



**Universidad
Católica de
Santa María**

**Facultad de Ciencias Sociales y Humanidades
Escuela Profesional de Psicología**

**Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes de la Escuela Profesional
de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa**

Tesis presentada por:

Zuñiga Turpo, Adriana Maria

ORCID: 0009-0001-2221-4830

para optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología

Asesor(a):

Mg. Alarcon Farfan, Veronika Elizabeth

ORCID: 0000-0002-3348-553X

Arequipa – Perú

2026

UCSM-ERP

UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA

PSICOLOGIA

TITULACIÓN CON TESIS

DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR

Arequipa, 07 de Marzo del 2026

Dictamen: 015333-C-EPSIC-2026

Visto el borrador del expediente 015333, presentado por:

2020248682 - ZUÑIGA TURPO ADRIANA MARIA

Titulado:

**HABILIDADES SOCIALES Y NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE
ODONTOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

APROBADO

Título Profesional/Título de Segunda Especialidad/Grado Académico a optar:

LICENCIADO (A) EN PSICOLOGÍA

**42957579 - RAMOS VARGAS LUIS FERNANDO
DICTAMINADOR**



**43581141 - CARTAGENA LOPEZ JORGE BRAYAN
DICTAMINADOR**



**43439922 - PERLACIOS CRUZ CARLOS EDUARDO
DICTAMINADOR**



Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa

INFORME DE ORIGINALIDAD

2%

INDICE DE SIMILITUD

2%

FUENTES DE INTERNET

6%

PUBLICACIONES

5%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

- 1** Durán Chambilla, Sarita. "Habilidades sociales y estilos de aprendizaje en estudiantes de la Escuela Profesional De Educación Inicial, UNA – Puno.", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) **1%**
Publicación
- 2** repositorio.uandina.edu.pe **1%**
Fuente de Internet

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Apagado

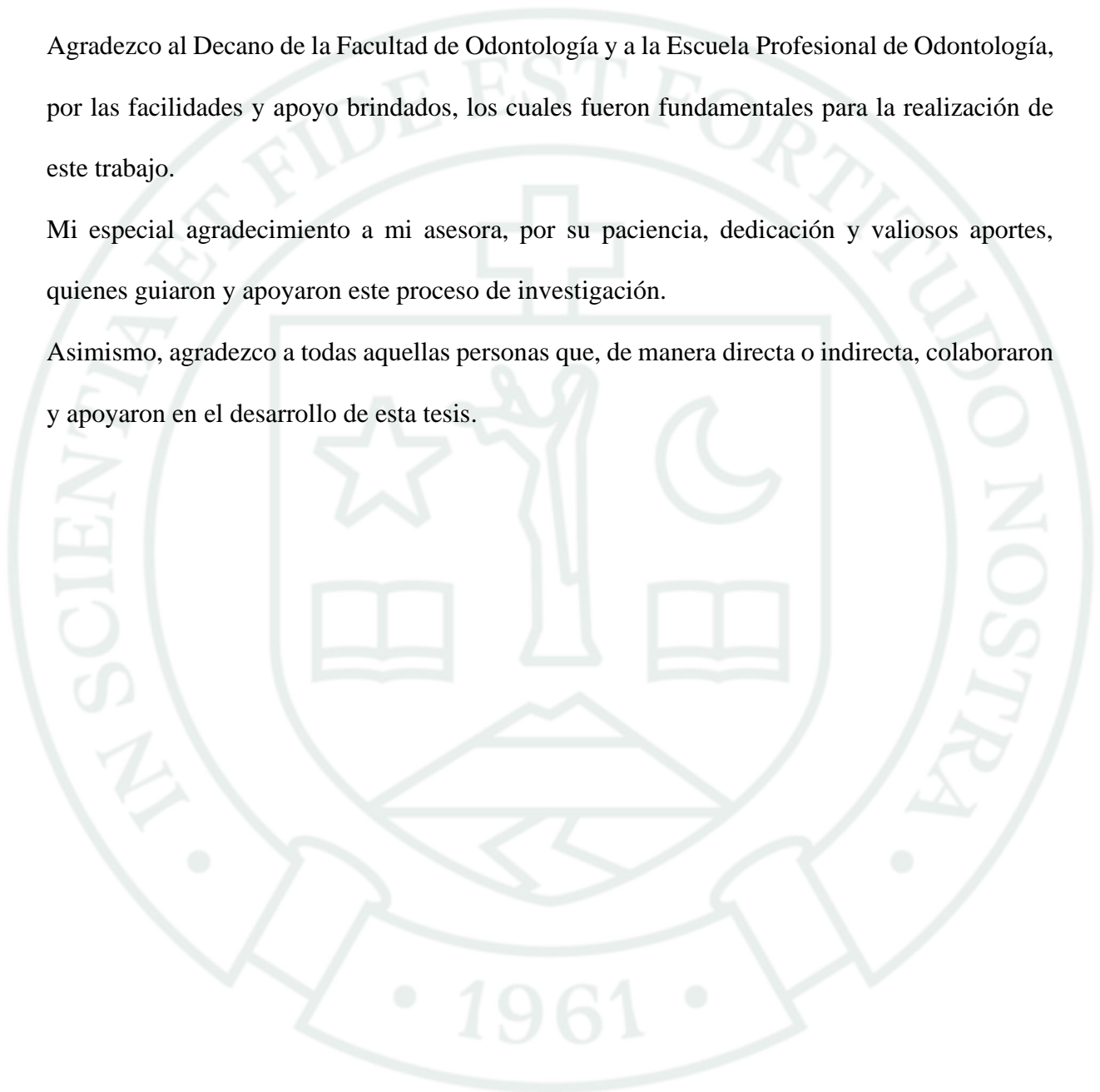
Agradecimientos

Expreso mi más sincero agradecimiento a la Universidad Católica de Santa María, por brindarme una sólida formación académica y humana, así como los recursos y el entorno propicio para el desarrollo de la presente investigación.

Agradezco al Decano de la Facultad de Odontología y a la Escuela Profesional de Odontología, por las facilidades y apoyo brindados, los cuales fueron fundamentales para la realización de este trabajo.

Mi especial agradecimiento a mi asesora, por su paciencia, dedicación y valiosos aportes, quienes guiaron y apoyaron este proceso de investigación.

Asimismo, agradezco a todas aquellas personas que, de manera directa o indirecta, colaboraron y apoyaron en el desarrollo de esta tesis.

