar el declive cognitivo. Lammer et al. (2023) revelaron, por otro lado, que la soledad está ligada a una menor cantidad de materia gris en áreas clave del cerebro, como el hipocampo, esencial para la memoria y el aprendizaje.

3.10.3. Impacto Físico

La soledad conlleva serios problemas de salud física, puesto a que puede elevar el riesgo de enfermedades del corazón, debilitar el sistema inmunitario y se vincula con más casos de enfermedades crónicas como la diabetes y la presión arterial alta.

Además, estas afecciones físicas pueden acelerar el deterioro mental y aumentar la probabilidad de sufrir demencia. Un ejemplo es cómo las enfermedades cardiovasculares reducen el flujo sanguíneo al cerebro, privando a las células cerebrales de oxígeno y nutrientes esenciales, lo que a su vez favorece el deterioro cognitivo y la aparición de demencia a largo plazo.

3.11. Estigmas Sobre la Soledad

Un informe llamado *Loneliness stigma rapid evidence assessment (REA)*, realizado por siete expertos del gobierno del Reino Unido, trata sobre el estigma de la soledad, destacando que puede aumentar el aislamiento social y afectar negativamente el estado mental y emocional de los individuos que están en una circunstancia de soledad no deseada. El estigma de la soledad puede afectar a cualquiera, sin importar su edad o lugar de origen, aunque ciertos grupos son más vulnerables que otros. Un ejemplo es el de los adultos mayores y las personas con discapacidades que suelen enfrentar una mayor estigmatización por su soledad. Sin embargo, hay un mayor énfasis en cómo los jóvenes experimentan estos estigmas de la soledad, y es que ellos son más propensos a sentir vergüenza por estar solos y a ocultar su soledad, ya que muchos de ellos creen que la soledad es algo que pueden cambiar o controlar. Es por ello que se especula que, debido a esta percepción, los jóvenes sientan culpa o responsabilidad por su propia soledad (Sawdon et al., 2023).

3.12. Diferencias Entre Soledad, Aislamiento y Estar Solo

La diferencia entre soledad, aislamiento y estar solo radica en el estado emocional y la naturaleza del contacto social, sin embargo, los tres conceptos están relacionados el uno con el otro. Según el *Instituto Nacional Del Envejecimiento* (NIH, 2024), la soledad se refiere al sentimiento de angustia que surge al sentirse solo o desconectado de los demás, es también un sentimiento subjetivo de estar desconectado o separado incluso estando rodeado de personas; mientras que el aislamiento social es la ausencia de interacción social y de tener pocas personas con quienes relacionarse de forma regular, en otras palabras, refiere a la falta de contacto social y la escasez de interacciones con los demás. Por otro lado, el estar solo es un estado físico de no tener compañía en el que se puede encontrar una persona en cualquier momento del día.

3.12.1. *Estar Solo y Soledad*

Una persona puede experimentar soledad incluso estando rodeada de otros, o por otro lado, sentirse plenamente satisfecha cuando está en soledad. En el otro caso, “estar solo” implica una situación en la que la persona se encuentra en soledad, pero sin experimentar necesariamente sentimientos de soledad. No todas las personas que viven sin compañía se sienten solas. En muchos casos, este estado es una elección voluntaria, ya que la persona puede preferir estar sola en lugar de compartir con otros. Esta condición guarda una estrecha relación con el aislamiento social (Carvajal-Carrascal & Caro-Castillo, 2009).

3.12.2. *Soledad y Aislamiento Social*

Killeen (1998) comenta que el aislamiento social voluntario se refiere a “estar solo”, mientras que cuando no es una elección personal, se experimenta como soledad.

El aislamiento social se define como una condición en la que la persona desea o necesita relacionarse con otros, pero no logra establecer ese vínculo. Este estado conlleva expresiones de soledad y un anhelo por el contacto social. Además, suele manifestarse

con inseguridad en contextos sociales y se considera más un factor que contribuye a la soledad que una consecuencia de esta. Entre sus características se encuentran: sensación de inutilidad, rechazo, falta de motivación, escaso contacto visual, baja actividad y dificultades en la interacción con los demás (Carpenito, 2003).

3.13. Soledad y Tecnología

Como menciona Meza (2024) hay una relación directa entre la soledad y el uso del internet y que a su vez es significativa y esto se debe a que cuando las personas van experimentando mayores niveles de soledad comienzan a realizar un mayor uso del internet en búsqueda de aprobación o de satisfacer necesidades, este uso se reduce a una mayor presencia en redes sociales y algunas plataformas. Muchas de estas reacciones se manifiestan por que tratan de escapar de la realidad y minimizar el contacto social.

Entendiendo esto, es necesario entender que el avance de la humanidad ha traído consigo a la tecnología una forma de innovación, pero con respecto a su relación con la soledad, se ha convertido en una forma de expresión de sentimientos inconscientes o que resultan complejos de explicar a otras personas. Esto causa un alejamiento y una dependencia, que puede traer consigo efectos o causas negativas, como la exposición a redes peligrosas.

Por su lado Hernández y Moral (2024) señalan que por un lado existe una relación positiva con el uso de la tecnología, permitiendo que las personas que se encuentran en soledad puedan tener una mayor conexión, sin manifestar sus miedos y con total tranquilidad, pero como ya se mencionó antes, el uso prologado de estos medios, puede significar un peligro, lo cual no permitiría el fortalecimiento de las habilidades sociales, ni tampoco la posibilidad de poder generar vínculos fuertes, lo que incluso puede generar conductas agresivas y defensivas.

3.14. Bases Psicológicas de la Soledad

La soledad se vincula con emociones como tristeza, ansiedad, depresión, baja autoestima, conductas suicidas, consumo de drogas y trastornos alimentarios. Además, se ha señalado que tanto la soledad como el aislamiento social asociado a ella constituyen factores clave en el desarrollo de depresión, conductas autolesivas y suicidio durante la adolescencia. Algunos autores sostienen que el suicidio representa la manifestación final de la soledad, ya que quienes se sienten profundamente solos lo perciben como la única salida posible. Investigaciones de Boergers et al. (1998), indican que la soledad es una de las principales razones que los adolescentes mencionan al explicar intentos suicidas, lo cual es respaldado por los hallazgos de Kraut et al. (1998). Asimismo, la soledad incrementa el nivel de estrés psicológico y el riesgo de problemas mentales en los adolescentes, afectando su bienestar integral. Por ello, se destaca la importancia de programas educativos centrados en prevenir y abordar la soledad como medio para reducir el consumo de sustancias y el riesgo suicida.

Capítulo IV

Fundamentos Teórico Científico de la Variable Dependencia al Celular

4.1. Definición

El concepto de dependencia se ha visto ampliamente vinculado al consumo de sustancias, sin embargo, puede ser una guía para comprender también la dependencia al celular. La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la décima actualización de la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-10), describe la dependencia como un “conjunto de fenómenos comportamentales, cognitivos y fisiológicos que se desarrolla tras el consumo exagerado de una sustancia” (p.60). Si bien el término “adicción” es comúnmente utilizado para el mismo concepto, cabe aclarar que este término no existe como categoría diagnóstica ni en la DSM, ni en las clasificaciones de la OMS, sino que posteriormente se ha visto reemplazado por el término “dependencia” (Trujillo, 2019).

Lozano (2019) por su parte define la dependencia al celular como un “conjunto de conductas repetitivas que resultan placenteras en el individuo y que a lo largo del tiempo generan una pérdida de control, de dominio propio y consecuencias negativas en su vida personal” (p.31). De forma similar, Cervantes y Valdelomar, 2017 (citado por Huamani & Huamani, 2021) definen la dependencia al celular como toda acción que aísla al adolescente de actividades de esparcimiento, conversación entre pares, etc. y que a su vez resulta placentera, lo cual genera que se convierta en una conducta repetitiva. Es decir, ambos autores coinciden en que se trata de una conducta repetitiva, placentera y que genera en el adolescente consecuencias negativas, que afectan su desenvolvimiento personal y social.

Por consiguiente, es de importancia mencionar que el celular individualmente es una herramienta positiva, pues permite la comunicación y la interacción entre individuos

es fundamental. Sin embargo, el problema surge cuando crea una dependencia que impacta la vida cotidiana del individuo; es decir, el uso frecuente interfiere con sus actividades cotidianas y de socialización, entre otros síntomas que como pérdida de la percepción temporal, lo que significa descuidar sus tareas diarias y experimentar síntomas como enfado, estrés y/o tristeza al verse imposibilitados de acceder a un celular (Asencio et al., 2014). Asimismo, Chóliz y Villanueva (2011) consideran que la dependencia al celular se caracteriza por manifestarse “síntomas de abstinencia cuando no podían utilizar el móvil, tolerancia, interferencia con actividades cotidianas, dificultad en controlar el impulso y problemas con familiares y profesores por el uso excesivo del móvil” (p. 168).

Más allá de la llamada dependencia al teléfono, a esta también se le conoce como *nomofobia* y hace referencia a un comportamiento compulsivo y problemático caracterizado por el uso excesivo y sin control del teléfono móvil. Quienes la padecen sienten una necesidad continua de estar conectados y utilizan el dispositivo de forma desmesurada, incluso en contextos inadecuados o que pueden resultar perjudiciales.

4.1.1. Dependencia a la Tecnología

Al abordar la variable de dependencia al celular, es importante indagar acerca de temas relacionados y que contribuyan al entendimiento total de la variable. Los celulares, al ser dispositivos tecnológicos, parten de una base que, valga la redundancia, es la tecnología; por ello se ve pertinente definir lo que es la dependencia tecnológica.

La dependencia tecnológica se define como un comportamiento constante y compulsivo de usar dispositivos tecnológicos, incluso interfiriendo y priorizándolo sobre actividades diarias, tareas importantes y relaciones interpersonales.

Según el Instituto Psicológico Cláritas (2024), la dependencia tecnológica se enmarca dentro de las adicciones comportamentales y se manifiesta en un uso excesivo de dispositivos electrónicos, generalmente con acceso a Internet, como el teléfono, la tablet, la computadora o la videoconsola. Esta dependencia se basa principalmente en una pérdida de control sobre el comportamiento, en la que la persona recurre de manera

habitual a la tecnología para contrarrestar el malestar emocional. Como resultado, se establece una relación de dependencia no solo con los dispositivos, sino también con los estímulos que estos proporcionan, lo que provoca emociones negativas como ansiedad, irritabilidad, depresión o desesperación cuando no se pueden utilizar. Además, la persona necesita incrementar progresivamente el tiempo de uso, desarrollando así una mayor tolerancia.

4.1.2. *Adicción al Celular*

Según Segal et al. (2024), la adicción a los teléfonos inteligentes generalmente está relacionada con un uso excesivo de Internet o con un trastorno de adicción a la red. No suele ser el dispositivo en sí el que genera la compulsión, sino los juegos, aplicaciones y entornos virtuales a los que brinda acceso. Este tipo de adicción puede abarcar diversos problemas vinculados al control de los impulsos, entre ellos:

4.1.2.1. Relaciones Virtuales. La dependencia a las redes sociales, las aplicaciones para conocer gente, los mensajes de texto y varias plataformas pueden hacerse tan fuertes, que las interacciones digitales terminan siendo más importantes que las relaciones en la vida diaria.

4.1.2.2. Sobrecarga de Información. El uso compulsivo de Internet, ya sea para navegar, ver videos, jugar o consultar noticias, puede afectar negativamente el rendimiento en el trabajo o los estudios, además de provocar aislamiento durante largos periodos. Esta conducta, junto con el uso excesivo de aplicaciones en el teléfono, puede llevar a descuidar áreas importantes de la vida, como las relaciones presenciales, los pasatiempos y la participación en actividades sociales.

4.1.2.3. Las Compulsiones en Línea. Actividades como los videojuegos, las apuestas, el comercio de acciones o las compras en línea pueden derivar en serias

dificultades financieras y laborales. Si bien la adicción al juego ha sido ampliamente reconocida desde hace tiempo, el fácil acceso a las plataformas de apuestas en línea ha incrementado significativamente su alcance. De manera similar, el comercio compulsivo de acciones o las compras digitales pueden tener consecuencias económicas y sociales igualmente negativas.

4.2. Características de la Dependencia al Celular

Ching et al. (2015), refieren como características principales a la preocupación, impulsos o comportamientos desmedidos, a veces excesivos con respecto al uso del celular, o un mal control del uso del mismo, generando un descuido en las áreas de la vida personal.

Chóliz (2012), por su parte, nombra características de la dependencia al celular, basándose en el DSM-IV-TR, los cuáles son:

- Uso excesivo, representado por medio de un alto valor económico, y la cantidad de tiempo desmedida que se destina al uso del celular.
- Generación de problemas, principalmente en la relación con los padres, en la salud mental (Wacks & Weinstein, 2021), phubbing (Álvarez & Moral, 2020), entre otros, asociados al uso excesivo del celular.
- Interrupción de actividades cotidianas, como la escuela, relaciones sociales u otras actividades personales.
- Tolerancia, es decir, el aumento gradual del uso del celular para lograr un nivel de satisfacción similar, así también la necesidad de renovar los dispositivos con modelos emergentes.
- Abstinencia, manifestada bajo la necesidad de hacer llamadas o intercambiar mensajes después de un tiempo sin utilizar el celular y al impedirse su uso se generen alteraciones emocionales.

4.3. Indicadores de la Dependencia al Celular

Morales (2012, como se cita en Huamani & Huamani, 2021), plantea los siguientes indicadores de la dependencia al celular:

- Necesidad de hacer uso del celular por un tiempo prolongado para sentir satisfacción.
- Abstinencia al no hacer uso del celular.
- Inquietud motora.
- Estados ansiosos y obsesión al no utilizar el celular.
- Imaginaciones en relación al celular.
- Movimientos repetidos, de manera voluntaria o involuntaria.
- Afección en áreas interpersonales, sociales, académica, etc.
- Evitar los síntomas de abstinencia al utilizar el celular.
- Deseo ineficaz de dejar de usar el celular.
- Uso continuo del celular pese a ser consciente de sus problemas para el control de su uso.
- Cambiante estado de ánimo.
- Alivio de la conducta dependiente mediante el uso de otros medios.

4.4. Dimensiones de la Dependencia al Celular

Chóliz y Villanueva (2011) señalan cuatro dimensiones: en primer lugar, la abstinencia, la cual es una característica principal de los trastornos adictivos y se manifiesta cuando el adolescente no tiene la opción de hacer uso de su celular por un tiempo prolongado, en consecuencia, experimenta un malestar alto, acompañado de emociones como ira, ansiedad, entre otros.

En segundo lugar, El mal uso y la incapacidad para manejar el deseo se refieren a la utilización excesiva del del celular, incluso en situaciones inadecuadas, ya que para estos adolescentes controlar esta conducta es todo un desafío. Este tipo de dificultades se

evidencia en mayor cantidad con el envío de mensajes en las diferentes redes sociales recientes.

El tercer lugar, a los problemas ocasionados por el uso excesivo, es decir, se evidencian efectos perjudiciales a nivel personal, social o familiar. Por ejemplo, gastos desmedidos, descuido de actividades importantes, dificultades en sus relaciones interpersonales, entre otros.

Y, por último, la tolerancia, que implica el incremento del uso del celular para obtener el mismo grado de satisfacción que sentía en un principio, por supuesto esto conlleva que cada vez el uso del celular no sea suficiente y se genere la tendencia de buscar nuevas formas, más tiempo, entre otros.

4.5. Niveles de Dependencia al Celular

Chóliz y Villanueva (2011) indican que, según la cantidad de dinero invertido, frecuencia e intensidad, y el grado en que interfiere en su adecuada adaptación a su entorno familiar, social, entre otros; los niveles del uso dependiente al celular se pueden clasificar en tres grupos:

Primero, dependencia baja o uso no problemático, el adolescente que hace uso del celular no presenta ningún tipo de afectación, ni tiene consecuencias negativas en un ámbito personal y social. La intensidad, frecuencia y grado de dinero invertido son normales en comparación con su entorno inmediato.

Segundo, dependencia moderada o uso problemático o abuso, el uso inadecuado o excesivo del celular empieza a generar efectos negativos en el adolescente y su entorno, tales como dificultades familiares y sociales, así como inconvenientes en el ámbito escolar, insomnio, dolores de cabeza, entre otros. Sin embargo, pese a ello mantiene una rutina de normalidad en su diario vivir.

Tercero, dependencia alta o uso patológico, el celular se convierte en un objeto primordial en la vida del adolescente, es decir, se le dificulta en gran medida controlar su impulso de manejar el celular, por consiguiente, se generan consecuencias graves tanto

en la vida personal como en el entorno social del adolescente. Se caracteriza por un fracaso al resistir el impulso, pérdida de la noción del tiempo, deseo o tentación de hacer uso del celular con frecuencia, aumento de la tensión antes de hacer uso de este, sensación de placer o gratificación poco después de hacer uso del celular e irritabilidad si no dedica parte de su tiempo a revisar su celular.

4.6. Factores de Riesgo y de Protección en la Dependencia al Celular

En primera instancia, se tiene a la personalidad, como la extraversión e introversión, influyen en la forma en que las personas interactúan con su entorno. Los individuos extrovertidos suelen ser más sociables, activos, expresivos, impulsivos y poseen una red amplia de relaciones; además, sienten la necesidad constante de relacionarse y de buscar experiencias novedosas y estimulantes (Eysenck & Eysenck, 1991, citado por Villanueva, 2012). Por ello, es comprensible que hagan un uso más frecuente del teléfono móvil, tanto para socializar como en momentos inadecuados. En línea con esto, Brutt y Phillips (2008) hallaron que quienes presentan rasgos extrovertidos tienden a utilizar más su celular, lo personalizan con mayor frecuencia y reportan recibir un mayor número de llamadas semanalmente. En contraste, la introversión podría actuar como un elemento protector frente a la dependencia del celular, ya que estas personas prefieren el aislamiento y valoran los momentos de silencio.

Asimismo, se tiene a la auto-observación, concepto desarrollado por Mark Snyder en 1974, se refiere a las diferencias individuales en la capacidad de las personas para supervisar y ajustar su comportamiento según el contexto, con el propósito de modificar la imagen que proyectan ante los demás. En este sentido, quienes poseen un alto nivel de auto-observación tienden a ser más receptivos a las expectativas sociales, mostrando una mayor vulnerabilidad ante la presión grupal, una inclinación hacia la búsqueda de sensaciones y otras conductas relacionadas (Villanueva, 2012).

Además, según Lachmann et al. (2016), señalaron que niveles bajos de satisfacción con la vida y una limitada empatía pueden constituir factores de riesgo para

desarrollar dependencia al uso del celular. Según sus hallazgos, las personas que presentan mayor sensibilidad al estrés durante las interacciones sociales tienden a involucrarse en un uso más problemático e intenso de estos dispositivos.

Por su parte, Machado et al. (2019) sugieren que la búsqueda constante de recompensas está asociada a un escaso control de los impulsos. Esta idea se basa en la propuesta de Billieux et al. (2015), quienes describen la llamada “vía impulsiva” como una de las rutas hacia el uso problemático del celular. En este marco, la presencia de impulsos persistentes y la dificultad para autorregular la necesidad de conexión social y de validación externa podrían contribuir al desarrollo de una dependencia al celular. Esta tendencia se observa con mayor frecuencia en adolescentes, quienes suelen mostrar una preferencia por obtener recompensas inmediatas, aunque sean menores, en lugar de esperar gratificaciones más grandes a largo plazo.

Por otra parte, respecto a la soledad y ansiedad social, Reid y Reid (2007) observaron que aquellos que sienten un gran grado de soledad suelen optar por hacer llamadas de voz, considerando que los mensajes por aplicativos móviles son una manera de comunicarse que carece de cercanía, que solo utilizan como una opción final. En cambio, aquellos con niveles elevados de ansiedad social mostraron una inclinación por los mensajes de texto, ya que los consideran una vía más cómoda para comunicarse y establecer vínculos emocionales con los demás. Según los autores, el uso del correo electrónico también representa una alternativa para quienes sufren de ansiedad, ya que les permite interactuar sin enfrentar de manera inmediata el temor al juicio o al rechazo, debido a la ausencia de respuestas en tiempo real que caracterizan a la comunicación oral. Además, los investigadores observaron que las personas solteras suelen optar por las llamadas de voz como una manera de sentirse más conectadas y satisfechas.

