

¿La nomofobia predice la impulsividad en los estudiantes de educación básica? Una mirada desde la salud mental escolar

Does nomophobia predict impulsivity in basic education students? A school mental health perspective

Everthon Eradio Tapia Cayo^{1a}, Gilber Chura-Quispe^{2b}, Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{3c*}, William Walker Mamani-Apaza^{4d}, Yesenia Verónica Manrique-Jaramillo^{5e}, Bianca Daisa Laura De La Cruz^{6f}

RESUMEN

Introducción: La conexión continua a internet puede ocasionar un miedo irracional a estar sin un teléfono móvil, conocido como nomofobia, que se ha identificado como un problema emergente de salud mental en adolescentes. Este fenómeno puede afectar la autorregulación emocional y cognitiva, favoreciendo respuestas impulsivas que impactan el bienestar psicológico y el rendimiento académico. **Objetivo:** Determinar si la nomofobia predice la impulsividad en los estudiantes de educación básica. **Métodos:** Se utilizó un enfoque cuantitativo con diseño relacional-causal y descriptivo-comparativo. La muestra estuvo conformada por 421 estudiantes escolares peruanos seleccionados de manera no probabilística. Los instrumentos utilizados fueron el Cuestionario de Impulsividad (BIS-11) y el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). **Resultados:** La nomofobia predice la

impulsividad estudiantil ($\beta = 0,106$; $p < 0,05$), con mayor peso sobre la impulsividad cognitiva. La pérdida de conexión ($\beta = 0,214$; $p < 0,01$) fue el predictor más fuerte y se asoció significativamente con las tres dimensiones de la impulsividad, mientras que la dimensión "no poder acceder a la información" ($\beta = 0,185$; $p < 0,01$) predijo la impulsividad total, motora y cognitiva. Además, los hombres presentan mayor impulsividad y nomofobia que las mujeres ($p < 0,01$). **Conclusiones:** La nomofobia estudiantil predice las actitudes impulsivas en los estudiantes de educación básica. Por ello, es necesario que las autoridades escolares desarrollen talleres extracurriculares y planteen propuestas educativas para aminorar la dependencia del celular.

Palabras clave: Impulsividad, nomofobia, estudiantes, salud mental, bienestar psicológico.

SUMMARY

Introduction: Continuous internet connectivity can lead to an irrational fear of being without a mobile phone, known as nomophobia, which has been identified as an emerging mental health problem among

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2025.133.4.12>

ORCID: 0009-0006-1524-6443¹

ORCID: 0000-0002-3467-2695²

ORCID: 0000-0003-4159-934X³

ORCID: 0000-0003-3313-0998⁴

ORCID: 0000-0001-7707-2182⁵

ORCID: 0000-0002-0579-5944⁶

^aUniversidad Privada de Tacna, Perú.

^bEscuela de Posgrado Newman, Perú.

Recibido: 3 de octubre 2025

Aceptado: 10 octubre 2025

^cUniversidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

^dUniversidad Nacional del Altiplano, Perú.

^eEscuela de Educación Superior Pedagógica Nuestra Señora del Rosario, Perú.

^fUniversidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Perú.

*Autor para correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

adolescents. This phenomenon may affect emotional and cognitive self-regulation, fostering impulsive responses that impact psychological well-being and academic performance. **Objective:** To determine whether nomophobia predicts impulsivity in basic education students. **Methods:** A quantitative study with a relational-causal and descriptive-comparative design was conducted. The sample consisted of 421 Peruvian school students selected through non-probabilistic sampling. The Barratt Impulsiveness Scale (BIS-11) and the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) were applied. **Results:** Nomophobia predicts student impulsiveness ($\beta = 0.106$; $p < 0.05$), with a greater impact on cognitive impulsiveness. Loss of connection ($\beta = 0.214$; $p < 0.01$) was the strongest predictor and was significantly associated with all three dimensions of impulsivity. The "inability to access information" dimension ($\beta = 0.185$; $p < 0.01$) predicted total, motor, and cognitive impulsivity. In addition, male students showed higher levels of impulsivity and nomophobia compared to female students ($p < 0.01$). **Conclusions:** Student nomophobia predicts the impulsive attitudes of basic education students. Therefore, it is necessary for school authorities to develop extracurricular workshops and propose educational strategies to reduce mobile phone dependence.

Keywords: Nomophobia, impulsiveness, students, mental health, psychological well-being.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso de teléfonos inteligentes forma parte de la vida cotidiana de la mayoría de los adolescentes y ha transformado sus formas de comunicación, aprendizaje y entretenimiento (1). El acceso constante a internet y la posibilidad de mantenerse conectado en todo momento han hecho que el teléfono móvil se convierta en una herramienta esencial dentro y fuera del entorno escolar, influyendo incluso en la manera en que los estudiantes se relacionan y organizan sus actividades diarias (2). No obstante, este contacto permanente con la tecnología también ha generado nuevas dificultades vinculadas a la dependencia digital, entre ellas la nomofobia.