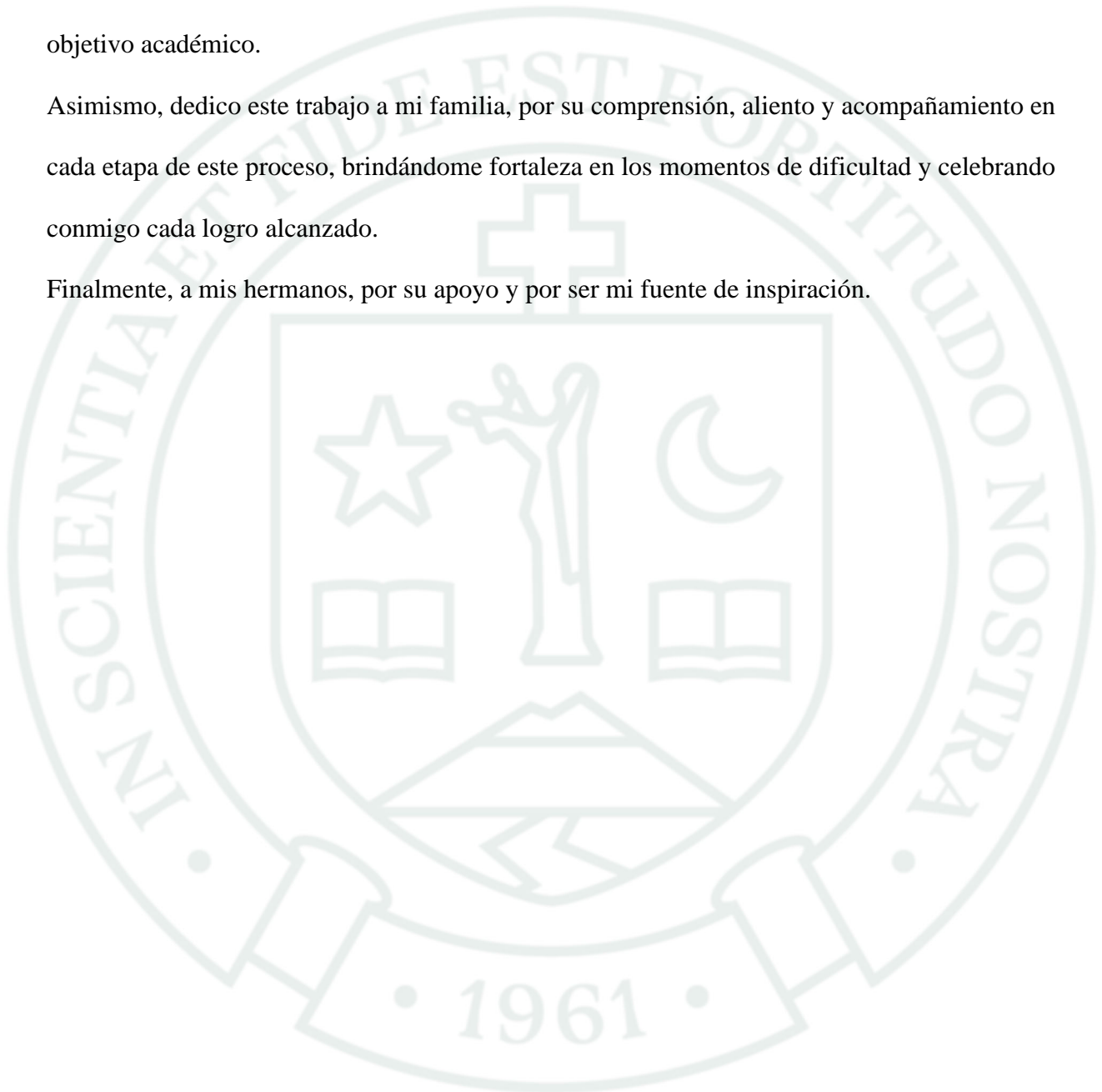


Dedicatoria

Dedico la presente tesis, a mis padres, por su amor incondicional, su sacrificio constante y su apoyo permanente a lo largo de mi formación personal y profesional. Su ejemplo de esfuerzo, perseverancia y valores ha sido el principal motor que me impulsó a culminar este importante objetivo académico.

Asimismo, dedico este trabajo a mi familia, por su comprensión, aliento y acompañamiento en cada etapa de este proceso, brindándome fortaleza en los momentos de dificultad y celebrando conmigo cada logro alcanzado.

Finalmente, a mis hermanos, por su apoyo y por ser mi fuente de inspiración.



Resumen

Esta investigación tuvo como propósito establecer si existe algún vínculo entre las habilidades sociales y la nomofobia en estudiantes de educación superior, empleando para ello una metodología de corte cuantitativo. Los hallazgos evidenciaron una distribución variada dentro de la muestra analizada: el 38% alcanzó un nivel alto en habilidades sociales y el 44% uno moderado. Respecto a la nomofobia, casi la mitad de los participantes un 41% se ubicó en un nivel alto, mientras que el 36% registró un nivel medio y el 23% restante uno bajo. Al examinar la correlación entre ambas variables mediante el coeficiente de Spearman, se identificó una relación de tipo inverso: aquellos estudiantes con menores competencias sociales tendían a presentar una dependencia más pronunciada hacia el teléfono móvil. Este hallazgo refleja una vinculación negativa significativa entre las dos variables en la población universitaria estudiada. Como conclusión, se puede afirmar que, en el contexto universitario, las dificultades para relacionarse socialmente y el uso excesivo del celular guardan una conexión moderada entre sí. Ante esto, se propone trabajar en el fortalecimiento de las capacidades comunicativas e interpersonales de los estudiantes como una vía concreta para reducir los niveles de nomofobia.

Palabras clave: Habilidades sociales, nomofobia y odontología.

Abstract

This research aimed to determine whether a connection exists between social skills and nomophobia among higher education students, using a quantitative methodological approach. The findings revealed a varied distribution within the analyzed sample: 38% reached a high level in social skills and 44% a moderate one. Regarding nomophobia, nearly half of the participants 41% ranked at a high level, while 36% recorded a medium level and the remaining 23% a low one. When examining the correlation between both variables through Spearman's coefficient, an inverse relationship was identified: students with weaker social competencies tended to show a more pronounced dependence on their mobile phones. This finding reflects a significant negative association between the two variables in the university population studied. In conclusion, it can be stated that, within the university setting, difficulties in social interaction and excessive cell phone use share a moderate connection with one another. In light of this, it is proposed to focus on strengthening students' communicative and interpersonal capacities as a concrete pathway to reducing nomophobia levels.

Keywords: Social skills, nomophobia and dentistry.

Índice

Agradecimientos

Dedicatoria

Resumen

Abstract

Índice

Introducción	1
Capítulo I. Problema y Marco Teórico.....	4
Pregunta de Investigación	4
Definición Operacional de las Variables.....	4
Objetivos	5
Objetivo General.....	5
Objetivos Específicos	5
Antecedentes Teórico-Investigativos	6
Hipótesis.....	25
Capítulo II. Método	28
Método	28
Instrumentos	28
Participantes	30
Procedimiento.....	31
Consideraciones éticas	31
Análisis de datos.....	32
Capitulo III. Resultados.....	34
Discusión.....	49

Conclusiones49

Sugerencias.....52

Limitaciones54

Referencias55



Introducción

El avance tecnológico, y en particular la masificación de los teléfonos móviles ha transformado profundamente la manera en que las personas se comunican, conviven y adquieren conocimientos. Si bien estos dispositivos han traído consigo innumerables ventajas, también han dado pie a problemáticas emergentes, entre ellas la nomofobia, entendida como el temor o la angustia que experimenta una persona cuando no tiene acceso a su celular o a internet. Este fenómeno ha cobrado especial atención en el ámbito universitario, donde su presencia entre los jóvenes es cada vez más notoria (Morales y Bucheli, 2022). Por otro lado, las habilidades sociales engloban un amplio repertorio de conductas necesarias para desenvolverse adecuadamente en entornos de convivencia, llegando a convertirse en pilares fundamentales para la formación integral del estudiante. La expansión simultánea de la nomofobia y el debilitamiento de dichas habilidades no es casual: la dependencia hacia los dispositivos móviles viene mermando la capacidad de los jóvenes para establecer vínculos y relacionarse con los demás (Sacaca y Pilco, 2022).

Diversas investigaciones a nivel internacional han puesto en evidencia los efectos que esta dependencia tecnológica genera sobre las relaciones interpersonales de los estudiantes. Guimarães y Cardoso (2021) constataron que quienes presentan índices elevados de nomofobia suelen rehuir el contacto presencial, lo que repercute directamente en el ejercicio de competencias como la empatía, la escucha activa o la resolución de conflictos. En esa misma dirección, Lee et al. (2020) señalan que el apego excesivo a la tecnología levanta barreras tanto para la construcción de lazos afectivos como para el trabajo colaborativo, habilidad esencial dentro del mundo universitario. A su vez, Nolasco y Mendes (2021) destacan que la irrupción del teléfono móvil ha ido erosionando paulatinamente algunas de las competencias sociales más relevantes.

En el contexto peruano, las investigaciones sobre esta temática comienzan a arrojar resultados preocupantes. Ramos y Vega (2022) encontraron que los universitarios con altos niveles de nomofobia enfrentan dificultades tanto en la comunicación como en la construcción de relaciones interpersonales sólidas, llegando incluso a atravesar conflictos vinculados a su identidad personal. García y Flores (2021), por su parte, advirtieron que estos estudiantes también presentan complicaciones al momento de socializar, particularmente cuando se ven expuestos a contextos que no se ajustan a sus esquemas habituales de interacción.

En el caso específico de Arequipa, el trabajo de Bustamante y Valdivia (2023) reveló que la nomofobia compromete capacidades básicas como la interacción, la empatía y la asertividad, observándose además una marcada tendencia a evitar cualquier situación que implique comunicarse por un medio distinto al móvil. El mismo estudio detectó que los estudiantes más afectados mostraban menor disposición hacia la empatía y una participación más limitada en actividades grupales o colaborativas.

Frente a este panorama, resulta urgente examinar cómo la nomofobia está incidiendo en las habilidades sociales de los universitarios, y más concretamente en los estudiantes de la facultad de Odontología de Arequipa. Este grupo resulta particularmente relevante, pues su formación exige un alto grado de interacción humana: comunicación asertiva con pacientes, trabajo clínico en equipo, desarrollo de la empatía y manejo emocional son competencias indispensables para su futuro desempeño profesional. El ocio digital, cuando se convierte en dependencia, genera ansiedad ante la desconexión, acorta los tiempos de atención y fomenta la evasión del contacto directo, deteriorando así las bases sobre las que se construyen estas habilidades.

En definitiva, nomofobia y habilidades sociales son fenómenos que se retroalimentan y no pueden analizarse de manera aislada. La dependencia tecnológica afecta la forma en que los futuros odontólogos se relacionan con sus pacientes, docentes y compañeros, así como su desempeño tanto en el aula como en la clínica. Por ello, este estudio se propone analizar la relación entre ambas variables en estudiantes de Odontología de una universidad privada de Arequipa, con la expectativa de que los resultados obtenidos sirvan como base para diseñar estrategias de prevención e intervención orientadas a promover un uso más equilibrado y consciente de la tecnología móvil.



Capítulo I

Problema y Marco Teórico

Pregunta de Investigación

¿Cuál es la relación entre las habilidades sociales y nomofobia en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa?