Por último, el ámbito familiar es otro factor importante, puesto que, Sánchez-Martínez y Otero (2009) identificaron que los adolescentes que percibían relaciones conflictivas con sus padres o dentro del entorno familiar tendían a hacer un uso más frecuente del celular.

4.7. Causas del Uso del Celular

De acuerdo a la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (Durán et al., 2004), los motivos por el cual los adolescentes hacen uso de un celular son las siguientes:

4.7.1. *Autonomía*

El celular ofrece a los adolescentes la posibilidad de hablar entre ellos en cualquier sitio y en cualquier momento, lo que los hace sentir independientes y les ayuda a establecer un espacio privado donde controlarán la invasión de sus padres.

4.7.2. *Identidad y Prestigio*

Con cada año se presenta un nuevo modelo de móvil, lo que confiere una sensación de importancia a su propietario. Ya que en la adolescencia se presta mucha atención a las percepciones de los demás, poseer un teléfono móvil moderno y llamativo se convierte en un emblema de identidad y honor.

4.7.3. *Aplicaciones y Tecnologías*

Las nuevas aplicaciones tecnológicas captan el interés y son mayormente apreciadas por los jóvenes que están dispuestos a invertir su tiempo y esfuerzo en entender el uso de las diversas características que proporcionan los progresos en tecnología e informática.

4.7.4. *Actividad de Ocio*

Disfrutar del tiempo libre es fundamental en la etapa de la adolescencia, y la disponibilidad de celulares inteligentes que posibilitan jugar, usar aplicaciones, escuchar

música o ver vídeos, así como conectarse a redes sociales, entre otras actividades, convierte el uso de estos dispositivos en una parte significativa de su ocio.

4.7.5. *Conectividad y Comunicación*

Los celulares ofrecen múltiples formas de comunicación, como llamadas, mensajes de texto, redes sociales y aplicaciones de mensajes inmediatos. Esta continua recepción de mensajes y notificaciones genera una presión por mantenerse actualizado y participar activamente en la interacción virtual, lo que puede terminar en una dependencia.

4.7.6. *Gratificación Instantánea*

Las aplicaciones, redes sociales y diversos servicios que proporcionan los celulares generan recompensas inmediatas mediante notificaciones, “likes”, comentarios y respuestas. Así, la búsqueda de reconocimiento y atención por parte de los demás puede fomentar una conducta dependiente.

4.7.7. *Evasión de la Realidad y Soledad*

Algunas personas utilizan sus celulares y redes sociales como una forma de evadir sentimientos como la soledad, el aburrimiento, el estrés o la ansiedad.

4.7.8. *Síndrome FoMO*

El temor a perderse eventos, noticias o experiencias relevantes puede llevar a las personas a mantenerse conectadas continuamente a las redes sociales.

4.8. Consecuencias de la Dependencia al Celular

(Durán et al., 2004) señalan los siguientes efectos que pueden ocasionarse en los adolescentes:

4.8.1. *Bajo Rendimiento Escolar*

Los niños y adolescentes que pasan gran parte de su tiempo en sus teléfonos inteligentes dedican menos tiempo a las actividades académicas, lo que reduce su desempeño.

4.8.2. *Asilamiento Social*

Los adolescentes se alejan y se aíslan de la realidad como resultado del abuso del celular.

4.8.3. *Problemas Familiares*

Pasar mucho tiempo con el teléfono inteligente interfiere con las responsabilidades familiares y causa conflictos con los padres y otros miembros de la familia.

4.8.4. *Vulnerabilidad de las Habilidades Sociales*

Es cierto que los celulares han permitido un acceso ilimitado a los medios de comunicación a través de aplicaciones sociales y mensajes de texto, pero esto ha transformado las relaciones entre las personas en virtuales, lo que impide que los menores que utilicen su teléfono celular de manera inadecuada desarrollan habilidades sociales como el control de impulsos, la empatía, la resistencia a las frustraciones y la comunicación real.

4.8.5. *Problemas Emocionales*

Esta dependencia causa graves problemas de comportamiento y emocionales, que se manifiestan con ansiedad elevada y poco control de impulsos.

4.8.6. *Reducción de Realización de Actividades*

Los niños y adolescentes tendrán dificultades para organizar sus actividades y responsabilidades si el uso excesivo de teléfonos celulares les impide controlar su tiempo, lo que les dificultará organizar sus actividades y responsabilidades. El uso excesivo de los celulares también limitará otras tareas necesarias para su desarrollo cognitivo, psicológico y social.

4.8.7. *Problemas de Salud*

El uso excesivo del celular se ha vinculado con dermatitis alérgica a causa del contacto con níquel y cromo hexavalente que se encuentran en los teléfonos móviles. Además, se ha asociado con problemas para descansar, dolores de cabeza, sensación de ardor o calor detrás de las orejas y en los alrededores de los oídos, así como una mayor propensión al cansancio y al estrés (Pazzaglia et al., 2000, como se cita en Villanueva, 2012).

4.9. Teorías Científicas de la Dependencia al Celular

4.9.1. *Teoría de la Dependencia del Medio*

Como un factor que desencadena el fácil y amplio acceso de los usuarios a diferentes plataformas mediáticas, es importante recordar que los medios son la fuente

esencial de cualquier proceso de comunicación y facilitan que las personas alcancen sus metas tanto individuales como grupales. Sin embargo, dado que representan un aspecto de gran relevancia, pueden llegar a ser una necesidad para el ser humano, lo que con el tiempo genera dependencia (Sánchez, 2019).

La Teoría de la Dependencia de los Medios, propuesta por DeFleur y Ball-Rokeach (1976), sostiene que el grado en que una persona depende de los medios de comunicación está determinado por la medida en que estos satisfacen sus necesidades de información, entretenimiento y orientación. En otras palabras, cuanto mejor los medios cumplen con estas funciones, mayor será la dependencia que una persona desarrollará hacia ellos.

Esta teoría plantea que a medida que una persona se vuelve más dependiente de los medios para cubrir sus necesidades, estos adquieren mayor relevancia en su vida. DeFleur y Ball-Rokeach (1976) definieron esta dependencia como una relación interrelacionada entre el contenido de los medios, la estructura social y el comportamiento del público. El modelo analiza tanto factores a gran escala (macro) como individuales (micro) que afectan las motivaciones, las formas de búsqueda de información, el uso de medios y otras alternativas funcionales, así como el grado de dependencia hacia ciertos canales mediáticos (Rubin & Windahl, 1986).

El grado de dependencia hacia los medios depende de la percepción que tienen las personas sobre la medida en que estos satisfacen sus objetivos o necesidades; cabe mencionar que más de un objetivo puede ser satisfecho por el mismo medio. Los objetivos de esta teoría fueron categorizados en tres dimensiones:

4.9.1.1. Comprensión Social y de Uno Mismo. Aprender y conocer sobre uno mismo y sobre el mundo, comprendiendo desde lo general hasta todas sus partes.

4.9.1.2. Interacción y Orientación de la Acción. Tomar decisiones de la vida diaria y recibir consejos sobre cómo manejar noticias inesperadas y situaciones difíciles.

4.9.1.3. Juego Social y Solitario. Relajarse y disfrutar el tiempo a solas, pero también valorar los momentos de calidad con seres cercanos, como familiares o amigos.

La dependencia de una audiencia a los medios puede resultar en tres tipos de efectos: cognitivos, afectivos y conductuales:

4.9.1.4. Efectos Cognitivos. Hacen referencia a modificaciones en las actitudes, creencias y valores de la audiencia, incluyendo aquellos generados por la influencia de los medios en la conformación de la agenda política.

4.9.1.5. Efectos Afectivos. Se manifiestan, por ejemplo, en la aparición de emociones como el miedo o la ansiedad ante la idea de vivir en determinadas zonas, como consecuencia de una exposición constante a noticias sobre hechos violentos en esos lugares.

2.9.1.6. Efectos Conductuales. Un caso representativo es la desactivación, que ocurre cuando los individuos dejan de realizar ciertas acciones que habrían llevado a cabo si no hubieran estado expuestos a determinados mensajes mediáticos.

4.9.2. *Teoría de la Adaptación*

Esta teoría describe de qué manera la persona puede adaptarse y enfrentar los nuevos desarrollos tecnológicos a lo largo del tiempo. Por ejemplo, ciertas generaciones más adultas aprendieron a manejar la tecnología de forma gradual; no obstante, los niños, adolescentes y jóvenes han crecido en la época digital, lo que les permite aprender más rápidamente y depender de las nuevas tecnologías para comunicarse e interactuar con otros (Marriner, 2007, como se citó en Sánchez, 2019).

La teoría de la adaptación, en términos generales, hace referencia a la habilidad de un organismo o sistema para modificarse y ajustarse frente a un entorno en transformación

o ante estímulos que puedan poner en riesgo su estabilidad. En 1970, Callista Roy desarrolló el Modelo de Adaptación de Roy (RAM), en el cual plantea que las respuestas adaptativas son aquellas que contribuyen a mantener la integridad de la persona, ayudándola a alcanzar objetivos relacionados con la supervivencia, el crecimiento, la reproducción y el control del entorno (Bonfill, 2010). Roy describió cuatro modos adaptativos.

4.9.2.1. Modo Fisiológico de Adaptación. Se manifiesta a través de las conductas y respuestas corporales que la persona experimenta y reconoce cuando enfrenta algún nivel de estrés.

4.9.2.2. Modo de Adaptación Del Autoconcepto de Grupo. Este enfoque pone énfasis en las dimensiones psicológicas y espirituales del ser humano, incluyendo la autoestima, el autoconcepto y la percepción de unidad, propósito y sentido en el mundo. Representa cómo las personas se perciben a sí mismas dentro de un grupo, en función de sus respuestas al entorno. Aquellos que poseen una visión positiva de sí mismos suelen contar, de forma natural, con los recursos necesarios para enfrentar situaciones estresantes.

4.9.2.3. Modo de Adaptación de Desempeño de Rol. Este modo corresponde a la adaptación social y se enfoca en el rol que desempeña la persona dentro de la sociedad, así como en la necesidad de comprender su identidad en relación con los demás, lo que le permite determinar cómo debe comportarse.

4.9.2.4. Modo de Adaptación de la Interdependencia. La necesidad fundamental de este modo de adaptación es mantener la integridad en las relaciones interpersonales. Este enfoque se basa en dos tipos específicos de vínculos que constituyen el núcleo del modo de interdependencia, reflejando cómo se manifiesta en la vida

cotidiana de las personas. Ante situaciones difíciles, los individuos tienden a adaptarse buscando apoyo, afecto y ayuda en los demás.

4.10. Dependencia al Celular en Adolescentes

La adolescencia es definida como la etapa de transición entre la niñez y la adultez, que incluye importantes cambios cognitivos, físicos y psicosociales, el cual demanda en el adolescente un notable esfuerzo adaptativo. Las modificaciones en la sustancia blanca y gris de la amígdala y la corteza frontal podrían ayudar a entender por qué los jóvenes optan por tomar decisiones guiadas por sus emociones en lugar de utilizar la razón y la anticipación (Papalia & Martorell, 2017).

Spear (2000) menciona cambios en el equilibrio de las vías dopaminérgicas mesocortical y mesolímbico, lo que se asociaría con el aumento de conductas relacionadas con la búsqueda de placer, la búsqueda de la novedad, la curiosidad, entre otros. Por su lado, Steinberg 2008 (citado por Papalia & Martorell, 2017), clasifica dos redes que se asocian a la toma de riesgos: la red socioemocional, que es receptiva a estímulos sociales y emocionales, y la red de control cognoscitivo, que mide la respuesta a los estímulos. Es decir, estos hallazgos intentan demostrar los factores de riesgo propios de su etapa del desarrollo que los hacen más proclives a que adopten una conducta dependiente al celular.

Los factores psicológicos y de personalidad estarían vinculados con la baja autoestima, un punto clave para la dependencia al celular, específicamente con la necesidad de aprobación social, asimismo, los adolescentes aceptan al celular como un símbolo de estatus, influyendo en una baja autoestima al compararse con sus compañeros según el grado de mensajes, llamadas, es decir, la valoración y estima de su entorno (González-López & Guzmán, 2021).

Según Chóliz y Villanueva (2011), el uso del celular supone para los adolescentes atractivo por las siguientes razones:

- Promueve la autonomía personal, en especial respecto a los padres.

- Genera identidad y prestigio en comparación con sus pares, esto se visualiza mediante el modelo de celular que utiliza, buscando la moda.
- Proporciona innovaciones tecnológicas, herramientas que algunas veces potencian las habilidades del adolescente.
- Es origen del ocio y el entretenimiento.
- Propicia el desarrollo y mantenimiento de relaciones interpersonales.

4.11. Nomofobia

Como mencionan Goncalves et al. (2020) la nomofobia viene a ser la sensación de desesperación y el miedo irracional de no poder contar con un dispositivo móvil, como el celular, este concepto no solo se centra en la presencia, sino también en la preocupación por quedarse sin batería o incluso sin señal. Esta sensación influye de manera directa en la conducta de la persona, en las emociones e incluso en el pensamiento, manifestándose a través de sus acciones.

Barraza y Chavira (2022) señalan que el origen de este problema se da a partir de la interacción entre aspectos a nivel subjetivo y objetivo, los cuales se basan en la autopercepción y la cantidad de riesgo eminente, y de esta forma es que los procesos cognitivos interpretan esta información como una situación de riesgo y que puede llegar a perjudicar el funcionamiento y la reacción. Desde ese punto de vista se define a la nomofobia como una fobia específica debido a que las características presentes se enlazan con el miedo irracional y con la reacción inmediata ante el suceso del estímulo. Aunque esta definición puede ser tocada desde tres puntos de vista como una adicción, como una fobia o un trastorno mental, en la cual cada una debe tener ciertas implicaciones y efectos que deben tener una relevancia en la sensación de bienestar del individuo.

Como menciona Sánchez (2024) la nomofobia puede causar alteraciones a nivel psicológico, relacionados a la autovaloración, como la dependencia, inseguridad y la baja autoestima. También una influencia en diferentes áreas, como la atención, las reacciones impulsivas. La presencia de dichas conductas suele estar acompañadas de una marcada

agresividad, la cual logra influir en diferentes áreas de la vida de la persona, como el área social, personal y académico o laboral, y también atacar el bienestar mental y físico de cada uno.

Fortaleciendo lo ya mencionado antes, esta alteración, como se menciona antes logra impactar en la vida de las personas, cuando existe la falta de independencia hacia un elemento como es en este caso hacia el celular o algún dispositivo móvil, la persona comienza a generar problemas en sus relaciones interpersonales, esta al comenzar a mostrar rasgos agresivos e impulsivos va perdiendo las habilidades comunicativas y por ende sus relaciones comienzan a ser inestables. En el área del desempeño en sus actividades, la persona al verse constantemente en un estado de preocupación comienza a perder la capacidad de atención generando un bajo desempeño.

4.12. Influencia de las Redes Sociales

Las redes sociales se han convertido en parte del proceso de evolución del ser humano, es así que, como menciona Cervilla (2024), son medios que permiten a la persona expresar su creatividad, intercambiar información y compartir diferentes tipos de actividades, estas plataformas han logrado causar un gran impacto en la vida de cada persona, incluso llegando a ser el único medio para vivir debido a los beneficios que trae consigo. Es por esto que su uso se ha convertido en constante y global. Es necesario mencionar que las redes sociales tienen una gran amplitud de funciones y por así llamarlo dimensiones. Asimismo, se encontró que la población adolescente es una de las más afectadas e influenciadas por las redes sociales, aunque su alcance ya llegó a poblaciones de las diferentes edades, desde la niñez hasta personas de mayor edad, la forma de comunicación y formación de redes sociales ha cambiado por completo, digitalizando el mundo e incluso superando las barreras del mundo que se conoce, en el que la distancia se ha convertido en un concepto irreconocible, pero este gran beneficio a su vez ha traído el factor negativo de la identidad, que ha sido utilizado como una forma de burla hacia las normas.

Por otro lado, se encuentran los medios de entretenimiento, en los cuales las personas pasan la mayoría de tiempo, visualizando a personas con una vida diferente, con metas diferentes y a las cuales en muchos casos llegan a alabar e incluso imitar, estas personas se han convertido en modelos de vida para muchos de los usuarios que consumen su contenido, los cuales buscan una manera fácil de crecer, y tener mayor popularidad. Esto tiene un lado negativo porque la persona cambia e incluso deja de lado actividades importantes como las académicas y la importancia de generar relaciones interpersonales y el fortalecimiento de las relaciones instauradas como con los amigos y con la familia.

4.13. Síntomas de Dependencia al Teléfono

Citando nuevamente a la Clínica López Ibor (2023), se presentan los siguientes síntomas de que alguien padece una dependencia al celular.

Principalmente, como característica más relevante, se logra identificar un uso excesivo del celular, pues se observa a la persona utilizando el teléfono reiteradas veces y por mucho tiempo, incluso en situaciones inapropiadas como en interacciones sociales, en el trabajo, antes de dormir o también al conducir. La incapacidad para reducir o controlar el uso del teléfono es otro síntoma; en este caso, a pesar de que la persona intenta limitar el tiempo de uso del celular, no logra hacerlo, lo que genera frustración y puede desencadenar sentimientos de irritabilidad o ansiedad.

Las personas con una aparente dependencia al celular priorizan su uso sobre otras actividades que resultan importantes, tales como compromisos sociales, familiares, académicos o laborales, dejando estas actividades en segundo plano. Asimismo, tienen una constante necesidad de estar conectado a las redes sociales, lo que provoca ansiedad o inquietud cuando no es posible acceder a él.

Otros síntomas relacionados son ignorar las responsabilidades y el aislamiento social. El primero se da de tal manera que el uso excesivo del teléfono móvil puede provocar que la persona descuide sus deberes, como el trabajo, los estudios, las tareas del hogar o compromisos familiares. El segundo se da debido a que la persona suele disminuir

su participación en actividades sociales o reducir el tiempo dedicado a las interacciones cara a cara.

Las alteraciones del sueño son otro síntoma ya que el uso excesivo del teléfono puede afectar negativamente al descanso, ya sea porque la persona permanece conectada al dispositivo y duerme menos, o porque el sueño se ve interrumpido por notificaciones y alertas. Por último, se produce una inestabilidad emocional y cambios en el estado de ánimo que se presentan como irritabilidad, ansiedad o malestar, especialmente cuando la persona no puede utilizar o acceder a las redes sociales.

4.14. Diferencia Entre Adicción y Dependencia

Como se han explicado anteriormente distintas definiciones, tales como la de dependencia y adicción al celular, es esencial diferenciar ambos conceptos, ya que tiene significados ligeramente diferentes.

Sirvent et al. (2023) menciona que la principal distinción entre dependencia y adicción es el control que la persona tiene sobre su comportamiento. La dependencia se produce cuando el organismo desarrolla una necesidad física de una sustancia, en este caso puede aparecer el síndrome de abstinencia cuando se deja el estímulo al que se es dependiente. Mientras que, por otro lado, la adicción conlleva alteraciones en la conducta; un estado permanente en el que no se puede dejar de repetir una conducta específica, a pesar de que las consecuencias sean negativas (Guadalsalus, 2022). La adicción y la dependencia, cada una de ellas consta de ciertas características que las distinguen.

4.14.1. Dependencia

4.14.1.1. Síndrome de Abstinencia. El organismo se acostumbra al estímulo, y al interrumpir su consumo, aparecen síntomas físicos molestos o incómodos.