La nomofobia es un término que designa el miedo o la ansiedad ante la pérdida del acceso al teléfono móvil, ya sea por falta de señal, batería o imposibilidad de utilizarlo (3). Fue descrita inicialmente como una experiencia de malestar intenso ante la desconexión, que puede incluir preocupación, irritabilidad y deseo urgente de

recuperar la comunicación digital (4). Se reconoce como un fenómeno creciente entre adolescentes, quienes integran el uso del teléfono a sus rutinas académicas y sociales, convirtiéndolo en un elemento central de interacción y organización cotidiana (5).

Diversas teorías explican la aparición de la nomofobia. La teoría de la dependencia del móvil sostiene que el uso excesivo de dispositivos puede derivar en una forma de adicción conductual, acompañada de ansiedad y preocupación cuando no es posible acceder a ellos (6). Desde la teoría de la regulación emocional, se entiende que el teléfono funciona como recurso inmediato para aliviar tensión y gestionar emociones (7), de modo que su ausencia genera desregulación y malestar (8). La teoría del apego plantea que estilos inseguros pueden trasladarse a un vínculo emocional con el dispositivo, que llega a percibirse como fuente de seguridad y compañía (4). Finalmente, la teoría de la adicción conductual describe la dependencia al móvil como un mecanismo para evitar el malestar emocional asociado a la desconexión (9).

Entre los factores que favorecen la aparición de la nomofobia se incluyen el acceso temprano y sin supervisión a dispositivos móviles, la disponibilidad permanente de conexión a internet y el uso frecuente de redes sociales y mensajería instantánea (10). Estas condiciones fomentan una fuerte dependencia a la comunicación en línea y a la búsqueda inmediata de información o apoyo social (11). Estudios recientes señalan que la necesidad constante de estar conectado se relaciona con hábitos digitales repetitivos y con la expectativa de respuesta inmediata, lo que incrementa la vulnerabilidad a experimentar ansiedad al separarse del dispositivo (12).

Las consecuencias de la nomofobia en adolescentes pueden manifestarse de diferentes maneras. A nivel emocional, se ha vinculado con mayor ansiedad, irritabilidad y dificultades para regular el estado de ánimo (13). En el plano conductual, puede generar uso excesivo del teléfono y dificultad para desconectarse incluso en horarios escolares o de descanso (14). Investigaciones también advierten su relación con problemas de sueño y con distracción durante actividades académicas, lo que repercute en la calidad del aprendizaje (15). Estas afectaciones

justifican el creciente interés en comprender el papel de la nomofobia como factor de riesgo para otras dificultades psicológicas y conductuales en estudiantes.

Comprender los efectos de la dependencia tecnológica exige también atender a rasgos individuales que pueden incrementar la vulnerabilidad de los adolescentes frente a ese entorno digital. Entre ellos destaca la impulsividad, entendida como la tendencia a actuar de forma rápida y espontánea sin valorar de manera suficiente las consecuencias. Este rasgo describe un patrón de respuesta que favorece la gratificación inmediata y dificulta la planificación y la reflexión, afectando la toma de decisiones cotidianas (16). Además, se propuso que la impulsividad incluye al menos tres dimensiones: motora, referida a actuar sin pensar; cognitiva, vinculada a dificultades para mantener la atención y controlar pensamientos intrusivos; y no planificada, relacionada con la escasa anticipación del futuro y la falta de organización conductual (17,18).

La explicación de este rasgo ha sido abordada desde distintos marcos conceptuales. El modelo de control inhibitorio señala que durante la adolescencia se produce un desfase en la maduración cerebral: las áreas vinculadas a la recompensa y la emoción se activan antes que aquellas responsables de la autorregulación y la planificación, lo que incrementa la probabilidad de conductas impulsivas (19). De forma complementaria, la teoría de la personalidad de Eysenck relaciona la impulsividad con altos niveles de extroversión y psicoticismo, ofreciendo una perspectiva de los factores individuales que predisponen a respuestas desinhibidas y búsqueda de novedad (20). Estas aproximaciones ayudan a entender por qué algunos adolescentes muestran mayor dificultad para controlar sus acciones en entornos con estímulos constantes como el digital.

Las repercusiones de la impulsividad son amplias y se extienden al rendimiento académico y al bienestar emocional (21). Niveles elevados se han vinculado con dificultades para regular la conducta, problemas de atención en clase y mayor exposición a conductas de riesgo (22). También con síntomas de ansiedad y depresión que pueden

afectar la adaptación escolar (23). En el contexto actual, donde la conectividad permanente se ha normalizado, comprender este rasgo es importante para analizar cómo la dependencia del teléfono móvil y fenómenos como la nomofobia pueden intensificar la tendencia a respuestas impulsivas y comprometer el desarrollo socioemocional y académico de los estudiantes (24).

En los últimos años, se ha incrementado el interés por comprender si la nomofobia predice la impulsividad en los adolescentes. Estudios recientes señalan que la ansiedad ante la desconexión puede intensificar la búsqueda de gratificación inmediata y dificultar la inhibición de respuestas impulsivas (25). En América Latina, investigaciones con población escolar reportan que la nomofobia se relaciona con dificultades de autorregulación y un mayor riesgo de síntomas ansiosos y depresivos (26), aunque la evidencia sigue siendo limitada y heterogénea. Además, se han observado diferencias de género y edad: algunos estudios describen que los varones presentan con mayor frecuencia conductas impulsivas y dependencia tecnológica, mientras que las mujeres muestran mayor ansiedad vinculada a la desconexión (27,28).

