Universidad Nacional Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

NOMOFOBIA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA E INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA, 2025

Línea de investigación:
Psicología de los procesos básicos y psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica

Autora

Mera Nuñez, Jazmin Ángela Nniluska

Asesor

Del Rosario Pacherres, Orlando

ORCID: 0000-0003-0981-9808

Jurado

Pinto Herrera, Florita

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Reyes Rodríguez, Javier Andrés

Lima - Perú

2026

RECONOCIMIENTO - NO COMERCIAL - SIN OBRA DERIVADA
(CC BY-NC-ND)

NOMOFOBIA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA E INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA, 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

24%	22%	11%	12%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	2%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	revistaconcienciaepg.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	downloads.editoracientifica.com.br Fuente de Internet	1%
8	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1%
9	docs.google.com Fuente de Internet	<1%
10	repositorio.autonoma.edu.pe Fuente de Internet	<1%
11	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	<1%

Universidad Nacional Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

NOMOFOBIA Y HABILIDADES SOCIALES EN ESTUDIANTES DE PSICOLOGÍA E INGENIERÍA INDUSTRIAL DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA DE LIMA METROPOLITANA, 2025

Línea de investigación:

Psicología de los procesos básicos y Psicología educativa

Tesis para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología con mención en psicología clínica

Autora:

Mera Nuñez, Jazmin Ángela Nniluska

Asesor:

Del Rosario Pacherres, Orlando

ORCID: 0000-0003-0981-9808

Jurado:

Pinto Herrera, Florita

Mayorga Falcón, Luz Elizabeth

Reyes Rodríguez, Javier Andrés

Lima- Perú

2026

Pensamientos

"Cualquier droga que te haga sentir poderoso eventualmente te dejará sintiéndote impotente".

Gabor Maté

"La clave para las generaciones que vienen son: Habilidades sociales, la empatía y la creatividad. Curiosamente, dudo que una máquina pueda hacer mejor que nosotros alguno de esos tres conceptos".

Pep Toni Román

Agradecimientos

A mi madre, por su constancia y empuje durante todo este tiempo.

A mi mejor amiga, Laura, por siempre creer en mí y darme palabras de aliento inclusive en mis momentos más bajos.

A Jazz, por su apoyo incondicional y carisma.

A mis gatos, por demostrarme que el cariño trasciende la frontera de las especies.

A mí misma, por no abandonar y confrontarme en mis momentos de debilidad.

ÍNDICE

Resumen……. viii

Abstract…….. ix

I. INTRODUCCIÓN…… 1

1.1. Descripción y formulación del problema…….. 3

1.2. Antecedentes…….. 7

1.2.1. Antecedentes nacionales…….. 7

1.2.2. Antecedentes internacionales…….. 8

1.3. Objetivos……... 11

1.3.1. Objetivo general…….. 11

1.3.2. Objetivos específicos…….. 11

1.4. Justificación……... 11

1.5. Hipótesis…… 13

1.5.1. Hipótesis general…… 13

1.5.2. Hipótesis específicas…….. 13

II. MARCO TEÓRICO……..... 14

2.1. Bases teóricas de la nomofobia…… 14

2.2. Bases teóricas de las habilidades sociales…… 20

III. MÉTODO……... 34

3.1. Tipo de investigación…… 34

3.2. Ámbito temporal y espacial……... 34

3.3. Variables…… 34

3.4. Población y muestra…….. 37

3.5. Instrumentos…….. 39

3.6. Procedimientos…….. 47

3.7. Análisis de datos…… 47

3.8. Consideraciones éticas……... 48

IV. RESULTADOS……. 49

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS……. 55

VI. CONCLUSIONES……. 59

VII. RECOMENDACIONES……. 61

VIII. REFERENCIAS……. 63

IX. ANEXOS…… 72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1.	Operacionalización de la variable Nomofobia	35
Tabla 2.	Operacionalización de la variable Habilidades sociales	36
Tabla 3.	Caracterización de la muestra	38
Tabla 4.	Índice de ajuste factorial cuestionario de nomofobia NMP-Q	40
Tabla 5.	Cargas factoriales estandarizadas del NMP-Q	41
Tabla 6.	Covarianzas de Factores	42
Tabla 7.	Confiabilidad alfa y omega. NMPQ, por dimensiones.	43
Tabla 8.	Índice de ajuste factorial escala de habilidades sociales	45
Tabla 9.	Cargas factoriales estandarizadas de la escala de habilidades sociales	46
Tabla 10.	Niveles de nomofobia en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	49
Tabla 11.	Niveles de habilidades sociales estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	50
Tabla 12.	Comparación de nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	51
Tabla 13.	Comparación de habilidades sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e	53

	Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	
Tabla 14.	Relación entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	53
Tabla 15.	Relación entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.	Tamaño de muestra……	38
Figura 2.	Cargas factoriales por dimensión e ítems. Cuestionario NMP-Q……..	42
Figura 3.	Cargas factoriales por dimensión e ítems. Escala de habilidades sociales……..	46

Resumen

Objetivo: Determinar si existe relación entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025 **Método:** El estudio es cuantitativo, no experimental y de corte transversal, se utilizó el Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y el "EHS: Test de escala de Habilidades Sociales". La población estuvo conformada por un total de 382 estudiantes de las facultades de Psicología e Ingeniería Industrial y de sistemas. **Resultados:** Se obtuvieron porcentajes del 75% en nivel medio en el caso de la variable nomofobia, con respecto a la variable de habilidades sociales entre el 57% y 54% de la muestra presente un nivel adecuado de habilidades sociales. Con respecto a los factores de facultad de procedencia y sexo relacionados a la variable nomofobia, la mujer estudiante de ingeniería industrial y de sistemas presentaría un mayor nivel de nomofobia, como de habilidades sociales. De las 4 dimensiones de la variable nomofobia 3 se relacionaron significativamente con la dimensión de habilidades sociales, estas fueron: el temor a no poder acceder a la información ($p < .001$) el temor a no poder comunicarse ($p < .001$) y renunciar a la comodidad ($p < .001$). Finalmente, se obtuvo una relación significativa y positiva entre ambas variables $r = .252$, $p < .001$, aunque con un efecto pequeño según Cohen ($R^2 = .064$). **Conclusiones:** Se encontró una relación directa y positiva entre ambas variables, pero de un pequeño efecto de acuerdo a los criterios estadísticos utilizados.

Palabras clave: Habilidades Sociales, Nomofobia, Smartphone, Adicción

Abstract

Objective: To determine whether a relationship exists between Nomophobia and Social Skills in Psychology and Industrial Engineering students at a public university in Metropolitan Lima, 2025. **Method:** The study is quantitative, non-experimental, and cross-sectional. The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the "EHS: Social Skills Scale Test" were used. The population consisted of a total of 382 students from the faculties of Psychology and Industrial and Systems Engineering. **Results:** Percentages of 75% at a medium level were obtained for the nomophobia variable. Regarding the social skills variable, between 57% and 54% of the sample presented an adequate level of social skills. In relation to the variables of gender and home university linked to nomophobia, it is the woman studying industrial and systems engineering who would demonstrate higher rates of nomophobia, alongside superior social abilities. Three of the four dimensions of nomophobia were significantly related to the social skills dimension: fear of being unable to access information ($p < .001$), fear of being unable to communicate ($p < .001$), and giving up convenience ($p < .001$). Finally, a significant positive relationship was found between both variables ($r = .252$, $p < .001$), although with a small effect size according to Cohen's criteria ($R^2 = .064$). **Conclusions:** A direct and positive relationship was found between both variables, albeit a small one effect according to the statistical criteria used.

Keywords: Social Skills, Nomophobia, Smartphone, Addiction

I. INTRODUCCIÓN

La nomofobia es definida como una ansiedad intensa que surge cuando una persona no tiene acceso a su teléfono móvil. Según Yildirim y Correia (2015), esta fobia puede ser entendida como un trastorno de ansiedad específico caracterizado por el temor a estar desconectado de las redes de comunicación móvil. Este miedo puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo ansiedad por no poder comunicarse, perder acceso a la información, o no poder usar el dispositivo móvil para tareas diarias.

Se define a las habilidades sociales como aquellas respuestas, tanto verbales como no verbales, que son utilizadas por las personas para expresar sus necesidades, derechos, opiniones, sentimientos o preferencias, de una forma no aversiva en un contexto interpersonal; además, debe respetar esto mismo en los demás y generar un auto refuerzo, a la vez de incrementar la probabilidad de obtener un refuerzo externo. (Caballo, 2007; Gismero González, 2002).

De acuerdo a lo definido en párrafos anteriores, este estudio se basa en la posible relación que hay entre estas dos variables. Ya que se ha constatado que el uso indiscriminado del teléfono celular repercute negativamente en el descanso, la concentración y el estado de ánimo del usuario. Así mismo, esto fomenta relaciones desadaptivas y personas emocionalmente inestables con reacciones maximizadas para llamar la atención de su interlocutor. De acuerdo a ello nos planteamos la siguiente pregunta ¿Existirá relación entre nomofobia y habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025?

Para determinar está relación el presente estudio se ha realizado en 9 apartados, el primero nos ayuda a identificar y entender las causas del problema y porque se puede estar dando en la muestra del estudio. El segundo apartado nos permite ahondar en mayor profundidad en las variables escogidas, dando bases teóricas y desarrollando sus subconceptos

y demisiones, lo que nos permitió entender con mayor claridad la variable nomofobia y habilidades sociales. En el tercer apartado hablamos del método utilizado para obtener nuestros resultados, en ese sentido, desglosamos y detallamos las pruebas a utilizar, en nuestro caso usamos para la variable nomofobia el Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) versión española Elaborado por: González-Cabrera et al. (2017) y validado en Perú por Osorio (2023) y para la variable de habilidades sociales se utilizó el "EHS: Test de escala de Habilidades Sociales" de Elena Gismero González de la Universidad Complutense de Madrid, adaptado en el Perú por Álvarez (2020). Con respecto a la población también se detalló sus características propias y quienes estarían dentro de la misma usando criterios de exclusión. En el cuarto apartado se muestran los resultados obtenidos en este estudio, lo que nos permitió determinar si había o no una relación entre ambas variables. Así mismo, se concretaron y respondieron los 5 objetivos específicos del presente estudio, lo que nos permitió refutar o corroborar estudios anteriores vistos en el capítulo uno. En el apartado cinco se realiza la discusión de resultados para comprender a mayor cabalidad los mismos, y darnos una mayor claridad con respecto a estos. Las conclusiones obtenidas en el apartado 6 son un compilado de todos los capítulos anteriores, pero en este se busca condensar la información lo máximo posible para facilidad del lector. Finalmente fueron presentadas las recomendaciones, las referencias y anexos correspondientes a esta investigación.

1.1 Descripción y formulación del problema

Acuñado en el 2008 por la Oficina de Correos de Reino Unido, la Nomofobia se ha definido como el miedo irracional a no tener el teléfono celular. Esto especialmente determinado por el agotamiento de los megas o datos del plan usado por el usuario. Cabe señalar que, de acuerdo al estudio sistemático realizado por León (2021) la Nomofobia ha sido un término utilizado para definir varias problemáticas y ha dado pie a confusiones o erratas dentro del mismo término. Por ejemplo, se hace un uso indiscriminado del término para hablar de la angustia o malestar de no tener el teléfono celular, para describir su uso problemático o desadaptativo y también para referirse a la dependencia de redes sociales e internet. Esta dificultad se hace más evidente en el uso de las distintas pruebas para evaluar esta variable y que no se encuentra un consenso en los resultados obtenidos, inclusive, dando respuestas totalmente contrarias entre los estudios.

Dentro del mismo estudio, se comenta que un factor que está asociado a la nomofobia es la ansiedad social, ya que se refiere que el usuario con posibilidades de desarrollar esta fobia encuentra alentador el poder revisar sus redes sociales de manera asidua, aunque no haya ninguna notificación nueva. También se ha observado que, de acuerdo a Kildare y Middlemiss (2017), los padres que muestran una conducta "distraída" por el uso de teléfono celular generan niños más propensos a conductas de riesgo o desadaptativas para llamar su atención. Se estaría hablando de un posible "*phubbing parental".* Así mismo, producto de la pandemia ocurrida en el año 2019, el uso del teléfono celular se ha visto aumentado o inclusive potencializado por las restricciones medicas impuestas por la enfermedad de la COVID – 19. Actualmente, es común ver que las personas usen su teléfono inteligente o Smartphone como un asistente digital del cual se depende. Esto viene de la mano con el aumento al acceso de las inteligencias artificiales o IA's las cuales ahora inclusive pueden hablar de manera coloquial, como un ser humano.

A la fecha, miles de personas no son capaces de salir de casa sin su celular. Los aplicativos tecnológicos tales como Facebook, Whatsapp, Instagram, Tik Tok, Messenger o inclusive Twitter cada vez cobran más relevancia y permiten que el usuario esté cada más conectado. Al respecto, el diario Gestión (2021) rescata las palabras del psicólogo español Marc Masip, destacando lo siguiente, "El móvil es la heroína del siglo XXI" y aunque esta aseveración puede parecer una exageración se comprueba la misma de manera constante cuando se caen dichas redes sociales. Sudoraciones, palpitaciones, sensación de ahogo y en el peor de los casos ataques de pánico, son de las señales más llamativas cuando un usuario de las nuevas tecnologías presenta está silenciosa enfermedad. Aquellos usuarios que llegan a estar más de tres horas conectados al celular podrían ser propensos a padecer nomofobia. El uso desadaptativo de estas nuevas tecnologías genera serios problemas de salud, interpersonales e inclusive influyen en el rendimiento académico y laboral del afectado.

Con respecto al uso problemático del teléfono celular en el mundo el World Economic Forum (WEF, 2023), encontramos que la mayoría de hogares cuenta con al menos un teléfono celular en casa, que no es el mismo caso que otros electrodomésticos con una función parecida como es el televisor y la radio. De acuerdo al estudio realizado por la WEF "En Bélgica, España y el Reino Unido, la retirada de los teléfonos celulares de las escuelas mejoró los resultados del aprendizaje, según estudios citados en el informe. Pero menos de una cuarta parte de las escuelas los han prohibido". De hecho, se busca un uso donde el teléfono aporte en el estudio y aprendizaje, en mejorar las relaciones humanas y dar un paso en una relación más clara y normativa de la tecnología que nos permita tener una mayor seguridad con su uso. Así mismo, el Ministerio de Salud (MINSA, 2013) ha comprobado que el uso indiscriminado de esta herramienta digital promueve una pobre concentración, problemas de insomnio y ansiedad, disminución de la creación de la melatonina hasta un 22%, lo que conlleva a un inadecuado descanso para el cuerpo.

La revista National Geographic (2022), refiere que un uso excesivo de esta herramienta digital puede generar un cerebro perezoso, que no usa herramientas típicas de la cognición como pueden ser la imaginación, la comprensión, la creatividad, etc. Esto debido a que cuando se lee un libro uno imagina escenarios de acuerdo a las descripciones puestas por el autor, pero en el caso de los videos no es necesario, lo que hace que el cerebro "trabaje menos".

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2024) en el 95.3% de los hogares peruanos existe al menos un miembro con un teléfono celular, se describe también que la población que usa mayoritariamente esta herramienta digital es de sexo femenino y estudiante de una carrera superior no universitaria. Así mismo, el grupo etario más expuesto al uso del teléfono celular sería el comprendido de 41 a 59 años con un total del 98,3%. Cabe señalar que, de acuerdo a estudios recientes, el uso del teléfono celular se ha extendido en mayor medida en la población peruana y que se está dejando de usar el teléfono fijo, y muchos prefieren solo tener el teléfono celular, en este último caso hablaríamos del 87,2% de la población peruana.

A raíz de estos datos, observamos que hay una posible predisposición de la sociedad actual de desarrollar comportamientos desadaptativos producto del uso indiscriminado de esta herramienta tecnológica. Debemos hacer una pausa y darnos cuenta, que el problema en si no es el teléfono celular ni los aplicativos que se usan en el mismo. Si no el darse cuenta que de acuerdo a León (2021) se manifiestan síntomas tales como el miedo irracional, el nerviosísimo y preocupación por perder el móvil, la cobertura, por no poder usar los servicios de contacto y acceso a la información, etc. Los estudios mencionados revelan que muchas personas no descansan del uso de su teléfono y lo tienen cerca inclusive cuando duermen. Ahora bien, en una edad tan compleja como la juventud temprana en donde muchas personas no tienen claro que hacer o quienes son en la vida, exponerse de manera constante a este estimulo puede conllevar al ostracismo, un aislamiento no deseado o inclusive fomentar el desarrollo o la

manifestación de patologías de salud mental como la depresión, fobia social, dismorfia corporal, agorafobia o similares.