4.14.1.2. Tolerancia. Se requiere una cantidad más elevada de la sustancia para lograr los mismos resultados o sensaciones.

4.14.1.3. Control. En un inicio, la persona podría tener cierto control sobre su consumo, aunque el impulso o deseo por el estímulo puede resultar muy intenso.

4.14.2. Adicción

4.14.2.1. Pérdida de Control. La persona es incapaz de abandonar el consumo del estímulo o de detener la conducta, incluso cuando enfrenta consecuencias perjudiciales.

4.14.2.2. Compulsión. El impulso por consumir la sustancia o llevar a cabo la conducta resulta imposible de resistir.

4.14.2.3. Cambios en el Comportamiento. La adicción impacta negativamente en la rutina diaria, las relaciones personales, el ámbito laboral y el bienestar físico y mental.

Capítulo V

Metodología

5.1. Enunciado de las Hipótesis

5.1.1. *Hipótesis General*

Existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

5.1.2. *Hipótesis Específicas*

El nivel predominante de síndrome del FoMO es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

El nivel predominante de soledad es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

El nivel predominante de dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

El nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

5.2. Operacionalización de Variables y Escalas de Medición

5.2.1. *Variable 1*

5.2.1.1. Identificación. Síndrome del FoMO.

5.2.1.2. Definición Operacional. El síndrome FoMO es un fenómeno caracterizado por el afán de estar a cada instante conectado con lo que hacen los demás y una sensación de preocupación de que los demás puedan estar viviendo momentos agradables de las que uno no puede estar presente. Medido por la Escala de Síndrome de FoMO, desarrollada por Przybylski et al. (2013).

Tabla 1

Operacionalización de la Variable Síndrome del FoMO

Indicadores	Categorías	Escala de medición
Malestar al no asistir a reuniones.	Alto (34-45)	Ordinal
Importancia a estar en línea.	Moderado (22-33)	
Control sobre sus amigos.	Bajo (9-21)	
Revisión continua de sus redes.		

Nota. Los indicadores se evaluaron mediante una escala Likert y las categorías corresponden a la sumatoria del puntaje total de la variable Síndrome del FoMO.

5.2.2. Variable 2

5.2.2.1. Identificación. Soledad.

5.2.2.2. Definición Operacional. La soledad se manifiesta producto de una displacentera o inadmisibile carencia en ciertas relaciones. Se incluyen a números de relaciones menores de lo deseable o admisible o cuando la intimidad deseada no es alcanzada. Medido por la Escala de Soledad, desarrollada por De Jong-Gierveld y Kamphuis (1985).

Tabla 2

Operacionalización de la Variable Soledad

Dimensiones e Indicadores	Categorías	Escala de medición
Soledad social	Muy Severa (11)	Ordinal
Grado de confianza	Severa (9-10)	
Grado de interacción con el entorno	Moderado (3-8)	
social	Sin soledad	
Soledad emocional	(0-2)	
Sensaciones o sentimientos de vacío		
Ausencia de relaciones románticas		
Cantidad de relaciones cercanos		

Nota. Los indicadores se evaluaron mediante una escala Likert y las categorías corresponden a la sumatoria del puntaje total de la variable Soledad.

5.2.3. Variable 3

5.2.3.1. Identificación. Dependencia al celular.

5.2.3.2. Definición Operacional. Chóliz (2010, como se citó en Sánchez, 2019) considera “la conducta adictiva al móvil como una dependencia caracterizada por presentar tolerancia, síndrome de abstinencia, falta de control y problemas para realizar actividades diarias” (p.24). Medido por el Test de Dependencia al Móvil, desarrollada por Chóliz (2010).

Tabla 3

Operacionalización de la Variable Dependencia al Celular

Dimensiones e Indicadores	Categorías	Escala de medición
Abstinencia	Alto (38-88)	Ordinal
Desperfectos y pérdida del celular.	Moderado (17-37)	
Ausencia del celular.	Bajo (0-16)	
Ansiedad por el uso del celular		
Abuso y dificultad en controlar el impulso		
Uso excesivo del celular.		
Uso inadecuado del celular.		
Problemas ocasionados por el uso excesivo		
Problemas familiares.		
Problemas económicos.		

Tolerancia

Dominio sobre el uso del celular.

Frecuencia consumista del celular

Nota. Los indicadores se evaluaron mediante una escala Likert y las categorías corresponden a la sumatoria del puntaje total de la variable Dependencia al Celular.

5.3. Tipo y Diseño de Investigación

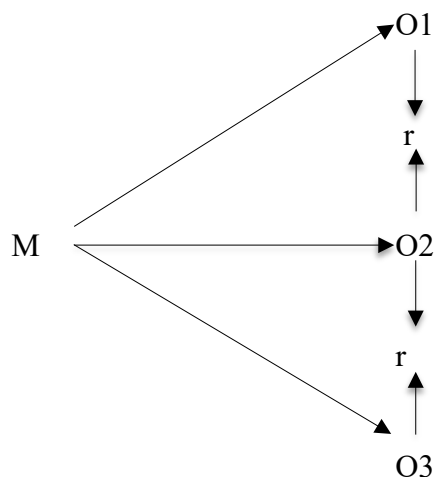
5.3.1. Tipo de Investigación

Según el propósito o finalidad la investigación es de tipo básica o pura, ya que pretende aumentar el conocimiento y comprensión de los fenómenos por investigar. La presente investigación es de enfoque cuantitativo, debido a que se emplearán pruebas psicométricas psicológicas y los resultados se mostrarán en frecuencias, porcentajes y análisis estadístico (Hernández & Mendoza, 2018).

5.3.2. Diseño de Investigación

El diseño fue de tipo no experimental, por cuanto se estudiaron las variables tal como se presentan en la realidad, sin manipulación de las variables por parte del investigador. Por su orientación temporal es de corte transversal; según su contexto es una investigación de campo, ya que se observa el fenómeno en el ambiente natural, y es correlacional, ya que tuvo como propósito medir el grado de relación que existe entre las variables mencionadas anteriormente (Hernández & Mendoza, 2018).

Siendo el esquema el siguiente:



Dónde:

M = Muestra

O1 = Observación de la V1: Dependencia al celular

O2 = Observación de la V2: Síndrome del FOMO

O3 = Observación de la V3: Soledad

r = Correlación entre variables

5.4. Ámbito de la Investigación

5.4.1. *Ámbito de la Investigación*

El presente estudio se realizó en la ciudad de Tacna, en tres Instituciones Educativas Emblemáticas. La primera, considerado el histórico “alma máter de la mujer tacneña”, se fundó en 1929, ubicada en la Calle Alto de Lima S/N o 1600b en el distrito de Tacna; la institución se centra en la formación de niñas y jóvenes, sólo alumnado femenino, donde sus servicios principales incluyen el nivel educativo inicial, primaria y secundaria; su actual director es el Lic. Mauricio Vidal Flores Chile. El segundo, está

estrechamente ligada al heroísmo y la identidad de Tacna, se fundó en 1824, ubicado en la intersección de la Avenida Patricio Meléndez y la calle Modesto Molina en el distrito de Tacna; brinda los servicios a sólo alumnado masculino en los niveles primario, secundario y CEBA (Centro de Educación Básica Alternativa) en el nivel avanzado; su actual director es el Lic. Oscar Rufo Tintaya Cárdenas. El tercero, con una rica historia fue fundada el 16 de octubre de 1971, ubicado en la avenida Juan Moore 312 en el distrito Alto de la Alianza; brinda los servicios a un alumnado mixto, en los niveles educativos primario y secundario; su actual director es el Lic. Enrique Cotrado Onofre. Respecto al año que fue parte de la presente investigación, es decir, al alumnado de quinto de secundaria, se encontró que la primera institución maneja quinto años en los turnos de la mañana y tarde, la segunda institución en el turno sólo de la mañana y el último con turno sólo en la tarde.

5.4.2. *Tiempo Social de la Investigación*

La presente investigación se realizó entre los meses julio y octubre del 2024.

5.5. Unidad de Estudio, Población y Muestra

5.5.1. *Unidad de Estudio*

La unidad de estudio estuvo conformada por los estudiantes de quinto año de secundaria de las tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, estatus que fue otorgado por el Ministerio de Educación del Perú.

5.5.2. Población

La población estuvo constituida por un aproximado de 650 estudiantes de sexo femenino y masculino, cuyas edades están comprendidas entre los 15 y 18 años, del turno mañana y tarde de quinto año de secundaria de las tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Criterios de Inclusión:

- Estudiantes presentes en las aulas de quinto de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas.
- Estudiantes matriculados en el 2024.
- Estudiantes que deseen participar voluntariamente.
- Estudiantes que tengan un celular.
- Estudiantes que llenen correctamente los cuestionarios.
- Cuyos padres hayan firmado el consentimiento informado y el asentimiento.

Criterios de Exclusión:

- Estudiantes que en el momento de la evaluación no se encontraron en el aula, en condiciones de participar, por motivos de salud u otra índole.
- Estudiantes no matriculados en el 2024.
- Estudiantes que no deseen participar voluntariamente.
- Estudiantes que no tengan un celular.
- Los estudiantes que dejaron algún cuestionario inconcluso.

5.5.3. Muestra

Se utilizó un muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional (Otzen & Manterola, 2017), teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, con un 95%

de confianza y un 4,07% de margen de error, se consideraron finalmente una cantidad de 307 estudiantes, teniendo en cuenta las siguientes fórmulas:

Fórmula de Cochran

$$n_0 = \frac{Z^2 \times P \times (1-P)}{d^2}$$

$$n_0 = \frac{1,96^2 \times 0,5 \times (1-0,5)}{0,0407^2}$$

$$n_0 = \frac{0,9604}{0,001656}$$

$$n_0 = 580,88$$

Fórmula de corrección
para población finita

$$n = \frac{n^0}{1 + \frac{n^0-1}{N}}$$

$$n = \frac{580,88}{1 + \frac{580,88 - 1}{650}}$$

$$n = \frac{580,88}{1,892123}$$

$$n = 306,99$$

Dónde:

n_0 = Tamaño de muestra inicial

Z = Nivel de confianza (valor Z)

P = Proporción esperada

d = Margen de error

n = Tamaño de muestra final

N = Población total

Tabla 4*Muestra por cada Institución Educativa Emblemática de Tacna*

Institución Educativa Emblemática	Frecuencia	Porcentaje
Primera	142	46,15%
Segunda	130	42,31%
Tercera	35	11,54%
Total	307	100,00%

Nota. Distribución de los estudiantes encuestados en Tacna.

5.6. Procedimientos, Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

5.6.1. Procedimientos

Recolección de datos, se gestionó con el permiso y coordinaciones respectivas con los directores de las Instituciones Educativas Emblemáticas para tener la facilidad de acceso a la población indicada. Ello se realizó mediante una carta de presentación dirigida a la autoridad competente para establecer los horarios en los que puedan llevarse a cabo la aplicación de las pruebas psicológicas, asimismo se presentó los formatos de consentimiento y asentimiento para mantener los aspectos éticos de la investigación.

Procesamiento de la investigación, para el procesamiento de la información recogida se usó el programa Microsoft Excel y el programa IBM SPSS para tabular, analizar, interpretar los resultados obtenidos.

Análisis de los datos, en el análisis de los datos se utilizó el programa IBM SPSS y la estadística descriptiva e inferencial.

5.6.2. Técnicas

Se utilizó la técnica de la encuesta para la medición de las variables dependencia al celular, síndrome de FoMO y soledad, debido a que los participantes responderán una

gama de preguntas correspondientes a las variables a estudiar, además, que la aplicación fue de forma individual y presencial.

5.6.3. Instrumentos

5.6.3.1. Escala de Síndrome de FoMO. Para evaluar la variable síndrome de FoMO se utilizó la escala creada por Przybylski et al. (2013), en Reino Unido. El instrumento es una escala unidimensional, que tiene como objetivo medir los miedos o preocupaciones de la persona ante la experiencia de perderse o quedar fuera de algo en su entorno social (Gil et. Al, 2015). Consta de 9 ítems (Caceres & Mendoza, 2023), de tipo Likert donde las opciones de respuesta van con las puntuaciones de 1 “No del todo cierto para mí”, 2 “Ligeramente cierto de mí”, 3 “Moderadamente cierto de mí”, 4 “Muy cierto de mí” y 5 “Extremadamente cierto de mí”. La calificación de los ítems es directa, por lo tanto, una mayor puntuación significa una mayor presencia de FoMO. Se aplica a personas de 13 años de edad o más.

Para efectos de esta investigación científica, este instrumento se encuentra adaptado en el Perú por Correa-Rojas et al. (2020), quienes inicialmente realizaron un análisis factorial exploratorio para identificar valores atípicos y datos faltantes; el supuesto de normalidad univariada se evaluó a través de los coeficientes de asimetría y curtosis, encontrando valores g_1 entre -0.041 y 1.784 y curtosis de -0.665 a 3.586 , es decir, la distribución de los ítems no se ajusta a la normalidad univariante. La validez estructural se evaluó por medio de un análisis factorial confirmatorio con un estimador robusto (WLSMV), para comprobar el modelo unidimensional para dos modelos: el primero que mantiene la estructura original y el segundo que considera la presencia de errores correlacionados, Para el modelo re-especificado, se alcanzó un ajuste mejorado ($\chi^2/g_1 = 1.457$; CFI = .988; TLI = .984; RMSEA = .036; SRMR = .059), lo cual confirma la validez estructural de la escala en la muestra estudiada. En cuanto a la confiabilidad, la fiabilidad compuesta (.821) evidenció una consistencia interna satisfactoria.

5.6.3.2. Escala de Soledad de De Jong Gierveld. Para evaluar la variable soledad se utilizó la escala de soledad creada por De Jong Gierveld en el año 1985 (De Jong-Gierveld & Kamphuis, 1985) en Holanda. El instrumento es una escala que tiene como objetivo medir la autopercepción de soledad que perciben los adolescentes. Contiene 11 ítems, de tipo Likert, cuyas opciones de respuesta van de 1=no; 2= más o menos; 3= sí. Según las sugerencias de los creadores originales de la escala, para calcular las puntuaciones de soledad, es necesario dividir las respuestas en dos grupos, asignando un punto a las respuestas de "más o menos" o "no" de los ítems 1, 4, 7, 8 y 11 (ítems negativos), mientras que en los otros ítems se otorga un punto si se responde "más o menos" o "sí". Así, la escala varía desde (ausencia de soledad) hasta 11 (soledad máxima).

Con el propósito de esta investigación científica, este recurso ha sido adaptado en Perú por Ventura-León, et. al (2017), quienes en el análisis factorial encontraron una estructura bidimensional (soledad social y emocional) con indicadores de bondad de ajuste bastante positivos ($CFI \geq .90$, $RMSEA \leq .08$). La confiabilidad se evaluó utilizando el coeficiente omega ($\omega = .827$), considerándose aceptable ($\geq .70$).

5.6.3.3. Test de Dependencia al Móvil (TDM). Para evaluar la variable dependencia al celular se utilizó el inventario creado por Mariano Chóliz Montañez en el año 2010 en España. El instrumento tiene como objetivo analizar la gravedad de la dependencia conductual hacia el uso del teléfono móvil en un grupo particular. Consta de 22 ítems cuyas cuatro posibles puntuaciones en una escala Likert de 0 a 4. Cuenta con cinco alternativas: 0 = Nunca, 1 = Rara vez, 2 = A veces, 3 = Con frecuencia, 4 = Muchas veces. Dicho instrumento mide cuatro dimensiones que se denominan: abstinencia (ítems 13, 15, 20, 21 y 22), abuso y dificultad en controlar el impulso (ítems 1, 4, 5, 6, 8, 9, 11, 16 y 18), problemas ocasionados por el uso excesivo (ítems 2, 3, 7 y 10) y tolerancia (ítems 12, 14, 17 y 19), las cuáles se categorizan en nivel bajo, medio y alto.

La adaptación peruana de este instrumento fue realizada por Gamero et. al (2016). Los investigadores hallaron una alta confiabilidad en la escala total con un valor de Alfa de Cronbach de 0.929. Al llevar a cabo el análisis factorial la escala se ajustó a 22 ítems

sin afectar la consistencia interna que fue de $= .94$. Los ítems evidenciaron medir el mismo constructo de dependencia al móvil, puesto que tienen un valor de correlación igual o superior a 5. Adicionalmente, la medida de adecuación muestral $KMO = .95$ lo que sugiere que la matriz de correlaciones es óptima para su análisis.

Capítulo VI

Los Resultados

6.1. El trabajo de Campo

Se inició con una entrevista a los directores de las tres instituciones educativas emblemáticas, solicitando la autorización para llevar a cabo la tesis en su plantel educativo para más tarde poner en práctica los instrumentos. Después, se presentó una petición formal a través de la oficina de atención al público. Luego, se llevaron a cabo las actividades necesarias para el desarrollo del estudio, así como la coordinación y el uso de los instrumentos para obtener la información.

Se tuvo un contacto inicial con las autoridades correspondientes de las tres Instituciones Educativas Emblemáticas. Posterior a ello, la coordinadora y coordinador de TOE se comunicaron con los tutores de las aulas correspondiente a los grados de quinto de secundaria como parte de la muestra; asimismo, se proporcionó el consentimiento informado a los alumnos para que lo entreguen a sus padres de familia y así proceder con la utilización de los instrumentos.

Para la aplicación, se asistió a las instituciones en los horarios de tutoría, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión, se procedió a explicar las instrucciones. Las fechas de la aplicación en la primera Institución Educativa Emblemática, fueron desde el 15 hasta el 19 de julio, en la segunda Institución Educativa Emblemática, del 12 de agosto al 21 de agosto y en la tercera Institución Educativa Emblemática del 21 de octubre hasta el 28 de octubre. El tiempo de aplicación por ambos instrumentos fue de un promedio de 15 a 20 minutos para los tres instrumentos aplicados, además, durante el proceso se resolvieron todas las dudas de los estudiantes.

6.2. Diseño de Presentación de Resultados

Los resultados que se obtuvieron se mostrarán a continuación de acuerdo a los objetivos planteados, siguiendo el siguiente orden:

Primero, se presentan los resultados del nivel de dependencia al celular, de FoMO y soledad en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Segundo, se presentan los resultados del nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Finalmente, se muestra la contrastación de hipótesis que fueron planteadas.

6.3. Resultados

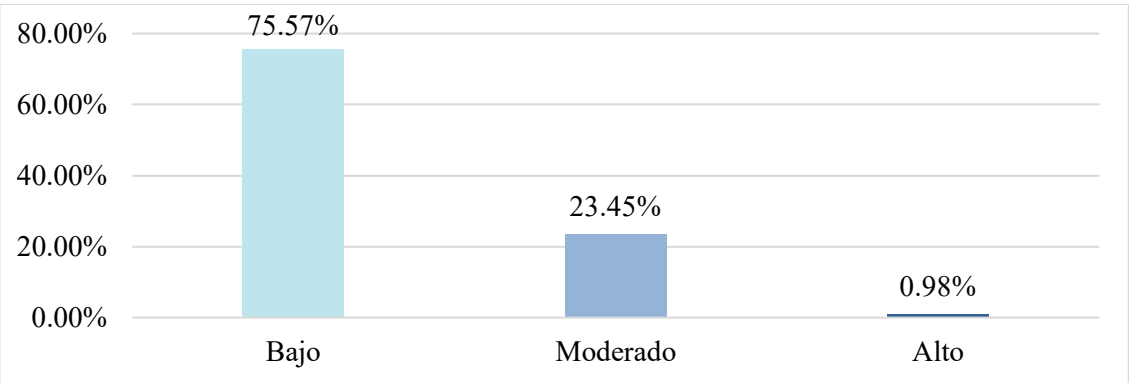
6.3.1. Resultados de la Variable Síndrome del FoMO

Tabla 5
Síndrome del FoMO en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	232	75,57%
Moderado	72	23,45%
Alto	3	0,98%
Total	307	100,00%

Nota. Distribución de los estudiantes según su nivel de Síndrome del FoMO.