Aunque existen avances en el estudio de la nomofobia y la impulsividad, aún hay poca claridad sobre cómo la primera puede predecir la segunda en adolescentes de educación básica. Explorar esta relación es importante porque ambas variables se vinculan con la salud mental y el rendimiento académico. Reconocer factores tecnológicos que incrementan la impulsividad puede orientar el diseño de intervenciones preventivas, como programas escolares para el uso responsable de dispositivos móviles, capacitación en autorregulación emocional y apoyo psicológico temprano. En el contexto peruano, donde el acceso digital aumenta sin políticas claras y la atención en salud mental escolar es limitada, disponer de evidencia local resulta esencial para sustentar acciones educativas y sanitarias que favorezcan el bienestar de los estudiantes.

El objetivo de este estudio fue determinar si la nomofobia predice la impulsividad de los estudiantes de educación básica.

MÉTODOS

Este estudio tuvo un enfoque cuantitativo con diseño relacional, descriptivo-comparativo y no experimental. Se adoptó un corte transversal, ya que los datos de ambas variables se recolectaron en un único momento temporal (29). La investigación descriptiva permitió caracterizar y detallar hechos y características de los fenómenos analizados, mientras que el diseño relacional-causal posibilitó examinar relaciones predictivas entre ellos (30).

La muestra estuvo compuesta por 421 estudiantes que cursaban entre el primer y quinto grado de educación secundaria. Todos los participantes recibieron información sobre los objetivos y alcances del estudio, se garantizó la confidencialidad y el anonimato, y se obtuvo consentimiento informado de los padres y asentimiento de los menores. La selección fue no probabilística y por conveniencia, atendiendo a criterios éticos y logísticos: aceptación voluntaria, matrícula activa en el año 2024 y uso habitual de teléfono móvil. La muestra incluyó estudiantes de ambos sexos, con 55,58 % de hombres y 44,42 % de mujeres; las edades oscilaron entre 12 y 17 años, con una media de 14,07 años.

Para la recolección de datos se aplicaron dos cuestionarios validados en población escolar peruana. En primer lugar, se empleó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) que evalúa cuatro dimensiones: no poder comunicarse, pérdida de conexión, no poder acceder a información y renunciar a la comodidad (4). El instrumento incluye 20 ítems con escala Likert de siete puntos, de “totalmente en desacuerdo” a “totalmente de acuerdo”. La versión en español utilizada fue adaptada y validada (31), reportando adecuada confiabilidad (omega de McDonald entre 0,78 y 0,92 en sus dimensiones) y validez de constructo satisfactoria ($CFI \geq 0,95$, $RMSEA \leq 0,06$).

En segundo lugar, se aplicó el Cuestionario de Impulsividad de Barratt (BIS-11), desarrollado por Patton y col. (18) y sustentado en la teoría de la impulsividad de Barratt. Está compuesto por 30 ítems distribuidos en tres dimensiones: impulsividad motora, impulsividad cognitiva e impulsividad no planificada. Cada ítem se

califica en una escala Likert de cuatro puntos, de “raramente/nunca” a “siempre/casi siempre”. Para este estudio se utilizó la adaptación al español validada por Casa y Tobar (32), con un alfa de Cronbach de 0,777, CFI de 0,764 y RMSEA de 0,0777; el análisis factorial exploratorio explicó el 39,16 % de la varianza total.

La recolección de datos se realizó siguiendo un procedimiento estructurado. Primero, se solicitó autorización a las autoridades de los colegios; luego, se recabó el consentimiento informado de los padres y el asentimiento de los estudiantes. Se explicó a los participantes el objetivo de la investigación, sus derechos y la confidencialidad de la información. Los cuestionarios se administraron en el aula, con instrucciones uniformes y en un entorno controlado para garantizar respuestas confiables. Se mantuvo el principio de no maleficencia, evitando cualquier daño físico o psicológico.

El análisis estadístico se realizó con SPSS versión 26. Se aplicaron estadísticos descriptivos (frecuencias, porcentajes, media, desviación estándar, asimetría y curtosis) y se evaluó la normalidad mediante Kolmogórov-Smirnov. Para explorar relaciones entre las variables se empleó la correlación de Spearman (ρ). Asimismo, se utilizó regresión lineal simple, considerando el ajuste de los residuos, con el fin de comprobar la capacidad predictiva de la nomofobia sobre la impulsividad y sus dimensiones. Se revisaron valores de F y ANOVA, coeficiente de determinación (R^2), coeficientes B y β estandarizados y significación estadística ($p < 0,05$). Finalmente, se aplicó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para comparar puntuaciones de nomofobia e impulsividad entre hombres y mujeres.

Para garantizar el cumplimiento de las normas éticas, el estudio se desarrolló siguiendo los principios de la Declaración de Helsinki. En primer lugar, se solicitó autorización a las instituciones educativas participantes; posteriormente, se proporcionó a padres y estudiantes información clara sobre los objetivos, procedimientos y posibles beneficios de la investigación. Con base en ello, los padres firmaron un consentimiento informado y los estudiantes otorgaron su asentimiento, asegurando así una participación voluntaria y consciente. Asimismo, se garantizó

la confidencialidad de los datos, el anonimato de las respuestas y el derecho a retirarse en cualquier momento sin consecuencias.