González (2002) define a las habilidades sociales como:

> El conjunto de respuestas verbales y no verbales, parcialmente independientes y situacionalmente específicas, a través de las cuales un individuo expresa en un contexto interpersonal sus necesidades, sentimientos, preferencias, opiniones o derechos sin ansiedad excesiva y de manera no aversiva, respetando todo ello en los demás, que trae como consecuencia el auto reforzamiento y maximiza la probabilidad de conseguir refuerzo externo (p.14).

Teniendo en cuenta ello, en el ámbito latinoamericano se observa que los adultos argentinos presentan un mayor manejo de la frustración y un mejor desarrollo de habilidades sociales en base a su nivel de instrucción; en el caso de los universitarios de la Universidad de Azuay se observó que sus habilidades predominantes son expresar sentimientos positivos y pedir disculpas, así mismo de acuerdo a sus características poblacionales se observó que las mujeres presentan un mayor nivel de ansiedad social, además quienes han finalizado ya sus estudios presentan una mayor confianza y se les observa desarrollada la habilidad de hablar en público/interactuar con superiores. (Herrera y Albornoz, 2022).

Con respecto a lo mencionado de las habilidades sociales, se observa en el mundo una tendencia más individualista y que ya no está centrada en el sentido de comunidad o de pertenencia a un grupo o grupos con características similares o parecidas, se observa una no identificación con las masas. Esta cultura del “yo” ha promovido diversas problemáticas en varios ámbitos, por ejemplo, una baja tasa de natalidad, perdida entera de poblados y culturas, un mayor índice de suicidios debido a la pérdida de redes de apoyo y los valores que promovían relaciones humanas más cercanas y centradas en la comunidad.

Es a razón de las evidencias presentadas en la sociedad, no solo en el Perú sino en el mundo que se plantea lo siguiente. ¿Existirá relación entre nomofobia y habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025?

1.2 Antecedentes

1.2.1 Antecedentes nacionales

Cahuana-Lipa et al. (2024) examinó el nivel de riesgo de nomofobia en discentes de la Licenciatura en Administración de Universidades Privadas al sur de Perú. Se trató de un estudio transversal, descriptivo, cuantitativo, básico y prospectivo no experimental. La muestra fue de 116 disidentes de la carrera de Administración a los cuales se le aplicó el Cuestionario de Nomophobia NMP-Q de 20 ítems, a través del Google Forms. Se halló un riesgo de nivel moderado en 59% (68), severo 13% (15), leve 24% (28) y ausente 4% (5) discentes, respectivamente. Además, las repercusiones se manifestaron con mayor intensidad en los encuestados de sexo masculino con 66%. El desmedido uso de los teléfonos móviles, se ha convertido en un problema psicológico y social más que, epidemiológico que, representa un riesgo significativo. Sin embargo, su considerable demanda, uso y dependencia a la tecnología, está llevando a que, se considere como problema de salud mental y se esté estudiando su impacto en la sociedad. En consecuencia, se hace necesario promover un equilibrio entre el uso de la tecnología y el bienestar personal, fomentando el establecimiento de límites y la creación de hábitos saludables.

Rengifo y Arapa (2021) realizaron un estudio relacional entre Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca. Fue un trabajo de diseño no experimental, de tipo correlacional, con un enfoque cuantitativo, de corte transversal. En donde encuestó a 96 estudiantes, de ambos sexos con edades entre los 14 y 17 años, con matrículas vigentes en

la institución; se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, cuestionario de nomofobia (NMP-Q) y la escala de procrastinación académica (EPA). Encontraron que no existe relación estadísticamente significativa (rho=.092; p> .05) entre la nomofobia y procrastinación académica. Sin embargo, hallaron relación negativa estadísticamente significativa (rho=-.234; p<.05) entre la dimensión no ser capaz de acceder a la información y procrastinación académica, es decir a mayor no ser capaz de acceder a la información menor será la procrastinación académica.

Prado y Luisa (2020) determinaron la relación entre Nomofobia y Autoconcepto en estudiantes de Ingeniería de una Universidad privada de Huancayo. Esta investigación fue de no experimental. La muestra estuvo conformada por 113 estudiantes de I ciclo de la facultad de Ingeniería de una Universidad privada. Los instrumentos utilizados fueron Nomofhobia Questionnaire (NMP-Q) y "AF-5 Autoconcepto Forma 5". Los resultados acerca de la relación que existe entre nomofobia y autoconcepto se obtuvo p-valor mayor al nivel de significancia lo que indica que no existe relación entre nomofobia y autoconcepto, porque se obtuvo un p-valor (,113) mayor al nivel de significancia (0.05). Se le recomienda al servicio de psicología de la facultad de Ingeniería la implementación de talleres para reducir los índices de nomofobia y mejorar el autoconcepto en los estudiantes. Y así fomentar conciencia de la importancia, necesidad y utilidad de los móviles, con el fin de evitar afecciones psicológicas.

1.2.2 Antecedentes internacionales

Sadeghi et al. (2023) describieron y analizaron la relación entre nomofobia y ansiedad social en un grupo de estudiantes de Enfermería y Obstetricia de una universidad al oeste de Irán. El estudio fue de tipo cuantitativo, de corte transversal. Los participantes fueron 258 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron el *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* y *Social Interaction Anxiety Scale (SIAS)*. Todos los estudiantes de enfermería participantes (*n* = 258) presentaron algún grado de nomofobia. La prevalencia de nomofobia leve, moderada y

grave fue del 40,7%, 40,3% y 19%, respectivamente. Además, el 25,6% de los estudiantes experimentó ansiedad social. Se encontró una correlación positiva significativa entre las puntuaciones de nomofobia y la ansiedad en interacciones sociales (*r* = 0,37, *p* < 0,001). La ansiedad en interacciones sociales surgió como el único predictor independiente significativo de nomofobia (*p* < 0,001), explicando el 21% de la varianza en las puntuaciones de nomofobia. Los resultados indican tanto la prevalencia de nomofobia y ansiedad social como la correlación entre estos dos factores entre los estudiantes. Dados los numerosos riesgos asociados con la nomofobia y la ansiedad en interacciones sociales, es fundamental optimizar el uso de la tecnología y mejorar las habilidades sociales de los estudiantes. Debe priorizarse la identificación de estudiantes en riesgo y brindarles servicios de consejería psicológica.

Tárrega-Piquer et al. (2023) describieron y analizaron la relación entre nomofobia, procrastinación y la ansiedad social en estudiantes de enfermería de una universidad española. El estudio fue de tipo observacional, descriptivo y transversal en una muestra de 308 estudiantes de enfermería. Los datos se recopilaron mediante el *Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)*, la *Academic Procrastination Scale-Short Form* y el *Social Anxiety Questionnaire for Adults*. Además, se registraron variables sociodemográficas relacionadas con el rendimiento académico y el uso del smartphone. Se llevó a cabo un análisis descriptivo, bivariado y multivariado de las puntuaciones del NMP-Q. El 19,5% (*n* = 60) de los estudiantes presentó un riesgo alto o conductas nomofóbicas. Además, la nomofobia se correlacionó positivamente con: Altos niveles de ansiedad social (*p* < 0,001), mayor tiempo diario de uso del smartphone (*p* < 0,001) y frecuencia elevada de revisión del móvil en clase (*p* < 0,001). Las variables predictoras de la nomofobia incluyeron: Edad, factores asociados al uso del smartphone, niveles de ansiedad social, situación laboral, tendencia a la procrastinación, sexo y nota media autodeclarada. Uno de cada cinco estudiantes de la muestra

presentó un riesgo alto o conductas nomofóbicas. Asimismo, la nomofobia se asoció con la ansiedad social y variables vinculadas al uso del smartphone.

Guo et al. (2024) observaron y analizaron la relación entre habilidades sociales y el compromiso de desarrollas practicas educativas de alto impacto en un grupo de estudiantes de una universidad China. Se utilizo un cuestionario virtual que fue aplicado a 3000 estudiantes, de los cuales se obtuvo un total de 2940 pruebas validas. Los resultados mostraron que el valor promedio de las habilidades sociales y emocionales fue de 3.72 (DE = 0.62), la interacción interpersonal fue de 3.28 (DE = 0.86), la participación de los estudiantes en HIPs (Prácticas Educativas de Alta Implicación) fue de 2.69 (DE = 1.12) y el apoyo escolar fue de 4.10 (DE = 0.81). El nivel socioeconómico (SES) de los estudiantes se correlacionó significativa y positivamente con la interacción interpersonal ($r = 0.65$, $p < .01$) y con la participación en HIPs ($r = 0.51$, $p < .01$). Asimismo, la interacción interpersonal también mostró una correlación significativa y positiva con la participación en HIPs ($r = 0.73$, $p < .01$) y con el apoyo escolar ($r = 0.29$, $p < .01$). Los resultados están en línea con las expectativas teóricas y permiten realizar pruebas adicionales de hipótesis. Nuestros hallazgos subrayan claramente la importancia de la interacción entre factores individuales y contextuales que influyen en las relaciones interpersonales de los estudiantes y su participación en *Prácticas de Alto Impacto (HIPs)*. Este resultado coincide con estudios previos realizados en contextos chinos, los cuales demuestran que existe una diferencia significativa en el impacto del nivel socioeconómico (SES) sobre el compromiso de los estudiantes universitarios, dependiendo del nivel de apoyo proporcionado en distintos entornos universitarios. Por ejemplo, Xie (2022) encontró que los estudiantes rurales con bajo SES tienden a autoexcluirse de actividades extracurriculares cruciales porque subestiman sus habilidades en comparación con sus pares urbanos, un proceso que denomina "misrecognición" y que puede mitigarse con apoyo institucional adecuado. Asimismo, Xiao y Song (2022) demostraron que el SES familiar afecta diferencialmente los tipos de conducta de

aprendizaje, con la autoeficacia actuando como mediador clave, lo que sugiere que el impacto del SES no es uniforme, sino que depende de factores psicológicos y contextuales. Estudios adicionales confirman que, aunque la expansión educativa en China exacerbó las brechas urbano-rurales, los estudiantes de entornos más desfavorecidos pueden obtener retornos educativos igualmente altos cuando reciben el apoyo adecuado (Chen, 2022).

1.3 Objetivos

1.3.1 Objetivo general

Determinar si existe relación entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

1.3.2 Objetivos específicos

Describir los niveles de nomofobia en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Describir los niveles de habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Comparar la nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Comparar las habilidades sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Determinar si existe relación entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

1.4 Justificación

El presente trabajo de investigación ha sido justificado según los criterios establecidos.

Con respecto al criterio de conveniencia, este criterio se fundamenta en el hecho que el presente trabajo de investigación busca formar bases claras de relación entre la variable nomofobia y las habilidades sociales de los participantes, ya que en la actualidad se ha observado un decrecimiento en la calidad de las relaciones interpersonales por el uso excesivo de las nuevas tecnologías. De hecho, en las relaciones diarias amicales o de pareja se plantea una disminución del uso de aparatos electrónicos en pos de fomentar una comunicación más clara y directa.

En el caso del criterio de relevancia social, está exploración aporta un mayor conocimiento de cómo afecta esta variable al desarrollo o mantenimiento de las habilidades sociales, ya que el adolescente y el adulto joven promedio suele pasar un mayor tiempo en redes sociales o videojuegos que son actividades que se suelen realizar en solitario. También se ha observado en las últimas fechas el aumento de talleres o simposios de habilidades sociales, debido al pobre desarrollo que se ha observado de las mismas. Este estudio aporta una posible razón al pobre desarrollo de las habilidades sociales en las juventudes actuales.

En términos prácticos, (como los resultados van a servir para solucionar un problema) Se ha observado que quienes experimentaron valores elevados de Nomofobia y un pobre desarrollo de habilidades sociales durante el período académico tuvieron mayores dificultades en el desarrollo de sus actividades diarias como estudiantes. Los resultados de este estudio promoverán que las autoridades o encargados del equipo de tutorías puedan desarrollar programas preventivos para evitar dichas situaciones.

Al respecto del valor teórico, no se ha observado antecedentes donde se mida la relación entre la variable Nomofobia y las Habilidades Sociales, pudiendo así generar un precedente para las futuras investigaciones. Así mismo, la variable nomofobia ha sido extensamente estudiada en los últimos años por factores como el aislamiento social, la pandemia y el

desarrollo de nuevas tecnologías para trabajar desde el hogar. Por tanto, el presente estudio buscaría discernir si la nomofobia también se correlaciona con la variable habilidades sociales.

Y, por último, al respecto del valor metodológico, gracias al análisis psicométrico de los instrumentos tanto en su validez como en su confiabilidad, servirán como evidencia psicométrica para siguientes estudios, ya que son instrumentos de valiosa utilidad y que son ampliamente empleados en el quehacer investigativo.

1.5 Hipótesis

1.5.1 Hipótesis general

H1: Existe relación indirecta y significativa entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

H0: No existe relación indirecta y significativa entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

1.5.2 Hipótesis especificas

Existen diferencias significativas de los niveles de Nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Existen diferencias significativas de los niveles de Habilidades Sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

Existe relación significativa entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.

II. MARCO TEÓRICO

2.1 Bases teóricas de las variables de estudio

2.1.1 Nomofobia

La nomofobia, un término derivado de la expresión inglesa "no mobile phone phobia", describe el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil. Este fenómeno ha ganado atención significativa en la última década debido al aumento en la dependencia de los dispositivos móviles. La presente investigación tiene como objetivo analizar la nomofobia desde diversas perspectivas, incluyendo aspectos psicológicos, sociales, y tecnológicos, y citar investigaciones recientes para proporcionar una visión integral de este trastorno.

La nomofobia es definida como una ansiedad intensa que surge cuando una persona no tiene acceso a su teléfono móvil. Según Yildirim y Correia (2015), esta fobia puede ser entendida como un trastorno de ansiedad específico caracterizado por el temor a estar desconectado de las redes de comunicación móvil. Este miedo puede manifestarse de diversas maneras, incluyendo ansiedad por no poder comunicarse, perder acceso a la información, o no poder usar el dispositivo móvil para tareas diarias.

Así mismo, King et al. (2014) la definen como el miedo insensato de no llevar consigo el teléfono móvil, transformándose en una adicción no solo de los jóvenes, sino de muchos adultos. Las personas que padecen esta afección requieren sentirse con seguridad y en comunicación con su entorno a cada momento. En el caso de no encontrarse con el celular cerca sufren de nervios, sudor e irritación por la urgencia rápida de tener consigo el teléfono móvil. Incluso en casos más fuertes, son proclives de sufrir un ataque de pánico y otras patologías en relación con la ansiedad, puesto que el celular nos permite tener control sobre ciertas situaciones de índole, académica, laboral, social, entre otras.

2.1.1.1. Modelos explicativos. La nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, ha sido objeto de creciente interés en las últimas dos

décadas. Diversos autores han propuesto modelos explicativos para comprender su origen, desarrollo y mantenimiento, integrando enfoques desde la psicología cognitivo-conductual, la teoría del apego, los modelos de adicción conductual y la regulación emocional.

A. Modelo cognitivo-conductual. Uno de los enfoques más citados en el estudio de la nomofobia es el modelo cognitivo-conductual, el cual propone que este fenómeno se desarrolla a partir de distorsiones cognitivas, como la catastrofización ("Si no tengo mi celular, algo malo pasará") y creencias disfuncionales ("Necesito estar siempre conectado para ser aceptado"). Estos pensamientos activan emociones como ansiedad o angustia, que se refuerzan por conductas de evitación o escape, como revisar constantemente el teléfono móvil (King et al., 2013). Este patrón refuerza un ciclo de retroalimentación negativa, donde el alivio inmediato incrementa la dependencia al dispositivo.

B. Modelo de apego tecnológico. Otra perspectiva relevante es la que se basa en la teoría del apego, adaptada al contexto digital. Park et al. (2014) plantean que las personas que presentan estilos de apego ansioso pueden desarrollar vínculos emocionales intensos con sus teléfonos, utilizándolos como una "figura de apego simbólica". En este sentido, el dispositivo móvil cumple funciones de seguridad, proximidad emocional y regulación del afecto, lo cual explica por qué su ausencia genera angustia y síntomas propios de una crisis de separación (Bowlby, 1988; Park et al., 2014).