Figura 1
Síndrome de FoMO en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024



Nota. Niveles de prevalencia del Síndrome del FoMO en la muestra evaluada.

De acuerdo a la Tabla 5 y Figura 1, se observa que el 75,6% de los estudiantes se encuentran en un nivel bajo de síndrome del FoMO; seguido del 23,5% en un nivel moderado, y por último solo el 1,0% se encuentra en un nivel alto.

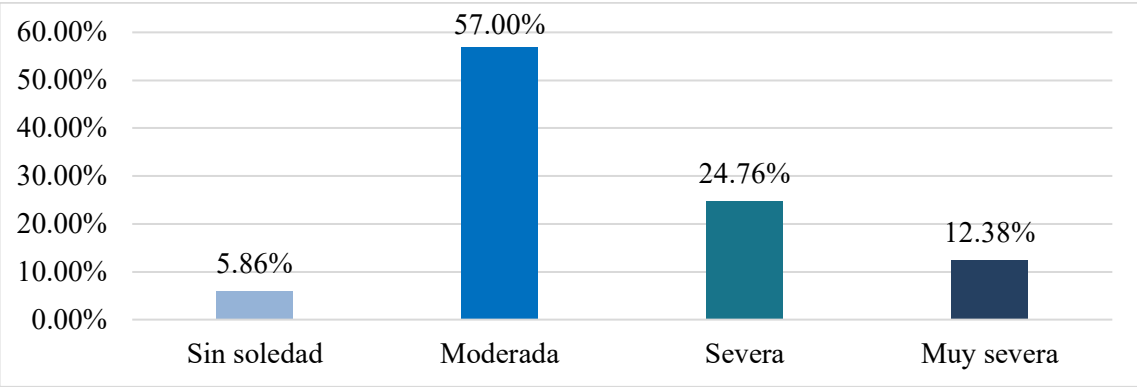
6.3.2. Resultados de la Variable Soledad

Tabla 6
Soledad en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Sin soledad	18	5,86%
Moderada	175	57,00%
Severa	76	24,76%
Muy severa	38	12,38%
Total	307	100,00%

Nota. Distribución de los estudiantes según su nivel de Soledad.

Figura 2
Soledad en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024



Nota. Niveles de prevalencia de Soledad en la muestra evaluada.

De acuerdo a la Tabla 6 y Figura 2, se observa que el 57,0% de los estudiantes se encuentran en un nivel moderado de soledad; seguido del 24,8% que se encuentra en un nivel severo, un 12,4% en un nivel muy severo y por último solo el 5,9% se encuentra en un nivel sin soledad.

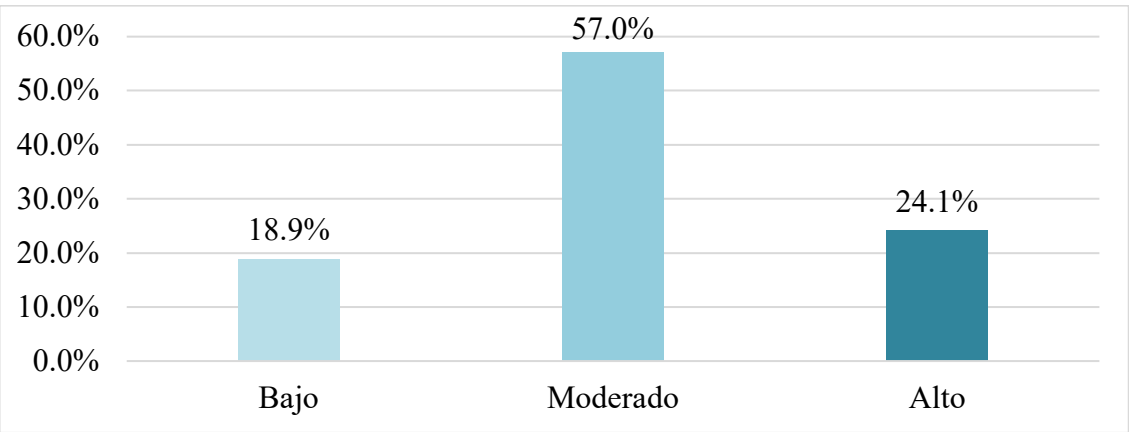
6.3.3. Resultados de la Variable Dependencia al Celular

Tabla 7
Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	58	18,9%
Moderado	175	57,0%
Alto	74	24,1%
Total	307	100,0%

Nota. Distribución de los estudiantes según su nivel de Dependencia al Celular.

Figura 3
Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024



Nota. Niveles de prevalencia de Dependencia al Celular en la muestra evaluada.

De acuerdo a la Tabla 7 y Figura 3, se observa que el 57% de los estudiantes de las instituciones educativas, se encuentran en un nivel moderado de dependencia al celular; seguido del 24,1% que se encuentra en un nivel alto, y por último solo el 18,9% se encuentra en un nivel bajo.

6.3.4 Resultados de las Variables Síndrome del FoMO, Soledad y Dependencia al Celular

Tabla 8

Relación Entre Síndrome de FoMO, Soledad y Dependencia al Celular en Estudiantes de Quinto Año de Secundaria de Tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024

			Soledad					
FoMO			Valor	Sin soledad	Moderada	Severa	Muy severa	Total
Bajo	Dependencia al celular	Bajo	F	7	44	7	0	58
			%	3,0%	19,0%	3,0%	0,0%	25,0%
		Moderado	F	4	87	35	15	141
			%	1,7%	37,5%	15,1%	6,5%	60,8%
		Alto	F	5	9	12	7	33
			%	2,2%	3,9%	5,2%	3,0%	14,2%
	Total		F	16	140	54	22	232
			%	6,9%	60,3%	23,3%	9,5%	100,0%
Moderado	Dependencia al celular	Moderado	F	1	16	10	7	34
			%	1,4%	22,2%	13,9%	9,7%	47,2%
		Alto	F	1	19	11	7	38
			%	1,4%	26,4%	15,3%	9,7%	52,8%
	Total		F	2	35	21	14	72
			%	2,8%	48,6%	29,2%	19,4%	100,0%
Alto	Dependencia al celular	Alto	F			1	2	3
			%			33,3%	66,7%	100,0%
	Total		F			1	2	3
			%			33,3%	66,7%	100,0%
Total	Dependencia al celular	Bajo	F	7	44	7	0	58
			%	2,3%	14,3%	2,3%	0,0%	18,9%
		Moderado	f	5	103	45	22	175

	%	1,6%	33,6%	14,7%	7,2%	57,0%
Alto	f	6	28	24	16	74
	%	2,0%	9,1%	7,8%	5,2%	24,1%
Total	F	18	175	76	38	307
	%	5,9%	57,0%	24,8%	12,4%	100,0%

Nota. F = Frecuencia absoluta; % = Porcentaje de la muestra.

En la tabla 8, se evidencia que los estudiantes, en cuanto a la relación entre síndrome de FoMO, soledad y dependencia al celular, se concentra en el nivel moderado de soledad, un nivel moderado de dependencia al celular y un nivel bajo de síndrome de FoMO, con un 37,5%.

6.4. Contrastación de Hipótesis

6.4.1. Prueba de Distribución de Normalidad

En esta investigación se utilizó la prueba de Kolmogorov – Smirnov. teniendo en cuenta la distribución de los datos, cuando el nivel de significancia es menor a 0.05, se interpreta como una distribución anormal, mientras que el nivel de significancia mayor a 0.05, es una distribución normal.

Tabla 9

Prueba de Normalidad Según el Estadístico de Kolmogorov-Smirnov

Kolmogorov-Smirnov			
Variable	Estadístico	Gl	Sig.
Dependencia al celular	0,063	230	0,026
Síndrome de FoMO	0,141	230	0,000
Soledad	0,113	230	0,000

Nota. Gl = Grados de libertad; Sig. = Significancia estadística ($p < .05$).

En la tabla 9 se observa que los valores de significancia de las variables dependencia al celular (0,026), síndrome de FoMO (0,000) y soledad (0,000), obtuvieron un p-value <0.05 , lo que significa que no siguen una distribución normal en la muestra analizada, por ende, se aplicó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman.

6.4.2. Hipótesis Específica 1

H0: El nivel predominante de dependencia al celular no es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H1: El nivel predominante de dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) α – 5%

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi Cuadrado Bondad de Ajuste

Tabla 10

Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 1

	Dependencia al Celular
Chi-cuadrado	78,651
Gl	2
Sig. Asintótica	0,000

Nota. Gl = Grados de libertad; Sig. asintótica = Valor de p ($p < .05$).

En la Tabla 10, se observa que el valor de p (0,000), es menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_1 , se concluye con un nivel de confianza del 95% que el nivel predominante de dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

6.4.3. Hipótesis Específica 2

Formulación de Hipótesis

H_0 : El nivel predominante de síndrome del FoMO no es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H_1 : El nivel predominante de síndrome del FoMO es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha - 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi cuadrado Bondad de Ajuste.

Tabla 11

Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 2

	FoMO
Chi-cuadrado	9,713
G1	2
Sig. Asintótica	0,090

Nota. Sig. asintótica = Valor de p ($p = ,090$).

Como refleja la Tabla 11, el valor de p (0,000), es menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_1 , con un nivel de confianza del 95%, se concluye que el nivel predominante de síndrome del FoMO no es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

6.4.4. *Hipótesis Específica 3*

H_0 : El nivel predominante de soledad no es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H_1 : El nivel predominante de soledad es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha - 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Chi Cuadrado Bondad de Ajuste.

Tabla 12

Prueba Estadística de Chi Cuadrado Bondad de Ajuste para la Hipótesis Específica 3

	Soledad
Chi-cuadrado	190,316
G1	3
Sig. Asintótica	,000

Nota. G1 = Grados de libertad ($p < ,001$).

Según la Tabla 12, el valor de p (0,000), es menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_1 , con un nivel de confianza del 95%, se concluye que el nivel predominante de soledad es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

6.4.5. *Hipótesis Específica 4*

H_0 : El nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular no es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H_1 : El nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Establecer un Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha - 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Rho de Spearman.

Tabla 13

Prueba Estadística de Rho de Spearman Para la Hipótesis Específica 4

			Dependencia al celular	Síndrome de FoMO	Soledad
Rho de τ	Dependencia al celular	Coefficiente de correlación	1,000	0,522	0,322
		Sig. (bilateral)		0,000	0,000

	N	230	230	230
Síndrome de FoMO	Coefficiente de correlación	0,522	1,000	0,403
	Sig. (bilateral)	0,000		0,000
	N	230	230	230
Soledad	Coefficiente de correlación	0,322	0,403	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	
	N	230	230	230

Nota. Sig. (bilateral) = Valor de p; N = Tamaño de la muestra ($p < ,001$).

Lectura del P valor

H0: ($p \geq 0.05$) → No se rechaza la H0

H1: ($p < 0.05$) → Se rechaza la H0

$P = 0.844$; $\alpha = 0.05 \rightarrow P \geq 0.05 \rightarrow$ No se rechaza la H0

Tabla 14

Significancia de Relación Según el Coeficiente de Correlación Rho Spearman

Rango	Relación
0.00 a 0.10	Correlación nula
0.10 a 0.30	Correlación débil
0.30 a 0.50	Correlación moderada
0.50 a 1.00	Correlación fuerte

Nota. Tomada de Hernández et al. (2018), basada en Cohen (1988).

Conforme se muestran los resultados en la Tabla 13, el valor de p (0,000), es menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_1 .

Asimismo, según la Tabla 14, en cuanto al nivel de relación que existen entre las variables descritas, se evidencia que entre dependencia al celular y el síndrome del FoMO, existe una relación moderada (0.522). De igual forma, entre la dependencia al celular y soledad existe una relación moderada (0.322), y por último entre síndrome del FoMO y soledad existe una relación moderada (0.403). Se concluye que el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

6.4.6. Hipótesis General

H_0 : No existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H_1 : Existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Nivel de Significancia

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha - 5\%$

Estadístico de Prueba

Se determinó trabajar con el estadístico de prueba no paramétrico Rho de Spearman.

Tabla 15*Prueba Estadística de Rho de Spearman Para la Hipótesis General*

		Dependencia al celular	Síndrome de FoMO	Soledad
Dependencia al celular	Coefficiente de correlación	1,000	0,522	0,322
	Sig. (bilateral)		0,000	0,000
	N	230	230	230
Síndrome de FoMO	Coefficiente de correlación	0,522	1,000	0,403
	Sig. (bilateral)	0,000		0,000
	N	230	230	230
Soledad	Coefficiente de correlación	0,322	0,403	1,000
	Sig. (bilateral)	0,000	0,000	
	N	230	230	230

Nota. Sig. (bilateral) = Valor de p ; N = Tamaño de la muestra ($p < ,001$).

Según la Tabla 15, se observa que el valor de p (0,000), es menor al nivel de significancia (0.05), por lo cual se puede rechazar la H_0 y aceptar la H_1 , de esta manera se llega a la conclusión de que sí existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

6.5. Discusión

La presente investigación tuvo como objetivo estudiar la relación entre síndrome de FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna.

En cuanto al análisis de la hipótesis general y la cuarta hipótesis específica, los resultados demuestran que existe una relación entre las variables estudiadas y que esta es de nivel moderado. Estos resultados son similares a lo hallado en investigaciones en el contexto nacional, donde hay una correlación positiva entre las variables de FoMO, soledad, adicción a Facebook y vulnerabilidad en línea (Correa-Rojas et al., 2023); una correlación directa entre la dependencia al Smartphone y la soledad (Izquierdo, 2022) en estudiantes de Lima Metropolitana; una relación directa entre el uso problemático del celular y la soledad en jóvenes de Arequipa (Sota et al., 2021), y una relación directa entre adicción a redes sociales y soledad en universitarios limeños (García & Ramírez, 2021). En cuanto a las evidencias internacionales los hallazgos son similares, ya que Chantelle (2020) encontró una relación significativa entre las variables de soledad, FoMO y el tiempo pasado en redes sociales en un grupo de estudiantes. Sin embargo, Fumagalli et al. (2021) diferencia las aplicaciones de comunicación con las de redes sociales, por lo que las primeras tendrían una relación inversa con la soledad, mientras que las segundas tendrían una relación directa mediada por el FoMO.

De acuerdo a la teoría, estas variables mantienen una relación positiva ya que el adolescente se encuentra en una etapa en la que prioriza la valoración y estima del entorno, estableciendo el celular como un símbolo de estatus y afecto (González-López & Guzmán, 2021). Al priorizar la valoración grupal, pueden tener la necesidad de revisar constantemente sus redes sociales para no sentirse excluidos, pero experimentando miedo y ansiedad al no sentirse parte (Barry et al., 2017; Gil et al., 2015); lo cual también puede venir acompañado de un sentimiento de soledad al no sentir que pertenecen a una red de apoyo con sus pares (Marcoen & Brumagne, 1985).

En referencia al primer objetivo específico, el 75,57% de los estudiantes de las instituciones educativas de la muestra se encuentran en un nivel bajo de síndrome de FoMO; seguido del 23,45% que se encuentra en un nivel moderado, y por último solo el 0,98% se encuentra en un nivel alto. Estos resultados difieren de lo planteado por Moralejo (2024), quien evaluó a jóvenes universitarios de entre 18 y 25 años, en sus resultados halló un moderado nivel de FoMO con un 78%, el nivel alto con un 12,2% y el nivel bajo con un 9,9%. Por su parte, Espinal y Pfuturi (2023), evaluaron a estudiantes de cuarto año de secundaria, en sus resultados encontraron que la prevalencia a nivel de riesgo de FOMO existía un alto porcentaje tanto en hombres 51.9% como mujeres 47.7%, dado que cada una de ellas supera el nivel medio y grave. Chantelle (2020), quien realizó una investigación en estudiantes entre 18 y 22 años, encontró que el síndrome de FoMO era estadísticamente significativo y verdadero para la mayoría de los participantes. Por consiguiente, se presume que las diferencias encontradas en los resultados de las investigaciones pueden deberse a que la población de las muestras difiere en edades. En este sentido, Kelley (1987), a partir de su teoría de la atribución, identifica que el síndrome de FoMO se manifiesta como el resultado de un proceso de inferencia causal sobre el entorno social. En los adolescentes, la búsqueda constante de estímulos intensos y recompensas rápidas altera la percepción de las experiencias ajenas, de manera que podría realizar una atribución externa de las actividades de su grupo de pares, percibiéndolas como estímulos de 'bajo valor', lo que reduce la curiosidad y la motivación intrínseca. En consecuencia, el proceso atribucional se inclina hacia el desinterés, explicando por qué los adolescentes no presentan una aprensión significativa ante la posibilidad de no participar en las actividades de su círculo social, consolidando así un cuadro de bajo FoMO derivado de una desensibilización ante el estímulo social real.

En relación al segundo objetivo específico, el 57,0% de los participantes se encuentran en un nivel moderado de soledad; seguido del 24,76% que se encuentra en un nivel severo, un 12,38% en un nivel muy severo y por último solo el 5,86% se encuentra en un nivel sin soledad. Esto coincide con Laura (2022), quien evaluó a 378 estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, obteniendo como resultado un nivel moderado de

Sentimiento de Soledad (50.80%). Sota et al. (2021), que evaluaron a 397 estudiantes universitarios evidenciaron que el 47.9 % (n= 190) de estudiantes universitarios no perciben soledad mientras que el 52.1 % (n= 207) sí perciben soledad. Por el contrario, Ramírez (2018), en un estudio a 140 alumnos de secundaria, evidenció que el 39. 2% de los participantes se encuentra en un nivel bajo, el 25% en un nivel regular, el 21. 4% en un nivel muy bajo, el 10% en un nivel alto y finalmente el 4. 2% en un nivel muy alto. Heinrich y Gullone, (2006) muestran que la soledad se presenta con mayor frecuencia en la adolescencia, posiblemente por los significativos cambios que ocurren en las relaciones interpersonales durante esta fase del desarrollo. Por otra parte, durante la adolescencia desarrollarían expectativas más altas sobre sus conexiones sociales, buscando lealtad, respaldo, ayuda y cercanía, así como también el intercambio de convicciones, principios y creencias con sus compañeros, en lugar de simplemente desear compartir. En la etapa de la adolescencia, pertenecer a un grupo es crucial para el joven, ya que percibe a sus iguales como una red de apoyo (Marcoen & Brumagne, 1985).

Cacioppo et al. (2015) aseguran que los riesgos destacados son en la salud física, la salud psíquica, como el riesgo de padecer comorbilidad con la depresión, ansiedad, deterioro cognitivo, pensamientos suicidas y la disminución o empeoramiento del hábito saludable como mala alimentación y sedentarismo. La diferencia en los niveles puede deberse a un sistema de apoyo social inadecuado, sensación de no pertenecer, relaciones problemáticas, donde el adolescente puede sentir que no es valorado o que no es significativo para su familia o entorno social cercano (López-Barrajón, 2019). Reid y Reid (2007) descubrieron que las personas con mayores niveles de soledad preferían las llamadas de voz y veían los mensajes de texto como un método de comunicación menos íntimo, utilizándolos sólo como último recurso.

Respecto al tercer objetivo específico, se observa que un 57% de los estudiantes de las instituciones educativas de la muestra se encuentran en un nivel moderado de dependencia al celular, seguido del 24,3% que se encuentra en un nivel alto, y por último sólo el 18,7% se encuentra en un nivel bajo. Los resultados expuestos coinciden con Medina y Melgarejo (2022), quienes llevaron una investigación en escolares de 1ro a

quinto año de secundaria, donde se evidenció el nivel moderado como predominante con un 52%; por su parte, Santana-Vega et al. (2019) advierten que estudiantes entre 15-19 años tiene una puntuación media significativamente mayor que el grupo de 12-14 años, deduciendo que a mayor edad hay un mayor uso problemático del celular.