RESULTADOS

El Cuadro 1 muestra que, de manera global, el 36,1 % de los estudiantes está en riesgo de nomofobia, el 34,2 % no presenta indicios y el 29,7 % ya muestra un perfil nomofóbico. Al revisar las dimensiones, “renunciar a la comodidad” concentra el mayor porcentaje de alumnos

en riesgo (37,8 %), mientras que “pérdida de conexión” y “no poder comunicarse” mantienen proporciones similares entre quienes no presentan nomofobia y quienes sí la manifiestan. Respecto a la impulsividad, el 38,2 % se ubica en nivel bajo, el 32,1 % en moderado y el 29,7 % en alto; destaca la impulsividad motora, que evidencia valores más extremos. Estos datos indican que casi un tercio de los escolares combina alta impulsividad con señales de dependencia tecnológica, reflejando un grupo vulnerable a dificultades en el control de la conducta ante la desconexión del teléfono móvil.

Cuadro 1. Resultados descriptivos respecto a la nomofobia, impulsividad y dimensiones.

Nomofobia	Sin nomofobia		Riesgo		Nomofóbico		ME	DE	A	K
	n	%	n	%	n	%				
No poder comunicarse	146	34,68	139	33,02	136	32,30	22,79	7,47	0,15	-0,25
Pérdida de conexión	149	35,39	146	34,68	126	29,93	14,89	6,10	0,38	0,19
No ser capaz de acceder	143	33,97	147	34,92	131	31,12	13,80	5,13	0,17	-0,67
Renunciar a la comodidad	142	33,73	159	37,77	120	28,50	14,41	6,59	0,36	-0,14
Global	144	34,20	152	36,10	125	29,69	65,89	20,75	0,21	-0,06
Impulsividad	Baja		Moderada		Alta		ME	DE	A	K
	n	%	n	%	n	%				
Impulsividad motora	143	33,97	148	35,15	130	30,88	23,61	4,54	0,75	1,26
Impulsividad cognitiva	162	38,48	146	34,68	113	26,84	17,00	4,17	0,27	-0,36
Impulsividad no planificada	146	34,68	153	36,34	122	28,98	25,74	4,68	0,56	0,28
Global	161	38,24	135	32,07	125	29,69	66,35	10,64	0,02	-0,28

Nota: ME= media; DE= desviación estándar; A= asimetría; K= curtosis.

En el Cuadro 2 se muestra que la pérdida de conexión presentó correlaciones positivas y significativas con todas las dimensiones de impulsividad ($\rho=0,190$; cognitiva $\rho=0,220$; no planificada $\rho=0,180$; global $\rho=0,247$; $p<0,01$), siendo el componente de la nomofobia con relaciones más consistentes. No ser capaz de acceder a la información también mostró correlaciones significativas con la impulsividad cognitiva ($\rho=0,273$; $p<0,01$), motora ($\rho=0,150$; $p<0,01$) y global ($\rho=0,193$; $p<0,01$), aunque su relación con la impulsividad no planificada fue débil. Renunciar a la comodidad

solo presentó una correlación baja y positiva con la impulsividad no planificada ($\rho=0,121$; $p<0,05$). Por su parte, la puntuación global de nomofobia correlacionó de manera significativa, aunque moderada, con la impulsividad cognitiva ($\rho=0,162$), no planificada ($\rho=0,136$) y global ($\rho=0,147$; $p<0,01$), sin relación con la impulsividad motora ($p>0,05$). Estos resultados evidencian que la pérdida de conexión y la dificultad para acceder a información son los aspectos de la nomofobia más estrechamente correlacionados con la impulsividad de los estudiantes.

Cuadro 2. Matriz de correlación entre la nomofobia, impulsividad y dimensiones.

Variables y dimensiones	Impulsividad motora	Impulsividad cognitiva	Impulsividad no planificada	Impulsividad
No poder comunicarse	-0,015	-0,018	-0,027	-0,037
Pérdida de conexión	0,190**	0,220**	0,180**	0,247**
No ser capaz de acceder	0,150**	0,273**	0,079	0,193**
Renunciar a la comodidad	-0,030	0,061	0,121*	0,054
Nomofobia	0,087	0,162**	0,136**	0,147**

**p<0,01; *p<0,05.

El Cuadro 3 muestra los resultados del análisis de regresión entre las variables independientes (nomofobia y sus dimensiones) y la impulsividad total y sus subdimensiones. Los datos indican

que la nomofobia global predice de manera significativa la impulsividad total ($F= 4,778$; $\beta= 0,106$; $p<0,05$) y la impulsividad cognitiva ($F= 5,733$; $\beta= 0,116$; $p<0,05$). La pérdida de conexión

Cuadro 3. Coeficientes beta de la nomofobia en la impulsividad y dimensiones.