Definición Operacional de las Variables

Variable 1: Habilidades Sociales

Esta variable hace referencia a un conjunto de perspectivas y conductas que le permiten a una persona afrontar con éxito las distintas situaciones que surgen en su vida social. En términos más precisos, se trata de aquellos comportamientos que resultan beneficiosos tanto para el propio individuo como para el entorno en el que se desenvuelve (Esteves et al., 2020), abarcando aspectos como la expresión personal, la asertividad y la capacidad de adaptarse a distintos contextos sociales. Para su medición, se consideraron cinco dimensiones: habilidades básicas, habilidades avanzadas, manejo de sentimientos, manejo del estrés y planificación. Dichas dimensiones fueron evaluadas mediante la Lista de Chequeo de Habilidades Sociales de Goldstein, en su versión adaptada por Ambrosio Rojas en el año 2014 para el contexto peruano.

Variable 2: Nomofobia

Esta variable alude a una respuesta intensa de angustia y temor que experimenta una persona ante la imposibilidad de mantenerse conectada o de hacer uso de su teléfono inteligente (Yildirim, 2014). Asimismo, puede manifestarse como una sensación de vulnerabilidad o riesgo frente a situaciones como quedarse sin batería o extravíar el dispositivo. Para cuantificar esta variable se empleó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), instrumento desarrollado originalmente en Estados Unidos por

Yildirim (2014) y disponible en diversas adaptaciones idiomáticas. En el marco de esta investigación, se utilizó específicamente la versión adaptada por León (2021).

Objetivos

Objetivo General

Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y la nomofobia en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Objetivos Específicos

Describir los niveles de las habilidades sociales y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Describir los niveles de la nomofobia y sus dimensiones en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Establecer la relación entre las dimensiones de habilidades sociales y la nomofobia en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Describir la Habilidades Sociales según la edad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Describir la Nomofobia según la edad en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Describir las Habilidades Sociales según el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Describir la Nomofobia según el género en estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Antecedentes Teórico-Investigativos

Habilidades Sociales

Las habilidades sociales comprenden una serie de conductas aprendidas que hacen posible que una persona se comunique e interactúe de manera efectiva en los distintos escenarios de su vida cotidiana. Lejos de ser un aspecto secundario, estas competencias resultan indispensables para construir y sostener vínculos interpersonales, integrarse al trabajo en equipo y hacer frente a situaciones de conflicto. En esta línea, Imán (2019) desarrolló una investigación con el propósito de identificar el nivel de habilidades sociales en una población estudiantil, valiéndose de un enfoque descriptivo simple y un diseño no experimental. Los participantes fueron alumnos de ambos sexos con edades comprendidas entre los 12 y 17 años. Los resultados pusieron de manifiesto que la mayoría de los estudiantes se ubicaba en un rango intermedio en cuanto al desarrollo de estas competencias.

De manera más específica, el estudio reveló que el 30.83% de los alumnos evaluados presentaba un nivel bajo de habilidades sociales, el 48.33% uno medio y solo el 20.83% alcanzaba un nivel alto. La principal conclusión a la que llegó el autor es que estas capacidades tienen un peso considerable no solo en el rendimiento escolar, sino también en la vida social y en el bienestar general de las personas.

Desde otra perspectiva, Ramírez et al. (2020) conciben las habilidades sociales como un conjunto de acciones adquiridas que favorecen el intercambio y la convivencia con otros individuos, entendidas como la capacidad de una persona para forjar y preservar relaciones satisfactorias dentro de su círculo social. Sobre esta base, Paredes y Silva (2022) emprendieron un estudio orientado a explorar la posible relación entre el trabajo cooperativo y las habilidades sociales en universitarios. La investigación siguió un diseño correlacional, transversal y no experimental, con una muestra conformada por

156 estudiantes de ambos sexos, seleccionados mediante un muestreo intencional no probabilístico. Los resultados arrojaron una correlación positiva de intensidad moderada entre ambas variables, con un coeficiente Rho de 0.678, y evidenciaron además que el 78% de los participantes se encontraba en un nivel medio de desarrollo de habilidades sociales.

En esta misma dirección, Avalos et al. (2023) llevaron a cabo un trabajo cuyo fin fue examinar el estado de las habilidades sociales en estudiantes, para lo cual recurrieron a una revisión sistemática de la literatura publicada entre 2020 y 2021, analizando un total de 16 estudios académicos extraídos de las bases de datos Scielo y Scopus. Entre sus aportes más destacados, los autores subrayan que estas competencias constituyen una preparación fundamental para que las personas puedan hacer frente a los distintos retos que se presentan, tanto en su vida personal como en su trayectoria laboral.

Y precisamente en el terreno profesional, las habilidades sociales adquieren un peso que no debe subestimarse. Los trabajadores que logran comunicarse de manera fluida con sus pares y con quienes los supervisan suelen alcanzar mejores resultados. Estas capacidades no solo favorecen la cohesión dentro de los equipos, sino que también potencian su rendimiento colectivo. A esto se suma que saber gestionar los desacuerdos con madurez contribuye a prevenir malentendidos y a preservar un clima laboral más armonioso. En un escenario donde la colaboración y la interdependencia son cada vez más valoradas, contar con sólidas habilidades interpersonales se vuelve, sin duda, una ventaja competitiva (Díaz et al., 2020).

Por su parte, Solís desarrolló una investigación orientada a explorar las habilidades sociales y su posible incidencia en el rendimiento académico de estudiantes de Odontología de la Universidad de Cuenca. El estudio adoptó un enfoque cuantitativo

con diseño transversal correlacional, y contó con una muestra de 73 participantes. Para recabar la información se aplicó un cuestionario de habilidades sociales, mientras que el rendimiento académico se determinó a partir del promedio general de calificaciones del período analizado. El procesamiento estadístico se realizó con el software JASP versión 0.17.1.0, empleando la prueba no paramétrica rho de Spearman. Los resultados revelaron que los estudiantes tendían hacia niveles bajos en habilidades sociales, en tanto que su desempeño académico se concentraba mayoritariamente en rangos de bueno a muy bueno. No obstante, no se encontró ninguna asociación estadísticamente significativa entre ambas variables. A partir de estos hallazgos, el autor concluye que los estudiantes de Odontología evaluados no muestran una carencia notable de habilidades sociales.

Las estrategias orientadas a fortalecer el aprendizaje y mejorar la convivencia dentro de los espacios educativos suelen apoyarse en el desarrollo de competencias interpersonales, siendo la enseñanza explícita de dichas competencias —a través de programas formativos y dinámicas grupales— uno de los caminos más utilizados. Cabe señalar que estas conductas no surgen en el vacío, sino que están profundamente condicionadas por el entorno cultural y social en el que cada persona crece y se desarrolla, tal como lo sostienen González y Morelo (2022). Desde esta perspectiva, lo que un grupo considera como una habilidad social adecuada puede variar considerablemente según el contexto cultural de referencia. Siguiendo esta línea, Díaz (2021) planteó una investigación correlacional con diseño no experimental transaccional, cuyo propósito fue examinar si existía algún tipo de asociación entre el uso de redes sociales virtuales y las habilidades sociales de estudiantes de la Universidad Hispanoamericana. Los resultados mostraron que la adicción a dichas plataformas se vinculaba con dificultades para hablar en público, para interactuar con

figuras de autoridad y para manejar situaciones embarazosas. Paralelamente, se detectaron correlaciones débiles, pero estadísticamente significativas entre los componentes adictivos y el tiempo de exposición a estas redes. Todo esto lleva a concluir que un consumo desmedido de redes sociales, combinado con escasa autorregulación, puede convertirse en un obstáculo real para el desarrollo interpersonal de los estudiantes.

Desde otra mirada, Sandoval et al. (2020) conciben las habilidades sociales como la capacidad de vincularse con otros y avanzar hacia metas comunes de forma respetuosa y efectiva. Esta visión encuentra respaldo en el trabajo de Jaramillo et al. (2021), quienes se propusieron examinar la relación entre las habilidades sociales y el rendimiento académico en estudiantes de formación docente en matemáticas, específicamente en los cursos de Física II y III de la Universidad Francisco de Paula Santander. La investigación se enmarcó en un paradigma positivista, no experimental y cuantitativo, con una muestra de 29 participantes. Los datos revelaron que el 73.3% de los estudiantes con habilidades sociales bien desarrolladas alcanzó un promedio académico de 3.6, lo que se tradujo en una correlación positiva de 0.717, confirmando así la existencia de una relación estrecha entre ambas variables (Jaramillo et al., 2021).

En otro frente, Mohapatra et al. (2023) centraron su trabajo en la construcción y validación de un instrumento para medir la nomofobia, además de estimar su prevalencia, describir los patrones de uso del teléfono móvil y evaluar las consecuencias de no tener acceso a él en estudiantes de Odontología. Se trató de un estudio cuantitativo de corte transversal, que aplicó un cuestionario de 19 ítems a una muestra de 302 alumnos. El análisis estadístico, basado en pruebas no paramétricas e índices de confiabilidad, arrojó una consistencia interna satisfactoria ($\alpha = 0.82$) y una fiabilidad test-retest adecuada ($\kappa = 0.86$). En cuanto a los resultados, el 32.1% de los participantes

presentó nomofobia declarada y el 61.9% se encontraba en situación de riesgo, con una mayor incidencia en varones e internos. Estos datos ponen de relieve que esta adicción conductual emergente no solo afecta el bienestar de los futuros odontólogos, sino que también repercute de manera directa en su desempeño académico.