De acuerdo a la Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias (Durán et al, 2004), para el adolescente, tener un celular supone un símbolo de identidad y prestigio, asimismo el acceso a juegos, aplicaciones, redes sociales, entre otros, hace de los celulares una parte importante de su tiempo de ocio, asimismo es un medio para mantener y expandir las relaciones sociales, aspecto primordial para esta etapa del desarrollo. Según la Teoría de la Dependencia del Medio de DeFleur y Ball-Rokeach (1976), el celular para el adolescente no es solo una herramienta, sino un componente esencial de su sistema de comunicación. Esta dependencia se acentúa en la era digital, donde el acceso a la red es fundamental para interactuar con terceros, construir su identidad y comprender su entorno social. En este sentido, la dependencia moderada al celular, se manifiesta como un uso inadecuado o excesivo, el cual puede empezar a generar consecuencias negativas en el adolescente y su entorno, como un bajo desempeño escolar, vulnerabilidad de sus habilidades sociales, como el control de impulsos, la empatía, la resistencia a las frustraciones y la comunicación real, problemas sociales, entre otros (Chóliz & Villanueva, 2011; Durán et al., 2004). El intercambio de imágenes, videos y comentarios detrás de una pantalla puede generar interacciones caracterizadas por mecanismos de falta de empatía, base de algunos mecanismos de desconexión moral y deshumanización hacia el interlocutor (Sgalla & Giannini, 2018, como se cita en Varchetta et al., 2020). También se ha relacionado la dependencia al celular con dificultades para dormir, cefaleas, sensaciones de ardor o calor detrás de las orejas y alrededor del oído, y una mayor susceptibilidad a la fatiga y al estrés (Pazzaglia et al., 2000, como se cita en Villanueva, 2012).

Capítulo VII

Conclusiones y Sugerencias

7.1. Conclusiones

7.1.1. Primera

Se halló que el nivel predominante de síndrome del FoMO no es moderado en los estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

7.1.2. Segunda

Se identificó que el nivel predominante de soledad es moderado en los estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

7.1.3. Tercera

Se determinó que el nivel predominante de dependencia al celular es moderado en los estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

7.1.4. Cuarta

Se encontró que el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

7.1.5. Quinta

Se comprobó que existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

7.2. Sugerencias

7.2.1. Primera

Se sugiere a los futuros investigadores, que exploren más a fondo el síndrome de FoMO, teniendo en cuenta sus diversas manifestaciones y, los elementos psicológicos y sociales, que lo sustentan. Es fundamental examinar cómo esta variable se relaciona con otras y en diferentes tipos de población, para entender las posibles repercusiones en la salud mental. Estos estudios ayudarán a enriquecer el marco teórico y a desarrollar estrategias basadas en la evidencia para la promoción, prevención y el tratamiento de la población beneficiaria.

7.2.2. Segunda

Se exhorta a las instituciones educativas a implementar iniciativas de prevención y acompañamiento socioemocional que aborden la soledad en los adolescentes, considerando su impacto en el bienestar psicológico y en la calidad de las interacciones

sociales. Estas iniciativas pueden abarcar la formación de espacios de encuentro para los estudiantes, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el fomento de redes de apoyo entre pares, con el objetivo de crear un entorno inclusivo y seguro en la comunidad educativa.

7.2.3. Tercera

Se recomienda a las instituciones educativas que, mediante sus departamentos de psicología y tutoría, elaboren y pongan en práctica medidas preventivas dirigidas a regular la dependencia al celular en los adolescentes, teniendo en cuenta los efectos adversos que esto provoca en la atención, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales. Estas medidas podrían incluir programas de sensibilización, actividades formativas sobre el uso responsable de las tecnologías digitales y el establecimiento de normas específicas de regulación en el ámbito escolar, con el objetivo de fomentar un uso equilibrado y saludable de los dispositivos móviles.

7.2.4. Cuarta

Se insta a que futuras investigaciones realicen un análisis diferenciado de las variables considerando características sociodemográficas como el sexo, el tipo de institución educativa y el nivel socioeconómico, lo cual facilitará el reconocimiento de posibles variaciones en los niveles de FoMO, soledad y dependencia al celular entre distintos subgrupos de la población. Este enfoque comparativo contribuirá a diseñar intervenciones más específicas y ajustadas a las necesidades de cada grupo estudiantil, optimizando así la efectividad e impacto de las estrategias para promover la salud mental en los adolescentes.

Referencias

- Adamczyk, K. (2015). Una investigación sobre la soledad y el apoyo social percibido entre jóvenes adultos solteros y en pareja. *Psicología Curr*, 35(4), 674-689. <https://doi.org/10.1007/s12144-015-9337-7>
- Adams, S., Murdock, K., Daly-Cano, M. & Rose, M. (2020). Sleep in the social world of college students: Bridging interpersonal stress and fear of missing out with mental health. *Behavioral Sciences*, 10(2), 54. <https://doi.org/10.3390/bs10020054>
- Alutaybi, A., Al-Thani, D., McAlaney, J. & Ali, R. (2020). Combating Fear of Missing Out (FoMO) on Social Media: The FoMO-R Method. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(17), 6128. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176128>
- Álvarez, M. & Moral, M. (2020). Phubbing, uso problemático de teléfonos móviles y de redes sociales en adolescentes y déficits en autocontrol. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 113-125. <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Asociación Americana de Psicología (2020). *Diccionario de psicología APA*. Asociación Americana de Psicología. <https://dictionary.apa.org/emotion-regulation>
- Asociación de Operadores Móviles Globales (agosto de 2024). *La Economía móvil en América Latina 2024*. <https://www.gsma.com/solutions-and-impact/connectivity-for-good/mobile-economy/wp-content/uploads/2024/06/La-economia-movil-en-America-Latina-2024.pdf>
- Barraza, A. & Chavira, M. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), 23-36. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9088789>
- Barry, C., Sidoti, C., Briggs, S., Reiter, S. & Lindsey, R. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>

- Barry, C., Briggs, S. & Sidoti, C. (2019). Adolescent and parent reports of aggression and victimization on social media: Associations with psychosocial adjustment. *Journal of Child and Family Studies*, 28(8), 2286–2296. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01445->
- Bergman, M. (2025). Social Media and FOMO. *Social Media Victims Law Center*. <https://socialmediavictims.org/mentalhealth/fomo/#:~:text=The%20fear%20of%20missing%20out,life%20relationships%20and%20meaningful%20activities>
- Bermejo, J. (2016). La soledad en los mayores. *Ars Medica Revista de Ciencias Médicas*, 32(2), 126. <https://doi.org/10.11565/arsmed.v32i2.264>
- Bian, M., & Leung, L. (2015). Linking Loneliness, Shyness, Smartphone Addiction Symptoms, and Patterns of Smartphone Use to Social Capital. *Social Science Computer Review*, 33(1), 61–79. <https://doi.org/10.1177/0894439314528779>
- Billieux, J., Van der Linden, M., d'Acremont, M., Ceschi, G. & Zermatten, A. (2007). Does impulsivity relate to perceived dependence on and actual use of the mobile phone? *Applied Cognitive Psychology*, 21(4), 527–537. <https://doi.org/10.1002/acp.1289>
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307. https://www.researchgate.net/publication/261878327_Problematic_Use_of_the_Mobile_Phone_A_Literature_Review_and_a_Pathways_Model
- Billieux, J., Maurage, P., López-Fernández, O., Kuss, D. & Griffiths, M. (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>
- Boergers, J., Spirito, A. & Donaldson, D. (1998). Reasons for Adolescent Suicide Attempts: Associations with Psychological Functioning. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 37(12), 1287-1293. <https://doi.org/10.1097/00004583-199812000-00012>

- Bonfill, E., Lleixa, M., Sáez, F. & Romaguera, S. (2010). Estrés en los cuidados: una mirada desde el modelo de Roy. *Index de Enfermería*, 19(4), 1132-1296. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1132-12962010000300010#:~:text=Callista%20Roy%20elabor%C3%B3%20en%201970,%2C%20crecimiento%2C%20reproducci%C3%B3n%20y%20dominio
- Brutt, S. & Phillips, J. (2008). Personality and self reported mobile phone use. *Computers in Human Behavior*, 24(2), 346-360. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.01.019>
- Bueno, D. (2024). El cerebro adolescente: época de cambio y transformación. *Revista General de Derecho Penal*, (42). https://www.ub.edu/neuroedu_temp/wp-content/uploads/articles/EL-CEREBRO-ADOLESCENTE-Revista-general-de-Derecho-Penal-42.pdf
- Caballero, V. (2023). Soledades y desiertos: un estudio sobre las vivencias de la soledad en jóvenes universitarios del sureste español. *Arxiu d'Etnografia de Catalunya*, (26), 85-114. <https://raco.cat/index.php/AEC/article/view/424070>
- Caceres, S. & Mendoza, B. (2023). Adicción a las redes sociales y síndrome FOMO en el personal de la Policía Nacional del Perú de Lima Metropolitana, 2022. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/114498/Caceres_RS-G-Mendoza_ABM-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Cacioppo, S., Grippo, A., London, S., Goossens, L. & Cacioppo, J. (2015). Loneliness: Clinical Import and Interventions. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238-249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Carpenito, L. (2003). *Manual de Diagnósticos Enfermeros*. Wolters Kluwer Health. <https://www.scribd.com/document/507857662/Carpenito-Diagnosticos-Enfermeros-14a-Edicion>
- Carvajal-Carrascal, G. & Caro-Castillo, C. (2009). Soledad en la adolescencia: análisis del concepto. *Aquichan*, 9(3), 281-296. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=74112147008>

- Cassinello, M. (2023). Síndrome FOMO: qué es y cómo afecta. *Manuel Cassinello Clínica*. https://manuelcassinello.com/blog/sindrome-fomo-que-es-como-afecta/#Caracteristicas_del_sindrome_FOMO
- Castillo, M., Tenezaca, J. & Mazón, J. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 59-58. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.07>
- Centro Psicológico Cláritas (2024). Tratamiento Psicológico para la Dependencia de la Tecnología en Madrid. *Cláritas Instituto Psicológico*. <https://institutoclaritas.com/tratamiento-psicoterapeutico/psicologia-para-adultos/adiccion-a-la-tecnologia/>
- Cervilla, A. (2024). *Influencia de las redes sociales en el bienestar emocional y rendimiento académico de los adolescentes*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/19264>
- Chacón, E., Xatruch, D., Fernández, M. & Murillo, R. (2021). Generalidades sobre el Trastorno de Ansiedad. *Revista Cúpula*, 35(1), 23-36. <https://www.binasss.sa.cr/bibliotecas/bhp/cupula/v35n1/art02.pdf>
- Chacon, T. (2016). *Sentimientos de Soledad en Adultos Mayores: Una Revisión Sistemática de la Literatura de los últimos diez años (2010 - 2020)*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58561/Chacon_FT-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Chantelle, E. (2020). *Lonely Zs: Examining the Relationships among Time Spent on Social Networking Sites, the Fear of Missing Out (FOMO), and Loneliness among Undergraduate College Students*. [Tesis de Doctorado, Liberty University]. Repositorio Institucional - Liberty University. <https://digitalcommons.liberty.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3516&context=doctoral>

- Ching, S., Yee, A., Ramachandran, V., Sazlly, S., Wan, W., Loong, Y. & Kee, F. (2015). Validation of a Malay Version of the Smartphone Addiction Scale among Medical Students in Malaysia. *PLoS ONE*, 10(10), 2-11. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139337>
- Chóliz, M. (2010). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 105(2), 373-374. <https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2009.02854.x>
- Chóliz, M. & Villanueva, V. (2011). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista española de drogodependencias*, 36(2), 165-184. https://www.aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf
- 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.umb.edu.pl/photo/pliki/progress-file/phs/phs_2012_1/33-44_choliz.pdf
- Clínica López Ibor. (2023). Cómo detectar la adicción al móvil. *Clínica López Ibor*. https://www.lopezibor.com/como-detectar-adiccion-movil/#Sintomas_de_que_alguien_sufre_una_adiccion_al_telefono_movil
- Coca, A., & Gómez, J. (2015). Estudio de la compañía y la soledad a través de la lógica. *Ene*, 9(1), 1. <https://dx.doi.org/10.4321/S1988-348X2015000100005>
- Consejo Consultivo de Radio y Televisión (setpiembre de 2024). *Estudio Cuantitativo sobre Consumo Televisivo y Radial de Niños, Niñas y Adolescentes*. https://www.concortv.gob.pe/wp-content/uploads/2024/10/Informe_Consumo-TV-y-radio-Ninos-y-adolescentes-2024.pdf
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M. & Del Rosario, S. (2020). Propiedades psicométricas de la Fear of Missing Out Scale (FoMOs) en universitarios peruanos. *Aloma*, 38(2), 113-120. <https://revistaaloma.blanquerna.edu/index.php/aloma/article/view/463/200200286>
- Correa-Rojas, J., Rojas-Quispe, M. & Del Rosario-Gontaruk, S. (2023). FoMO, adicción a Facebook y soledad como determinantes de la vulnerabilidad en línea en

- universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 41(1), 95-102.
<https://doi.org/10.51698/aloma.2023.41.1.95-102>
- Cuny, J. (2001). Actitud y sentimiento de soledad en un grupo de adolescentes universitarios de Lima. *Persona*, 4, 111-128.
<https://www.redalyc.org/pdf/1471/147118178004.pdf>
- De Caro, D. (2013). *El estudio del cerebro adolescente: contribuciones para la psicología del desarrollo*. V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XX Jornadas de Investigación Noveno Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Buenos Aires, Argentina.
<https://www.aacademica.org/000-054/332>
- Deci, E. & Ryan, R. (1985). The general causality orientations scale: Self-determination in personality. *Journal of Research in Personality*, 19(2), 109-134.
[https://doi.org/10.1016/0092-6566\(85\)90023-6](https://doi.org/10.1016/0092-6566(85)90023-6)
- DeFleur, M. & Ball-Rokeach, S. (1976). A dependency model of mass-media effects. *Communication Research*, 3(1), 3-21.
<https://doi.org/10.1177/009365027600300101>
- De Jong-Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of Loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(1), 119-128. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.53.1.119>
- De Jong-Gierveld, J. & Kamphuis, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289-299.
<https://hdl.handle.net/11299/102185>
- Dempsey, A., O'Brien, K., Tiarniyu, M. & Elhai, J. (2019). Fear of missing out (FoMO) and rumination mediate relations between social anxiety and problematic Facebook use. *Addictive Behaviors Reports*, 9, 100150.
<https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.100150>
- DiTommaso, E., Brannen, C. & Best, L. (2004). Measurement and Validity Characteristics of the Short Version of the Social and Emotional Loneliness Scale

- for Adults. *Educational and Psychological Measurement*, 64(1), 99-119.
<https://doi.org/10.1177/0013164403258>
- Doman, L. & Le Roux, A. (2010). The causes of loneliness and the factors that contribute towards it: a literature review. *Tydskrif vir Geesteswetenskappe*, 50(2), 216-228.
https://scispace.com/papers/the-causes-of-loneliness-and-the-factors-that-contribute-4786lu8m64?references_page=8
- Dunbar, R. (2014). The social brain: Psychological underpinnings and implications for the structure of organizations. *Current Directions in Psychological Science*, 23(2), 109-114. <https://doi.org/10.1177/0963721413517118>
- Durán, A., Tébar, D., Ochando, B., Martí, A., Bueno, F., Pin, G., Cubel, M. & Genís, R. (2004). *Manual Didáctico para la Escuela de Padres*. Fundación para el Estudio, Prevención y Asistencia a las Drogodependencias.
<https://eldocenteprofesional.blogspot.com/2013/08/manual-didactico-para-la-escuela-de.html>
- Echeburúa, E. & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
<https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122889001.pdf>
- Ehrenberg, A., Juckes, S., White, K.M. & Walsh, S.P. (2008). Personality and Self-Esteem as Predictors of Young People's Technology Use. *CyberPsychology & Behavior*, 11(6), 739-741.
<https://www.liebertpub.com/doi/10.1089/cpb.2008.0030>
- Elías, M. (2024). La soledad en niños y adolescentes: causas y consecuencias. *Sant Joan de Dèu*. <https://escolasalut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/soledad-ninos-adolescentes-causas-consecuencias>
- Elhai, J., Gallinari, E., Rozgonjuk, D. & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Espinal, R. & Pfurturi, J. (2023). *Síndrome de FoMO y autoestima en alumnos de 4to de secundaria de la Institución Educativa Honorio Delgado Espinoza e Institución*

- Educativa Arequipa, Arequipa 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Tecnológica del Perú]. Repositorio Institucional UTP. https://repositorio.utp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12867/8786/R.Espinal_J.P.futuri_Tesis_Titulo_Profesional_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Fumagalli, E., Dolmatzian, M. & Shrum, L. (2021). Centennials, FOMO, and Loneliness: An Investigation of the Impact of Social Networking and Messaging/VoIP Apps Usage During the Initial Stage of the Coronavirus Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 620739. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.620739>
- Fuster, H., Chamarro, A. & Oberst, U. (2017). Fear of missing Out, online social networking and mobile phone addiction: a latent profile approach. *Aloma Revista de Psicologia Ciències del Educació i del Esport*, 35(1), 23-30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2017.35.1.22-30>
- Gaibor, N. & Granda, N. (2024). *Impulsividad y consumo de sustancias psicoactivas en adolescentes*. [Tesis de Grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital – Universidad Nacional de Chimborazo <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13014>
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W., Ceballos, K., Román, A. & Marquina, E. (2016). Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, (19), 179-200. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=147149810011>
- García, R. & Ramírez, N. (2021). *Soledad y Adicción a Redes Sociales durante pandemia en universitarios Limeños*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas]. Repositorio Institucional - Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas. https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/658467/Garc%c3%ada_GR.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Gené-Badia, J., Ruiz-Sánchez, M., Obiols-Masó, N., Oliveras, L., & Jiménez, E. (2016). Aislamiento social y soledad: ¿qué podemos hacer los equipos de atención

- primaria?. *Atención Primaria*, 48(9), 604-609.
<https://doi.org/10.1016/j.aprim.2016.03.008>
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G. & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El smartphone y el fear of missing out. *Aloma*, 33(2), 77-83.
<https://www.raco.cat/index.php/Aloma/article/view/301485/391086>
- Godard, M. (2025). *What Loneliness Does to the Brain: Effects on Cognitive & Mental Health*. Creyos. <https://creyos.com/blog/social-isolation>
- Goleman, D. (1995). *Inteligencia Emocional*. Javier Vergara Editor.
- Gómez, E., (2008). Adolescencia y familia: revisión de la relación y la comunicación como factores de riesgo o protección. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 10(2), 105-122. <https://bit.ly/3FTr9jj>
- Goncalves, S., Dias, P. & Correia, A. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2(2020). <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- González-López, M. & Guzmán, M. (2021). El uso excesivo del móvil: una problemática de salud en niños, niñas y adolescentes. *Revista Estudios en Educación*, 4(2021), 103-114. <http://ojs.umc.cl/index.php/estudioseneducacion/issue/view/36/45>
- González, E. & Cabrera, A. (2024). *Salud mental en adolescentes con adicción a las redes sociales*. [Trabajo Fin de Grado, Universidad de La Laguna]. <http://riull.ull.es/xmlui/handle/915/37893>
- Guadalsalus. (29 de marzo de 2022). *Dependencia y adicción, ¿es lo mismo?*. Grupo Gualdalsalus. <https://www.guadalsalus.com/blog/dependencia-y-adiccion-es-lo-mismo#:~:text=La%20dependencia%20se%20caracteriza%20por,o%20repetir%20una%20determinada%20conducta>
- Guy-Evans, O. (03 de noviembre de 2022). *The Psychology Behind FOMO (Fear Of Missing Out)*. Simply Psychology. <https://www.simplypsychology.org/how-to-cope-with-fomo.html>
- Guzmán, J., & Casimiro, D. (2018). *Adaptación de la Escala de Soledad UCLA Revisada en adolescentes de instituciones educativas de San Juan De Lurigancho, 2018*

- [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/30224/Guzm%c3%a1n_CJ.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Hagger, M. & Chatzisarantis, N. (1 de febrero de 2014). *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Exercise and Sport*. Center for Self-Determination Theory.
<https://selfdeterminationtheory.org/intrinsic-motivation-self-determination-exercise-sport/>
- Heinrich, L. & Gullone, E. (2006). La importancia clínica de la soledad: una revisión bibliográfica. *Revista de Psicología Clínica*, 26(6), 695-718.
https://www.researchgate.net/publication/6836772_Heinrich_LM_Gullone_E_The_clinical_significance_of_loneliness_a_literature_review_Clin_Psychol_Rev_26_695-718
- Hernández, J., Castro, F., Rodríguez, J., Chacón, J., Toloza, C., Arenas, M., Carrillo, S. & Bermúdez, V. (2018). Sobre el uso adecuado del coeficiente de correlación de Pearson: definición, propiedades y suposiciones. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 37(5), 0798-0264.
<https://www.redalyc.org/journal/559/55963207025/55963207025.pdf>
- Hernández, R. & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mcgraw-Hill Educación.
<https://bibliotecadigital.uce.edu.ec/s/L-D/item/793#?c=&m=&s=&cv=>
- Hernández, C. & Moral, M. (2024). Uso de las redes sociales virtuales, percepción de soledad y habilidades sociales en jóvenes adultos españoles de la generación Z y la generación Y. *Acta Colombiana de Psicología*, 27(1), 231-247.
<https://doi.org/10.14718/ACP.2024.27.1.13>
- Huamani, J. & Huamani, Y. (2021). *Evaluación de la dependencia al móvil en estudiantes de 3° grado de secundaria de una I.E. en Nasca – Ica*. [Tesis de Especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional de Huancavelica.