C. Modelo de adicción conductual. La nomofobia también ha sido comprendida dentro del modelo de adicción conductual, compartiendo características con otras dependencias no químicas, como el juego patológico o el uso compulsivo de Internet. Según Griffiths (2005), una conducta adictiva se define por componentes como la saliencia, la tolerancia, el síndrome de abstinencia, el conflicto y la recaída, todos los cuales pueden estar presentes en usuarios nomofóbicos. Las personas nomofóbicas tienden a experimentar ansiedad cuando no pueden

acceder a su teléfono, a pasar cada vez más tiempo usándolo, y a enfrentar consecuencias negativas en sus relaciones o su rendimiento académico/laboral (Yildirim y Correia, 2015).

D. Modelo de regulación emocional. El modelo de regulación emocional también ofrece un marco para comprender la nomofobia. Desde esta perspectiva, el teléfono móvil es utilizado como una estrategia de afrontamiento emocional para evitar experiencias internas negativas, como aburrimiento, tristeza, ansiedad o vacío. Así, el uso del celular no responde tanto a una necesidad funcional, sino emocional, lo que puede dificultar su autorregulación (Elhai et al., 2017). La nomofobia se manifiesta entonces como un síntoma de una regulación emocional disfuncional, especialmente en adolescentes y jóvenes adultos.

E. Convergencias entre los modelos. Estos modelos no son excluyentes entre sí, y de hecho, en la literatura más reciente se ha propuesto un enfoque integrador. Por ejemplo, Busch y McCarthy (2021) plantean un modelo biopsicosocial en el que la nomofobia es vista como el resultado de la interacción entre vulnerabilidades psicológicas (como ansiedad social o baja autoestima), factores sociales (hiperconectividad, presión de grupo) y condicionamientos tecnológicos (notificaciones constantes, diseño persuasivo de las apps).

2.1.1.2. Dimensiones. La nomofobia (abreviatura de "no-mobile-phone phobia") se define como un trastorno psicológico emergente caracterizado por la ansiedad o el miedo excesivo a estar sin acceso al teléfono móvil. Aunque en sus primeras conceptualizaciones se consideraba un fenómeno unidimensional, investigaciones recientes han identificado que la nomofobia es una variable multidimensional que incluye componentes emocionales, conductuales y cognitivos. Diversos autores han propuesto estructuras factoriales que permiten su medición, siendo una de las más citadas la propuesta por Yildirim y Correia (2015) a través del instrumento Nomophobia Questionnaire (NMP-Q).

A. Imposibilidad de comunicarse. Esta dimensión refleja el miedo a perder la capacidad de comunicación inmediata con otras personas. Dado que los teléfonos móviles

funcionan como canales fundamentales para el contacto interpersonal, su ausencia genera pensamientos como: “Si no puedo comunicarme, estaré solo/a o desprotegido/a”. Esta dimensión está vinculada con necesidades afectivas y sociales, y con rasgos de apego ansioso (Park et al., 2014). Ejemplo de ítem: “Me sentiría ansioso si no pudiera contactar a mi familia o amigos desde mi celular” (Yildirim y Correia, 2015).

B. Pérdida de conectividad informativa. Esta dimensión hace referencia al miedo a no poder acceder a información actualizada de interés personal, social o académico. La necesidad de estar constantemente informado o actualizado, sumada al fenómeno del FOMO (fear of missing out), lleva a las personas a revisar compulsivamente sus dispositivos. Se asocia con altos niveles de dependencia digital y baja tolerancia a la incertidumbre. Ejemplo de ítem: “Me sentiría incómodo si no pudiera consultar noticias en mi celular” (Yildirim y Correia, 2015).

C. Imposibilidad de acceso a internet. Este factor se refiere a la angustia generada por la imposibilidad de acceder a servicios en línea y recursos virtuales (como redes sociales, mensajería, banca digital, entre otros). Más que la comunicación interpersonal o el acceso a información, esta dimensión subraya la dependencia del ecosistema funcional del móvil. Se relaciona con el hábito de control constante, impulsividad y baja autorregulación. Ejemplo de ítem: “Me sentiría nervioso si no tuviera acceso a una red Wi-Fi o datos móviles” (Yildirim y Correia, 2015).

D. Pérdida de comodidad personal. La cuarta dimensión describe el malestar físico y psicológico al no tener el teléfono cerca. Incluye síntomas como ansiedad, irritabilidad, inseguridad o sensación de vacío. Este factor expresa el nivel de dependencia emocional hacia el teléfono como objeto de confort, lo cual lo convierte en una especie de “regulador externo” de estados internos. Ejemplo de ítem: “Sentiría que una parte de mí falta si no tuviera mi teléfono conmigo” (Yildirim y Correia, 2015).

E. Otras propuestas dimensionales. Si bien el modelo de Yildirim y Correia (2015) es el más validado y replicado a nivel internacional, otros investigadores han propuesto modelos alternativos. Por ejemplo, Galindo (2018), en un estudio en población latinoamericana, sugiere tres dimensiones fundamentales: dependencia funcional, ansiedad anticipatoria y urgencia de conexión. Asimismo, algunos autores incorporan indicadores fisiológicos o de rendimiento académico como variables asociadas, aunque no necesariamente dimensiones estructurales de la nomofobia.

2.1.1.3. Aspectos psicológicos de la nomofobia.

A. Depresión. Investigaciones recientes han mostrado que la nomofobia está estrechamente relacionada con otros trastornos psicológicos. Samaha y Hawi (2016) encontraron una correlación significativa entre la nomofobia y niveles elevados de estrés, ansiedad y depresión. Las personas con altos niveles de nomofobia tienden a experimentar mayores niveles de malestar psicológico cuando no pueden acceder a sus teléfonos móviles.

B. Impacto en la salud mental. King et al. (2013) sugieren que la dependencia del teléfono móvil puede agravar problemas de salud mental preexistentes. Estos autores identificaron que las personas con altos niveles de nomofobia pueden presentar síntomas más severos de ansiedad social y depresión, lo que subraya la importancia de abordar este fenómeno desde una perspectiva clínica.

2.1.1.4. Factores predisponentes a la nomofobia.

A. Adicción a las nuevas tecnologías. La innovación tecnológica constante ha llevado a que los dispositivos móviles se conviertan en una parte integral de la vida diaria de las personas. Este avance ha generado nuevas formas de adicciones conductuales, como la nomofobia, donde los individuos experimentan síntomas de abstinencia cuando no pueden usar su dispositivo móvil (Luna, 2018).

B. ***Entorno social.*** Los estudiantes universitarios sienten la necesidad de estar en constante comunicación con su entorno social. La presión de mantenerse actualizados y conectados en todo momento contribuye a la aparición de la nomofobia (Luy-Montejo et al., 2020).

C. ***Causas personales.*** Experiencias traumáticas y trastornos de ansiedad preexistentes pueden aumentar la vulnerabilidad a la nomofobia. Por ejemplo, haber experimentado un ataque de pánico sin acceso a un teléfono móvil o haber recibido noticias trágicas tarde pueden desencadenar esta fobia (Mosqueda, citado en Luy-Montejo et al., 2020).

2.1.1.5. Síntomas de ansiedad relacionados con la nomofobia.

A. ***Ansiedad.*** Según Larico (2018), la nomofobia está significativamente relacionada con la ansiedad. Los estudiantes que padecen esta condición muestran síntomas de ansiedad, como nerviosismo y preocupación constante por no tener acceso a su dispositivo móvil.

B. ***Comportamientos obsesivos.*** La adicción al teléfono móvil puede llevar a comportamientos obsesivos, donde los individuos sienten una necesidad compulsiva de revisar su dispositivo constantemente (Benitez, 2018).

C. ***Impacto en el rendimiento académico.*** Déficit de Atención: El uso excesivo de teléfonos móviles interfiere con la capacidad de atención y concentración de los estudiantes, lo que a su vez afecta negativamente su rendimiento académico. La espera constante de mensajes y la necesidad de estar conectados puede llevar a una disminución en la capacidad de enfocarse en las tareas académicas (Sánchez, 2013).

D. ***Síntomas fisiológicos.*** Estrés: El estrés es otro factor significativo relacionado con la nomofobia. El estrés de la vida moderna, combinado con la presión académica y social, lleva a los estudiantes a utilizar sus teléfonos móviles como una forma de escape, exacerbando así su dependencia y los síntomas de nomofobia (Benítez, 2018).

E. Otros síntomas fisiológicos. La falta de acceso al teléfono móvil puede desencadenar respuestas fisiológicas como sudoración, palpitaciones y, en casos extremos, ataques de pánico.

2.1.1.6. Influencias sociales y culturales.

A. Expectativas de conectividad constante. La presión social para estar siempre conectado ha sido identificada como un factor clave en el desarrollo de la nomofobia. Bolle (2014) argumenta que la cultura moderna, que valora la disponibilidad constante y la comunicación inmediata, ha contribuido significativamente al aumento de este trastorno. Gezgin et al. (2018) reforzaron esta idea al demostrar que la expectativa de estar siempre disponible y la presión de responder rápidamente a las comunicaciones pueden exacerbar la ansiedad relacionada con la nomofobia, especialmente entre los adolescentes y jóvenes adultos.

B. Influencia de las redes sociales. Las redes sociales juegan un papel crucial en la exacerbación de la nomofobia. Demirci et al. (2015) señalaron que el uso excesivo de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea puede aumentar la dependencia del teléfono móvil. La accesibilidad constante y el flujo ininterrumpido de información hacen que las personas se sientan ansiosas cuando no pueden acceder a sus dispositivos, contribuyendo al desarrollo y mantenimiento de la nomofobia.

2.2.1. Habilidades sociales

Las habilidades sociales son un conjunto de capacidades que permiten a las personas interactuar eficazmente y armoniosamente con los demás. Estas habilidades incluyen la comunicación, la empatía, la capacidad de resolver conflictos y la adaptabilidad social. En los últimos años, se ha investigado extensamente sobre la importancia de las habilidades sociales en diversos contextos, como el educativo, el laboral y el personal. Este trabajo recopila y analiza investigaciones recientes sobre habilidades sociales, destacando su relevancia y métodos de desarrollo.

2.2.2. Definición y componentes de las habilidades sociales

Las habilidades sociales abarcan una variedad de comportamientos y competencias que facilitan la interacción positiva entre individuos. Según Psychological Scales (2025), las habilidades sociales constituyen el repertorio de comportamientos, tanto verbales como no verbales, que permiten a un individuo interactuar exitosamente con otros. Estas habilidades incluyen la capacidad de interpretar señales sociales sutiles, como cambios en el tono, lenguaje corporal y expresiones faciales, y responder a ellas de manera que asegure un intercambio social fluido y productivo. Además, la empatía y la resolución de conflictos son componentes fundamentales para lograr el entendimiento mutuo y la cooperación (Psychological Scales, 2025).

2.2.2.1. Componentes de las habilidades sociales.

A. Comunicación verbal y no verbal. La capacidad de expresar pensamientos y emociones de manera clara y efectiva, tanto a través del lenguaje hablado como mediante gestos, expresiones faciales y lenguaje corporal. Según la Redacción CEF.- UDIMA (2024), la comunicación verbal se refiere al intercambio de información a través de palabras habladas o escritas, mientras que la comunicación no verbal engloba todas las formas de expresión que no utilizan palabras, como gestos, expresiones faciales, posturas corporales, tono de voz, contacto visual y proximidad física. Ambos tipos de comunicación se complementan y son esenciales para una interacción humana efectiva.

B. Asertividad. La asertividad es la capacidad de expresar tus sentimientos, opiniones, creencias y necesidades de manera directa, abierta y honesta, sin violar los derechos personales de los demás. La asertividad no significa en modo alguno ser agresivo, lo cual no toma en cuenta los pensamientos o derechos de los demás. (UC Davis Student Health and Counseling Services, 2025).

C. ***Empatía.*** La capacidad de entender y compartir los sentimientos de los demás, lo cual es crucial para construir relaciones positivas y gestionar conflictos de manera efectiva (Colman, 2015).

D. ***Escucha activa.*** La escucha activa es descrita como escuchar plenamente y observar el comportamiento y lenguaje corporal del hablante, y luego transmitir esta información de vuelta al hablante de tal manera que se llegue a un sentido de significado compartido. (Stewart y Thomas, 1995).

E. ***Cooperación y trabajo en equipo.*** La capacidad de trabajar de manera efectiva y armoniosa con otros para alcanzar objetivos comunes, lo cual incluye habilidades como la negociación, la gestión de conflictos y la delegación de tareas. Según Ferrara y LaMeau (2015), las habilidades de trabajo en equipo y colaboración son fundamentales para el éxito en contextos académicos y profesionales, e incluyen el desarrollo de dinámicas de equipo saludables, la capacidad de negociar posiciones y resolver conflictos de manera constructiva, así como la habilidad para delegar tareas y coordinar esfuerzos hacia objetivos compartidos.

2.2.3. Modelos explicativos

2.2.3.1 . Modelo de habilidades sociales de Caballo (1986). *Fundamentos teóricos y componentes.* Caballo (1986) propone un modelo multidimensional que integra elementos conductuales, cognitivos y fisiológicos para explicar las habilidades sociales. Desde una perspectiva conductual, el modelo enfatiza la importancia de las respuestas observables, como la comunicación verbal (ej. claridad en el mensaje) y no verbal (ej. contacto visual, gestos), que son esenciales para interactuar eficazmente. A nivel cognitivo, se consideran los procesos internos que influyen en las interacciones, como las creencias de autoeficacia ("¿Puedo manejar esta conversación?") y las distorsiones cognitivas (ej. "Si hablo, pensarán que soy tonto"). Finalmente, el componente fisiológico aborda las reacciones corporales (ej. sudoración,

taquicardia) que pueden inhibir el desempeño social, especialmente en casos de ansiedad social.

Evidencia empírica y aplicaciones. Este modelo ha sido ampliamente utilizado en entrenamientos en habilidades sociales (EHS) para poblaciones clínicas, como personas con fobia social o trastornos del espectro autista (Olivares et al., 2002). Por ejemplo, técnicas como el role-playing y el feedback en video han demostrado mejorar la asertividad en adolescentes (García-López et al., 2006). Además, se ha aplicado en contextos laborales para entrenar habilidades de liderazgo y trabajo en equipo, destacando su versatilidad.

Limitaciones y críticas. Una crítica recurrente es su relativo descuido de factores culturales. Por ejemplo, normas sobre el contacto visual o la proximidad física varían entre culturas, lo que puede afectar la validez de las intervenciones basadas en este modelo en contextos multiculturales. Además, algunos investigadores argumentan que el modelo no aborda suficientemente la dinámica emocional subyacente a las interacciones sociales, como la regulación de emociones complejas (ej. envidia o culpa).

2.2.3.2. Modelo de competencia social de McFall (1982). Fundamentos teóricos y estructura. McFall (1982) define la competencia social como un proceso secuencial que implica tres etapas críticas: decodificación, toma de decisiones y ejecución. En la fase de decodificación, el individuo debe interpretar correctamente las claves sociales (ej. tono de voz, expresiones faciales), lo que requiere habilidades perceptivas y empatía. La toma de decisiones implica evaluar posibles respuestas y seleccionar la más adaptativa, basándose en un análisis de costes y beneficios (ej. "¿Ser asertivo aquí me traerá consecuencias negativas?"). Finalmente, la ejecución se refiere a la implementación motora de la conducta elegida, donde factores como la fluidez verbal y el lenguaje corporal son determinantes.

Aportes a la investigación y práctica clínica. Este modelo ha sido fundamental en el desarrollo de intervenciones para niños con TDAH, quienes suelen presentar déficits en la etapa de toma de decisiones (Barkley, 2015). Programas como Stop y Think enseñan a pausar y evaluar opciones antes de actuar, reduciendo conductas impulsivas. En adultos, se ha usado para mejorar la negociación en entornos laborales, donde la capacidad de leer las intenciones ajenas y responder estratégicamente es clave.

Críticas y controversias. El modelo ha sido cuestionado por su énfasis excesivo en la conducta observable, ignorando variables internas como la motivación o los estados emocionales transitorios (ej. fatiga). Además, asume que las personas tienen acceso consciente a todas las etapas del proceso, lo que no siempre ocurre (ej. interacciones rápidas o intuitivas). Algunos autores proponen integrar este modelo con enfoques cognitivo-emocionales para superar estas limitaciones.

2.2.3.3. Modelo de inteligencia emocional de Goleman (1995). Bases teóricas y dimensiones clave. Goleman (1995) vincula las habilidades sociales con la inteligencia emocional (IE), argumentando que son el resultado de cuatro dominios interrelacionados: autoconciencia, autorregulación, empatía y habilidades sociales. La autoconciencia permite reconocer las propias emociones durante interacciones sociales, mientras que la autorregulación facilita el control de impulsos (ej. no responder con ira a una crítica). La empatía es crucial para entender las emociones ajenas, y las habilidades sociales operacionalizan esta comprensión en conductas específicas (ej. resolución de conflictos, persuasión).