Sandoval et al. (2020) definen las habilidades sociales como la capacidad que tiene una persona para vincularse con quienes la rodean y orientarse hacia el logro de metas compartidas de forma respetuosa y constructiva. Esta concepción encuentra eco en el trabajo de Jaramillo et al. (2021), quienes se dieron a la tarea de explorar la relación entre dichas competencias y el desempeño académico en estudiantes de pedagogía en matemáticas, particularmente en los cursos de Física II y III de la Universidad Francisco de Paula Santander. La investigación se desarrolló bajo un paradigma positivista, no experimental y de corte cuantitativo, tomando como muestra a 29 alumnos. Los datos obtenidos indicaron que el 73.3% de quienes mostraban mayores competencias sociales lograba un promedio académico de 3.6, lo que derivó en una correlación positiva de 0.717, confirmando así que ambas variables guardan una relación estrecha y significativa (Jaramillo et al., 2021).

Dentro del ámbito escolar, estas competencias resultan imprescindibles tanto para el proceso de aprendizaje como para el crecimiento personal de los estudiantes. La capacidad de resolver desacuerdos al interior de un grupo, por ejemplo, contribuye directamente a la construcción de lo que se conoce como competencias sociales. Su importancia radica no solo en que generan ambientes de estudio más favorables, sino también en que dotan a los jóvenes de herramientas concretas para enfrentar los desafíos del mundo laboral (Díaz et al., 2020).

Más allá del rendimiento escolar, la práctica sostenida de habilidades sociales deja una huella profunda en la salud mental y emocional de las personas. Cultivar

relaciones interpersonales genuinas y enriquecedoras brinda un sentido de pertenencia y una red de apoyo que actúa como amortiguador frente al estrés y la ansiedad cotidiana. Estas competencias, entendidas como el repertorio de recursos que una persona despliega para moverse con soltura en distintos entornos sociales, no tienen fecha de vencimiento, aunque sí tienden a debilitarse cuando dejan de ejercitarse. Desde la psicología, se reconoce que quienes las poseen tienen mayores herramientas para sortear situaciones de tensión social, en parte porque son capaces de construir redes de personas que, en muchos casos, funcionan como soporte emocional. En definitiva, el cultivo de estas capacidades favorece una convivencia más saludable y provechosa en los distintos espacios en los que una persona se mueve: el profesional, el personal y, por supuesto, el académico (Díaz et al., 2020).

En esta misma línea, Medina (2021) desarrolló un trabajo centrado en comprender de qué manera las habilidades sociales inciden en la calidad de las interacciones humanas, poniendo el foco en aquellas conductas que nos permiten cultivar vínculos más sanos con los demás y reconocer en el otro un valor equivalente al propio. Para ello, el autor empleó una revisión bibliográfica de carácter analítico y argumentativo, aportando reflexiones sobre el peso de estas competencias en los procesos educativos y en la adquisición de herramientas para relacionarse con los pares de forma asertiva y empática. En última instancia, el estudio sugiere que las habilidades sociales de un individuo ofrecen una ventana para comprender su forma de ser y de estar en el mundo, más allá de sus capacidades técnicas o cognitivas.

Por otro lado, el género es una categoría forjada a partir de construcciones sociales y culturales que atribuye roles, conductas, formas de expresión y expectativas a las personas en función de las diferencias que cada sociedad percibe entre hombres, mujeres y otras identidades. A diferencia del sexo biológico, el género no responde a

una realidad fija ni uniforme, sino que se transforma según el momento histórico, el tejido social y el contexto cultural en el que se inscribe. Su influencia se extiende a las relaciones entre personas, al acceso desigual a oportunidades y a las distintas formas en que cada quien participa de la vida cotidiana (UNESCO, 2021).

Trabajos previos han aportado evidencia que sustenta las dimensiones contempladas en esta investigación:

Habilidades básicas. representan ese conjunto de capacidades esenciales que le permiten a una persona relacionarse con su entorno de manera funcional y eficiente, y que constituyen precisamente el punto de partida sobre el cual se edifican competencias más elaboradas y complejas. En los ámbitos educativo y profesional, haber consolidado este tipo de destrezas influye de manera notable en la integración social y en el aprendizaje, sentando además las bases para construir relaciones interpersonales sanas y productivas (Sandoval et al., 2020), aunque su relevancia va mucho más allá de esos espacios, pues a nivel personal también juegan un papel determinante al permitir que cada individuo exprese sus ideas y emociones de forma clara y comprensible, ganando seguridad en sí mismo y reforzando su valoración personal a medida que las practica en distintos contextos, ya sea en la escuela, en el trabajo o en la vida diaria.

En este marco, Mussalo et al. (2025) desarrollaron un estudio orientado a explorar cómo evolucionan las actitudes y percepciones de estudiantes de Odontología frente al aprendizaje de competencias comunicacionales con pacientes pediátricos y sus familias a lo largo de un curso de Odontopediatría, adoptando para ello un diseño de preprueba-postprueba con enfoque cuantitativo mediante la Escala de Actitud de Habilidad de Comunicación (CSAS) y escalas de confianza, con apoyo de estadística descriptiva y no paramétrica en una muestra de 139 estudiantes de cuarto año; los hallazgos evidenciaron una actitud positiva estable hacia la comunicación clínica y un

incremento significativo en la confianza para interactuar con padres y niños, aunque la mayor dificultad se concentró en la atención de menores de tres años, lo que llevó a concluir que una formación más sistemática y específica en comunicación puede fortalecer considerablemente la preparación clínica dentro de esta especialidad.

Por su parte, Pekin et al. (2022) se propusieron conocer el nivel de conciencia que los estudiantes de Odontología tenían sobre la importancia de las habilidades comunicativas y su disposición para recibir formación orientada a potenciarlas, para lo cual aplicaron bajo una metodología cuantitativa descriptiva una encuesta de 22 ítems en formato digital a estudiantes de tercero, cuarto y quinto año, alcanzando un total de 301 participantes cuyos resultados pusieron de manifiesto que la mayoría valoraba positivamente la adquisición de estas competencias durante su formación, con variaciones según el género y el año cursado, constatándose en términos generales un nivel razonable de sensibilización y una actitud favorable hacia el desarrollo de habilidades comunicativas en el ejercicio odontológico.

Habilidades Avanzadas. Estas competencias representan un nivel superior de desarrollo que emerge de la integración y maduración de las habilidades básicas, abarcando capacidades como la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la negociación y la toma de decisiones fundamentadas. Quienes las han desarrollado tienen la capacidad de examinar una situación desde múltiples perspectivas, recurriendo a distintos enfoques según lo que cada contexto demande, lo que las convierte en herramientas indispensables para contribuir a la construcción de sociedades más conscientes, solidarias e innovadoras (Sandoval et al., 2020).

En un mundo laboral que muta a un ritmo cada vez más acelerado, contar con este tipo de competencias se vuelve determinante, pues la adaptabilidad y la disposición para seguir aprendiendo se convierten en verdaderas ventajas frente a los retos que

imponen los distintos entornos de trabajo; organizaciones e individuos que apuestan por el aprendizaje continuo y la adquisición de capacidades superiores no solo se vuelven más competitivos, sino también más eficaces en su funcionamiento, siendo precisamente estas habilidades las que habilitan a las personas para hacerle frente a los desafíos más complejos tanto en su vida personal como profesional.

Habilidades de Manejo de Sentimientos. Esta dimensión hace referencia a la capacidad de identificar, comprender y gestionar tanto las propias emociones como las de quienes nos rodean, constituyendo un pilar fundamental para el bienestar emocional en tanto permiten regular las respuestas afectivas ante las distintas circunstancias de la vida. Desarrollar esta capacidad es sinónimo de inteligencia emocional y se traduce en actitudes como la empatía, la reflexión y la asertividad; las personas que cultivan estas habilidades logran autorregularse incluso en situaciones de alta intensidad emocional, lo que les permite actuar con mayor claridad y equilibrio en procesos donde intervienen múltiples factores simultáneamente (Sandoval et al., 2020).

A esto se suma que el manejo consciente de los sentimientos es también un ingrediente clave en la construcción de la resiliencia emocional, dado que quienes saben gestionar su mundo interno están en mejores condiciones de sobrellevar el estrés y superar las adversidades con una actitud más positiva y constructiva; en última instancia, fortalecer esta dimensión no solo beneficia al propio individuo, sino que también enriquece sus vínculos con los demás al favorecer la comprensión mutua y una comunicación más genuina.

Habilidades de Manejo del Estrés. Se trata de un conjunto de competencias orientadas a que la persona pueda detectar, afrontar y reducir el impacto de las situaciones que generan tensión, entre las que se incluyen técnicas de relajación, estrategias de organización del tiempo y la elaboración de planes de acción concretos.