<https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/66cf5e67-74fc-41e3-b39c-2df1df9c28d8/content>

Ignite Healthwise. (2024). La soledad y su salud. *Cigna Healthcare*.
<https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/la-soledad-y-su-salud-acn2156>

Instituto Nacional Del Envejecimiento. (2024). *National Institute on Aging*. Soledad y aislamiento social: Sugerencias para mantener las conexiones sociales.
<https://www.nia.nih.gov/espanol/soledad-aislamiento-social/soledad-aislamiento-social-consejos-mantenerse-conectado>

Instituto Nacional de Estadística e Informática. (junio de 2023). *Acceso de los hogares a las Tecnologías de Información y Comunicación (TIC)*.
<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4785209/Las%20Tecnolog%C3%ADas%20de%20Informaci%C3%B3n%20y%20Comunicaci%C3%B3n%20en%20los%20Hogares%3A%20Abr-May-Jun%202023.pdf>

Izquierdo, A. (2022). *Soledad y dependencia al smartphone en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana en tiempos de pandemia*. [Título de Licenciatura, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio Institucional - Universidad San Ignacio de Loyola.
<https://repositorio.usil.edu.pe/server/api/core/bitstreams/a25fb57c-9e12-4060-aab9-e9a280b261c9/content>

Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S. & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159.
<https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>

Jo, H. & Baek, E. (2023). Exploring the dynamics of mobile app addiction: the interplay of communication, affective factors, flow, perceived enjoyment, and habit. *BMC Psychology*, 11(1), 404. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01440-8>

Killeen, C. (1998). Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing*, 28(4), 762-770. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2648.1998.00703.x>

- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukopadhyay, T. & Scherlis, W. (1998). Internet paradox. A social technology that reduces social involvement and psychological well-being?. *Am Psychol*, 53(9), 1017-1031. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9841579/>
- Lachmann, B., Sariyska, R., Kannen, C., Cooper, A. & Montag, C. (2016). Life satisfaction and problematic Internet use: Evidence for gender specific effects. *Psychiatry Research*, 238, 363-367. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2016.02.017>
- Lai, C., Altavilla, D., Ronconi, A. & Aceto, P. (2016). Fear of missing out (FOMO) is associated with activation of the right middle temporal gyrus during inclusion social cue. *Computers in human Behavior*, 61(2016), 516-521. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.072>
- Lammer, L., Beyer, F., Luppa, M., Baber, R., Engel, C., Wirkner, K., Löffler, M., Riedel, S., Villringer, A. & Witte, V. (2023). Impact of social isolation on grey matter structure and cognitive functions: A population-based longitudinal neuroimaging study. *Elife*, 12. <https://doi.org/10.7554/eLife.83660>
- Landoll, R., La Greca, A., Lai, B., Chan, S., & Herge, W. (2015). Cyber victimization by peers: Prospective associations with adolescent social anxiety and depressive symptoms. *Journal of adolescence*, 42, 77-86. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.04.002>
- Laura, F. (2022). *Estabilidad emocional y sentimiento de soledad en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2022*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional UPT. <https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2734/Laura-Ruiz-Fernando.pdf?sequence=4&isAllowed=y>
- Larson, R. (1997). The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence. *Child Development*, 68(1), 80-93. <https://www.jstor.org/stable/1131927>

- Long, C. & Averill, J. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 33(1), 21–44. <https://doi.org/10.1111/1468-5914.00204>
- López, A. & Castro A. (2007). *Adolescencia*. Límites imprecisos. Edición electrónica 2014. Alianza Editorial.
<https://clea.edu.mx/biblioteca/files/original/df0784c87296fac8e82ca1b254b75789.pdf>
- López-Barrajón, M. (2019). *Adolescencia y soledad*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio Institucional - Universidad Pontificia Comillas.
<https://repositorio.comillas.edu/rest/bitstreams/238955/retrieve>
- Lozano, M. (2019). *Dependencia al celular en los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Secundaria César Vallejo, Huancané-2019*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional del Altiplano de Puno]. Repositorio Institucional - Vicerrectorado de Investigación.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/13833/Lozano_Quispe_Maritza.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Luchetti, M., Aschwanden, D., Sesker, A., Zhu, X., O'Súilleabháin, P., Stepahn, Y., Terracciano, A. & Sutin, A. (2024). Un metaanálisis de la soledad y el riesgo de demencia utilizando datos longitudinales de más de 600.000 personas. *Salud mental de la naturaleza*, 2, 1350–1361. <https://www.nature.com/articles/s44220-024-00328-9>
- Machado, M., Ordovás, S., Chiattonne, L. & Bragagnolo, G. (2019). Second-hand fashion market: consumer role in circular economy. *Journal of Fashion Marketing and Management*, 23(3), 382-395.
https://repositorio.pucrs.br/dspace/bitstream/10923/20548/2/Secondhand_fashion_market_consumer_role_in_circular_economy.pdf
- Marcoen, A. & Brumagne, M. (1985). Soledad en niños y adolescentes. *Psicología del Desarrollo*, 21 (6), 1025–1031. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.21.6.1025>

- McWhirter, B. (1990). Análisis factorial de la escala revisada de soledad de la UCLA. *Current Psychology*, 9, 56–68. <https://doi.org/10.1007/BF02686768>
- Medina, Y. & Melgarejo, B. (2022). *Tolerancia a la frustración y dependencia al uso del celular en escolares de una institución educativa del Callao, 2021*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional - Universidad César Vallejo.
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/83282/Medina_AY_L-Melgarejo_LBL-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Meza, V. (2024). *Soledad y adicción a internet en estudiantes del nivel secundario de una institución educativa de Tacna, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada de Tacna]. Repositorio Institucional – Universidad Privada de Tacna.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/3800/Meza-Noalcca-Victor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Montero, M. & Sánchez-Sosa, J. (2001). La soledad como fenómeno psicológico: un análisis conceptual. *Salud Mental*, 24(1), 19-27.
<https://www.redalyc.org/pdf/582/58212404.pdf>
- Moralejo, A. (2024). *Fear of missing out (FoMO) y regulación emocional en jóvenes universitarios de Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA)*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio Institucional UCA.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/18633/1/fomo-regulacion.pdf>
- Moreno, D., Estévez, E., Murgui, S. & Musitu, G. (2009). Reputación social y violencia relacional en adolescentes: el rol de la soledad, la autoestima y la satisfacción vital. *Psicothema*, 21(4), 537-542. <https://www.redalyc.org/pdf/727/72711895006.pdf>
- Nguyen, T., Ryan, R. & Deci, E. (2018). Solitude as an Approach to Affective Self-Regulation. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(1), 1-15.
https://selfdeterminationtheory.org/wpcontent/uploads/2018/05/2018_NguyenRyanDeci_PSPB.pdf

- Orbium.Adicciones. (16 de agosto de 2024). *El fenómeno FOMO: fear of missing out*.
<https://orbiumadicciones.com/nuevas-tecnologias/fenomeno-fomo-fear-of-missing-out/>
- Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones. (19 de Julio de 2022). *OSIPTEL: El 88,4 % de los hogares peruanos cuenta con un teléfono inteligente*. <https://www.osiptel.gob.pe/portal-del-usuario/noticias/osiptel-el-88-4-de-los-hogares-peruanos-cuenta-con-un-telefono-inteligente/#:~:text=De%20acuerdo%20al%20estudio%2C%20la,porcentuales%20en%20apenas%20cinco%20a%C3%B1os.>
- Otzen, T. & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology.*, 35(1), 227-232.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Palgi, Y., Segel-Karpas, D., Ost, S., Hoffman, Y., Shira, A. & Bodner, E. (2021). Escala de soledad positiva: Antecedentes teóricos, desarrollo y validación. *Revista de Estudios de la Felicidad*, 22(10), 3357-3384
https://www.researchgate.net/publication/349544811_Positive_Solitude_Scale_Theoretical_Background_Development_and_Validation
- Papalia, D. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano* (13 Ed). Mc Graw Hill.
- Parada, V. (2021). *Instagram y soledad: una investigación con jóvenes adultos colombianos sobre los usos y la percepción de Instagram*. [Tesis de Licenciatura, Universidad de los Andes]. Repositorio Institucional Séneca.
<https://repositorio.uniandes.edu.co/server/api/core/bitstreams/863bad8c-9d9a-4ea7-92a9-c86f8a7c630a/content>
- Patchin, J., & Hinduja, S. (2010). Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1818-1821.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.chb.2010.07.009>
- Perlman, D. & Peplau, L. (1981). Toward a Social Psychology of Loneliness. *Social Psychology of Loneliness*, 3, 31-56. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Perlman-Peplau-81.pdf>

- Pfeifer, J. & Allen, N. (2021). Puberty initiates cascading relationships between neurodevelopmental, social, and internalizing processes across adolescence. *Biological Psychiatry*, 89(2), 99–108. <https://doi.org/10.1016/j.biopsych.2020.09.002>
- Phaneuf, C. (2019). *Cell phone dependence and socialization: digital devices and their impact on undergraduate communication and behavior*. [Tesis de Licenciatura, University of Michigan]. Repositorio Deep Blue. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/162607/cphaneuf.pdf?sequence=1>
- Przybylski, A., Murayama, K., DeHaan, C. & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(2013), 1841-1848. https://selfdeterminationtheory.org/wp-content/uploads/2014/04/2013_PrzybylskiMurayamaDeHaanGladwell_CIHB.pdf
- Puranik, V. (1 de junio del 2022) ¿Por qué experimentamos FoMO? *Discover*. <https://www.discovermagazine.com/mind/why-do-we-experience-fomo>
- Ramírez, F. (2018). *Relaciones interpersonales y soledad de los alumnos de secundaria de la institución educativa Manuel Flores Calvo de Pocollay-Tacna, 2018*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Alas Peruanas]. Repositorio Institucional UAP. <https://repositorio.uap.edu.pe/handle/20.500.12990/2121>
- Reer, F., Yen, W. & Quandt, T. (2019). Psychosocial well-being and social media engagement: The mediating roles of social comparison orientation and fear of missing out. *New Media & Society*, 21(7). <https://doi.org/10.1177/1461444818823719>
- Reid, D. (2004) Insights into the Social and Psychological Effects of SMS Text Messaging. *The social and psychological effects of sms text messaging*. http://www.ebusinessforum.gr/old/content/downloads/Reidetal_SocialEffectsOfTextMessaging.pdf

- Reid, D. & Reid, F. (2007). Text or Talk? Social Anxiety, Loneliness, and Divergent Preferences for Cell Phone Use. *Cyberpsychol Behavior*, 10(3), 424-435. <https://www.liebertpub.com/doi/epdf/10.1089/cpb.2006.9936>
- Rodríguez, M., Díaz, M., Agostinelli, J. & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001
- Rokach, A. (2007). The effect of age and culture on the causes of loneliness. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 35(2), 169– 186. <https://doi.org/10.2224/sbp.2007.35.2.169>
- Rokach, A. & Brock, H. (1998). Coping With Loneliness. *The Journal of Psychology*, 132(8), 107.127. <https://doi.org/10.1080/00223989809599269>
- Roncero, U., & González-Rábago, Y. (2021). Soledad no deseada, salud y desigualdades sociales a lo largo del ciclo vital. *Gaceta Sanitaria*, 35(5), 432–437. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.07.010>
- Rosillo, N. (2020). *Adicción a internet y agresividad en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la ciudad de Tacna*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio Institucional UCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/44619/Rosillo_SN_A-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rubin, A. & Windahl, S. (1986). The uses and dependency model of mass communication. *Critical Studies in Mass Communication*, 3(2), 184-199. <https://doi.org/10.1080/15295039609366643>
- Ruffini, L. (2023). FOMO: qué es y cómo superarlo. *Unobravo*. <https://www.unobravo.com/es/blog/fomo>
- Sánchez-Martínez M. & Otero A. (2009). Factors associated with cell phone use in adolescents in the community of Madrid (Spain). *CyberPsychology & Behavior*, 12(2): 131-7 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19072078/>

- Sánchez, X. (2019). *Dependencia al móvil en estudiantes de psicología de una universidad nacional de Lima Metropolitana*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional Federico Vilarreal]. Repositorio Institucional - Universidad Nacional Federico Vilarreal.
https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/3491/UNFV_SANCHEZ_ARCE_XIOMI_JOCELYN_TITULO_PROFESIONAL_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Santana-Vega, L., Gómez-Muñoz, A. & Feliciano-García, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar*, 17(59), 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>
- Sawdon, E., Standing-Tattersall, C., Weston-Stanley, P., Martin, A & Dinos, S. (2023). Loneliness Stigma Rapid Evidence Assessment (REA). *Department for Culture, Media & Sport*. <https://www.gov.uk/government/publications/research-exploring-the-stigma-associated-with-loneliness/loneliness-stigma-rapid-evidence-assessment-rea#authors-and-acknowledgments>
- Schreckinger, B. (29 de julio de 2014). *The home of FOMO*. Boston News. <https://www.bostonmagazine.com/news/2014/07/29/fomo-history/>
- Segal, J., Smith, M. & Robinson, L. (2024). Adicción a los teléfonos inteligentes y al Internet. *Help Guide*. <https://www.helpguide.org/es/problemas-de-la-adolescencia/adiccion-a-los-telefonos-inteligentes-y-al-internet>
- Sirvent, C., Blanco, P., Palacios, L., García-Róves, M., Rivas, C. & Moral, M. (2023). *Guía de adicciones comportamentales*. Departamento de Publicaciones Fundación Instituto Spiral. H
<https://www.diphuelva.es/export/sites/dph/SPDA/.galleries/documentos/Guia-de-adicciones-comportamentales-2023.pdf>
- Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality y Social Psychology*, 30(4), 526-537. <https://doi.org/10.1037/h0037039>

- Solís, P. (2024). Qué es el síndrome FOMO y su relación con la adicción al móvil. *UNIR*.
<https://www.unir.net/revista/educacion/que-es-el-sindrome-fomo-peligros-de-la-adiccion-a-internet/>
- Soriano-Sánchez, J. (2022). Factores psicológicos y consecuencias del Síndrome Fear of Missing Out: Una Revisión Sistemática. *Revista de Psicología y Educación*, 17(1), 69-78. <https://doi.org/10.23923/rpye2022.01.217>
- Sota, A., Maldonado, M., Ytuza, M., Cornejo, M. y Cusirramos, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología – Universidad Católica San Pablo*, 11(1), 207-223. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/1368/1332>
- Spear, L. (2000). The adolescent brain and age-related behavioral manifestations. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 2(4), 417-463. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0149763400000142?via%3Dihub>
- Stover, J., Bruno, F., Uriel, F. & Liporace, M. (2017). *Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica*, 14(2), 105-115. <https://www.redalyc.org/pdf/4835/483555396010.pdf>
- Tang, G., Hung, E., Au-Yeung, H. & Yuen, S. (2020). Politically Motivated Internet Addiction: Relationships among Online Information Exposure, Internet Addiction, FOMO, Psychological Well-being, and Radicalism in Massive Political Turbulence. *Int J Environ Res Public Health*, 17(8), 633. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020633>
- Trujillo, M. (2019). La adicción y sus diferentes conceptos. *CentroSur*, 3(1). 14-26. <https://www.centrosureditorial.com/index.php/revista/article/view/18>
- Unión Internacional de Telecomunicaciones (UIT). (10 de diciembre de 2018). *La cobertura mundial de la red móvil alcanza el 96% de la población, según la UIT*. UIT. <https://www.itu.int/es/mediacentre/Pages/2018-PR40.aspx>
- Varchetta, M., Frascchetti, A., Mari, E. & Giannini, A. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes

- universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1), 1087-2020. <https://www.redalyc.org/journal/4985/498571970005/html/#B44>
- Ventura-León, J., Caycho-Rodríguez, T., Barboza-Palomino, M. & Cáceres-Gonzales, G. (2017). Evidencia de validez y confiabilidad de una medida de soledad en adolescentes peruanos. *Revista Evaluar*, 17(2), 126-142. <https://doi.org/10.35670/1667-4545.v17.n2.18726>
- Vicente-Escudero, J., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A. & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103-112. <https://dx.doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>
- Viejo, C. & Ortega-Ruiz, R. (2015). Cambios y riesgos asociados a la adolescencia. *Psychology, Society, & Education*, 7(2), 109-118. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6360213>
- Villanueva, V. (2012). *Programa de prevención del abuso y la dependencia del teléfono móvil en población adolescente*. [Tesis de Doctorado, Universitat de València]. TESEO. <https://www.educacion.gob.es/teseo/imprimirFicheroTesis.do?idFichero=VQ7twUUUEKM%3D>
- Yana, M., Pérez, K. & Adco, H. (2020). *El síndrome fomo y su influencia en el rendimiento académico*. Editorial Milla Ltda. <https://libroselectronicos.ilae.edu.co/index.php/ilae/catalog/view/209/414/1185>
- Yarlequé, L., Alva, L., Nuñez, E., Navarro, L. & Matalinares, M. (2013). Internet y agresividad en estudiantes de secundaria del Perú. *Horizonte de la Ciencia*, 3(4), 103-110. <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/horizontedelaciencia/article/view/186/195>
- Younger, J. (1995). The Alienation of the Sufferer. Theory and Knowledge Development. *Advances in Nursing Science*. 17(4), 53-72. https://www.researchgate.net/publication/286360049_Younger_J_1995_The_Ali

enation_of_the_Sufferer_Theory_and_Knowledge_Development_Advances_in_Nursing_Science_174_p53-72

- Wacks, Y. & Weinstein, A. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12(669042), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2021.669042>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Penguin Random House LLC.
<https://www.google.com.pe/books/edition/Loneliness/Wr9NEAAQBAJ?hl=es&gbpv=0>
- Wortham, J. (9 de abril de 2011). *Feel like a wallflower? Maybe it's your facebook wall*. The New York Times. <http://www.nytimes.com/2011/04/10/business/10ping.html>
- Zhang, Y., Shang, S., Tian, L., Zhu, L. & Zhang, W. (2023). The association between fear of missing out and mobile phone addiction: a meta-analysis. *BMC Psychology*, 11(338). <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01376-z>

Apéndices

Apéndice A. Matriz de Consistencia

Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Instrumentos	Metodología
PG: ¿Existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?	OG: Determinar la relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.	HG: Existe relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.	Dependencia al celular	Abstinencia	- Desperfectos y pérdida del celular. - Ausencia del celular. - Ansiedad por el uso del celular.	Escala de Dependencia al celular (TDM) de Mariano Choliz	Enfoque: Cuantitativo Tipo: Descriptivo-correlacional Diseño: Transversal No experimental
				Abuso y dificultad para controlar el impulso	- Uso excesivo del celular. - Uso inadecuado del celular.		
				Problemas ocasionados por el uso excesivo	- Problemas familiares. - Problemas económicos.		
				Tolerancia	- Dominio sobre el uso del celular. - Frecuencia consumista del celular.		