Impacto en educación y organizaciones. Este modelo ha inspirado programas como Social and Emotional Learning (SEL) en escuelas, donde se ha demostrado que mejora el clima escolar y reduce el bullying (Brackett et al., 2011). En el ámbito laboral, la IE predice el éxito

en roles de liderazgo, especialmente en habilidades como gestión de equipos y adaptabilidad a cambios. Instrumentos como el Emotional and Social Competence Inventory (ESCI) se usan para evaluar estas competencias en selección de personal.

Debates actuales. Aunque popular, el modelo de Goleman ha sido criticado por su falta de rigor psicométrico inicial (Locke, 2005). Además, algunos estudios sugieren que la IE explica solo una fracción modesta de la varianza en desempeño social, comparada con otros constructos como la personalidad o la inteligencia general. Sin embargo, su enfoque práctico y accesible lo mantiene relevante en aplicaciones cotidianas.

2.2.3.4. Modelo triádico de Michelson et al. (1983). Fundamentos teóricos y estructura integrativa. Michelson y colaboradores (1983) propusieron un modelo triádico que articula tres componentes interdependientes: conductual, cognitivo y afectivo. El componente conductual se centra en las acciones observables, como iniciar conversaciones o mantener el contacto visual, que son esenciales para interactuar con éxito. El aspecto cognitivo incluye procesos mentales como las expectativas de autoeficacia ("¿Podré expresarme bien?") y las interpretaciones de situaciones sociales ("¿Me están rechazando?"). Por último, el elemento afectivo aborda las emociones asociadas a las interacciones, como la ansiedad social o la culpa post-interacción, que pueden facilitar o inhibir el desempeño.

Aplicaciones en terapia e intervenciones. Este modelo ha sido fundamental en el tratamiento de la ansiedad social mediante terapias cognitivo-conductuales (TCC). Por ejemplo, Heimberg y cols. (1990) combinaron exposición a situaciones sociales con reestructuración cognitiva para modificar creencias disfuncionales (ej. "Todos me juzgan"). También se ha usado en programas para adolescentes con déficits sociales, donde se entrenan habilidades específicas (ej. escucha activa) mientras se trabaja en la reducción de la ansiedad mediante técnicas de relajación.

Limitaciones y debates contemporáneos. Una crítica relevante es la dificultad para medir la interacción en tiempo real entre los tres componentes. Por ejemplo, ¿cómo influye exactamente un pensamiento negativo ("No tengo nada interesante que decir") en la conducta observable (ej. silencio prolongado)? Además, el modelo ha sido cuestionado por no incorporar suficientemente factores contextuales (ej. diferencias culturales en normas de comunicación). Pese a esto, su enfoque integrador sigue siendo una referencia en la investigación sobre habilidades sociales.

2.2.3.5. Modelo biosocial de Linehan (1993) – DBT. Bases teóricas: biología y ambiente en interacción. Linehan (1993) desarrolló este modelo dentro de la Terapia Dialéctico-Conductual (DBT) para explicar los déficits en habilidades sociales en poblaciones clínicas, como el trastorno límite de personalidad (TLP). Postula que la vulnerabilidad biológica (ej. alta reactividad emocional) interactúa con ambientes invalidantes (ej. familias que minimizan las emociones del individuo), generando patrones disfuncionales. Las habilidades sociales, en este marco, son herramientas para regular emociones y mejorar relaciones interpersonales.

Componentes clave y técnicas en DBT. El modelo enfatiza cuatro grupos de habilidades: Efectividad interpersonal, aprender a pedir lo necesario, decir "no" y manejar conflictos; regulación emocional, identificar y modular emociones intensas; tolerancia al malestar, resistir impulsos en situaciones críticas y mindfulness, mantener la atención plena durante interacciones. Estas habilidades se entrenan mediante hojas de trabajo, role-playing y prácticas grupales, con evidencia sólida en reducir autolesiones y mejorar relaciones en TLP (Linehan et al., 2006).

Críticas y extensiones del modelo. Si bien es eficaz para poblaciones clínicas, su aplicabilidad en poblaciones no patológicas es limitada. Además, algunos investigadores

señalan que el modelo podría subestimar el rol de factores cognitivos (ej. creencias nucleares) al priorizar lo conductual-emocional. Pese a esto, su integración de lo biológico y lo ambiental lo hace único en el campo.

2.2.3.6. Modelo de comunicación de Riggio (1986). Fundamentos y dimensiones medibles. Riggio (1986) propone que las habilidades sociales son, en esencia, habilidades comunicativas que pueden desagregarse en dimensiones independientes. Su Social Skills Inventory (SSI) evalúa: Expresión emocional, capacidad para transmitir emociones de manera clara (ej. tono de voz congruente con el mensaje); sensibilidad social, habilidad para "leer" claves no verbales (ej. detectar ironía o incomodidad) y control de la impresión, adaptar la conducta a diferentes roles sociales (ej. ser asertivo en el trabajo, pero cálido en familia).

Aplicaciones en selección de personal y liderazgo. El SSI se ha utilizado en entornos organizacionales para identificar candidatos con habilidades sociales sobresalientes, especialmente en roles de atención al cliente o liderazgo (Riggio y Carney, 2003). Estudios muestran que altas puntuaciones en sensibilidad social predicen éxito en profesiones como ventas o negociación. Además, programas de entrenamiento basados en este modelo mejoran la comunicación no verbal en profesionales de la salud.

Limitaciones y desafíos psicométricos. El modelo ha sido criticado por sesgos culturales en sus ítems. Por ejemplo, gestos considerados "adecuados" en culturas occidentales (ej. contacto visual directo) pueden ser invasivos en otras. Además, el SSI depende de autoinformes, lo que puede afectar su validez en personas con baja autoconciencia. Pese a esto, sigue siendo una herramienta influyente por su enfoque cuantificable.

2.2.4. Dimensiones

2.2.4.1. Asertividad. Es considerada una de las dimensiones centrales de las habilidades sociales, ya que permite a las personas expresar sus pensamientos, emociones,

derechos y necesidades de forma clara, directa y respetuosa, sin recurrir ni a la agresividad ni a la pasividad (Caballo, 2007). Una persona asertiva es capaz de defender su punto de vista sin vulnerar los derechos de los demás, facilitando así una comunicación equitativa y saludable. Esta capacidad resulta crucial en contextos donde es necesario establecer límites, decir "no" o enfrentar críticas de manera constructiva.

En el ámbito clínico y educativo, el desarrollo de la asertividad se ha relacionado con una mayor autoestima, menor ansiedad social y reducción de conductas de evitación (Lange y Jakubowski, 1976, como se cita en Caballo, 2007). Además, los programas de entrenamiento en habilidades sociales suelen incluir ejercicios de asertividad como componente clave para mejorar la autonomía y el empoderamiento personal, especialmente en adolescentes y jóvenes en formación.

2.2.4.2. La empatía. Es la capacidad de comprender y compartir los sentimientos, pensamientos y experiencias del otro, lo que permite una conexión interpersonal significativa. Esta dimensión se considera clave en la formación de vínculos positivos, ya que facilita la comprensión del punto de vista ajeno y promueve respuestas emocionales adecuadas (Eisenberg y Strayer, 1987). Se distingue entre empatía cognitiva (entender lo que otro siente) y empatía emocional (sentir con el otro), ambas fundamentales para una interacción social competente.

Diversos estudios han demostrado que una mayor empatía está asociada con una mejor calidad en las relaciones sociales, menores niveles de agresividad y mayor prosocialidad (Davis, 1994). En poblaciones adolescentes, el desarrollo de esta dimensión es esencial para prevenir el acoso escolar, fomentar el trabajo en equipo y fortalecer las habilidades de resolución de conflictos desde un enfoque comprensivo y colaborativo.

2.2.4.3. La escucha activa. Se refiere a la capacidad de atender y procesar de manera intencionada y reflexiva el mensaje del interlocutor, no solo desde el contenido verbal, sino también desde el lenguaje no verbal. Esta dimensión implica mantener contacto visual, asentir con la cabeza, parafrasear lo que el otro dice, y evitar interrupciones (Gordon, 1977). La escucha activa es fundamental para generar relaciones de confianza, resolver malentendidos y validar emocionalmente a los demás.

En el contexto educativo, esta habilidad permite mejorar la convivencia, fortalecer los vínculos con figuras de autoridad y facilitar el aprendizaje colaborativo. Cuando los estudiantes se sienten escuchados activamente, aumenta su participación y sentido de pertenencia en el grupo, lo que repercute positivamente en su desarrollo socioemocional (Rogers, 1983).

2.2.4.4. Expresión emocional. La capacidad de expresar emociones de manera adecuada y contextualizada es una dimensión esencial de las habilidades sociales. La expresión emocional permite manifestar estados afectivos como alegría, tristeza, enojo o miedo de forma adaptativa, sin inhibiciones excesivas ni explosividad emocional (Bisquerra, 2003). Este tipo de expresión facilita la conexión interpersonal, ya que aporta autenticidad, reduce tensiones y contribuye a la autorregulación emocional.

Una expresión emocional congruente con el mensaje verbal y el lenguaje corporal mejora la claridad comunicativa y disminuye la ambigüedad en las interacciones. Las investigaciones en inteligencia emocional subrayan que la habilidad para reconocer y expresar emociones predice relaciones sociales más satisfactorias, mayor aceptación por los pares y mejor ajuste psicológico general (Salovey y Mayer, 1990; Goleman, 1995).

2.2.4.5. Resolución de conflictos. La capacidad para resolver conflictos de forma constructiva es una habilidad social crítica en entornos interpersonales y grupales. Involucra procesos como identificar el problema, considerar perspectivas diversas, generar alternativas, negociar soluciones y tomar decisiones sin recurrir a la agresión o a la evitación (Deutsch,

1973). Esta dimensión se basa en la cooperación, el respeto mutuo y la búsqueda del beneficio común.

El desarrollo de habilidades de resolución de conflictos mejora la cohesión grupal, reduce la violencia escolar y fomenta el pensamiento crítico y la toma de decisiones. Programas escolares basados en mediación, círculos de paz o justicia restaurativa están fundamentados en este tipo de competencias, las cuales pueden ser enseñadas explícitamente desde la infancia (Johnson y Johnson, 1995).

2.2.4.6 Cooperación y trabajo en equipo. Es la habilidad para trabajar junto a otros hacia una meta común, compartiendo responsabilidades, cediendo cuando es necesario y contribuyendo al bienestar del grupo. Esta dimensión se manifiesta en actitudes como la solidaridad, el respeto por las normas del equipo y la disposición a colaborar incluso cuando se presentan diferencias individuales (Slavin, 1995).

En contextos escolares y laborales, la cooperación fortalece el sentido de pertenencia y el compromiso con los objetivos comunes. Además, se ha evidenciado que los entornos donde se promueve el aprendizaje cooperativo favorecen la inclusión, reducen la competencia desadaptativa y mejoran el rendimiento tanto académico como social (Gillies y Boyle, 2010).

2.2.5. Aspectos psicológicos de las habilidades sociales

Desde una perspectiva psicológica, las habilidades sociales no son únicamente conductas observables, sino que se sustentan en una serie de procesos internos complejos que involucran funciones cognitivas, emocionales y de personalidad. Estos aspectos psicológicos determinan cómo una persona percibe, interpreta, responde y regula sus interacciones sociales, y son fundamentales tanto para la adquisición como para la manifestación efectiva de dichas habilidades.

Uno de los componentes centrales es la autoestima, entendida como la valoración que la persona tiene de sí misma. Una autoestima saludable facilita la expresión de opiniones, la

toma de decisiones autónomas y la defensa de los propios derechos de forma asertiva (Mruk, 2006). En contraste, una autoestima baja suele estar asociada a inseguridad, pasividad o conductas evitativas en contextos sociales.

Otro aspecto relevante es la autorregulación emocional, es decir, la capacidad para manejar adecuadamente las emociones propias en situaciones sociales. Personas con alta regulación emocional pueden gestionar el enojo, la ansiedad o la frustración sin comprometer el respeto hacia los otros, favoreciendo así la resolución de conflictos y la comunicación efectiva (Gross, 2015).

En el plano cognitivo, destacan procesos como la percepción social, la empatía cognitiva, la anticipación de consecuencias sociales, y la atribución de intenciones ajenas. Estos mecanismos permiten al individuo decodificar adecuadamente las señales sociales, interpretar correctamente los comportamientos del otro y ajustar su respuesta de manera flexible (Crick y Dodge, 1994). Distorsiones cognitivas o esquemas disfuncionales —por ejemplo, pensar que "todos me juzgan" o "si hablo, me rechazan"— pueden obstaculizar seriamente la competencia social.

Finalmente, los estilos de apego y la historia de socialización temprana también constituyen aspectos psicológicos clave. Experiencias de vínculo seguro en la infancia tienden a promover mayor seguridad emocional, apertura interpersonal y empatía, mientras que estilos de apego evitativo o ambivalente pueden dificultar el establecimiento de relaciones saludables (Cassidy y Shaver, 2016).

En resumen, los aspectos psicológicos de las habilidades sociales engloban un entramado de variables internas que no solo influyen en la conducta interpersonal, sino que también determinan el grado de bienestar, integración y ajuste social del individuo.

2.2.6. Importancia de las habilidades sociales.

En el ámbito educativo, las habilidades sociales son fundamentales para el desarrollo integral de los estudiantes. Según Wahlin (2023), existe evidencia sólida de que las habilidades socioemocionales y el éxito académico están estrechamente interrelacionados en el contexto escolar. Los estudiantes con buenas habilidades sociales tienden a tener mejores resultados académicos y relaciones interpersonales más saludables, ya que, como señala el British Council México (2024), estas competencias incluyen la aptitud para relacionarse efectivamente, colaborar en proyectos grupales, participar activamente y resolver conflictos de manera constructiva. De hecho, investigaciones recientes demuestran que los estudiantes con mayores niveles de inteligencia socioemocional son más capaces de trabajar en equipo, mantener relaciones efectivas con sus pares y, en última instancia, mejorar su rendimiento académico (Shafiq et al., 2025; Wahlin, 2023).

En el contexto laboral, las habilidades sociales son esenciales para el éxito profesional. Un estudio realizado por Skledar Ćorluka, A. (2024) muestra que los empleados con habilidades sociales desarrolladas tienen mayores posibilidades de ascender en sus carreras, ya que estas habilidades facilitan el trabajo en equipo, la negociación y la gestión de relaciones laborales. Además, las habilidades sociales contribuyen a un ambiente de trabajo positivo y productivo.

2.2.7. Métodos para desarrollar habilidades sociales

El desarrollo de habilidades sociales puede abordarse desde diversas estrategias y enfoques. Según Caballo (2007), los programas de entrenamiento en habilidades sociales son efectivos para mejorar estas capacidades en individuos de todas las edades. Estos programas suelen incluir técnicas como el modelado, la práctica con retroalimentación y el refuerzo positivo.

Además, la integración de tecnologías digitales ha abierto nuevas posibilidades para el desarrollo de habilidades sociales. Un meta-análisis reciente de Li et al. (2025) demuestra que la realidad virtual es una herramienta efectiva para mejorar las habilidades sociales, con un tamaño del efecto general estadísticamente significativo (ES = 0.667). Estas tecnologías permiten crear entornos virtuales interactivos donde los usuarios pueden practicar y mejorar sus habilidades sociales de manera segura y controlada, facilitando el aprendizaje de habilidades sociales complejas (Li et al., 2025).

2.2.8. Impacto de la cultura en las habilidades sociales

Las habilidades sociales también están influenciadas por factores culturales. Según Oyserman, Coon y Kemmelmeier (2021), la percepción y la manifestación de habilidades sociales pueden variar significativamente entre diferentes culturas. Por ejemplo, en culturas colectivistas, como las de muchos países asiáticos, la cooperación y la armonía grupal son altamente valoradas, mientras que, en culturas individualistas, como las de muchos países occidentales, se enfatiza más la expresión personal y la autonomía.

III. MÉTODO

3.1. Tipo de investigación

Es un tipo de estudio cuantitativo de acuerdo a la definición de Landeau (2007) y las acotaciones posteriores de Cruz et al. (2014) la investigación cuantitativa pretende establecer el grado de asociación o correlación entre variables, la generalización y objetivación de los resultados por medio de una muestra permite realizar inferencias causales a una población que explican por qué sucede o no determinado hecho o fenómeno. Se establece además que es un diseño es no experimental de acuerdo con Hernández et al. (2014) es aquella investigación que no interviene o manipula directamente variables, es decir, es una investigación donde se observan los fenómenos tal y como se dan en un contexto natural; transversal ya que los autores Cvetkovic-Vega et al. (2021) refieren que el elemento clave que define a un estudio transversal es la evaluación de un momento específico y determinado de tiempo y correlacional. Según Hernández et al. (2014) los alcances de una investigación correlacional son los siguientes: Conocer la relación que existen entre dos o más variables en contexto particular. Por tanto, el presente estudio pretende determinar la correlación de la nomofobia y las habilidades sociales de los estudiantes de una universidad de Lima.