Variables	Coeficientes	Impulsividad	Impulsividad motora	Impulsividad cognitiva	Impulsividad no planificada
	F	4,778	1,845	5,733	2,283
	R ²	0,011	0,004	0,013	0,005
		0,054	0,014	0,023	0,017
Nomofobia	B (IC 95 %)	(0,005 - 0,103)	(-0,006-0,035)	(0,004-0,043)	(-0,005-0,038)
	β	0,106	0,066	0,116	0,074
	p	0,029	0,175	0,017	0,132
	F	0,459	0,125	0,513	0,313
	R ²	0,001	0,000	0,001	0,001
No poder comunicarse	B (IC 95 %)	-0,047 (-0,184 - 0,090)	0,010 (-0,069-0,048)	0,020 (-0,073-0,034)	-0,017 -(-0,077-0,043)
	β	-0,033	-0,017	-0,035	-0,027
	p	0,498	0,724	0,474	0,576
	F	20,093	9,378	16,316	12,503
	R ²	0,046	0,022	0,037	0,029
Pérdida de conexión	B (IC 95 %)	0,373 (0,209-0,536)	0,110 (0,039-0,181)	0,132 (0,068-0,197)	0,131 (0,058-0,203)
	β	0,214	0,148	0,194	0,170
	p	0,000	0,002	0,000	0,000
	F	14,892	11,836	25,351	0,947
	R ²	0,034	0,027	0,057	0,002
No ser capaz de acceder	B (IC 95%)	0,385 (0,189-0,580)	0,147 (0,063-0,231)	0,194 (0,119-0,270)	0,043 (-0,044-0,131)
	β	0,185	0,166	0,239	0,047
	p	0,000	0,001	0,000	0,331
	F	0,368	0,604	0,683	1,953
	R ²	0,001	0,001	0,002	0,005
Renunciar a la comodidad	B (IC 95 %)	0,048 (-0,107-0,203)	-0,026 (-0,092-0,040)	0,026 (-0,035-0,086)	0,048 (-0,020-0,116)
	β	0,030	-0,038	0,040	0,068
	p	0,545	0,438	0,409	0,163

fue el predictor con mayor peso, explicando parte de la varianza de la impulsividad total ($F=20,093$; $\beta=0,214$; $p<0,01$), motora ($F= 9,378$; $\beta=0,148$; $p<0,01$), cognitiva ($F=16,316$; $\beta=0,194$; $p<0,01$) y no planificada ($F= 12,503$; $\beta=0,170$; $p<0,01$). Asimismo, no ser capaz de acceder predijo la impulsividad total ($F= 14,892$; $\beta= 0,185$; $p<0,01$), motora ($F= 11,836$; $\beta=0,166$; $p<0,01$) y cognitiva ($F= 25,351$; $\beta= 0,239$; $p<0,01$), aunque no mostró capacidad predictiva sobre la impulsividad no planificada. En contraste, no poder comunicarse y renunciar a la comodidad no alcanzaron significación estadística para explicar la impulsividad ni sus dimensiones ($p>0,05$). Los datos expuestos indican que la nomofobia global, la pérdida de conexión y la dificultad para acceder a información se identifican como los predictores más relevantes de la impulsividad en los estudiantes.

La comparación por sexo desarrollada en el Cuadro 4 mostró diferencias significativas en varias dimensiones de la nomofobia y

la impulsividad. Los hombres obtuvieron puntuaciones medias superiores a las de las mujeres en pérdida de conexión ($ME= 16,05$ vs. $13,97$; $Z= -3,523$; $p<0,01$), no ser capaz de acceder a información ($ME= 14,62$ vs. $13,15$; $Z= -2,947$; $p<0,01$) y especialmente en renunciar a la comodidad ($ME= 16,66$ vs. $12,61$; $Z= -6,135$; $p<0,01$). Como resultado, la nomofobia global fue significativamente mayor en hombres ($ME= 70,96$ vs. $61,84$; $Z= -4,030$; $p<0,01$). En cuanto a la impulsividad, los hombres también presentaron valores más altos en la dimensión cognitiva ($ME= 17,94$ vs. $16,25$; $Z= -4,272$; $p<0,001$), no planificada ($ME= 27,22$ vs. $24,56$; $Z= -5,532$; $p<0,01$) y en la impulsividad global ($ME= 69,09$ vs. $64,16$; $Z= -4,897$; $p<0,01$), mientras que la impulsividad motora no mostró diferencias estadísticamente significativas ($p>0,05$). Estos resultados evidencian que los hombres presentan mayor vulnerabilidad tanto a la nomofobia como a formas de impulsividad asociadas a la toma de decisiones rápidas y la dificultad para planificar.

Cuadro 4. Comparación de la nomofobia e impulsividad según el sexo de los participantes.