En el contexto actual, donde las exigencias del entorno laboral, académico y personal pueden llegar a ser abrumadoras, saber gestionar el estrés no es un lujo sino una necesidad; quienes logran desarrollar esta capacidad experimentan, con el paso del tiempo, mejoras tangibles en su bienestar tanto físico como emocional, lo que inevitablemente se refleja de manera positiva en su desempeño en los distintos ámbitos de su vida (Sandoval et al., 2020).

Cabe añadir que una gestión deficiente del estrés puede convertirse en un factor predictor de problemas de salud mental como la ansiedad o la depresión, mientras que quienes han aprendido a regularlo tienden a desenvolverse con mayor soltura y flexibilidad en su día a día; prácticas como la meditación, la actividad física o la autogestión emocional se revelan como aliadas fundamentales en este proceso, ya que no solo mejoran la capacidad de respuesta ante situaciones de presión, sino que también contribuyen a elevar la calidad de vida de manera sostenida, permitiendo que la persona enfrente las demandas cotidianas desde una postura más activa, equilibrada y constructiva.

Habilidades de Planificación. Estas competencias aluden a la capacidad de una persona para establecer objetivos, trazar estrategias y organizar los recursos disponibles de manera coherente y anticipada, siendo en gran medida las que marcan el rumbo tanto en la vida personal como en el ámbito laboral al facilitar una gestión más eficiente del tiempo y las responsabilidades; una de sus funciones más valiosas es precisamente la posibilidad de prever escenarios complicados, pues aunque los imprevistos son inevitables —ya sea en una evaluación académica o en una presentación de trabajo— contar con un plan reduce considerablemente el impacto que estos pueden tener (Sandoval et al., 2020).

Quienes logran cultivar estas habilidades experimentan un crecimiento notable en su autonomía y en su seguridad para tomar decisiones, generando además una sensación de mayor dominio sobre el propio rumbo de vida; elaborar un plan o una hoja de ruta no solo ayuda a ordenar las prioridades, sino que también actúa como un amortiguador del estrés al ofrecer una estructura clara desde la cual abordar los desafíos con más tranquilidad y confianza, siendo por todo ello una de las competencias más fundamentales para que cualquier persona pueda avanzar hacia sus metas con mayor firmeza y propósito (Sandoval et al., 2020).

La nomofobia, término derivado de la expresión inglesa "*no mobile phone phobia*", designa el estado de temor o angustia que experimenta una persona ante la posibilidad de quedarse sin su teléfono móvil, ya sea por falta de batería, ausencia de conexión a datos o cualquier otra circunstancia que le impida hacer uso de él; sus manifestaciones pueden ir desde la inquietud y el nerviosismo hasta un malestar generalizado que se instala cada vez que el individuo se ve separado de su dispositivo, y se vincula estrechamente con el uso desmedido de la tecnología móvil y de las redes virtuales, cuyo consumo excesivo puede derivar en un deterioro progresivo de la salud mental, el debilitamiento de los lazos sociales y una afectación notable en la vida cotidiana de quien la padece (Notara et al., 2021).

En el estudio que estos mismos autores llevaron a cabo en 2021, los datos arrojaron un panorama revelador: el 49.1% de los estudiantes analizados presentaba un nivel moderado de nomofobia, el 25.5% uno severo, el 24.5% uno leve y apenas el 0.9% no mostraba indicios de esta condición; entre quienes se ubicaban en el nivel moderado, se identificó además una tendencia marcada hacia el uso extremo del celular y una clara preferencia por las interacciones virtuales por encima del contacto social presencial, lo que fue acompañado de un incremento gradual en su aislamiento, llevando

a los investigadores a concluir que, a medida que la nomofobia se intensifica, la dependencia hacia el teléfono móvil crece de manera proporcional, mientras que la calidad y frecuencia de las interacciones sociales reales tiende a deteriorarse en igual medida.

Nomofobia

La nomofobia se inscribe dentro del campo de la psicología como el temor que siente una persona ante la posibilidad de quedarse sin su teléfono móvil, y ha despertado un creciente interés académico orientado a delimitar las distintas dimensiones desde las cuales puede estudiarse y abordarse, con el fin de comprender mejor las múltiples manifestaciones y consecuencias que se derivan de este fenómeno en quienes lo experimentan (Fadhilah et al., 2021).

La nomofobia, entendida como el malestar o ansiedad que surge ante la imposibilidad de utilizar el teléfono móvil, responde a un conjunto de factores que se configuran progresivamente en la vida cotidiana de los estudiantes universitarios. Entre las causas más relevantes se encuentra la necesidad constante de conexión social, especialmente en contextos donde la interacción digital ha sustituido parcialmente las relaciones presenciales. En este sentido, el uso intensivo de redes sociales y aplicaciones de mensajería favorece la creación de hábitos de dependencia, en los que el estudiante desarrolla una expectativa permanente de respuesta, validación o actualización de información. A ello se suma la influencia del entorno académico y social, donde el teléfono móvil se convierte en una herramienta indispensable para la comunicación, el acceso a contenidos educativos y la organización de actividades, generando así una relación de apego funcional que, con el tiempo, puede transformarse en dependencia psicológica. Asimismo, rasgos individuales como la baja autoestima, la inseguridad personal o la dificultad para establecer vínculos cara a cara pueden predisponer a un

mayor uso del dispositivo como medio de compensación emocional (Rodríguez-García et al., 2021).

Desde una perspectiva explicativa, la aparición de la nomofobia puede comprenderse como el resultado de un proceso de condicionamiento conductual y refuerzo intermitente, donde las notificaciones, mensajes y estímulos digitales actúan como recompensas inmediatas que consolidan el hábito de revisar constantemente el dispositivo. Este patrón se intensifica debido a la accesibilidad permanente del teléfono inteligente, lo que elimina barreras temporales o espaciales para su uso. En estudiantes de odontología, cuya formación exige altos niveles de exigencia académica, la tecnología también puede funcionar como una vía de escape frente al estrés, reforzando su utilización en momentos de tensión o fatiga. Con el tiempo, la ausencia del móvil genera sensaciones de inquietud, desconexión o incluso angustia, lo que evidencia una dependencia no solo funcional, sino también emocional. Este fenómeno se vincula con teorías contemporáneas sobre la adicción conductual, en las que no existe una sustancia química de por medio, pero sí un patrón repetitivo que afecta el bienestar y la regulación emocional del individuo (King et al., 2022).

En esta línea, Santl et al. (2022) señalan en su investigación que tanto la nomofobia como las competencias emocionales de los estudiantes resultaron ser predictores relevantes de la intensidad con que se expresan ciertos factores de angustia psicológica; a través de análisis de regresión, los autores determinaron que ambas variables explicaban el 30% de la variabilidad en los síntomas depresivos ($r=.54$, $p<.01$), el 24% en los síntomas de ansiedad ($r=.49$, $p<.01$) y el 26% en los síntomas de estrés ($r=.51$, $p<.01$), hallazgos que los llevaron a concluir que existe una asociación estadísticamente significativa entre la nomofobia y el bienestar emocional de los universitarios, evidenciando que este fenómeno no se reduce simplemente a una

dependencia tecnológica, sino que también deja una huella concreta en la salud mental de quienes la padecen.

Por último, cabe destacar que la nomofobia abarca distintas dimensiones que engloban una variedad de conductas vinculadas al uso de la tecnología, entre ellas el temor a la desconexión, la angustia ante la imposibilidad de acceder a información y la necesidad permanente de mantenerse en contacto con el entorno; a continuación se describen cada una de estas dimensiones, que ofrecen diferentes perspectivas para analizar de qué manera la nomofobia se entrelaza con la vida cotidiana y la salud mental de las personas.

No Ser Capaz de Acceder a la Información. Esta dimensión gira en torno a la angustia que genera no poder consultar, en el momento en que se necesita, información relevante a través del teléfono móvil; en un contexto donde noticias, redes sociales y conocimiento en general están al alcance de un toque en la pantalla, verse privado de ese acceso instantáneo puede resultar profundamente frustrante para quienes han hecho de esta inmediatez una necesidad psicológica, manteniéndolos en un estado de preocupación constante que, con el tiempo, termina afectando tanto su productividad como su estabilidad anímica (Álvarez et al., 2021).

A esto se suma que la dependencia tecnológica también repercute en la autoimagen y en la capacidad de llevar a cabo tareas cotidianas, dado que muchas de ellas se han vuelto inseparables del uso del smartphone; enfrentarse a un problema sin tener el dispositivo a mano genera en el usuario una sensación de pérdida de control que rápidamente se transforma en estrés y frustración, un estado que va más allá de la simple incomodidad de no tener el teléfono y que afecta directamente el equilibrio mental de la persona, especialmente cuando se ve obligada a completar una actividad o responsabilidad sin poder recurrir a su herramienta habitual.