3.2. Ámbito temporal y espacial

El presente estudio se realizó durante los meses de julio y septiembre 2025 en las facultades de Psicología e Ingeniería industrial de la universidad nacional federico Villarreal, ubicadas en el distrito de Lima, provincia de Lima.

3.3. Variables

3.3.1 Nomofobia

Definición conceptual: Ponce (2011), comenta que se considera que la Nomofobia es una de las patologías tecnológicas más modernas y de aparición reciente, es conceptualizada

como el miedo irracional a quedarse sin teléfono móvil ya sea momentáneamente o para siempre.

Definición operacional: En el caso de la nomofobia para definirla operacionalmente en la población de estudio será medida a través del Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) versión española Elaborado por: González-Cabrera et al. (2017) y validado en Perú por: Osorio, E. (2023) y en base a los niveles observados se visualizará como afecta ello en la variable de habilidades sociales.

Tabla 1

Operacionalización de la variable Nomofobia

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Escalas de medida
Nomofobia	1. No poder comunicarse. (ítems:1, 2, 3 y 4). 2. Perder la conectividad. (ítems: 5, 6, 7, 8 y 9). 3. No poder acceder a la información. (ítems: 10, 11, 12, 13, 14 y 15). 4. Renunciar a la comodidad. (ítems: 16, 17, 18, 19 y 20).	1. Miedo a no poder contactarse con los Conocidos. 2. Miedo a desconectarse. 3. Miedo a perder nuevas noticias, publicaciones. 4. Miedo a perder la satisfacción que genera utilizar el Teléfono celular.	Tipo Likert del 1 al 7 donde uno significa "totalmente en desacuerdo" y 7 significa "totalmente de acuerdo"	Bajo (7 -61) Medio (62 - 114) Alto (115 - 140)	Ordinal

Nota. *ítems inversos:2,5,9.

3.3.2 Habilidades sociales

Definición conceptual: Se define a las habilidades sociales como aquellas respuestas, tanto verbales como no verbales, que son utilizadas por las personas para expresar sus necesidades, derechos, opiniones, sentimientos o preferencias, de una forma no aversiva en un contexto interpersonal; además, debe respetar esto mismo en los demás y generar un auto refuerzo, a la vez de incrementar la probabilidad de obtener un refuerzo externo. (Caballo, 2007; Gismero González, 2002).

Definición operacional: En el caso de las Habilidades Sociales fue medida a través de la prueba del "EHS: Test de escala de Habilidades Sociales" de Elena Gismero González de la Universidad Complutense de Madrid, adaptado en el Perú por la psicóloga Verónica Edith Alvarez Tinoco de la Universidad Cesar Vallejo (2020). Ello nos ayudará a visualizar la calidad de las habilidades sociales en este grupo humano.

Tabla 2

Operacionalización de la variable Habilidades Sociales

Dimensiones	Indicadores	Escala de respuesta	Niveles y rangos	Escalas de medida
I. Autoexpresión en situaciones sociales II. Defensa de los propios derechos como consumidor. III. Expresión de enfado o disconformidad IV. Decir no y cortar interacciones V. Hacer peticiones VI. Iniciar interacciones positivas con el sexo opuesto	1. Facilidad para las interacciones 2. Expresión de conductas asertivas frente a desconocidos 3. Capacidad para expresar lo que se piensa o siente. 4. Poder decir "No" a otras personas. 5. Realizar peticiones sin dificultad. 6. Facilidad para iniciar interacciones con el sexo opuesto.	Tipo Likert de A a D donde A significa "No me identifico en absoluto, la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría." y D significa "Muy de acuerdo y me sentiría o actuaría así en la mayoría de los casos."	Nivel inadecuado (1 - 25) Nivel adecuado / regular (30 – 75) Nivel alto (80 – 99)	Ordinal

3.4.Población y muestra

3.4.1. Población

Refiere a la totalidad de los elementos que en general forman parte de la unidad de estudio, por presentar características en común y coincidir a nivel tempo espacial (Arias, 2019). Para efectos de la presente investigación la población objeto de estudio se encuentra constituida por 819 estudiantes matriculados en el presente año lectivo en la facultad de Psicología y de 1427 estudiantes matriculados en el presente año lectivo en la facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

Criterios de inclusión

• Ser estudiante de la Facultad de Psicología o Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

• Poseer una edad entre 18 a 30 años

• Llenar en su totalidad los cuestionarios

Criterios de exclusión

• No estar matriculado en el año académico 2025 en la Facultad de Psicología o Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

• Estar fuera de los rangos de edad del grupo etario de 18 a 30 años.

• No cumplir con el llenado de los cuestionarios.

3.4.2. Muestra

Con el propósito de calcular el tamaño de la muestra, se utilizará la fórmula estadística para el cálculo de muestras de poblaciones finitas:

Figura 1

Tamaño de muestra

$$n = \frac{Z^2\ p\ q\ N}{e^2\ (N-1) + Z^2\ p\ q}$$

Donde:

n	**N**	**Z**	**p**	**q**	**e**
Tamaño de la muestra	Población	Nivel de confianza	probabilidad a favor	probabilidad en contra	error

El nivel de confianza que se utiliza para este estudio es de 95% dando un valor de confianza de la tabla Z de 1.96, con porcentaje de error del 5%. De acuerdo a ello se procedió al cálculo de la muestra mínima necesaria, en el caso de la facultad de Psicología fue necesario evaluar un total de 121 participantes, pero se pudo evaluar 131 y con respecto a la facultad de Ingeniería de Industrial y de Sistemas se necesitaban evaluar 207 participantes, pero se pudo acceder a un total de 251 estudiantes de esta facultad. Dando un total de 382 evaluados.

Tabla 3

Caracterización de la muestra

			Total global
Sexo	Masculino	159	382
	Femenino	223	
Rangos de edad	18 - 25	335	382
	26 - 30	47	
Facultad	Psicología	131	382
	FIIS	251	
Año lectivo	1ro	98	382
	2do	93	
	3ro	53	
	4to	78	
	5to	60	
	Total		382

Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia. De acuerdo con Hernández et al. (2014) la muestra se elige de acuerdo con la conveniencia del investigador, esto le permite elegir de manera arbitraria cuántos participantes puede haber en el estudio. En concordancia, se ha decidido asumir el abordaje de esta muestra (382 estudiantes de la facultad de Psicología e Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional Federico Villarreal). Al determinar que la cantidad es manejable, que cumple con los criterios de inclusión establecidos, que está es fácilmente accesible y disponible, y que es representativa de la población en estudio, se considera, a su vez, adecuada para generar resultados consistentes y fiables en el estudio a desarrollar. Además, se estima que con esta selección se obtendrán datos relevantes y útiles para los objetivos específicos del proyecto de investigación.

3.5. Instrumentos

3.5.1. Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)

De acuerdo a lo estudiado, el cuestionario NMP-Q fue creado y validado en el año 2015 por Caglar Yildirim y Ana Paula Correia con un total de 20 preguntas y unas altas tazas de validez y confiabilidad (α de Cronbach= .918). Debido a ello se infiere que el instrumento mide la variable nomofobia y sus cuatro dimensiones de manera fiable y rigurosa. Ahora bien, durante los años siguientes a su creación se realizaron diversas adaptaciones en el mundo, para medir dicha variable.

En el año 2018 le llegó el turno a Perú de la mano de un estudio de Grado de los Lic. Cisneros y Medina quienes con una población de 240 participantes obtuvieron un alfa de Cronbach de 0,95, mostrándose este resultado consistente con otras validaciones internacionales. Se sugirió reducir el cuestionario a 17 preguntas, eliminando las preguntas 2, 6 y 13 ya que no afectan en la consistencia interna y medida de la prueba. Además, se solicitó realizar más validaciones de la misma con una muestra mucho mayor.

Siguiendo con esa idea en el año 2023 Osorio y Erick realizaron la validación de la prueba con 1170 estudiantes de una universidad privada de Lima, donde se obtuvo el cálculo a partir del coeficiente omega, este presento en todos los ítems una puntuación mayor a 0.70 corroborándose la confiabilidad y consistencia de la misma.

En el presente estudio se trabajó con una muestra de 282 participantes entre los 18 y 30 años de una universidad pública de Lima. Se inició con el análisis factorial confirmatorio (AFC) de la prueba. En la tabla 4 se presentan los índices de bondad de ajuste del AFC para valorar la consistencia interna del constructo.

Tabla 4

Índice de ajuste factorial cuestionario de nomofobia (NMP-Q)

X^2(gl).p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
1468.698(gl).001	0.908	0.892	0.083	0.066

De estos resultados se concluyó lo siguiente, que aun presenta un adecuado ajuste con respecto a sus factores (CFI superior a 0.9 y TLI cercano a 0.9) en el caso de la relación con respecto a su correspondencia teórica y empírica cumple con criterios moderados. (RMSEA mayor a 0.08). Estos datos nos sirven para hacer un adecuado análisis de la prueba de nomofobia.

En el caso del cuestionario de nomofobia este presenta un total de 4 dimensiones y de acuerdo a ello se procedió con el análisis de la carga factorial por dimensiones y las covarianzas correspondientes a cada una de ellas. En la tabla 5 se procede a detallar lo obtenido por el programa estadístico, así como se observa que algunos ítems presentan algunas características atípicas dentro del estudio. Cargas factoriales menores a 0.4 y negativas. De acuerdo a ello se puede deducir lo anteriormente mencionado, que hay una relación moderada entre el constructo teórico y empírico del cuestionario.

Tabla 5

Cargas factoriales estandarizadas del NMP-Q

						Intervalo con 95% de confianza	
Factor	Indicador	Estimación tipificada	Error típico	Valor Z	p	Inferior	Superior
Factor 1	NOMO1	0.329	0.111	2.953	.003	0.111	0.547
	NOMO2	-0.211	0.116	-1.823	.068	-0.437	0.016
	NOMO3	0.691	0.067	10.340	< .001	0.560	0.822
	NOMO4	0.663	0.074	9.017	< .001	0.519	0.807
Factor 2	NOMO5	0.666	0.061	10.855	< .001	0.545	0.786
	NOMO6	-0.733	0.048	-15.188	< .001	-0.827	-0.638
	NOMO7	-0.727	0.055	-13.199	< .001	-0.835	-0.619
	NOMO8	-0.443	0.084	-5.277	< .001	-0.607	-0.278
	NOMO9	0.741	0.054	13.750	< .001	0.635	0.846
Factor 3	NOMO10	0.823	0.038	21.861	< .001	0.749	0.897
	NOMO11	0.801	0.040	20.032	< .001	0.723	0.879
	NOMO12	0.836	0.043	19.548	< .001	0.753	0.920
	NOMO14	0.822	0.035	23.583	< .001	0.754	0.890
	NOMO15	0.761	0.053	14.456	< .001	0.658	0.864
	NOMO13	0.911	0.023	38.992	< .001	0.865	0.956
Factor 4	NOMO16	0.854	0.048	17.887	< .001	0.760	0.948
	NOMO17	0.847	0.031	27.252	< .001	0.786	0.908
	NOMO19	0.725	0.052	13.819	< .001	0.622	0.828
	NOMO20	0.685	0.055	12.463	< .001	0.577	0.792

Tabla 6

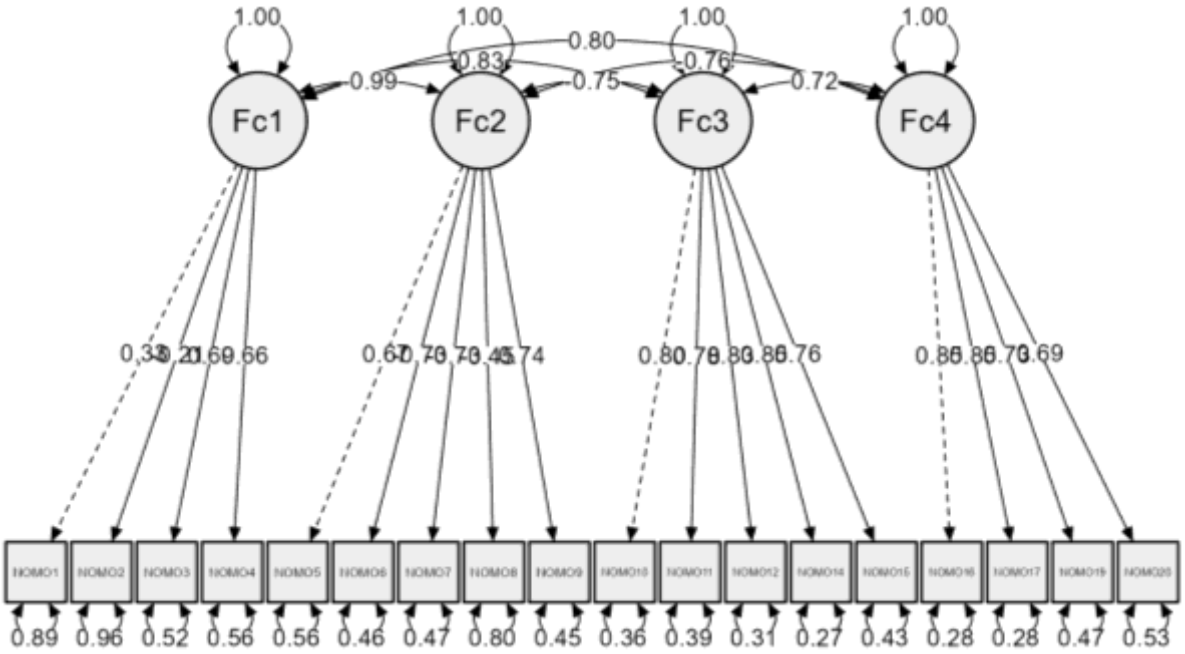
Covarianzas de Factores

							Intervalo con 95% de confianza	
			Estimación tipificada	Error típico	Valor Z	p	Lower	Upper
F 1	↔	Factor 2	-0.986	0.069	-14.270	< .001	-1.122	-0.851
F 1	↔	Factor 3	0.796	0.069	11.618	< .001	0.662	0.930
F 1	↔	Factor 4	0.795	0.080	9.945	< .001	0.638	0.951
F 2	↔	Factor 3	-0.733	0.067	-10.898	< .001	-0.864	-0.601
F 2	↔	Factor 4	-0.755	0.060	-12.482	< .001	-0.874	-0.636
F 3	↔	Factor 4	0.693	0.060	11.504	< .001	0.575	0.811

Para observar las cargas factoriales con mayor claridad se procedió a realizar un gráfico del cuestionario NMP-Q con el programa estadístico usado. En este caso podemos apreciar las cargas factoriales tanto de cada dimensión como de cada ítem de la prueba.

Figura 2.

Cargas factoriales por dimensión e ítems. Cuestionario NMP-Q



Finalizado el análisis factorial confirmatorio se procedió a realizar la confiabilidad de la prueba tanto con el alfa de Cronbach y el coeficiente omega. Esto se realizó por dimensiones y con el total de los ítems de la prueba. En general se observa una alta confiabilidad exceptuando la dimensión 1 que corresponde al constructo de "no poder comunicarse". Esto puede ser debido a una mala redacción de los ítems o a una dificultad de compresión de los mismos para la muestra evaluada. No obstante, en estudios previos se han observado dificultades similares con los ítems 2 y 6. Que corresponden de misma manera con los resultados obtenidos en este estudio.

Tabla 7

Confiabilidad alfa y omega. NMPQ, por dimensiones.

Coeficiente		Estimar	Error típico
Dimensión 1	Coeficiente ω	0.592	0.054
	Coeficiente α	0.620	0.067
Dimensión 2	Coeficiente ω	0.797	0.027
	Coeficiente α	0.792	0.032
Dimensión 3	Coeficiente ω	0.928	0.009
	Coeficiente α	0.927	0.012
Dimensión 4	Coeficiente ω	0.886	0.015
	Coeficiente α	0.885	0.020

3.5.2. "EHS: Test de escala de habilidades sociales"

En el caso de la escala de habilidades sociales fue creada en el año 2000 por Elena Gismero en España. La muestra utilizada fue un total de 1267 participantes seleccionados representativamente de acuerdo a las características promedio de la población española. En su validez original obtuvo un alfa de Cronbach 0.93 teniendo así una excelente confiabilidad como instrumento para medir las habilidades sociales. Así mismo, en el análisis exploratorio de la prueba se observó que contaba con 6 factores y estos estaban correlacionados entre sí.