Variable	Femenino = 234		Masculino = 187		U	Z	p
	ME	DE	ME	DE			
No poder comunicarse	22,12	7,750	23,63	7,037	19542,00	-1,886	0,059
Pérdida de conexión	13,97	5,872	16,05	6,204	17521,50	-3,523	0,0001
No ser capaz de acceder	13,15	4,992	14,62	5,188	18232,00	-2,947	0,003
Renunciar a la comodidad	12,61	6,080	16,66	6,530	14293,50	-6,135	0,0001
Nomofobia (global)	61,84	20,105	70,96	20,477	16882,00	-4,030	0,0001
Impulsividad motora	23,35	4,692	23,93	4,329	19797,00	-1,685	0,092
Impulsividad cognitiva	16,25	4,521	17,94	3,484	16597,00	-4,272	0,0001
Impulsividad no planificada	24,56	3,923	27,22	5,122	15037,50	-5,532	0,0001
Impulsividad (global)	64,16	10,771	69,09	9,837	15809,50	-4,897	0,0001

DISCUSIÓN

El presente estudio encontró que la nomofobia predice de manera significativa la impulsividad de los estudiantes de secundaria, siendo la pérdida de conexión y no poder acceder a la información los factores con mayor peso. En cambio, la dificultad para comunicarse y la renuncia a

la comodidad no mostraron una capacidad predictiva significativa. Este hallazgo aporta evidencia empírica sobre un vínculo que, aunque sugerido por trabajos previos, todavía requiere mayor sustento en población escolar. Reconocer qué dimensiones de la nomofobia inciden con más fuerza permite focalizar acciones preventivas y delimitar con mayor precisión el perfil de riesgo en adolescentes.

Estos hallazgos guardan concordancia con investigaciones previas que identificaron una relación entre nomofobia e impulsividad (27,33,34) que han mostrado que el uso excesivo del teléfono puede favorecer respuestas impulsivas de tipo motor, cognitivo y no planificado, dificultando la regulación de la conducta cotidiana y la toma de decisiones. Otros estudios han señalado que la nomofobia se vincula con rasgos de personalidad vulnerables, lo que explicaría que la impulsividad cognitiva sea especialmente relevante en este fenómeno (28). Así, el presente estudio se suma a esta línea y aporta datos desde un contexto latinoamericano, poco explorado hasta ahora.

Entre los factores analizados, la pérdida de conexión tuvo mayor asociación con la impulsividad. Estudiantes que dependen de internet o de la señal de sus dispositivos pueden mostrar comportamientos apresurados y decisiones poco reflexivas cuando se interrumpe su acceso. El uso prolongado de redes sociales, la cantidad de aplicaciones y la frecuencia con que se revisa el teléfono fortalecen este patrón (34). Consecuencias como ansiedad e insomnio se han reportado en usuarios con dependencia al celular (35), lo que puede hacer más difícil tolerar la desconexión y favorecer reacciones impulsivas ante la ausencia de habilidades socioemocionales. En el contexto escolar, esta dificultad para desconectarse puede afectar la concentración durante clases y el manejo de situaciones académicas que requieren paciencia y planificación.

La necesidad constante de estar conectados también puede interferir con la capacidad de reflexión antes de actuar. En lugar de valorar las consecuencias, los adolescentes pueden responder de forma inmediata para recuperar la conexión. Variables como angustia y escasas competencias emocionales se han vinculado con conductas nomofóbicas (36). En Perú, se ha documentado la correlación entre nomofobia, uso compulsivo del móvil y sensaciones de pánico en adolescentes (26), lo que respalda la pertinencia de estudiar este fenómeno en estudiantes de educación básica y diseñar medidas de acompañamiento psicológico temprano.

El factor “no ser capaz de acceder a la información” también mostró relación con la

impulsividad. No poder consultar recursos digitales, correos o plataformas en línea puede generar sensación de pérdida de control y reacciones precipitadas. Investigaciones previas advierten que la nomofobia no solo afecta la impulsividad sino también autoestima, ansiedad y rendimiento académico (37). En ambientes educativos donde se espera acceso constante a información, esta dependencia puede dificultar enfrentar tareas cuando el recurso tecnológico no está disponible y generar respuestas defensivas o impulsivas ante situaciones de frustración (38). Además, tendencias que priorizan la satisfacción inmediata sobre la reflexión podrían afectar la capacidad de autocontrol y de resolver problemas que exigen tolerancia a la demora (39).

El análisis por género mostró mayor prevalencia de nomofobia e impulsividad en varones. Aunque algunos trabajos reportan patrones opuestos (31), otros coinciden en que los estudiantes masculinos presentan mayor dependencia tecnológica (40,41). La impulsividad masculina puede manifestarse desde la etapa escolar por factores como dificultades cognitivas o rasgos antisociales y, en etapas posteriores, por condiciones contextuales como desempleo (42). Además, la inclinación hacia redes sociales y videojuegos intensifica el uso del teléfono y la ansiedad por desconexión. Los varones tienden a externalizar emociones y buscar distracción inmediata en los dispositivos, mientras que las mujeres suelen apoyarse en vínculos sociales presenciales, lo que podría explicar las diferencias halladas (6). Estas evidencias invitan a considerar estrategias de prevención diferenciadas según género y a incluir la educación emocional como parte del abordaje escolar.

Los resultados también respaldan algunas teorías que explican el poder predictivo de la dependencia al teléfono sobre la autorregulación. Apoyan la teoría de la regulación emocional, según la cual el móvil se usa para aliviar tensión y su ausencia provoca respuestas rápidas y poco controladas (7). Son coherentes con el modelo de uso problemático del teléfono y adicciones conductuales, que vincula la dependencia con búsqueda de gratificación inmediata y dificultades de planificación (24,43). Desde el apego, refuerzan la idea de que algunos adolescentes proyectan necesidades de seguridad en sus dispositivos,

favoreciendo la revisión constante y desconexión del entorno presencial (44). Esta convergencia teórica aporta solidez a la interpretación de los resultados y permite encuadrar la relación entre nomofobia e impulsividad dentro de explicaciones psicológicas reconocidas.