Renunciar a la Comodidad. Otra de las dimensiones que componen la nomofobia es el temor a prescindir del confort que ofrecen los dispositivos móviles en la vida diaria, pues el smartphone se ha convertido en un centro de control desde el cual los usuarios gestionan pagos, citas, entretenimiento y compras, entre muchas otras actividades; perder ese dominio sobre las rutinas cotidianas genera una ansiedad considerable, y tal como señalan Álvarez et al. (2021), quienes han organizado su vida alrededor de las facilidades que brinda el teléfono móvil perciben su día a día como más caótico y difícil de manejar cuando este no está disponible.

En esta misma dirección, Torres et al. (2018) exploraron la relación entre la nomofobia y distintas facetas de la inteligencia mediante un diseño observacional, analítico, prospectivo y transversal, aplicado a una muestra de 140 estudiantes y analizando los resultados en función de la edad de los participantes; los hallazgos fueron llamativos: los estudiantes con un Cociente Intelectual inferior a 100 tenían 27 veces más probabilidades de desarrollar nomofobia en comparación con quienes no la presentaban, mientras que quienes mostraban baja autoestima registraron una razón de probabilidades de 58, y aquellos con resiliencia media a baja una OR de 2.2, siendo ambas comparaciones estadísticamente significativas con un intervalo de confianza del 95%; todo ello sugiere que las personas con menores recursos cognitivos y emocionales tienden a apoyarse de manera más intensa en la tecnología, lo que convierte su situación no solo en un asunto de dependencia al móvil, sino en una expresión más profunda de angustia nomofóbica vinculada a sus propias limitaciones internas.

Una de las conclusiones más relevantes de esta investigación es que la nomofobia guarda una relación estrecha con distintos componentes de la inteligencia, tanto en su dimensión cognitiva como en la emocional y psíquica; cuando una persona se siente incómoda o tensa al realizar una actividad que asocia inevitablemente con el

uso de la tecnología como orientarse sin GPS o recordar compromisos sin la ayuda de un calendario digital esa incomodidad suele derivar de la frustración de verse obligada a prescindir de herramientas que considera indispensables, o de tener que invertir más esfuerzo del que estima necesario, poniendo en evidencia hasta qué punto la tecnología se ha entrelazado con la vida cotidiana y cómo su ausencia puede generar una sensación de desconexión con la realidad y un malestar genuino.

Imposibilidad de Comunicarse. Esta dimensión de la nomofobia se manifiesta en personas que experimentan una incomodidad real al verse privadas de realizar tareas que habitualmente ejecutan de forma digital, como consultar rutas o gestionar su agenda; la ansiedad que surge en estos casos suele estar alimentada por la sensación de haber perdido ciertas capacidades o por el incremento de las exigencias que impone la rutina cuando la tecnología no está disponible, lo que deja al descubierto la profunda interdependencia que existe entre los dispositivos móviles y el funcionamiento diario de las personas, así como el desasosiego que provoca su ausencia.

En relación con esta dimensión, Jara (2019) desarrolló una investigación correlacional, transversal y no experimental con una muestra de 125 estudiantes, orientada a examinar el vínculo entre la nomofobia y la asertividad, utilizando para ello el Cuestionario FHAR y la Escala de Evaluación de Asertividad ADCA-1; los resultados mostraron que el 56% de los participantes presentaba un nivel bajo de asertividad, el 21.6% uno medio y apenas el 22.4% uno alto, mientras que en lo referente a la nomofobia, el 50.4% se ubicó en un nivel bajo, el 24% en uno intermedio y el 25.6% en uno alto, llegando el autor a la conclusión de que existe una correlación negativa de baja intensidad entre ambas variables, lo que significa que a menor nomofobia mayor asertividad, y viceversa; este hallazgo resulta especialmente significativo porque sugiere que los estudiantes con menor capacidad asertiva tienden a

refugiarse en el teléfono móvil como un canal más seguro y manejable para comunicarse y vincularse socialmente, reforzando con ello una dependencia emocional hacia la conectividad que se retroalimenta con el tiempo.

El aislamiento y la exclusión social pueden ser consecuencias directas de dificultades en la comunicación interpersonal, y el temor a parecer inaccesibles o distantes lleva a muchas personas a sentir la necesidad de estar disponibles en todo momento; esta presión constante refuerza el papel del teléfono móvil como herramienta de socialización y reconocimiento, haciendo que la posibilidad de mantenerse conectado virtualmente se vuelva casi imprescindible, al punto de que el miedo a perder ese hilo de comunicación empuja a muchas personas a revisar compulsivamente su dispositivo incluso cuando no hay llamadas ni mensajes pendientes.

Pérdida de Conexión. Esta dimensión de la nomofobia alude específicamente al temor que experimenta una persona ante la posibilidad de quedarse sin acceso a internet o sin señal inalámbrica; en un entorno donde una parte sustancial de las actividades cotidianas se desarrolla en el espacio digital, es comprensible que la sola idea de perder esa conectividad desencadene niveles considerables de angustia, pues el acceso a la red permite mantenerse en contacto con el mundo en tiempo real para trabajar, estudiar, entretenerse o investigar, y verse privado de ello puede traducirse en una sensación de impotencia y desconexión difícil de gestionar, con una carga psicológica que no debe subestimarse (Álvarez et al., 2021).

En esta línea, Ledesma (2022) examinó la posible relación entre la nomofobia y los rasgos de personalidad en una muestra de estudiantes, valiéndose de un enfoque descriptivo-correlacional, no experimental y de corte transversal, con el cuestionario de personalidad de Eysenck y el test de dependencia del móvil de Chóliz como instrumentos de recogida de datos; los resultados revelaron que el 46% de los

participantes presentaba un nivel alto de nomofobia y el 44% uno moderado, mientras que en lo referente a síntomas específicos, el 44% manifestó señales de abstinencia vinculadas a la ansiedad por no tener acceso al móvil, el 30% mostró escaso autocontrol y el 56% evidenció tolerancia, lo que refleja una dependencia tecnológica pronunciada, especialmente en actividades ligadas a internet; si bien no se halló una asociación estadísticamente significativa entre la nomofobia y los rasgos de personalidad estudiados, los elevados índices de dependencia refuerzan la idea de que la desconexión del teléfono móvil representa una perturbación seria tanto en la vida académica como en la personal.

El vínculo entre la nomofobia y la conectividad a internet se hace aún más evidente al considerar el peso que tienen aplicaciones de redes sociales, servicios en la nube y herramientas de comunicación en la rutina de trabajadores y estudiantes remotos, para quienes perder la señal equivale a una interrupción grave de su funcionamiento diario; esa ausencia de conexión, lejos de ser un inconveniente menor, puede convertirse en una fuente real de malestar emocional, especialmente para quienes han integrado la red como un eje central de su vida, y el temor a quedar desconectados del entorno digital puede derivar en un estado de angustia sostenida difícil de disociar de otros aspectos del bienestar (Álvarez et al., 2021).

Retomando el hilo de lo analizado hasta aquí, resulta claro que la dependencia patológica hacia el teléfono móvil entendida como nomofobia incide de manera significativa en las habilidades sociales, afectando tanto la calidad como la frecuencia de los intercambios comunicativos; esta adicción tecnológica erosiona el contacto directo y presencial, debilitando competencias como la asertividad, la escucha activa y la gestión de situaciones sociales complejas, mientras que paradójicamente la comunicación mediada por pantallas se consolida como el canal preferido, desplazando

el trato cara a cara y favoreciendo la evitación del contacto humano real; en definitiva, este fenómeno supone un obstáculo considerable para la calidad de las relaciones tanto personales como profesionales de quienes lo padecen (Bulut y Sengul, 2024).

Diversas investigaciones desarrolladas en los últimos años han puesto de manifiesto el efecto perjudicial que el uso de las tecnologías de la información y la comunicación —en particular las redes sociales y los teléfonos móviles— tiene sobre el desarrollo de competencias sociales en jóvenes y adolescentes; este fenómeno ha sido abordado desde enfoques teóricos y metodológicos variados que, lejos de contradecirse, enriquecen la comprensión de su alcance y sus consecuencias, dando pie a una línea de investigación que busca establecer si existe un vínculo real entre la nomofobia y las habilidades sociales, tal como se describe a continuación.

En este marco, Encinas (2021) exploró de qué manera la adicción a las redes sociales incide en el desarrollo de las habilidades sociales de los estudiantes, encontrando que el 61.5% de los participantes presentaba un nivel bajo de adicción, el 28.4% uno medio y el 10.1% uno alto; en cuanto a las competencias sociales, el 54.3% se ubicó en un nivel medio, el 28.4% en uno bajo y apenas el 17.3% en uno alto, siendo el hallazgo central del estudio que la adicción a dichas plataformas repercute de forma negativa y estadísticamente significativa sobre las habilidades sociales, es decir, a mayor enganche con las redes sociales, menor capacidad para relacionarse con los demás, lo que subraya la urgencia de incorporar este tema en los espacios educativos con miras a promover un desarrollo social más saludable.