Ya en el año 2021 Lara-González con una muestra de 623 participantes mexicanos confirmo la estructura factorial de 6 factores establecida por Gismero en su estudio original de la prueba. Obtuvo un chi cuadrado de 2.98 significando que hay poca discrepancia entre el modelo y los datos recopilados. Además, cuando se realizó el estudio de cargas factoriales todos los 33 ítems en sus respectivos factores fueron estadísticamente significativos ($p < .001$) y con valores elevados. Estos oscilaron entre 0.52 **y** 0.85. Se concluyo que la escala tiene una alta validez de constructo.

Durante el 2020, Caycho-Rodríguez quiso comprobar la invarianza métrica en dos tipos de poblaciones, para el estudio se utilizó una muestra de 1722 participantes, estos eran adultos mayores peruanos y españoles. Se quería comprobar si la escala media de misma manera las habilidades sociales en estas dos poblaciones. Se obtuvo como resultados índices de ajuste buenos y excelentes donde el CFI fue de 0.96 para la población peruana y 0.95 para la población española. Así mismo el chi cuadrado obtenido fue menor a 3 en ambos casos confirmándose así la estructura de 6 factores en la escala. Con respecto a la invarianza de acuerdo al modelo se obtuvieron los siguientes resultados; métrica: (ΔCFI: -0.008, ΔTLI : -0.005, ΔRMSEA: +0.002) y escalar: (ΔCFI: -0.010, ΔTLI : -0.007, ΔRMSEA: +0.003). Se concluye entonces que las diferencias en las puntuaciones medias entre peruanos y españoles reflejan diferencias reales en el nivel de habilidades sociales, y no sesgos culturales en la interpretación de los ítems. El estudio de Caycho-Rodríguez et al. (2023) no solo valida la EHS en una nueva población (adultos mayores), sino que proporciona la evidencia psicométrica más sólida hasta la fecha para su uso transcultural entre Perú y España.

Aterrizando en la adaptación realizada por Álvarez (2020) en Perú con un total de 11 ítems y una muestra de 683 adultos jóvenes de centros de rehabilitación juvenil entre 14 a 22 años pertenecientes a los departamentos de Lima y Trujillo. Tuvo un alfa de Cronbach de 0.884 y una carga factorial mayor a 0.30 que explica la varianza de manera satisfactoria. Gracias a

estos resultados se concluye que puede ser usado en poblaciones similares y se recomienda seguir realizando estudios con esta adaptación.

Siguiendo con esa idea, diversos estudios peruanos han concluido que presenta una elevada confiabilidad para una prueba tan breve (Alfa > 0.80), se encuentran algunas diferencias con el estudio inicial donde se mencionaba ser unidimensional, no obstante, debido a los análisis factoriales exploratorios se comprueba que contiene 4 dimensiones. Así mismo, se está dando una tendencia de utilizar la escala en población de trabajadores que realizan actividades de teletrabajo.

Con respecto a la presente investigación se observó también que la escala es unidimensional, en el análisis factorial confirmatorio (AFC) se obtuvo un adecuado ajuste del modelo de factores. Presentó un CFI mayor a 0.9 y un TLI cercano a 0.9. Así mismo, sus resultados de RMSEA y SRMR son menores a 0.8 lo que indica que su relación empírica y teórica son más que adecuadas para el presente análisis.

Tabla 8

Índice de ajuste factorial escala de habilidades sociales

X2(gl).p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
435.224(gl).001	0.907	0.884	0.075	0.062

Con respecto a la escala de habilidades sociales, como se mencionó en el párrafo anterior, se manifestó como una escala unidimensional y con un alto nivel de validez y confiabilidad. Con un coeficiente ω y α superior a 0.8 y unas cargas factoriales superiores a 0.5 en casi todos sus ítems. Se comprobó así su idoneidad para trabajar con la población establecida en el presente estudio.

Tabla 9

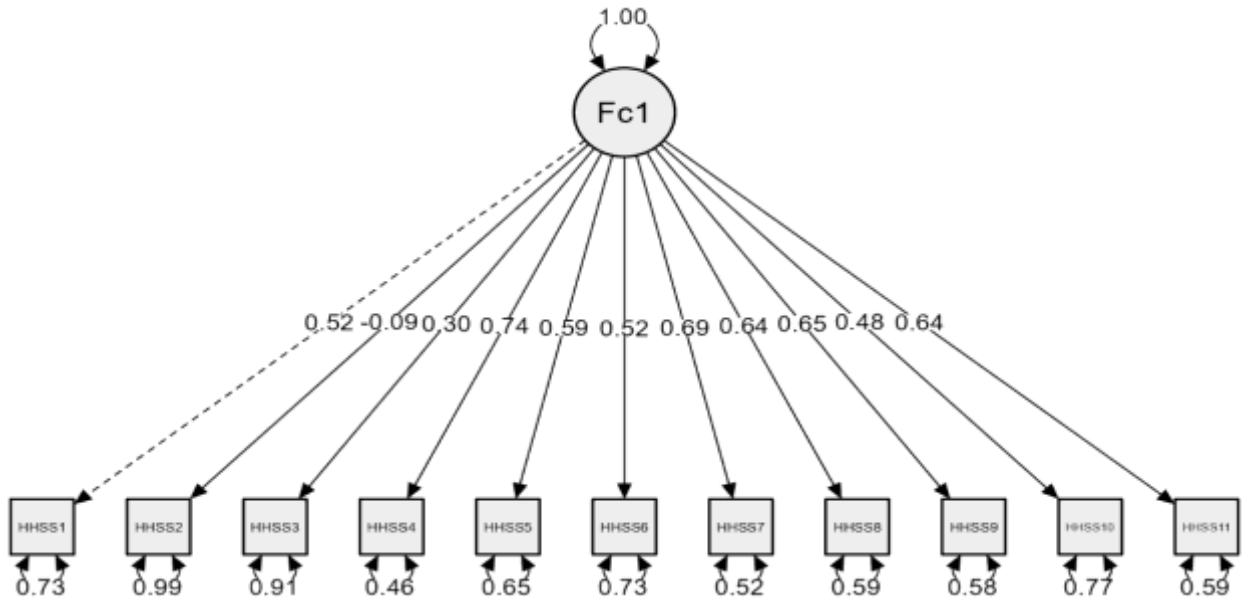
Cargas factoriales estandarizadas de la escala de habilidades sociales

Factor	Indicador	Estimación tipificada	Error típico	Valor Z	p	Intervalo con 95% de confianza	
						Inferior	Superior
F1	HHSS1	0.519	0.070	7.444	< .001	0.382	0.655
	HHSS2	-0.085	0.091	-0.942	.346	-0.263	0.092
	HHSS3	0.298	0.084	3.534	< .001	0.133	0.464
	HHSS4	0.736	0.048	15.253	< .001	0.641	0.830
	HHSS5	0.591	0.063	9.363	< .001	0.468	0.715
	HHSS6	0.519	0.069	7.482	< .001	0.383	0.655
	HHSS7	0.692	0.053	13.096	< .001	0.588	0.795
	HHSS8	0.642	0.058	11.043	< .001	0.528	0.756
	HHSS9	0.650	0.057	11.337	< .001	0.538	0.762
	HHSS10	0.480	0.073	6.617	< .001	0.338	0.622
	HHSS11	0.639	0.058	10.975	< .001	0.525	0.753

Para observar con mayor claridad las cargas factoriales de cada ítem se procedió a anexar la figura 3. Donde se observa la relación entre cada pregunta con la dimensión de habilidades sociales.

Figura 3

Cargas factoriales por dimensión e ítems. Escala de habilidades sociales



3.6. Procedimientos

Para realizar la presente investigación se envió un archivo preliminar a la escuela de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal, este pasó la revisión de dos asesores antes de su aceptación para optar por el título de grado profesional. Después de ello, se me fue asignado un asesor para continuar con el desarrollo de la tesis planteada donde se realizaron varias modificaciones estructurales y de forma antes de poder avanzar con la toma de muestra para la base de datos. De acuerdo a lo establecido por los estatutos de la universidad se solicitó primero saber el tamaño total de la población de ambas escuelas educativas. Dicho proceso se llevó a cabo mediante un FUT (Formato único de trámite) después de obtenido el total de población, se procedió a enviar una carta de presentación y permiso a la Facultad de Psicología y a la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas de la Universidad Nacional Federico Villarreal, específicamente a los Decanos de las respectivas escuelas académicas, para poder aplicar ambos cuestionarios de manera presencial en la población deseada. Los cuestionarios a aplicar fueron el Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) versión española Elaborado por: González-Cabrera et al. (2017) y validado en Perú por: Osorio, E. (2023), y EHS: Test de escala de Habilidades Sociales" de Elena Gismero González de la Universidad Complutense de Madrid, adaptado en el Perú por la psicóloga Verónica Edith Alvarez Tinoco de la Universidad Cesar Vallejo (2020). Para la administración de dichas pruebas se entregó el consentimiento informado a los estudiantes de dichas facultades quienes consintieron realizar las mismas. Durante la aplicación se resolvió cualquier duda planteada por los evaluados ante las pruebas administradas. Realizadas y corregidas, se procedió con el análisis de datos correspondiente.

3.7. Análisis de datos

Para el análisis de datos y posterior procesamiento estadístico, se utilizó la herramienta de *Google Forms,* esta se utilizó para una mayor rapidez y facilidad en la extracción datos. Luego estos se descargaron y trasladaron al programa Excel de la plataforma Office, allí se les

hicieron unos cambios previos antes de poder utilizarlos en el programa estadístico JASP en su versión 0.95.4 (edición 64 bits) donde fueron realizados todos los procesos estadísticos necesarios para la obtención de resultados, los cuales dieron respuesta a los planteamientos previos de este estudio (hipótesis y objetivos).

3.8 Consideraciones éticas

Durante el presente estudio se tomaron en cuenta las siguientes consideraciones éticas. Se informó a cada evaluado cual era la importancia del proyecto, lo primordial de su sinceridad en las respuestas que ellos brindaban, se contempló que todos los participantes sean mayores de edad para no solicitar la autorización de un tercero (padres o tutores). Además, se utilizó como referencia el código de ética del Colegio de Psicólogos del Perú y las disposiciones reglamentarias de la ley de protección de datos. Cada participante autorizo el uso de sus respuestas antes de realizar la prueba (consentimiento informado).

IV. RESULTADOS

4.1 Análisis descriptivos

De acuerdo con la tabla 10, en la facultad de psicología se observó una mayor distribución en el nivel medio, este abarca el 74.05% de toda la población de la facultad. Misma distribución se repite en la facultad de ingeniería industrial, donde este porcentaje aumenta hasta el 85.25%. También se visualiza que en la facultad de psicología no se observan casos de nivel alto de nomofobia, pero una mínima parte de la muestra de la facultad de ingeniería industrial presenta un nivel elevado.

Tabla 10

Niveles de nomofobia en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

	Facultad	*f*	%
Bajo	Psicología	34	25.95
Medio		97	**74.05**
Alto		0	0
Total		131	100
Bajo	Ingeniería industrial	35	13.94
Medio		214	**85.25**
Alto		2	0.81
Total		251	100

En la tabla 11 observamos lo siguiente, igual que con la variable nomofobia el nivel preponderante es el intermedio, en este caso definido como adecuado, no obstante, es llamativo cuando menos que dentro de la población no hay ninguna persona con un nivel alto de habilidades sociales, Así mismo, el rango en el que se encuentran esos evaluados se englobaría dentro de un nivel medio bajo. Lo que es reseñable ya que muestra una tendencia en declive de esta habilidad. En este caso no se vería afectada la población por la facultad a la que asistieron ya que presentan niveles similares de habilidades sociales.

Tabla 11

Niveles de habilidades sociales estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

	Facultad	*f*	%
Inadecuado	Psicología	56	42.75
Adecuado		75	**57.25**
Alto		0	0
Total		131	100
Inadecuado	Ingeniería industrial	113	45.02
Adecuado		138	**54.98**
Alto		0	0
Total		251	100

Con respecto a la comparación de la variable nomofobia entre el sexo y la facultad de estudio. De acuerdo con la tabla 12, se observa una diferencia estadísticamente significativa p = .017 (p < .05), pero presenta un efecto pequeño y moderado, D de Cohen = 0.259. En la tabla, de acuerdo a los resultados del contraste t de Student para muestras independientes, no se hallaron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos comparados en la variable Nomofobia (t = 1.204; gl = 380; p = .229). El tamaño del efecto, medido mediante la d de Cohen, fue de 0.125, lo que indica una magnitud pequeña y sugiere que, aunque exista una leve discrepancia en las medias, esta carece de relevancia práctica en el contexto estudiado.

Así mismo de acuerdo con la tabla, los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas (N=251) presentaron una puntuación media significativamente superior en nomofobia (M=78.31; DE=15.903) en comparación con los estudiantes de la Facultad de Psicología (N=131; M=74.38; DE=13.707), diferencia que resultó estadísticamente significativa según la prueba t para muestras independientes (t=2.400; p=.017). El tamaño del efecto, calculado mediante la d de Cohen (0.259), sugiere una magnitud pequeña a moderada.

Según los resultados obtenidos, se muestra que las mujeres (N = 223) presentan una media ligeramente superior en nomofobia (M = 77.76; DE = 14.947) en comparación con los hombres (N = 159; M = 75.85; DE = 15.720). Sin embargo, esta diferencia no alcanza significación estadística en la prueba t para muestras independientes (t = 1.204; p = .229), lo que sugiere que ambos sexos poseen niveles comparables del constructo evaluado. La ausencia de significación estadística, sumada a un intervalo de confianza que cruza el cero, confirma que no existe evidencia suficiente para afirmar una diferencia por sexo en la población estudiada.

Tabla 12

Comparación de nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

Variable	Categoría	n	M	DE	t	gl	p	d de Cohen	[IC 95% para *d*]
Facultad	Ingeniería Industrial	251	78.31	15.903	**2.400**	380	**.017**	0.259	[0.048, 0.470]
	Psicología	131	74.38	13.707					
Sexo	Mujer	223	77.76	14.947	1.204	380	.229	0.125	[-0.079, 0.329]
	Hombre	159	75.85	15.72					

Nota. M = media; DE = desviación estándar; t = estadístico de prueba t de Student para muestras independientes; gl = grados de libertad; p = valor de probabilidad; d = tamaño del efecto; IC = intervalo de confianza.

Con respecto a la tabla 13 se observa que de acuerdo con el contraste t de Student para muestras independientes, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre los grupos comparados en la variable de habilidades sociales (t = 1.639; gl = 380; p = .102). El tamaño del efecto calculado mediante la d de Cohen (d = 0.177) sugiere una magnitud pequeña, lo que respalda la ausencia de una discrepancia relevante entre las medias de los grupos en esta

dimensión. En resumen, no importa en que facultad estes, no influye ni positiva, ni negativamente en las habilidades sociales de la población evaluada.

Gracias al análisis inferencial realizado mediante la prueba t de Student para muestras independientes revela que no existen diferencias estadísticamente significativas entre los grupos comparados en la puntuación total de habilidades sociales (HHSS_total) ($t = 1.666$; $gl = 380$; $p = .097$). El tamaño del efecto estimado a través de la d de Cohen ($d = 0.173$) indica una magnitud pequeña, lo cual confirma que la diferencia observada entre las medias carece de relevancia tanto desde una perspectiva estadística como práctica en el contexto del estudio.

El análisis descriptivo de las habilidades sociales refleja que los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas ($N = 251$) presentan una media ligeramente superior ($M = 26.23$; $DE = 6.192$) en comparación con los de la Facultad de Psicología ($N = 131$; $M = 25.15$; $DE = 5.931$). No obstante, esta diferencia no resultó estadísticamente significativa en las pruebas inferenciales realizadas, lo que indica que ambos grupos poseen niveles similares en dicha competencia.