En el plano práctico, los hallazgos aportan evidencia para que instituciones educativas diseñen intervenciones orientadas a reducir la dependencia tecnológica. Estrategias como talleres de gestión de tiempo, programas de alfabetización digital, actividades extracurriculares que promuevan interacción social y deportes, y políticas escolares sobre uso de dispositivos pueden contribuir a fortalecer habilidades socioemocionales y disminuir la vulnerabilidad a la impulsividad. Además, brindan un punto de partida para docentes y psicólogos que busquen integrar la educación emocional y la regulación del uso del móvil en la formación escolar, adaptando las acciones al contexto cultural y tecnológico de los estudiantes.

Finalmente, este trabajo presenta limitaciones que es necesario considerar. En primer lugar, la selección muestral fue no probabilística e intencional, lo que puede restringir la generalización de los resultados a otras poblaciones escolares. Además, el diseño transversal empleado impide establecer relaciones causales y seguir la evolución del fenómeno a lo largo del tiempo. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales, incluyan muestras más amplias y diversas y exploren variables mediadoras —como la ansiedad o la autoestima— para comprender con mayor precisión los mecanismos que vinculan la nomofobia con la impulsividad y orientar así programas de intervención fundamentados en evidencia.

CONCLUSIONES

En este estudio se encontró que la nomofobia predice la impulsividad de los estudiantes escolares peruanos. Los resultados mostraron que la pérdida de conexión a la red y no poder acceder a la información se relacionan con conductas impulsivas motoras, evidenciadas en la inquietud que presentan durante las clases cuando no tienen

acceso al celular; también con la impulsividad cognitiva, reflejada en decisiones inmediatas e incapacidad para anticipar consecuencias; y con la impulsividad no planificada, que se manifiesta en la dificultad para seguir un plan previamente establecido. Por su parte, la falta de acceso a la información afectó principalmente la impulsividad motora y cognitiva, pero no la no planificada. En cambio, no poder comunicarse y renunciar a la comodidad no mostraron un poder predictivo significativo sobre ninguno de estos tipos de impulsividad.

Asimismo, se identificó que los hombres presentaron una mayor prevalencia tanto de nomofobia como de conductas impulsivas en el contexto peruano. Estos hallazgos resaltan la importancia de reconocer la nomofobia como un factor de riesgo para la autorregulación y el bienestar psicológico adolescente, y apoyan el desarrollo de estrategias educativas y preventivas centradas en la salud mental escolar que reduzcan la dependencia tecnológica y promuevan un uso equilibrado de los dispositivos móviles.

REFERENCIAS

1. Wang JC, Hsieh CY, Kung SH. The impact of smartphone use on learning effectiveness: A case study of primary school students. *Educ Inf Technol.* 2023;28(6):6287-6320.
2. Estrada-Araoz EG, Paredes-Valverde Y, Quispe-Herrera R. Adicción a los teléfonos inteligentes y ansiedad en una muestra de adolescentes peruanos: un estudio correlacional. *Gac Méd Caracas.* 2024;132(4):1051-1060.
3. Banerjee I, Robinson J, Kashyap A, Sathian B. Nomophobia: An emerging problem. *Nepal J Epidemiol.* 2023;13(3):1285-1287.
4. Yildirim C, Correia AP. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput Human Behav.* 2015;49:130-137.
5. Toh SH, Howie EK, Coenen P, Straker LM. "From the moment I wake up I will use it...every day, very hour": a qualitative study on the patterns of adolescents' mobile touch screen device use from adolescent and parent perspectives. *BMC Pediatr.* 2019;19(1):30.
6. Braña-Sánchez AJ, Moral-Jiménez MV. Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health Addict Salud Drogas.* 2023;23(1):117-130.