Una posible explicación para estos resultados puede encontrarse en el modelo cognitivo-conductual de adicción a internet planteado por Beard y Wolf (2001), quienes sostienen que el uso desadaptativo de la tecnología surge de la repetición de patrones de conducta que van reforzando progresivamente la dependencia; desde esta perspectiva, la

adicción tecnológica se desarrolla cuando una persona recurre al dispositivo como vía de escape ante situaciones sociales, reduciendo su exposición a interacciones reales y generando o en algunos casos profundizando un déficit en habilidades sociales que puede llegar a ser tan limitante como la propia evitación social que lo originó.

Por su parte, Morales y Quispe (2020) llevaron a cabo una investigación de carácter correlacional, descriptivo y no experimental transversal con una muestra de 152 estudiantes, orientada a indagar si existía alguna relación entre la adicción al teléfono móvil y las deficiencias en habilidades sociales, empleando para ello la Escala de Habilidades Sociales del MINSA y el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM); los resultados confirmaron una correlación negativa altamente significativa entre ambas variables ($r = -0.224$; $p = 0.006$), evidenciando así su relación inversa, y al desglosar por dimensiones, la abstinencia mostró una relación negativa significativa ($r = -0.246$; $p = 0.002$), al igual que los problemas derivados del uso excesivo ($r = -0.215$; $p = 0.008$), mientras que las dimensiones de abuso y control de impulsos ($r = -0.144$; $p = 0.077$) y tolerancia ($r = -0.812$; $p = 0.076$) no arrojaron resultados concluyentes; en conjunto, estos datos permiten afirmar que los adolescentes presentan niveles elevados de dependencia hacia el móvil que se asocian a un menor desarrollo de sus capacidades interpersonales, poniendo de relieve la necesidad de diseñar estrategias concretas para reducir el impacto del uso excesivo del celular en su desarrollo social.

Este fenómeno también puede comprenderse a través de la teoría de Usos y Gratificaciones formulada por Katz et al. (1974), según la cual las personas recurren a los medios de comunicación —y en este caso a los dispositivos móviles— para satisfacer necesidades como el entretenimiento, la evasión o una forma de socialización que, aunque superficial, resulta cómoda y accesible; el problema surge cuando esas gratificaciones comienzan a sustituir los vínculos interpersonales reales, lo que reduce la

práctica de competencias sociales y termina afectando tanto la calidad de las interacciones como el nivel de destreza comunicativa de las personas.

En esta misma dirección, Borrero (2019) investigó los efectos del uso indiscriminado de redes sociales sobre las habilidades sociales de los estudiantes mediante un estudio cuantitativo de corte transversal con una muestra de 252 participantes, empleando la Escala de Habilidades Sociales y la Escala de Adicción a Facebook de Bergen (BFAS) como instrumentos de recolección; los resultados indicaron que el 52.38% de los encuestados se reconocía como adicto a las redes sociales, mientras que en el 46.83% se observaron niveles bajos de habilidades sociales, hallazgos que resultan especialmente preocupantes porque evidencian que una dependencia elevada a estas plataformas —Facebook en particular— se asocia de manera empírica con un deterioro notable de las capacidades interpersonales, señalando así una problemática que merece atención prioritaria en el ámbito educativo.

Habilidades Sociales y Nomofobia

La intersección entre las habilidades sociales y la nomofobia constituye un campo de análisis cada vez más relevante, pues ambos fenómenos se retroalimentan de manera preocupante; mientras que las habilidades sociales comprenden el conjunto de conductas y capacidades que permiten a una persona relacionarse de forma satisfactoria con su entorno, el uso desmedido de los dispositivos móviles ha ido erosionando progresivamente esa capacidad, dando lugar a la nomofobia ese temor persistente a quedar desconectado del teléfono que no solo entorpece el desarrollo de las competencias interpersonales, sino que también deteriora la calidad de los vínculos afectivos y sociales, en un contexto donde la tecnología ejerce una influencia cada vez más invasiva sobre la vida cotidiana, incrementando los problemas de comunicación, la sensación de soledad y los niveles de ansiedad en la población.

El vínculo entre nomofobia y habilidades sociales pone en evidencia que la necesidad compulsiva de estar conectados y el abuso de los dispositivos móviles tiene un costo elevado sobre la interacción presencial y la comunicación genuina entre personas; la falta de ejercicio en el contacto directo, sumada a la dependencia tecnológica, puede derivar en un deterioro progresivo de las relaciones sociales, debilitando capacidades tan fundamentales como la escucha, la empatía y la expresión asertiva, mientras que el aislamiento y la soledad emergen como consecuencias casi inevitables de ese distanciamiento; por ello, apostar por un uso consciente y equilibrado de la tecnología se convierte en una condición necesaria para preservar el bienestar interpersonal de las personas.

Los estudios revisados apuntan a una tendencia que no puede ignorarse: cuanto mayor es la dependencia tecnológica ya sea hacia las redes sociales o hacia el teléfono móvil en general menor es el desarrollo de las habilidades sociales en los estudiantes, y tanto el Modelo Cognitivo-Conductual de la Adicción como la Teoría de Usos y Gratificaciones ofrecen marcos explicativos sólidos para entender por qué ocurre esto, coincidiendo además en señalar la urgencia de implementar medidas educativas y psicosociales que ayuden a encontrar un punto de equilibrio entre el aprovechamiento de la tecnología y el cultivo de una vida social plena y auténtica.

Hipótesis

Existe una correlación estadísticamente significativa e inversa entre habilidades sociales y nomofobia en estudiantes de la escuela profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa.

Capítulo II. Método

Método

Para el desarrollo de esta investigación se optó por un enfoque cuantitativo, dado que este permite contrastar las hipótesis planteadas a través del análisis estadístico de los datos recogidos mediante encuestas estructuradas y estandarizadas, lo que resulta especialmente adecuado para profundizar en la naturaleza del vínculo entre las habilidades sociales y la nomofobia en la población universitaria; asimismo, se adoptó un diseño no experimental de corte transversal, puesto que la información se recopila en un único momento y las variables no son manipuladas bajo ninguna circunstancia, lo que favorece que los participantes respondan con mayor espontaneidad y naturalidad.

Desde esta perspectiva, el estudio se orienta a establecer relaciones entre ambas variables, partiendo en primer lugar de una descripción de los niveles de habilidades sociales y nomofobia presentes en la muestra, para luego avanzar hacia el análisis de su posible asociación; esto implica tratar cada variable de forma independiente en una primera fase y, posteriormente, aplicar procedimientos estadísticos que permitan identificar si existe algún tipo de conexión entre ellas, siguiendo los lineamientos metodológicos propuestos por Hernández-Sampieri y Mendoza (2018).

Instrumentos

Instrumento 1: Cuestionario de Habilidades Sociales

Para la medición de esta variable se empleó la Encuesta de Habilidades Sociales, elaborada originalmente por Goldstein y adaptada posteriormente por Ambrosio Rojas en Lima, Perú, en el año 2014; el instrumento está compuesto por 40 ítems distribuidos en una escala Likert de cinco puntos con las siguientes opciones de respuesta: (1) Muy poco, (2) Poco, (3) Moderado, (4) Bastante y (5) Mucho, una estructura que posibilita

una valoración detallada y precisa de las percepciones y conductas de los participantes en relación con sus habilidades sociales.

Validez. En lo que respecta a sus propiedades psicométricas en contexto peruano, Moreto y Yovera (2023) analizaron el instrumento en una muestra de 910 estudiantes universitarios de las regiones de Piura y Sullana, obteniendo la validez de contenido mediante el coeficiente V de Aiken, cuyos valores superaron el 0.80 en los 50 ítems tras la revisión de nueve jueces expertos; asimismo, la validez de constructo fue corroborada a través de un Análisis Factorial Confirmatorio (AFC) cuyos índices de bondad de ajuste resultaron aceptables ($\chi^2/gf = 3$; $p < .001$; CFI = .93; TLI = .93; RMSEA = .05; SRMR = .04), confirmando así la solidez estructural del instrumento.

Confiabilidad. En cuanto a su fiabilidad, los mismos autores reportaron que el coeficiente Omega de McDonald alcanzó valores por encima de .70 en todos los factores analizados, lo que respalda su uso confiable en población estudiantil.

Instrumento 2: Cuestionario Nomofobia (NMP-Q)

Este cuestionario fue desarrollado originalmente por Yildirim (2014) en Estados Unidos y, con el tiempo, fue adaptado a distintos contextos culturales e idiomáticos, consolidándose como una herramienta de referencia para el estudio de esta variable (León, 2021); en el presente trabajo se utilizó específicamente la versión adaptada por León et al. (2021). El instrumento consta de 20 ítems organizados en cuatro dimensiones: incapacidad para comunicarse, pérdida de conectividad, dificultad para acceder a la información y renuncia a la comodidad, con una escala de respuesta que oscila entre 1 (totalmente en desacuerdo) y 7 (totalmente de acuerdo), según lo establecido por Yildirim (2014).

Validez. Respecto a su validez en población peruana, Franco y Hervias (2022) examinaron las propiedades psicométricas del NMP-Q en una muestra de 300

estudiantes de una universidad pública de Lima, hallando mediante análisis factorial confirmatorio que la estructura de cuatro factores con modelo de segundo orden presentaba índices de ajuste óptimos (CFI = .997; TLI = .997; RMSEA = .084), lo que respalda su validez de constructo en contextos de evaluación psicológica.