En el análisis de las habilidades sociales según el sexo de los participantes, se observa que las mujeres ($N = 223$) presentan una media ligeramente superior ($M = 26.30$; $DE = 6.255$) en comparación con los hombres ($N = 159$; $M = 25.25$; $DE = 5.884$). Sin embargo, esta diferencia no alcanza significación estadística en las pruebas inferenciales realizadas, lo que sugiere que ambos grupos poseen niveles comparables en esta dimensión. La dispersión de las puntuaciones es similar en ambos sexos, evidenciada por coeficientes de variación prácticamente equivalentes (0.238 en mujeres y 0.233 en hombres), indicando una variabilidad homogénea en la distribución de los resultados

Tabla 13

Comparación de habilidades sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

Variable	Categoría	n	M	DE	t	gl	p	d de Cohen	[IC 95% para d]
Facultad	Ingeniería Industrial	251	26.23	6.192	1.639	380	.102	0.177	[-0.035, 0.389]
	Psicología	131	25.15	5.931					
Sexo	Mujer	223	26.3	6.255	1.666	380	.097	0.173	[-0.031, 0.377]
	Hombre	159	25.25	5.884					

Nota. M = media; DE = desviación estándar; t = estadístico de prueba t de Student para muestras independientes; gl = grados de libertad; p = valor de probabilidad; d = tamaño del efecto; IC = intervalo de confianza

4.2 Análisis inferencial

Tabla 14

Relación entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

			R de Pearson	p
No poder comunicarse	-	HHSS_total	0.198	< .001
Perder la conectividad	-	HHSS_total	0.058	.262
No poder acceder a la información	-	HHSS_total	0.244	< .001
Renunciar a la comodidad	-	HHSS_total	0.214	< .001

Se encontró una correlación positiva significativa entre el temor a no poder acceder a la información y las habilidades sociales totales, $r = .244$, $p < .001$. Similarmente, el temor a no poder comunicarse ($r = .198$, $p < .001$) y a renunciar a la comodidad ($r = .214$, $p < .001$)

mostraron correlaciones positivas significativas con habilidades sociales. Sin embargo, el temor a perder la conectividad no correlacionó significativamente con habilidades sociales, r = .058, p = .262.

Tabla 15

Relación entre Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025

			R de Pearson	p	R^2
Nomofobia total	-	HHSS_total	0.252	< .001	.064

Se realizó un análisis de correlación de Pearson para examinar la relación entre nomofobia total y habilidades sociales totales. Los resultados mostraron una correlación positiva estadísticamente significativa, r = .252, p < .001. El coeficiente de determinación indicó que la nomofobia explica aproximadamente el 6.4% de la varianza en habilidades sociales (R^2 = .064). Aunque la magnitud del efecto es pequeña según los criterios de Cohen (1988), la alta significación estadística sugiere una relación confiable entre ambos constructos. Este hallazgo sugiere que individuos con mayores niveles de nomofobia tienden a reportar ligeramente mejores habilidades sociales, aunque la mayoría de la variabilidad en habilidades sociales (93.6%) permanece explicada por otros factores.

V. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

En el caso del presente estudio se buscó determinar la relación entre la variable nomofobia y habilidades sociales, especialmente se contemplaba tener una relación indirecta entre ambas variables, es decir, que cuanto mayor nivel de habilidades sociales, menor nivel de nomofobia. No obstante, acuerdo a los resultados desarrollados en el apartado cuatro se comprueba que a cuanto mayor nivel de nomofobia hay mayores habilidades sociales. Esto podría explicarse por medio de un comportamiento adaptado del usuario de nuevas tecnologías y comunidades virtuales. La gran mayoría de aplicativos móviles están pensados para trabajar socialmente, lo que obliga al usuario a relacionarse de manera directa o indirectamente. De acuerdo con King et. al (2013) en el modelo cognitivo conductual de la nomofobia se exploran los pensamientos catastróficos y creencias disfuncionales donde el usuario habitual del teléfono móvil tiene pensamientos donde el no tener el teléfono móvil puede llevar a una catástrofe o puede perderse experiencias sociales nuevas, el famoso efecto FOMO. Así mismo, hay que tener en cuenta que los aplicativos móviles realizan un sistema de recompensa por el tiempo o actividades realizadas en el aplicativo, lo que hace difícil que el usuario pueda salir del bucle de la nomofobia.

Con respecto a los objetivos 2 y 3 del presente estudio, tenemos que la población presenta características de normalidad en ambas variables, esto quiere decir que la mayoría se encuentra dentro de niveles medios, en el caso de la nomofobia y adecuados en el caso de habilidades sociales. Esto es lo habitual en poblaciones con características de normalidad donde aproximadamente el 70% de la población se encuentra dentro de esos para metros.

De acuerdo con el segundo objetivo se observó que no existe población con niveles altos de nomofobia, con respecto a los niveles más bajos se obtuvo un 26% en la facultad de psicología y un 14% en la facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas. Esto podría explicarse

por un uso medido de las tecnologías actuales, o una búsqueda de desconexión o desintoxicación de redes sociales. Habría que tener en cuenta que la mayoría de la población evaluada usó el teléfono celular un promedio de 6 horas al día, lo que nos pone por encima de la media global que está dentro de las 4 horas. Los datos obtenidos se podrían respaldar con el hecho de que la población evaluada es principalmente jóvenes y el uso del celular se amplifica hasta más de un 50% de acuerdo con Moody (2024). También hay que tener en cuenta que al ser estudiantes universitarios su tiempo en pantallas también se agrava, precisamente por el desarrollo de actividades académicas.

Acorde con el tercer objetivo de este estudio se observa que, aunque la variable habilidades sociales presenta características de normalidad la población está condensada en los estratos de inadecuado y medio. Casi un 58% de la facultad de Psicología presenta un nivel adecuado de habilidades sociales, y el 42% restante se encontraría en el nivel inadecuado. A su vez ocurre algo similar en la facultad de ingeniería industrial y de sistemas, donde casi el 55% de la población se encuentra dentro de un estrato adecuado y el restante en un estrato inadecuado. Estos resultados podrían deberse a diversos factores ya que las habilidades sociales se componen de varios elementos. Entre ellos, de acuerdo con Cabello (1985) se destacan las características conductuales, cognitivas y fisiológicas. Además de acuerdo con el modelo biosocial de Linehan – DBT (1993) se asegura que ciertas conductas disfuncionales se explican por un ambiente familiar invalidante, que podría ser la razón principal de estos resultados. De esta forma las habilidades sociales son más un regulador emocional que una herramienta frente a los desafíos de la vinculación emocional actual.

Con respecto a los objetivos 4 y 5, al hacer las comparativas correspondientes a sexo y facultad en ambas variables obtuvimos resultados similares. Dando la impresión de que no hay una real diferencia con respecto a sexo o carrera escogida. Se observan leves diferencias, pero pueden ser debidas a qué la mayoría de la muestra se encuentra en ese estrato comparativo. No

obstante, de acuerdo a los resultados tenemos que hay un mayor nivel de nomofobia en la facultad de ingeniería industrial y de sistemas con una media ponderada de 78.31 con respecto a un 74.38 de la facultad de psicología. Con respecto al sexo del evaluado obtenemos que es mayoritaria la nomofobia en mujeres con un 77.74 frente a los hombres con un 75.85. En el caso de las habilidades sociales, la facultad que obtuvo una mayor media ponderada, aunque no presentó una diferencia significativa, fue la facultad de ingeniería industrial y de sistemas con un 26.23 de media. La facultad de Psicología obtuvo un promedio de 25.15. En el caso del sexo del evaluado, las habilidades sociales puntuaron un promedio más elevado en el género femenino con un 26.30 de media y el masculino obtuvo un 25.25 en promedio.

Finalmente, con respecto al objetivo 6 el estudio revelo una relación positiva y estadísticamente significativa, aunque de magnitud baja, entre las dimensiones de nomofobia "No poder comunicarse" ($r = 0.198$; $p < .001$), "No poder acceder a la información" ($r = 0.244$; $p < .001$) y "Renunciar a la comodidad" ($r = 0.214$; $p < .001$) con las habilidades sociales. En contraste, no se halló una relación significativa con la dimensión "Perder la conectividad" ($r = 0.058$; $p = .262$). Estos hallazgos presentan una interesante divergencia con la literatura precedente. Investigaciones como las desarrolladas por Layme Martínez (2024) en Moquegua con adolescentes, o De La Cruz y Espinoza (2025) en Huancayo con estudiantes de secundaria, reportaron correlaciones negativas y significativas entre la nomofobia y las habilidades sociales, sugiriendo que un mayor temor a estar sin el teléfono móvil se asocia con un repertorio más pobre de habilidades sociales. La discrepancia con los resultados del presente estudio podría explicarse por las características distintivas de la muestra. Mientras los estudios previos se centraron en poblaciones adolescentes de educación secundaria, la investigación aborda a jóvenes universitarios de carreras como Psicología e Ingeniería Industrial. Es plausible hipotetizar que, en este grupo específico, un mayor desarrollo de habilidades sociales no actúa como un factor protector, sino que incrementa la percepción del teléfono inteligente como una

herramienta social fundamental. En este sentido, el miedo a no poder comunicarse o acceder a información no reflejaría una deficiencia social, sino una alta valoración de las redes y contactos que se gestionan a través del dispositivo, un fenómeno que podría estar mediado por el contexto post-pandemia y la digitalización de las interacciones sociales en el ámbito universitario. Esta interpretación encuentra cierto eco en estudios con adultos jóvenes, como el de Ferreira et al. (2024) en Portugal, quienes identificaron correlaciones positivas bajas entre nomofobia y fobia social, sugiriendo que la ansiedad por la desconexión puede estar relacionada con la necesidad de mantener el estatus y la pertenencia a grupos de pares. Por último, la ausencia de relación con la dimensión "Perder la conectividad" sugiere que el miedo a la falta de señal o wifi podría ser un componente más universal de la nomofobia, menos influenciado por las competencias sociales individuales y más ligado a factores contextuales o de infraestructura tecnológica, lo que abre una línea para futuras investigaciones.

VI. CONCLUSIONES

6.1. La correlación obtenida entre nomofobia y habilidades sociales resultó ser positiva y significativa. Se obtuvo una varianza del 6.4% lo que quiere decir que, aunque hay una relación entre ambas variables no explicaría el 100% de los casos, estos se deberían a otros factores y se necesitarían estudios posteriores para confirmar o refutar lo resultados obtenidos.

6.2. De la muestra estudiada, se encontró que la mayoría (74.05% Psicología y 85.25% Ing. Industrial) estuvo en un nivel medio con respecto a la variable nomofobia. Lo que indica que no presentan características de riesgo

6.3. Los niveles de Habilidades Sociales dentro de la muestra se encontraban en el estrato de "adecuado", aproximadamente el 50% de los evaluados (57,25% en Psicología y 54.98% en Ing. Industrial). Cabe señalar que ningún evaluado presentó habilidades sociales altas. La muestra presentó un nivel apropiado de habilidades sociales.

6.4. Dentro de todo el grupo evaluado se obtuvo que hay mayor presencia de la variable nomofobia en la facultad de Ingeniería Industrial y de Sistemas. Al realizar el estudio se observan diferencias significativas, no obstante, su efecto es pequeño o moderado. En caso de la comparación por sexo, se observaron diferencias mínimas, pero no significativas. Lo que se interpreta como que no es relevante el sexo del evaluado para esta variable.

6.5. En el caso de la variable de habilidades sociales y sus comparativas por sexo y facultad nos encontramos con las siguientes conclusiones. No se encontraron diferencias significativas en ambas comparaciones. Estos resultados dentro del estudio establecieron que no es relevante ni el sexo ni la facultad de estudio para la variable de habilidades sociales.

6.6. En el caso del estudio realizado entre las dimensiones de la nomofobia y la dimensión de las habilidades, se observaron relaciones positivas y significativas entre tres dimensiones

de las cuatro que tiene la nomofobia, estas fueron: “No poder comunicarse”, “No poder acceder a la información” y “Renunciar a la comodidad” estas obtuvieron los siguientes coeficientes r = .244, r = .198 y r = .214 correspondientemente. Con respecto a la dimensión “Perder la conectividad” se observa que no tiene significancia, así mismo está dimensión en estudios anteriores ha mostrado no estar adecuadamente relacionada con la variable nomofobia, este resultado solo constataría que no es adecuada para el constructo de la variable.

VII. RECOMENDACIONES

7.1. Fomentar la creación de talleres de psicoeducación en el ámbito universitario de la variable nomofobia. Ya que, aunque se muestren resultados no problemáticos, según otros estudios se ha visto que la tendencia es que aumente el nivel de nomofobia cuanto más pronto despertamos a la tecnología (uso temprano del teléfono celular, tablets, etc.) Así mismo, el tiempo en pantallas tales como la computadora o el mismo teléfono celular para el trabajo estudios u otras actividades de índole similar no hace más que aumentar en nuestra sociedad del siglo XXI. Sería responsable de nuestra parte preparar a la población más vulnerable.

7.2. Desarrollar competencias que permitan mejorar las habilidades sociales de la población universitaria. Esto puede darse mediante charlas informativas, dinámicas en las aulas, talleres vivenciales o en pequeños ejercicios que fomenten la conversación y el desarrollo entre pares. Ya que de acuerdo a los resultados obtenidos más del 40% de la población evaluada carece de buenas habilidades sociales, esto es más preocupante en la carrera de psicología, donde el perfeccionamiento de estas es necesario para un adecuado desarrollo profesional.

7.3. Establecer horarios de uso medido de celulares, tablets, y pantallas relacionadas o un periodo de "desintoxicación" diario para una relación más sana con las nuevas tecnologías. Con esta recomendación no se busca prohibir el uso de las nuevas tecnologías o satanizarlas, más bien tener una relación lo más provechosa posible donde sea una herramienta útil y saludable para su portador.

7.4. Fortalecer las relaciones interpersonales como medio de desarrollo de las habilidades sociales. Esto podría darse mediante charlas diarias, actividades grupales, expresión de necesidades, compartir momentos emotivos entre pares, etc. Esto es importante ya que un

pobre desarrollo de las habilidades sociales puede fomentar varios problemas de salud mental porque no hay una adecuada codificación con respecto a lo que decimos e interpretamos de nuestras interacciones diarias, lo que podría llevar al aislamiento, sentirse incomprendido, soledad indeseada, desarrollo de enfermedades de salud mental debido a distorsiones cognitivas.

7.5. Continuar investigando la relación entre la variable nomofobia y la variable de habilidades sociales. En los resultados obtenidos, aunque se ha observado una relación significativa pero leve, se necesitaría un estudio mayores proporciones y también considerar la modificación del Cuestionario de nomofobia (NMP-Q), ya que su segunda dimensión parece no estar relacionada con el constructo teórico de la variable. Se especifica modificar la prueba o eliminar los ítems 3, 7, 9 y 20 para mejorar el ajuste del instrumento.

VIII. REFERENCIAS

Benitez, D. (2018). *Estrés y nomofobia* [Tesis de pregrado, Universidad Rafael Landívar]. Repositorio Digital Landivariano. http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesisjrcd/2018/05/22/Benitez-Dayana.pdf

Bolle, C. (2014). *Who is a smartphone addict? The impact of personal factors and type of usage on smartphone addiction in a Dutch population.* [Tesis de maestría, University of Twente]. Repositorio Institucional University of Twente. http://essay.utwente.nl/66307/1/Bolle%20Colin%20-s%201246933%20scriptie.pdf

Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development.* Basic Books.

British Council México. (20 de mayo de 2024). *¿Qué son las habilidades sociales en los niños y jóvenes?* British Council. https://www.britishcouncil.org.mx/blog/que-son-habilidades-sociales

Busch, P. A., y McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior, 114*, 106414. https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414

Caballo, V. E. (1986). Evaluación de las habilidades sociales. En R. Fernández Ballesteros y J. A. I. Carrobles (Eds.), *Evaluación conductual: metodología y aplicaciones* (3ª ed., pp. 553-595). Pirámide.

Caballo, V. E. (2007). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales.* (7ª ed.). Siglo XXI.

Cahuana Lipa, R., Machaca Mamani, J. C., Alfaro Munares, K. R., Silvera Barco, F. A., García Fernández, M. N., y Legua Gordillo, F. A. (2024). Nomofobia en discentes de la

licenciatura de Administración de universidades privadas al sur de Perú. En *Tecnología, innovación y práctica educativa* (Cap. 6, pp. 111–122). Editora Científica. https://www.editoracientifica.com.br/books/chapter/240115456

Cassidy, J., y Shaver, P. R. (Eds.). (2016). *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications.* (3ª ed.). Guilford Press.

Chen, J. (2022). Hysteresis effects and emotional suffering: Chinese rural students' first encounters with the urban university. *Sociological Research Online*, *27*(1), 101–117. https://doi.org/10.1177/1360780420949884

Colman, A. M. (2015). Empathy. En A dictionary of psychology (4ª ed.). Oxford University Press.

Crick, N. R., y Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information-processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, 115*(1), 74–101. https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74

Cruz, C., Olivares, S., y González, M. (2014). *Metodología de la Investigación.* Grupo Editorial Patria.