7. Gross JJ. The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Rev Gen Psychol.* 1998;2:271-299.
8. Amar V, Sánchez B. Nomofobia. Un estudio sobre la opinión de un grupo de futuros maestros de primaria. *Doxa Comun Rev Interdiscip Estud Comun Cienc Soc.* 2022;35:193-210.
9. Guzmán-Brand VA, Gelvez-García LE. La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Rev Argent Cienc Comport.* 2023;15(3):12-23.
10. Gezgin DM, Cakir O, Yıldırım S. The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: the factors influencing nomophobia. *Int J Res Educ Sci.* 2018;4:215-225.
11. Kuss DJ, Griffiths MD. Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *Int J Environ Res Public Health.* 2017;14(3):311.
12. Shoukat S. Cell phone addiction and psychological and physiological health in adolescents. *EXCLI J.* 2019;18:47-50.
13. King AL, Valenca AM, Nardi AE. Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence? *Cogn Behav Neurol.* 2010;23(1):52-54.
14. Bhattacharya S, Bashar MA, Srivastava A, Singh A. Nomophobia: no mobile phone phobia. *J Family Med Prim Care.* 2019;8(4):1297-1300.
15. Demirci K, Akgönül M, Akpinar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict.* 2015;4(2):85-92.
16. Whiteside SP, Lynam DR. The Five Factor Model and impulsivity: Using a structural model of personality to understand impulsivity. *Pers Individ Dif.* 2001;30(4):669-689.
17. Barratt ES. Impulsiveness and aggression. In: Monahan J, Steadman HJ, editors. *Violence and mental disorder: Developments in risk assessment.* Chicago: University of Chicago Press; 1994.p. 61-79.
18. Patton J, Stanford M, Barratt E. Factor structure of the Barratt Impulsiveness Scale. *J Clin Psychol.* 1995;51(6):768-774.
19. Steinberg L. Un modelo sistémico dual de la toma de riesgos en adolescentes. *Psicobiol Desarro.* 2010;52(3):216-224.
20. Eysenck HJ, Eysenck MW. *Personality and individual differences: A natural science approach.* New York: Plenum; 1985.
21. Stanford MS, Mathias CW, Dougherty DM, Lake SL, Anderson NE, Patton JH. Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Pers Individ Dif.* 2009;47(5):385-395.
22. Carvalho CB, Arroz AM, Martins R, Costa R, Cordeiro F, Cabral JM. Help me control my impulses!: Adolescent impulsivity and its negative individual, family, peer, and community explanatory factors. *J Youth Adolesc.* 2023;52(12):2545-2558.
23. Guo Z, Cui Y, Qiu R, Bu L, Yang T, Li Y, et al. The association of impulsivity with depression and anxiety symptoms: A transdiagnostic network analysis and replication. *J Affect Disord.* 2024;359:100-108.
24. Billieux J, Maurage P, Lopez-Fernandez O, Kuss DJ, Griffiths MD. Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Curr Addict Rep.* 2015;2(2):156-162.
25. Kim M, Seong G, Jeon MJ, Jung YC, Lee D. The mediating effect of attentional impulsivity between mindfulness and problematic smartphone use. *BMC Psychiatry.* 2024;24(1):294.
26. Copaja-Corzo C, Aragón-Ayala CJ, Taype-Rondan A. Nomophobia and its associated factors in Peruvian medical students. *Int J Environ Res Public Health.* 2022;19(9):5006.
27. Guimarães CLC, Oliveira LBS, Pereira RS, Silva PGN, Gouveia VV. Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF.* 2022;27(2):319-329.
28. Ji S, Xu S, Zhou Z, Zhu Y, Liu T. The relationship between nomophobia and latent classes of personality. *PsyCh J.* 2024;13(5):860-869.
29. Ñaupas H, Mejía E, Novoa E, Villagómez A. *Metodología de la investigación: cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis.* Bogotá: Ediciones de la U; 2014.
30. Arias F. *El proyecto de investigación. Introducción a la metodología científica.* Caracas: Episteme; 2012.
31. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones.* 2021;33(2):137-148.
32. Casa AP, Tobar A. Propiedades psicométricas de la escala de impulsividad de Barratt en adolescentes ecuatorianos. *LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanid.* 2023;4(2):2335-2351.
33. Awed HS, Hammad MA. Relationship between nomophobia and impulsivity among deaf and hard-of-hearing youth. *Sci Rep.* 2022;12(1):14208.
34. Saputri SD, Murdiana S. The relationship between impulsive behavior and nomophobic tendencies in students in Makassar City. *J Correct Issues.* 2023;6(1):47-58.
35. Farchakh Y, Hallit R, Akel M, Chalhoub C, Hachem M, Hallit S, et al. Nomophobia in Lebanon: scale validation and association with psychological aspects. *PLoS One.* 2021;16(4):e0249890.

36. SantL, Brajkovic L, Kopilaš V. Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2022;12(7):716-730.
37. Rodríguez-García AM, Moreno-Guerrero AJ, López Belmonte J. Nomophobia: an individual's growing fear of being without a smartphone—a systematic literature review. *Int J Environ Res Public Health.* 2020;17(2):580.
38. Romer D, Duckworth AL, Sznitman S, Park S. Can adolescents learn self-control? Delay of gratification in the development of control over risk taking. *Prev Sci.* 2010;11(3):319-330.
39. Pérez G, Rubio L, Medina B, Buedo-Guirado C. Smartphone abuse amongst adolescents: The role of impulsivity and sensation seeking. *Front Psychol.* 2021;12:746626.
40. Jilisha G, Venkatachalam J, Menon V, Olickal JJ. Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian J Psychol Med.* 2019;41(6):541-548.
41. Rosales-Huamani JA, Guzman-Lopez RR, Aroni-Vilca EE, Matos-Avalos CR, Castillo-Sequera JL. Determining symptomatic factors of nomophobia in Peruvian students from the National University of Engineering. *Appl Sci.* 2019;9(9):1814.
42. Farrington DP, Aguilar-Carceles M. The life course of impulsive males from childhood to adulthood. *J Crim Psychol.* 2023;13(3):224-238.
43. Griffiths M. A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *J Subst Use.* 2005;10(4):191-197.
44. Konok V, Gigler D, Bereczky BM, Miklósi Á. Humans' attachment to their mobile phones and its relationship with interpersonal attachment style. *Comput Hum Behav.* 2016;61:537-547.