P1: ¿Cuál es el nivel predominante de síndrome del FoMO en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas de Tacna, 2024?

O1: Determinar el nivel predominante de síndrome del FoMO en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas de Tacna, 2024.

H1: El nivel predominante de síndrome del FoMO es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas de Tacna, 2024.

Síndrome del FoMO

Unidimensional.

P2: ¿Cuál es el nivel predominante de soledad en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

O2: Determinar el nivel predominante de soledad en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H2: El nivel predominante de soledad es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

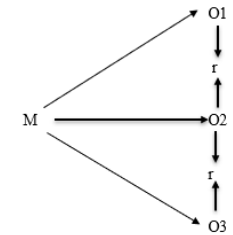
Soledad

Soledad social

Soledad emocional

- Malestar al no asistir a reuniones.
- Importancia a estar en línea.
- Control sobre sus amigos.
- Revisión continua de sus redes.

Fear of missing out scale (FoMOs) de Przybylski et al. (2013).



Dónde:

P= Muestra

O1=Observación de la V1: Dependencia al celular

O2=Observación de la V2: Síndrome del FoMO

O3=Observación de la V3: Soledad

r=Correlación entre variables

- Grado de confianza.
- Grado de interacción con el entorno social.
- Sensaciones o sentimientos de vacío.
- Ausencia de relaciones románticas.
- Cantidad de relaciones cercanos

Escala de soledad de De Jong-Gierveld

P3: ¿Cuál es el nivel predominante de dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024?

O3: Determinar el nivel predominante de dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H3: El nivel predominante de dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

P4: ¿Cuál es el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, ¿2024?

O4: Identificar el nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

H4: El nivel de relación entre síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular es moderado en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.

Población y Muestra:

La población está constituida aproximadamente por 650 estudiantes, la muestra será por muestreo aleatorio estratificado con asignación proporcional, considerando 307 estudiantes como muestra.

Método:

Cuantitativos, pruebas estandarizadas.

Técnica: Encuesta

Aplicación: Práctica

Apéndice B. Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participantes de Investigación

El propósito de este consentimiento es proveer a los padres/madres y/o cuidadores de los estudiantes, información clara sobre la investigación a realizar y su participación en esta.

La presente investigación es conducida por Milagros Karina Aranda Ramos de la Universidad Privada de Tacna como parte de la tesis de licenciatura. La meta de este estudio es determinar la relación entre la dependencia al celular, el síndrome del FOMO y la soledad en los estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas de Tacna, 2024.

Si accede voluntariamente a que su menor hijo participe en este estudio, al estudiante se le pedirá responder preguntas en un cuestionario. Esto tomará aproximadamente 30 minutos de su tiempo. La información brindada se mantendrá en total anonimato y no se utilizará para otros fines que no sea el académico.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede contactar al correo milagrosarandaramos@gmail.com. Igualmente, su hijo(a) puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Desde ya le agradecemos su participación.

Yo, _____, acepto participar voluntariamente en esta investigación, conducida por Milagros Karina Aranda Ramos. He sido informado(a) de que la meta de este estudio es determinar la relación entre la dependencia al celular, el síndrome del FOMO y la soledad en los estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas de Tacna, 2024.

Me han indicado también que la prueba consiste en responder un cuestionario, lo cual tomará aproximadamente 30 minutos.

Reconozco que la información que yo provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto acarree perjuicio alguno para mi persona.

Firma del Participante

Fecha

Apéndice C. Asentimiento para Participantes

Asentimiento para Participantes

Hola a todos, soy Milagros. Actualmente voy a realizar una investigación en la que les voy a pedir que llenen tres cuestionarios. El colegio, por medio de sus directivos, profesores y padres de familia están al tanto de las actividades que estamos llevando a cabo. Adicionalmente, mi trabajo está siendo supervisado por (asesor de tesis).

Su participación consiste en llenar los cuestionarios, esto tendrá una duración aproximada de 30 minutos. Se respetará la confidencialidad en todo momento. Es importante que sepan que su participación debe ser voluntaria y que, si aceptan participar, pueden retirarse sin ningún problema si se sienten incómodos.

Después de haberles contado todo esto, nos queda preguntarles si les gustaría participar. O quizá tienen alguna pregunta que quisieran que respondamos para que puedan decidir.

¡Muchas gracias!

He sido informado(a) de las condiciones de la actividad de hoy.

☐	☐	☐	☐
	Sí		No

Acepto participar.

Tacna, ____ de _____ del 2024

Apéndice D. Evidencias Fotográficas









Apéndice E. Ficha de Evaluación de Plan de Tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



INFORME

AL : Dra. PATRICIA NUÉ CABALLERO
Decana de la FAEDCOH - UPT

DEL : Psic. GLENDA R. VILCA CORONADO
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

ASUNTO : Informe de jurado evaluador de plan de trabajo de
investigación.

FECHA : Tacna, 24 de mayo de 2024

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N° 195-D-2024-UPT/FAEDCOH, en la que se me designa como jurado evaluador de plan de trabajo de investigación titulado: "Dependencia al celular, síndrome del FoMO y soledad en los estudiantes de 5to año de secundaria de dos Instituciones Educativas de Tacna, 2024", presentado por la bachiller ARANDA RAMOS, Milagros Karina.

Al respecto, luego del acompañamiento y levantamiento de observaciones respectivas, comunico a usted que el proceso de evaluación culminó satisfactoriamente, pudiendo continuar con la siguiente etapa.

Es cuanto informo para los fines pertinentes,

Psic. GLENDA ROSARIO VILCA CORONADO
Docente - Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología

Apéndice F. Resolución Designación de Asesor de Tesis



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

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

RESOLUCIÓN N° 522-D-2024-UPT/FAEDCOH

Tacna, 2024 setiembre 24

VISTA:

La solicitud con Registro N° 29967 de fecha 23 de setiembre del 2024, presentada por el (la) Bachiller en Psicología **ARANDA RAMOS, Milagros Karina** solicitando inscripción del plan de trabajo de investigación y designación de asesor; y,

CONSIDERANDO:

Que, mediante Resolución N° 209-2022-UPT-CU del 12 de julio de 2022, el Consejo Universitario ratifica la aprobación del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades de la Universidad Privada de Tacna.

Que, mediante Resolución de Decanato N° 195-D-2024-UPT/FAEDCOH de fecha 07 de mayo del 2024, se designó como jurado evaluador a la Mtro. Glenda Rosario Vilca Coronado, quien emite su pronunciamiento de aprobación del Plan de Trabajo de Investigación denominado: "**SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2024**", conforme lo establece el Art.26, del Reglamento de Grados y Títulos de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades.

Que, para el desarrollo y culminación satisfactoria del trabajo de investigación, es necesario designar un asesor docente de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades, conforme lo establece el Art.26, del Reglamento de Grados y Títulos; y,

De conformidad a las atribuciones conferidas a la señora Decana, por la Ley Universitaria 30220, Estatuto y el Reglamento General de la Universidad Privada de Tacna.

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- Designar a la **Dra. Cristina Beatriz Flores Rosado**, como profesor(a) asesor(a) del trabajo de investigación: "**SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2024**", presentada por el(la) Bachiller en Psicología, **ARANDA RAMOS, Milagros Karina**, para obtener el Título Profesional de Licenciado en Psicología.

ARTÍCULO SEGUNDO.- El docente asesor tendrá un plazo de un año (01) como plazo máximo, para la emisión del informe final.

ARTÍCULO TERCERO.- La Secretaría Académico Administrativa de la Facultad, se encargará del cumplimiento de la presente Resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese.

PATRICIA ROSA MARIA NUE CABALLERO
Firmado digitalmente por
PATRICIA ROSA MARIA
NUE CABALLERO
Fecha: 2024.09.25
13:02:38 -05'00'

Distribución: -Docente Asesor - Interesado -Coord. Unid. Invest. -Sec. Acad. - Archivo
LCN/gca

Universidad Privada de Tacna
Campus Capanique s/n, Tacna – Perú
Fono:- 427212- Anexo 405, correo electrónico: educacion@upt.edu.pe

Apéndice G. Informe de Culminación de Asesoría de Tesis



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

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

Tacna, 08 de octubre de 2025

INFORME N° 13-2025-UPT/FAEDCOH/EPH/CBFR

PARA : Dra. PATRICIA NUÉ CABALLERO
Decana de la Facultad de Educación Ciencias de la Comunicación y Humanidades

DE : Dra. Cristina Beatriz Flores Rosado
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

ASUNTO : Culminación de asesoría

REFERENCIA : RESOLUCIÓN No 522-D-2024-UPT/FAEDCOH

Tengo el agrado de dirigirme a Ud., para saludarla cordialmente e informar sobre el asesoramiento asignado a mi persona del plan de tesis: "SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE DOS INSTITUCIONES EDUCATIVAS DE TACNA, 2024", de la Bachiller en Psicología ARANDA RAMOS, Milagros Karina, según RESOLUCIÓN No 522-D-2024-UPT/FAEDCOH

Luego de la asesoría efectuada, el título de la tesis pasa a ser:

"SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024"

En este sentido, se concluye que la presente tesis se encuentra APTA para continuar con su trámite.

Sin otro particular aprovecho la oportunidad para expresarle mi especial deferencia.

Atentamente,

Dra. Cristina Beatriz Flores Rosado
Docente – Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología

Apéndice H. Base de Datos

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

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 44 de 44 variables

	Edad	Sexo	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14
1	17	1	1	0	0	1	1	1	0	2	1	0	1	1	1	
2	16	1	2	1	0	1	1	1	0	3	2	1	3	1	4	
3	16	1	0	1	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	
4	16	1	0	1	0	4	4	2	0	4	3	0	0	2	0	
5	16	1	2	1	1	3	0	2	0	4	1	1	1	2	2	
6	17	1	0	1	0	1	1	3	1	4	3	0	2	2	3	
7	17	1	2	1	0	2	3	3	1	3	1	0	1	4	4	
8	16	1	1	1	0	0	0	2	0	2	2	0	3	1	1	
9	16	1	1	0	0	0	1	1	0	1	0	1	0	0	0	
10	17	1	0	1	0	1	2	3	0	1	1	0	1	1	0	
11	16	1	2	2	0	2	1	3	1	4	4	0	2	0	1	
12	16	1	1	2	0	3	4	4	0	4	3	0	2	3	3	
13	17	1	1	1	0	1	1	2	1	3	1	0	2	3	2	
14	16	1	1	3	0	2	3	1	0	2	1	0	3	3	0	
15	16	1	0	1	0	0	2	1	0	2	0	0	0	0	0	
16	16	1	0	1	0	2	2	2	0	3	4	0	1	2	4	
17	17	1	1	3	0	4	4	4	0	4	1	0	2	1	4	
18	17	1	1	1	0	0	2	3	0	3	1	1	0	1	1	
19	16	1	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	
20	17	1	1	2	1	3	4	2	1	3	3	1	2	2	2	
21	16	1	1	1	0	2	2	2	0	2	2	0	0	1	0	
22	16	1	1	2	0	2	3	3	1	3	1	1	2	2	2	

Vista de datos Vista de variables

Matriz final.sav [ConjuntoDatos2] - IBM SPSS Statistics Editor de datos

Archivo Editar Ver Datos Transformar Analizar Gráficos Utilidades Ampliaciones Ventana Ayuda

Visible: 50 de 50 variables

	Edad	Sexo	P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14
286	17	1	0	0	0	3	2	4	2	4	2	0	2	3	2	
287	16	1	1	2	0	2	1	1	0	3	2	0	2	3	1	
288	17	2	1	3	0	0	1	2	0	4	2	0	0	0	0	
289	17	2	2	1	1	0	1	3	1	2	1	1	1	3	1	
290	17	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
291	16	2	3	2	0	4	3	2	2	1	0	0	1	2	2	
292	16	1	2	2	0	2	2	3	2	3	3	4	3	4	4	
293	16	1	1	0	0	1	1	2	0	2	1	0	0	0	3	
294	17	1	3	3	0	2	2	2	0	2	1	0	1	2	1	
295	16	1	1	2	1	2	2	2	1	3	3	0	2	3	2	
296	17	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	4	1	
297	16	1	3	2	1	2	2	2	1	2	2	3	3	1	0	
298	17	2	4	1	0	1	1	1	0	3	0	0	0	0	0	
299	17	1	2	2	0	1	2	2	0	1	1	1	0	1	0	
300	16	1	2	2	0	3	2	3	1	3	3	1	1	3	2	
301	17	2	3	0	0	2	4	3	4	4	0	0	0	4	0	
302	17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	1	1	
303	16	1	0	0	1	0	0	1	0	3	0	2	0	1	1	
304	17	2	1	4	1	2	1	0	1	1	1	1	1	2	2	
305	17	1	3	4	0	2	3	3	0	3	2	0	2	4	1	
306	16	1	1	2	0	2	2	3	1	3	2	0	2	1	1	
307	17	2	2	2	1	2	3	3	1	3	1	1	2	3	1	

Vista de datos Vista de variables

Apéndice I. Carta de Presentación



UPT

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES

Sin fines de lucro

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

CARTA DE PRESENTACIÓN

Tacna, 2024 octubre 21

Señores:

Prof. Mauricio Vidal Flores Chile - Director de la Institución Educativa Emblemática Francisco Antonio de Zela

Prof. Oscar Rufo Tintaya Cardenas- Director de la Institución Educativa Emblemática Coronel Bolognesi

Ciudad.-

Con especial agrado me dirijo a usted para expresarle un cordial saludo y así mismo manifestarle que la señorita **ARANDA RAMOS, Milagros Karina**, egresada de la Carrera Profesional de Psicología, viene realizando su trabajo de investigación titulado "**SÍNDROME DE FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE 5TO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024**", para lo cual requiere aplicar instrumentos de evaluación.

Mucho agradeceré tengan a bien brindarle las facilidades necesarias para que pueda desarrollar su trabajo en la Institución Educativa que tan dignamente dirigen.

Quedando muy reconocidos por su colaboración, es propicia la ocasión para expresarle las muestras de mi consideración más distinguida.

Atentamente,

PATRICIA ROSA
MARIA NUE
CABALLERO

Firmado digitalmente
por PATRICIA ROSA
MARIA NUE CABALLERO
Fecha: 2024.10.21
20:00:49 -05'00'

c.c. - Archivo
rsc*
Reg. Carta 404-2024
Reg. SGD: 36816

Universidad Privada de Tacna
Campus Capanique s/n, Tacna – Perú
Fono: 052 427212 Anexo 405, correo electrónico: educacion@upt.pe

Apéndice J. Ficha de Validación de Instrumentos

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

- 1. Apellidos y nombres del juez experto: Morales Orada, José Luis
- 2. Título profesional: Psicólogo
- 3. Grado académico: Maestría
- 4. Filiación académica y/o profesional*: Instituto Normal de Estudios
- 5. Cargo en la institución donde labora: Psicólogo E.P
- 6. Nombre del Instrumento original: Fear of Missing Out Scale (FoMOs).
- 7. Autor y año del instrumento original: Przybylski et al., 2013.
- 8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
- 9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones y/o indicadores	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Control sobre sus amigos	1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo.	✓		✓		✓		
Control sobre sus amigos	2. Temo que mis amigos tienen experiencias más gratificantes que yo.	✓		✓		✓		

Molestar al no asistir a reuniones	3. Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí.	☒		☒		☒			
Control sobre sus amigos	4. Me pongo ansioso cuando no sé lo que están haciendo mis amigos.	☒		☒		☒			
Control sobre sus amigos	5. Es importante que entienda a mis amigos "en broma".	☒		☒		☒			
Revisión continua de sus redes	6. Me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al tanto de lo que está pasando.	☒		☒		☒			
Molestar al no asistir a reuniones	7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con amigos.	☒		☒		☒			
Importancia a estar en línea	8. Cuando me divierto, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizar el estado).	☒		☒		☒			
Molestar al no asistir a reuniones	9. Cuando me pierdo una reunión planeada, me molesta.	☒		☒		☒			

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

Lugar y fecha: Tacna, 20 noviembre 2028

Teléfono N° 928220804

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

Firma del experto informante

DNI: 24628670

Colegiatura: 22402

Fecha: / /

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: *Morales Quenada, José Luis*
2. Título profesional: *Psicólogo*
3. Grado académico: *Maestro*
4. Filiación académica y/o profesional*: *Instituto Neurol Patacamayo*
5. Cargo en la institución donde labora: *Psicólogo C.P.*
6. Nombre del Instrumento original: Escala de soledad de De Jong Gierveld
7. Autor y año del instrumento original: De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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.					✓	
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					✓	
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.					✓	
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.						✓
5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para					✓	

	consolidar el concepto general.						
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					✓	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los items.					✓	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.					✓	
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					✓	
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					✓	
SUBTOTAL						26	5
TOTAL							41

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 41

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 Buena

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

Lugar y fecha: Tacna, 20-enero 2018

Teléfono N° 948220504

Firma del experto informante

DNI: 29625390

Colegiatura: 22402

Fecha: / /

*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: Morales Anzures, José Luis
2. Título profesional: Psicólogo
3. Grado académico: Maestro
4. Filiación académica y/o profesional*: Instituto Normal Petachurín.
5. Cargo en la institución donde labora: Psicólogo C.P.
6. Nombre del Instrumento original: Test de Dependencia al Móvil (TDM).
7. Autor y año del instrumento original: Mariano Chóliz Montañés, 2010.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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.					✓	
2.OBJETIVIDAD	Los ítems están expresados para la medición de conductas observables y tangibles.					✓	
3.PERTINENCIA	Los ítems tienen que ver con el tema del instrumento.					✓	
4.ORGANIZACIÓN	Existe una organización y secuencia lógica de los ítems.					✓	

5.SUFICIENCIA	Considera que tiene suficiente cantidad de ítems para consolidar el concepto general.					2	
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.					✓	
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los ítems.					✓	
8.ENGRANAJE CONTEXTUAL	Entre los indicadores y/o las dimensiones; además entre la teoría y demás categorías.					✓	
9.METODOLOGÍA	El proceso de elaboración del instrumento original, responde al Método Científico.					✓	
10.CALIDAD	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					2	
SUBTOTAL						40	
TOTAL							

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

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

Lugar y fecha: Tacna, 20 Noviembre 2018

Teléfono N° 948220864

Firma del experto informante

DNI: 22625820

Colegiatura: 22402

Fecha: / /

*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: *Laura Ruiz, Fernando Javier*
- 2. Título profesional: *Licenciado en Psicología*
- 3. Grado académico: *Maestría en investigación científica e innovación*
- 4. Filiación académica y/o profesional*: *Universidad Privada de Tacna*
- 5. Cargo en la institución donde labora: *Docente*
- 6. Nombre del Instrumento original: *Fear of Missing Out Scale (FoMOS).*
- 7. Autor y año del instrumento original: *Przybylski et al., 2013.*
- 8. Título de la investigación: *Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.*
- 9. Investigador que solicita la validación: *Bach. Miliagros Karina Aranda Ramos*

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones y/o indicadores	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Control sobre sus amigos	1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo.	X		X		X		
Control sobre sus amigos	2. Temo que mis amigos tienen experiencias más gratificantes que yo.	X		X		X		

Molestar al no asistir a reuniones	3. Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí.	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Control sobre sus amigos	4. Me pongo ansioso cuando no sé lo que están haciendo mis amigos.	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Control sobre sus amigos	5. Es importante que entienda a mis amigos "en broma".	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Revisión continua de sus redes	6. Me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al tanto de lo que está pasando.	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Malestar al no asistir a reuniones	7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con amigos.	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Importancia a estar en línea	8. Cuando me divierto, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizar el estado).	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐
Malestar al no asistir a reuniones	9. Cuando me pierdo una reunión planeada, me molesta.	☒	☐	☒	☐	☒	☐	☐

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (☒) No aplicable (☐) Aplicable después de corregir lo siguiente (☐)

Lugar y fecha: Tacna, 15 agosto

Teléfono N° 969 093365

Firma del experto informante

DNI: 74449411

Colegiatura: 53812

*Donde labora y que funciones principales realiza

Fecha: 15/ 08 / 25

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: *Laura Ruiz, Fernando Javier*
2. Título profesional: *Licenciado en Psicología*
3. Grado académico: *Maestro en Investigación científica*
4. Filiación académica y/o profesional*: *Universidad Privada de Tacna*
5. Cargo en la institución donde labora: *Docente*
6. Nombre del Instrumento original: Escala de soledad de De Jong Gierveld
7. Autor y año del instrumento original: De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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						X

	consolidar el concepto general.						
6.INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar el constructo bajo una perspectiva científica.						X
7.CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre los items.						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							
TOTAL							

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

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

Lugar y fecha: Tacna, 15 agosto

Teléfono N° 969093365

Firma del experto informante

DNI: 74449411

Colegiatura: 53812

Fecha: 15 / 8 / 25

*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: *Laura Ruiz, Fernando Javier*
2. Título profesional: *licenciado en Psicología*
3. Grado académico: *Maestro en Investigación Científica*
4. Filiación académica y/o profesional*: *universidad Privada de Tacna*
5. Cargo en la institución donde labora: *Docente*
6. Nombre del Instrumento original: Test de Dependencia al Móvil (TDM).
7. Autor y año del instrumento original: Mariano Chóliz Montañés, 2010.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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							
TOTAL							

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

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

Item 19: Se gusta dinero para el celular o por compras
en el celular? (longan 1000, objetos...)