Cvetkovic-Vega, A, Maguiña, Jorge L., Soto, Alonso, Lama-Valdivia, Jaime, y López, Lucy E. Correa. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, *21*(1), 179-185. https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069

Davis, M. H. (1994). *Empathy: A social psychological approach.* Westview Press.

De La Cruz, C., y Espinoza, M. (2025). *Nomofobia y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Huancayo, 2024.* [Tesis de pregrado]. Universidad Peruana Los Andes.

Demirci, K., Akgonul, M., y Akpinar, A. (2015). Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, *4*(2), 85-92. https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010

Deutsch, M. (1973). *The resolution of conflict: Constructive and destructive processes*. Yale University Press.

Eisenberg, N., y Strayer, J. (Eds.). (1987). *Empathy and its development.* Cambridge University Press.

Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., y Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders, 207*, 251–259. https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030

Ferrara, M. H., & LaMeau, M. P. (Eds.). (2015*). Social skills (Life and career skills series, Vol. 4).* Gale, Cengage Learning.

Ferreira, É., Loureiro, M., y Gomes, A. (2024). Nomophobia and its association with social anxiety and social skills in young adults: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. *21*(3), 289. https://doi.org/10.3390/ijerph21091136

Galindo, R. (2018). Nomofobia: una aproximación psicométrica en población universitaria. *Revista Iberoamericana de Psicología, 15*(1), *45–58.* https://revistas.iberoamericana.edu.co/index.php/ripsicologia/article/view/109

García López, L. M. (2006). Las implicaciones cognitivas de la práctica deportiva: constructivismo y enseñanza comprensiva de los deportes. En P. G. Madrona (Ed.), *Juego y deporte en el ámbito escolar: aspectos curriculares y actuaciones prácticas* (pp. 207-230). Ministerio de Educación y Ciencia

Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., y Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science*, *4*(2), 358-374. https://doi.org/10.21890/ijres.409265

Gillies, R. M., y Boyle, M. (2010). Cooperative learning: A smart pedagogy for successful learning. *Australian Journal of Teacher Education, 35*(3), 12–23. https://doi.org/10.14221/ajte.2010v35n3.2

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ.* Bantam Books.

González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Calvete, E., & Pérez-Sancho, C. (2017). Adaptation to Spanish of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, *45*(4), 137–144. https://actaspsiquiatria.es/index.php/actas/article/view/278/396

Gordon, T. (1977). *Parent effectiveness training: The tested program for raising responsible children.* Wyden Books.

Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use, 10*(4), 191–197. https://doi.org/10.1080/14659890500114359

Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26. https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781

Guo, Yirong y Xu, Bingna y Bei, Lyu y Chen, Chunping. (2024). How social and emotional skills affect Chinese college student engagement in high-impact educational practices: a moderated mediation model. *Studies in Higher Education*. *50.* 1-20. 10.1080/03075079.2024.2328828.

Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ª ed.). McGraw-Hill.

Herrera Puente, J. S., & Albornoz García, J. F. (2022). *Ansiedad social y habilidades sociales en estudiantes de Psicología Clínica de la Universidad del Azuay* [Tesis de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional UAZUAY. https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/11521

Instituto Nacional de Estadística e Informática (27 de junio de 2024). *Estadísticas de las tecnologías de la información y comunicación en hogares - trimestres enero, febrero y marzo 2024.* https://www.gob.pe/institucion/inei/informes-publicaciones/5702640-las-tecnologias-de-informacion-y-comunicacion-en-los-hogares-ene-feb-mar-2024

Johnson, D. W., y Johnson, R. T. (1995). *Reducing school violence through conflict resolution.* Association for Supervision and Curriculum Development.

Kildare, C. A., y Middlemiss, W. (2017). Impact of parents mobile device use on parent-child interaction: A literature review. *Computers in Human Behavior*, *75,* 579–593. https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.05.041

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, *29*(1), 140–144. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025

King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health, 10,* 28–35. https://doi.org/10.2174/1745017901410010028

Landeau, R. (2007). *Elaboración de trabajos de investigación.* Editorial Alfa.

Larico, Y. (2018). *Repercusión de la nomofobia y su influencia en la ansiedad de los estudiantes de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca.* [Tesis de pregrado, Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez]. Repositorio Institucional UANCV. http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/2302

Layme Martinez, M. E. (2024). *Nomofobia y habilidades sociales en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Moquegua, 2024.* [Tesis de pregrado, Universidad

César Vallejo]. Repositorio Instituciona lUCV. https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/157835

León Mejía, A. C. (2021). *Nomofobia: revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. GREDOS. https://hdl.handle.net/10366/149382.

Li, X., Hu, Y., Yang, X., Bi, X., Zhang, J., y Tao, P. (2025). The effectiveness of virtual reality training on social skills in education: A meta-analysis. *Education and Information Technologies*, *30*(1), 89–105. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12941-3

Linehan, M. M. (1993). *Cognitive-behavioral treatment of borderline personality disorder*. Guilford Press.

Luna, Y. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la universidad Católica de Cuenca sede Azogues.* [Tesis de pregrado, Universidad de Azuay]. Repositorio Institucional UAZUAY. http://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8613

Luy-Montejo, C., Medina Gamero, A., Garcés López, J., & Tolentino Escarcena, R. E. (2020). Nomofobia. Adicción Tecnológica en Universitarios. *Revista Studium Veritatis*, *18*(24), 43–69. https://doi.org/10.35626/sv.24.2020.313

McFall, R. M. (1982). A review and reformulation of the concept of social skills. *Behavioral Assessment, 4*(1), 1-33. https://doi.org/10.1007/BF01321377

Michelson, L., Sugai, D. P., Wood, R. P., y Kazdin, A. E. (1983). *Social skills assessment and training with children: An empirically based handbook*. Plenum Press.

Moody, R. (4 de marzo de 2024) Estadísticas sobre el tiempo de pantalla: tiempo de pantalla medio en Estados Unidos y el resto del mundo. *Comparitech.* https://www.comparitech.com/es/transmisiones-de-video/estadisticas-tiempo-pantalla/#:~:text=Writer%20Rebecca-,Moody,-Jefe%20de%20Investigaci%C3%B3n

Mruk, C. (2006). *Self-esteem research, theory, and practice: Toward a positive psychology of self-esteem* (3ª ed.). Springer Publishing Company.

Oyserman, D., Coon, H. M., & Kemmelmeier, M. (2002). Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses. *Psychological Bulletin, 128*(1), 3–72. https://doi.org/10.1037/0033-2909.128.1.3

Park, N., Kim, Y. C., Shon, H. Y., y Shim, H. (2014). Factors influencing smartphone use and dependency in South Korea. *Computers in Human Behavior, 29*(5), 1763–1770. https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.02.025

Psychological Scales. (2025). Social skills. En *Psychological Scales*. https://scales.arabpsychology.com/trm/social-skills/

Redacción CEF.- UDIMA. (2024, 6 de mayo). Las dos caras de la comunicación: verbal y no verbal. *Centro de Estudios Financieros*. https://www.cef.com/noticias/dos-caras-comunicacion-verbal-no-verbal

Redacción Gestión. (2021, octubre 16). Adicción al celular es tan peligrosa como a la heroína, señala psicólogo español Marc Masip. *Gestión.* https://gestion.pe/tecnologia/adiccion-al-celular-es-tan-peligrosa-como-a-la-heroina-senala-psicologo-espanol-marc-masip-noticia/#google_vignette

Rengifo Acho, D., y Arapa Turpo, F. (2021). *Nomofobia y procrastinación académica en estudiantes del cuarto y quinto del nivel secundario de una institución educativa pública de la ciudad de Juliaca, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión]. Repositorio UPEU. https://hdl.handle.net/20.500.12840/4694

Riggio, R. E. (1986). Assessment of basic social skills. *Journal of Personality and Social Psychology, 51*(3), 649-660. https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.3.649

Riggio, R.E. & Carney, D.C. (2003), *Manual for the Social Skills Inventory.* (2ª ed.). Mind Garden,Mountain View.

Rogers, C. R. (1983). *El proceso de convertirse en persona*. Paidós.

Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). Exploring the prevalence of nomophobia, its contributing factors, and the relationship with social interaction anxiety among nursing students. *BMC Medical Education*, *25*(1), 1. https://doi.org/10.1186/s12909-025-06902-8

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045

Shafiq, A., Naseem, A., y Fatima, S. G. (2025). Integrating social skills and learning: The role of socio-emotional intelligence in student collaboration. *Journal of Applied Linguistics and TESOL, 8*(1). https://jalt.com.pk/index.php/jalt/article/view/524

Skledar Ćorluka, A. (2024). The significance of socially adept behavior for advancing careers and ensuring long-term employability within organizations. *Ekonomski vjesnik / Econviews – Review of Contemporary Business, Entrepreneurship and Economic Issues, 37*(2), 251–261. https://doi.org/10.51680/ev.37.2.4

Slavin, R. E. (1995). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2ª ed.). Allyn y Bacon.

Stewart, J., & Thomas, M. (1995). Dialogic listening: Sculpting mutual meanings. En J. Stewart (Ed.)*, Bridges not walls: A book about interpersonal communication* (6ª ed., pp. 184–201). McGraw-Hill.

Tárrega-Piquer, I., Valero-Chillerón, M. J., González-Chordá, V. M., Llagostera-Reverter, I., Cervera-Gasch, Á., Andreu-Pejo, L., Pérez-Cantó, V., Ortíz-Mallasén, V., Blasco-Palau, G., y Mena-Tudela, D. (2023). Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety and Procrastination in Nursing Students: An Observational Study. *Nursing Reports*, *13*(4), 1695-1705. https://doi.org/10.3390/nursrep13040140

UC Davis Student Health and Counseling Services. (2025, 1 de abril). Assertiveness. https://shcs.ucdavis.edu/health-topic/assertiveness

Vera Prado, V. L. (2020). *Nomofobia y autoconcepto en estudiantes de Ingeniería de una Universidad Privada de la Ciudad de Huancayo-2020* [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio Institucional UPLA. https://hdl.handle.net/20.500.12848/1940.

Wahlin, A. (2023). Social skills in schools. En *New directions in guidance and counselling research: 2022 edition.* JCU Open eBooks. https://jcu.pressbooks.pub/research-directions-guidance-counselling/chapter/social-skills-in-schools/

Xiao, B., & Song, G. (2022). The impact of family socioeconomic status on learning conformity among Chinese university students: Self-efficacy as mediating factor. *Sustainability, 14*(16), 9845. https://doi.org/10.3390/su14169845

Xie, A. (2022). Desirability, technical skills, and misrecognition: Cultural capital and rural students' social integration in elite Chinese universities. *Poetics, 92*, 101645. https://doi.org/10.1016/j.poetic.2022.101645

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, *49*, 130–137. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059.

IX. ANEXOS

Anexo A.

Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) de Yildirim (2014) adaptado por González-Cabrera et al. (2017)

Aquí tiene algunas preguntas sobre el modo como usted interactúa con su teléfono móvil. Después de cada pregunta coloque una x debajo de cada alternativa según corresponda a su respuesta.

	Totalmente en desacuerdo						Totalmente de acuerdo
	1	2	3	4	5	6	7
1. Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone.							
2. Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera.							
3. Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p. ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartphone.							
4. Estaría irritado si no pudiese usar mi smartphone y sus capacidades cuando quisiera.							
5. Me asustaría quedarme sin batería en mi smartphone.							
6. Entraría en pánico si me quedase sin saldo o sobrepasase mi límite mensual de datos.							
7. Si me quedase sin señal de cobertura de datos o no pudiera conectarme al wifi, comprobaría constantemente si tengo señal o pudiera encontrar una red de wifi.							
8. Si no pudiese usar mi smartphone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar.							
9. Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartphone, tendría deseos de poder mirarlo.							
10. Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.							

11. Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo.							
12. Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.							
13. Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.							
14. Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.							
15. Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.							
16. Estaría nervioso porque estaría desconectado de mi identidad en línea.							
17. Estaría incómodo porque no podría estar al día con las redes sociales y redes en línea.							
18. Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.							
19. Sentiría ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.							
20. Me sentiría raro porque no sabría qué hacer.							

Anexo B.

Instrucciones de aplicación.

En el presente instrumento se presentan 11 ítems, referidas a las habilidades sociales. Debe leer atentamente y responder marcando en la alternativa que más te describe o te identifica.

A = No me identifico, en la mayoría de las veces no me ocurre o no lo haría.

B = Más bien no tiene que ver conmigo, aunque alguna vez me ocurra

C = Me describe aproximadamente, aunque no siempre actúe o me sienta así

D = Muy de acuerdo, me sentiría así o actuaría así en la mayoría de los casos

Ítem	**Pregunta**	**A**	**B**	**C**	**D**
01	A veces evito hacer preguntas por miedo a parecer estúpido.				
02	Si en un restaurante no me traen la comida como la había pedido, llamo al mozo y pido que me lo hagan de nuevo.				
03	Hay determinadas cosas que me disgusta prestar, pero si me las piden, no sé cómo negarme.				
04	Me cuesta expresar mis sentimientos a los demás.				
05	Cuando un familiar cercano me molesta, prefiero ocultar mis sentimientos antes que expresar mi enfado.				
06	Nunca sé cómo "cortar" a un amigo que habla mucho.				
07	Soy incapaz de pedir a alguien una cita.				
08	Me siento confundido o alterado cuando alguien del sexo opuesto me dice que le gusta algo de mi físico.				
09	Me cuesta expresar mi opinión en grupos (en clase, reuniones, etc.)				
10	Me cuesta expresar agresividad o enfado hacia el otro sexo, aunque tenga motivos justificados.				
11	Hay veces que no sé negarme a salir con alguien que no deseo pero que me llama varias veces.				

Anexo C.

Ficha Sociodemográfica

Edad: _____ Sexo: _____ Facultad en la que estudia: _____

1.- ¿Ha notado una disminución de calidad en sus conversaciones diarias? Si / No.

2.- ¿Se considera Ud. "enganchado" a su celular? Si / No.

3.- ¿Cuántas horas usa al día el celular? _____

Anexo D.

Consentimiento informado

Yo, _____, alumno (a) de : _____, en base a lo expuesto en el presente documento, acepto voluntariamente participar en esta investigación, conducida por Jazmin Ángela Nniluska Mera Nuñez, Bachiller de Psicología de la Universidad Nacional Federico Villarreal.

He sido informado(a) de las características de mi participación y de las secciones que contienen la siguiente ficha cuyos resultados servirán para los objetivos de este estudio. Reconozco que la información que provea en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y anónima. Además, esta no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio.

He sido informado(a) de que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin tener que dar explicaciones ni sufrir consecuencia alguna por tal decisión.

_____	_____
Nombre y firma del participante	Nombre y firma del investigador responsable

Anexo E.

Matriz de Consistencia

Título: "Nomofobia y Habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025"			
PROBLEMA	**OBJETIVOS**	**HIPOTESIS**	**MÉTODO**
General	**General**	**General**	**Enfoque:** cuantitativo **Nivel:** correlacional **Diseño:** No experimental y de tipo transversal **Población: 2246** Estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025. **Muestra: 382** Estudiantes de una Universidad de Lima, de la
¿Existirá relación entre nomofobia y habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025?	Determinar si existe relación entre **N**omofobia y Habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	Existe relación indirecta y significativa entre **N**omofobia y Habilidades sociales en estudiantes de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.	
Específicos	Específicos	Específicos	
1. ¿Cuáles son los niveles de Nomofobia en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025? 2. ¿Cuáles son los niveles de Habilidades Sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una	1. Describir los niveles de nomofobia en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025. 2. Describir los niveles de habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de	1. Existen diferencias significativas de los niveles de Nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una	

universidad pública de Lima Metropolitana, 2025? 3. ¿Existirán diferencias en la Nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025? 4. ¿Existirán diferencias en las Habilidades Sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025? 5. ¿Existirá relación entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025?	una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025. 3. Comparar la nomofobia de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025 4. Comparar las habilidades sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025 5. Determinar si existe relación entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025	universidad pública de Lima Metropolitana, 2025. 2. Existen diferencias significativas de los niveles de Habilidades Sociales de acuerdo al sexo y facultad de procedencia, en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025. 3. Existe relación significativa entre las dimensiones de nomofobia con habilidades sociales en estudiantes de Psicología e Ingeniería Industrial de una universidad pública de Lima Metropolitana, 2025.	Facultad de Psicología, matriculados en el año 2025. **Instrumentos:** ▪ Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) de González-Cabrera et al. (2017), validado por Osorio (2023). ▪ Escala de Habilidades Sociales de Gismero (2000) adaptado por Alvarez (2020).