Lugar y fecha: Tacna, 10/8/25

Teléfono N° 969093365

Firma del experto informante

DNI: 74449411

Colegiatura: 53812

Fecha: 10/8/25

*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: Fear of Missing Out Scale (FoMOs).
7. Autor y año del instrumento original: Przybylski et al., 2013.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

Dimensiones y/o indicadores	Ítems	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIAS Y/O OBSERVACIONES
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Control sobre sus amigos	1. Temo que otros tengan experiencias más gratificantes que yo.	X		X		X		

Control sobre sus amigos	2. Temo que mis amigos tienen experiencias más gratificantes que yo.	X		X		
Molestar al no asistir a reuniones	3. Me preocupo cuando descubro que mis amigos se divierten sin mí.	X		X	X	
Control sobre sus amigos	4. Me pongo ansioso cuando no sé lo que están haciendo mis amigos.	X		X	X	
Control sobre sus amigos	5. Es importante que entienda a mis amigos "en broma".	X		X	X	
Revisión continua de sus redes	6. Me pregunto si paso demasiado tiempo manteniéndome al tanto de lo que está pasando.	X		X	X	
Molestar al no asistir a reuniones	7. Me molesta cuando pierdo la oportunidad de reunirme con amigos.	X		X	X	
Importancia a estar en línea	8. Cuando me divierto, es importante para mí compartir los detalles en línea (por ejemplo, actualizar el estado).	X		X	X	
Molestar al no asistir a reuniones	9. Cuando me pierdo una reunión planeada, me molesta.	X		X	X	

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

Lugar y fecha: Tacna, 03 de diciembre 2025

Teléfono N° 992 610 910

Firma del experto informante

DNI: 29424812

Colegiatura: 12490

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

Fecha: 03/12/25

JUICIO DE EXPERTOS EN APLICACIÓN PRESENCIAL

I. DATOS GENERALES:

1. Apellidos y nombres del juez experto: De La Cruz Benños Ricardo Martín
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: Escala de soledad de De Jong Gierveld
7. Autor y año del instrumento original: De Jong Gierveld & Kamphuis, 1985.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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			X			

	consolidar el concepto general.						
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				2	21	8	
TOTAL					31		

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 31

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

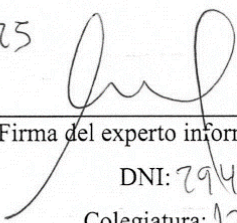
41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Bueno

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

Lugar y fecha: Tacna, 03 de noviembre 2025

Teléfono N° 992610910



Firma del experto informante

DNI: 79424812

Colegiatura: 12490

Fecha: 03/12/25

*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 Benito 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: Test de Dependencia al Móvil (TDM).
7. Autor y año del instrumento original: Mariano Chóliz Montañés, 2010.
8. Título de la investigación: Síndrome del FoMO, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres Instituciones Educativas Emblemáticas de Tacna, 2024.
9. Investigador que solicita la validación: Bach. Milagros Karina Aranda Ramos

II. ASPECTOS DE VALIDACIÓN:

DESCRIPCIÓN DE 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					X	

	secuencia lógica de los ítems.						
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					9	28	
TOTAL						37	

PUNTUACIÓN DE VALIDACIÓN: 37

0 a 10 = Muy deficiente

11 a 20 = Deficiente

21 a 30 = Regular

31 a 40 = Bueno

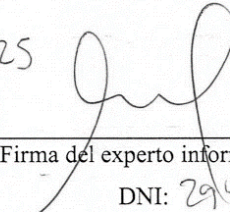
41 a 50 = Muy bueno

CATEGORÍA DE VALIDACIÓN: Bueno

OPINIÓN DE APLICABILIDAD: Aplicable (☒) No aplicable (☐) Aplicable
después de corregir lo siguiente (☐)

Lugar y fecha: Tacna, 03 de diciembre 2025

Teléfono N° 992610910



Firma del experto informante

DNI: 29424812

Colegiatura: 12490

Fecha: 03/12/25

*Donde labora y que funciones principales realiza

NOTA: Se adjunta instrumento y matriz de consistencia

Apéndice K. Informes de Jurados Dictaminadores

Tacna, 04 de diciembre de 2025

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA

Dra. PATRICIA NUE CABALLERO

Asunto : Informe de dictaminador de trabajo de investigación

Referencia : RESOLUCIÓN N° 867-D-2025-UPT/FAEDCOH Tacna, (17 de noviembre de 2025)

Tengo el agrado de dirigirme a usted para hacerle llegar el informe correspondiente en mi calidad de DICTAMINADOR del trabajo de investigación, Tesis denominada: "SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024", presentada por la Bachiller en Psicología ARANDA RAMOS, Milagros Karina, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología; según la tabla de calificación cumple con los requisitos del Trabajo de Investigación (tesis) por lo que se informa con fines para que continúe con el trámite correspondiente.

Es todo en cuanto informo a usted. Me despido expresándole mis más sinceros deseos de aprecio y estima personal.

Atte.



Dr. Alex Valenzuela Romero
Docente Carrera Profesional de Psicología

Adjunto

- Ficha correspondiente
- Trabajo de Investigación (tesis)

PROPUESTA DE EVALUACIÓN

TÍTULO DEL PLAN DE TESIS	SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024
AUTORÍA	ARANDA RAMOS, Milagros Karina
SEMESTRE ACADÉMICO	---
JURADO EXAMINADOR	Dr. Alex Alfredo Valenzuela Romero
FECHA DE EVALUACIÓN	04-12-2025

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Buenox Regular Recomendaciones:	5
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Buenox Regular Recomendaciones: Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regularx Recomendaciones:	5
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Buenox Regular Recomendaciones:	5
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápites indicando la página en donde se encuentran Buenox Regular Recomendaciones: En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Buenox Regular Recomendaciones:	5
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Buenox Regular Recomendaciones: Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Buenox Regular Recomendaciones:	5
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Buenox Regular Recomendaciones:	5

7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de la variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	

		Se precisa claramente la escala de medición de las variables	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
		La investigación considera pruebas estadísticas	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	

24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad	2.5
		Bueno Regularx Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis	2.5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.	5
		Buenox Regular Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN			97.5 %

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{? \times 100\%}{205}$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

Jurado Dictaminador

INFORME

AL : Dra. PATRICIA NUÉ CABALLERO
Decana de la FAEDCOH - UPT

DEL : Psic. GLENDA R. VILCA CORONADO
Docente de la Carrera Profesional de Psicología

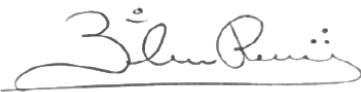
ASUNTO : Dictamen de tesis.

FECHA : Tacna, 04 de diciembre de 2025

Me dirijo a usted para saludarla cordialmente y cumplir con lo dispuesto en la resolución N° 867-D-2025-UPT/FAEDCOH, en el que se me designa como dictaminadora de la tesis titulada denominada: "Síndrome del Fomo, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres instituciones educativas emblemáticas de Tacna, 2024", presentada por la Bachiller en Psicología ARANDA RAMOS, Milagros Karina, para obtener el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Al respecto y luego del levantamiento de observaciones respectivas declaro el Dictamen de la tesis FAVORABLE, dado que cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis.

Es cuanto informo para los fines pertinentes,



Psic. GLENDA ROSARIO VILCA CORONADO
Docente - Escuela Profesional de Humanidades
Carrera Profesional de Psicología

ESCUELA PROFESIONAL DE HUMANIDADES

Carrera Profesional de Psicología

Estructura del informe de investigación o TESIS

TÍTULO DE LA TESIS	"Síndrome del Fomo, soledad y dependencia al celular en estudiantes de quinto año de secundaria de tres instituciones educativas emblemáticas de Tacna, 2024"
AUTORÍA Y AFILIACIÓN	ARANDA RAMOS, Milagros Karina,
SEMESTRE ACADÉMICO	2025-II
JURADO DICTAMINADOR	Mtra. Glenda Rosario Vilca Coronado
FECHA DE EVALUACIÓN	04 de diciembre de 2025

Nº	COMPONENTES DE LA TESIS	INDICADORES	% AVANCE
1	Portada	Contiene los datos principales de acuerdo a la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (monografía) de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5 %
2	Título, autor y asesor	En el título se encuentran las variables del estudio, la unidad del estudio del lugar y el tiempo Bueno Regular Recomendaciones: Declara correctamente la autoría (va centrado y en orden: apellidos y nombres) y al asesor que contribuyó en el desarrollo de la Tesis Bueno Regular Recomendaciones:	5 % 5 %
3	Líneas y Sublínea de investigación	El título de la Tesis se desarrolla en las líneas de Investigación y las sub líneas correspondiente a la escuela profesional de la FAEDCOH Bueno Regular Recomendaciones:	5 %
4	Índice de contenido, tablas y figuras	El índice de contenidos refleja la estructura de la tesis en capítulos y acápite indicando la página en donde se encuentran Bueno Regular Recomendaciones: En el índice de tablas y figuras se ubican las mismas con el número de páginas en que se encuentran Bueno Regular Recomendaciones:	5 % 5 %
5	Resumen y Abstract	El resumen tiene una extensión adecuada no mayor a una página y se encuentran: los principales objetivos, el alcance de la investigación, la metodología empleada, los resultados alcanzados y las principales conclusiones Bueno Regular Recomendaciones: Se encuentra el abstract en la tesis (traducción del resumen en inglés) e incluye las palabras claves como mínimo 5 y están escrita en minúscula, separada con coma y en orden alfabético Bueno Regular Recomendaciones:	5 % 5 %
6	Introducción	Describe contextual y específicamente la problemática a investigar, establece el propósito de la investigación e indica la estructura de la investigación Bueno Regular Recomendaciones:	5 %
7	Determinación del problema	Describe específicamente donde se encuentra la problemática objeto del estudio y describe las posibles causas que generan la problemática en estudio Bueno Regular Recomendaciones:	5 %
8	Formulación del problema	Las interrogantes del problema principal y secundario contienen las variables del estudio, el sujeto de estudio, la relación y la condición en que se realiza la investigación. Bueno Regular Recomendaciones:	5 %
9	Justificación de la investigación	Responde a las preguntas ¿Por qué se está realizando la investigación?, ¿cuál es la utilidad de estudio?, ¿Por qué es importante la investigación?	5 %

		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
10	Objetivos	Guardan relación con el título, el problema de la investigación, son medibles y se aprecia un objetivo por variable como mínimo.			5 %
		Bueno	Regular		
11	Antecedentes del estudio	Presenta autoría, título del proyecto de investigación, conclusiones relacionadas con su Informe de investigación y metodología de la investigación			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
12	Definiciones operacionales	Da significado preciso según el contexto y expresión de las variables de acuerdo al problema de investigación formulado			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
13	Fundamentos teórico científicos de las variables	Las bases teóricas, abordan con profundidad el tratamiento de las variables del estudio y está organizado como una estructura lógica, y sólida en argumentos bajo el estilo APA			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		En el fundamento teórico científico se desarrollan los indicadores de cada una de las variables, la extensión del fundamento teórico científico le da solidez a la tesis y respeta la corrección idiomática.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
14	Enunciado de las Hipótesis	Las hipótesis general y específica son comprobables, guardan relación y coherencia con el título, el problema y los objetivos de la investigación.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
15	Operacionalización de las variables y escala de medición	Las variables se encuentran bien identificadas en el título del informe de investigación o Tesis			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se establecen las dimensiones o los indicadores de las variables que permiten su medición.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa claramente la escala de medición de las variables			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
16	Tipo y diseño de investigación	El informe de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y la relación entre las variables.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		El diseño de investigación guarda correspondencia con el tipo de investigación y el nivel de investigación			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
17	Ámbito de la investigación	Precisa el ámbito y el tiempo social en que se realizó la investigación			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
18	Unidad de estudio, población y muestra	Se encuentra claramente definida la unidad de estudio en cuanto al objeto y el ámbito de la investigación			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se identifica con precisión la población en la se realiza la investigación.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se precisa la forma en que se determinó el tamaño de la muestra, su margen de error y muestreo utilizado para la selección de las unidades muestrales			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
19	Procedimientos, técnicas e instrumentos de recolección de datos	Se señala la pertinencia de las técnicas e instrumentos por variable y se indica cómo se recopiló la información. A su vez presenta la validez y confiabilidad de los instrumentos aplicados			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Se indica cómo se presentó y analizó los datos y los procedimientos para su interpretación			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
20	El trabajo de campo	Se describe la forma en que se realizó la aplicación de los instrumentos, el tiempo utilizado y las coordinaciones realizadas.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
21	Diseño de presentación de los resultados	El diseño de presentación de resultados es pertinente con el diseño de investigación seleccionado.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	

22	Los resultados	La presentación de las tablas y figuras cumplen con los requisitos formales requeridos y conducen a la comprobación de la hipótesis			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		Los argumentos planteados son suficientes para comprobar las hipótesis específicas de la investigación.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
23	Comprobación de las hipótesis	La investigación considera pruebas estadísticas			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
		La comprobación de la hipótesis específica permite la comprobación de la hipótesis general			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
24	Discusión	Describe las contribuciones más originales o de mayor impacto del estudio, las posibles aplicaciones prácticas de los resultados y también las limitaciones de la investigación.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
25	Conclusiones	Las conclusiones guardan correspondencia con los objetivos de la investigación y se encuentran redactadas con claridad y precisión			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
26	Sugerencias	Las sugerencias planteadas parten de las conclusiones de la investigación y muestra su viabilidad			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
27	Referencias	Respetar las normas APA y las fuentes bibliográficas de artículos y tesis deben estar dentro de los rangos de actualidad, salvo excepciones de libros clásicos.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
28	Anexos	Se encuentra la matriz de consistencia, el formato de los instrumentos utilizados y presenta otros elementos que permiten reforzar los resultados presentados en el informe de investigación o Tesis			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
29	Aspectos formales	La Tesis cumple con la totalidad de los aspectos formales (tipo de letra, tamaño, interlineado, párrafos justificados) indicados en la estructura del Plan de Trabajo de Investigación (ensayo) de la FAEDCOH.			5 %
		Bueno	Regular	Recomendaciones:	
TOTAL % DE APROBACIÓN					205 %

% de APROBACIÓN: 205 = 100 %

DONDE:

Bueno	Regular
5 %	2.5 %

$$x = \frac{205 \times 100\%}{205} = 100$$

EVALUACIÓN

- 80 a 100% = Cumple con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis
- 60 a 79 % = Cumple medianamente con los requisitos del Informe de Investigación o Tesis, debe subsanar las recomendaciones
- 0 a 59 % = No Cumple con los requisitos, debe volver a realizar el Informe de Investigación o Tesis

Jurado Dictaminador

Apéndice L. Informe de Similitud – TURNITIN



**UNIVERSIDAD
PRIVADA DE
TACNA**

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIAS DE LA
COMUNICACIÓN Y HUMANIDADES
Unidad de Investigación

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

Tacna, jueves 18 diciembre 2025

INFORME Nro. 00252-2025-UPT-UI-FAEDCOH

Señor (a):

Dra. Patricia Nué Caballero

Decana de la Facultad de Educación, Ciencias de la Comunicación y Humanidades

Presente.-

**ASUNTO : TURNITIN - ARANDA RAMOS, MILAGROS
KARINA**

Tengo el agrado de dirigirme a usted con la finalidad de hacer llegar el Informe de Similitud del Turnitin de la Tesis titulada "SÍNDROME DEL FOMO, SOLEDAD Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ESTUDIANTES DE QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE TRES INSTITUCIONES EDUCATIVAS EMBLEMÁTICAS DE TACNA, 2024", presentada por la Bach. Aranda Ramos, Milagros Karina para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología, cuyo resultado de 18% (dieciocho por ciento) de índice de similitud es favorable.

Se adjunta Reporte Turnitin.

Es lo que debo informar para las acciones que correspondan.

Atentamente,

Mtro. Eduardo Alexander Alatrística Vargas
Coordinador de la Unidad de Investigación de la FAEDCOH

c.c. Archivo
Reg. _____

Av. Bolognesi Nro 1177, Apartado postal: 126, Tacna - Perú
Central 427212 Anexo: 109
correo@upt.edu.pe
www.upt.edu.pe





UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

TESIS_REVISADO turnitin_removed.pdf

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

INDICE DE SIMILITUD

18%

FUENTES DE INTERNET

3%

PUBLICACIONES

8%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.upt.edu.pe

Fuente de Internet

7%

2

hdl.handle.net

Fuente de Internet

2%

3

docplayer.es

Fuente de Internet

1%

4

dspace.uazuay.edu.ec

Fuente de Internet

1%

5

repositorio.usil.edu.pe

Fuente de Internet

1%

6

revistas.ulatina.ac.cr

Fuente de Internet

<1%

7

search.bvsalud.org

Fuente de Internet

<1%

8

www.revistaaloma.net

Fuente de Internet

<1%

9

repositorio.uap.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

10

Submitted to Infile

Trabajo del estudiante

<1%

11

repositorioacademico.upc.edu.pe

Fuente de Internet

<1%

12

www.ssoar.info

Fuente de Internet

<1%

13

www.psiencia.org

Fuente de Internet



UNIVERSIDAD PRIVADA DE TACNA



CARRERA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA

		<1 %
14	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	<1 %
15	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
17	repositorio.umariana.edu.co Fuente de Internet	<1 %
18	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
19	idus.us.es Fuente de Internet	<1 %
20	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
21	www.downtoearthnw.com Fuente de Internet	<1 %
22	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
23	www.alapop.org Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
25	fdocuments.mx Fuente de Internet	<1 %
26	Submitted to Universidad de Murcia Trabajo del estudiante	<1 %
27	repositorio.uniandes.edu.co Fuente de Internet	<1 %
28	ojs.uc.cl Fuente de Internet	<1 %