Confiabilidad. En materia de fiabilidad, el instrumento obtuvo un alfa de Cronbach global de .964, reflejando una consistencia interna sobresaliente, y cada factor por separado alcanzó coeficientes superiores a .70, acompañados de una fiabilidad compuesta (FC) adecuada y una varianza media extraída (VME) mayor a .50, indicadores que en conjunto garantizan la estabilidad y precisión de las mediciones (Franco y Hervías, 2022).

Participantes

El estudio estuvo dirigido a estudiantes de pregrado de la carrera de Odontología de una universidad privada de Arequipa, con edades comprendidas entre los 18 y los 25 años; para conformar la muestra se recurrió a un muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniéndose un total de 275 participantes a partir de un marco muestral de 1020 estudiantes matriculados en dicho programa.

El tamaño muestral fue calculado aplicando la fórmula estadística para poblaciones finitas, bajo los siguientes parámetros: un nivel de confianza del 95% ($Z=1.96$), un margen de error del 5% ($\alpha=0.05$) y un nivel de significancia (d) de 0.05; asimismo, se asumió una proporción esperada del 50% ($p=0.5$, $q=0.5$), criterio conservador que permite maximizar el tamaño de la muestra y garantizar la validez estadística del estudio, resultando en los 275 participantes ya mencionados.

En lo que respecta a la distribución por semestre, el segundo semestre concentró la mayor cantidad de participantes con 75 estudiantes (27.3%), seguido del octavo con 66 (23.9%), el cuarto con 62 (22.6%) y el sexto con 57 (20.9%), mientras que el décimo

semestre registró la menor representación con apenas 15 estudiantes (5.3%). En cuanto a los criterios de inclusión, se establecieron cuatro condiciones: pertenecer a cualquier sexo y tener entre 18 y 25 años, estar cursando el semestre 2025-II del programa de Odontología —del segundo al décimo semestre, encontrarse activamente matriculado en la institución y haber suscrito de manera voluntaria el consentimiento informado.

Procedimiento

El proceso investigativo se inició con la presentación formal del proyecto ante la Escuela Profesional de Psicología para su revisión y aprobación correspondiente, gestionándose de manera paralela los permisos necesarios ante las autoridades universitarias que permitieran llevar adelante el estudio; del mismo modo, el proyecto fue remitido al Comité de Ética de la Universidad Católica Santa María con el fin de obtener un pronunciamiento ético favorable que respaldara su ejecución.

Una vez obtenidos los avales institucionales, se realizaron encuentros individuales con los estudiantes participantes para explicarles con claridad los alcances y objetivos de la investigación, solicitándoles en esa instancia la firma del consentimiento informado y asegurándose de que comprendieran tanto su rol en el estudio como los derechos que les asistían; a continuación, se procedió a la aplicación de los cuestionarios a quienes manifestaron su disposición a participar, recogiendo así la información necesaria para el análisis posterior.

Con los datos ya recopilados, se llevó a cabo el procesamiento estadístico orientado a examinar la relación entre las variables estudiadas, cuyos resultados sirvieron de base para la elaboración del informe final de tesis, documento que recoge los hallazgos obtenidos, las conclusiones derivadas y las recomendaciones pertinentes, y que será presentado tanto ante la universidad como ante los demás actores interesados en los resultados de esta investigación.

Consideraciones éticas

El respeto a los derechos de los participantes y la integridad del proceso investigativo constituyeron pilares fundamentales en el desarrollo de este estudio; en ese sentido, el proyecto fue sometido a la evaluación del Comité de Ética de la Universidad Católica de Santa María, obteniendo el Dictamen Favorable n.º 283-2025-CIEI-UCSM, que certifica el cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación con seres humanos (Anexo 3), y de manera paralela se gestionaron ante las autoridades universitarias los permisos correspondientes para llevar a cabo el estudio, incluyendo la autorización para hacer uso del nombre de la institución y para aplicar los instrumentos de recolección dentro del campus.

Previo al inicio de la recopilación de información, se obtuvo el consentimiento informado de la totalidad de los participantes, quienes recibieron una explicación clara y detallada sobre la naturaleza del estudio, sus propósitos y la metodología utilizada, así como sobre su plena libertad para participar sin ningún tipo de presión y para abandonar el proceso en el momento que consideraran oportuno, sin que ello acarrearía consecuencia alguna; asimismo, se garantizó en todo momento la confidencialidad de los datos y el anonimato de cada participante, dado que la información recabada fue utilizada exclusivamente con fines académicos e investigativos, sin ser vinculada a ningún tipo de identificación, ni directa ni indirecta, lo que permitió sostener un proceso de investigación verdaderamente responsable y éticamente comprometido.

Análisis de datos

La información recolectada fue organizada de forma sistemática en una hoja de cálculo de Microsoft Excel y, posteriormente, exportada al software estadístico SPSS versión 26 para su procesamiento y análisis; en una primera etapa se aplicó estadística descriptiva con el propósito de caracterizar de manera general las variables estudiadas,

elaborando tablas de frecuencias —con sus respectivos valores absolutos y porcentajes relativos— para las variables de naturaleza categórica, mientras que para las variables numéricas se calcularon la media y la desviación estándar como medidas representativas de su distribución, complementadas con una prueba de normalidad que permitió determinar si correspondía aplicar estadística paramétrica o no paramétrica.

En una segunda etapa, el análisis se extendió hacia el estudio de las relaciones entre variables, para lo cual se recurrió a la prueba de chi-cuadrado con el fin de identificar el tipo de asociación existente entre ellas; este procedimiento resultó clave para los fines del estudio, ya que permitió extraer conclusiones fundamentadas sobre el grado de vinculación entre los datos recopilados y sentar las bases para la interpretación de los resultados obtenidos.

Capítulo III. Resultados

Tabla 1

Datos Sociodemográficos

		<i>f</i>	<i>%</i>
Edad	18 a 20 años	203	73.8
	21 a 23 años	63	22.9
	24 a más	9	3.3
Género	Mujer	192	69.8
	Varón	80	29.1
	Otro	3	1.1
Carrera Profesional	Odontología	275	100.0

El análisis de los datos sociodemográficos evidencia una marcada concentración de participantes en el grupo etario más joven. En efecto, el 73.8% de los estudiantes se encuentra entre los 18 y 20 años, lo que refleja que la mayoría pertenece a una etapa inicial de formación universitaria. En menor proporción, el 22.9% corresponde al rango de 21 a 23 años, mientras que solo el 3.3% supera los 24 años. Esta distribución sugiere una población predominantemente joven, lo cual resulta relevante en estudios sobre nomofobia y habilidades sociales, dado que diversos enfoques han señalado que las generaciones más jóvenes tienden a presentar una mayor exposición y dependencia a dispositivos móviles, debido a su integración temprana en entornos digitales.

En cuanto al sexo, se observa un claro predominio del género femenino, representando el 69.8% de la muestra, frente al 29.1% de varones y un 1.1% que se identifica con otra categoría. Esta diferencia puede estar asociada a la composición habitual de la carrera de Odontología, donde suele registrarse una mayor participación femenina. Finalmente, la totalidad de los encuestados (100%) pertenece a la carrera profesional de Odontología, lo que garantiza la homogeneidad de la muestra en términos académicos y permite interpretar los resultados.

Tabla 2*Descripción de los niveles de habilidades sociales y sus dimensiones*

	Habilidades Sociales		Habilidades Básicas		Habilidades Avanzadas		Habilidades de Manejo de Sentimientos		Habilidades de Manejo de Estrés		Habilidades de Planificación	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	68	24.7	60	21.8	55	20	58	21.1	88	32	70	25.5
Regular	110	40	115	41.8	115	41.8	124	45.1	102	37.1	120	43.6
Alto	97	35.3	100	36.4	105	38.2	93	33.8	85	30.9	85	30.9
Total	275	100	275	100	275	100	275	100	275	100	275	100

La variable habilidades sociales muestra que el 40% de los evaluados se ubica en el nivel regular, lo que indica un desempeño social aceptable pero aún limitado, mientras que el 24.7% permanece en el nivel bajo, evidenciando dificultades importantes para desenvolverse adecuadamente en contextos interpersonales. En las habilidades básicas, el nivel regular alcanza el 41.8%, reflejando que una parte significativa posee nociones sociales elementales aún inestables, frente a un 21.8% en nivel bajo que presenta carencias en comunicación e interacción inicial. De manera similar, las habilidades avanzadas registran un 41.8% en nivel regular y un 20% en nivel bajo, lo que sugiere limitaciones para resolver situaciones sociales complejas. En el manejo de sentimientos, el 45.1% se concentra en nivel regular, mientras que el 21.1% permanece en nivel bajo, evidenciando dificultades en la regulación emocional. El manejo del estrés resulta más crítico, ya que el nivel bajo alcanza el 32% frente a un 37.1% regular, mostrando alta vulnerabilidad ante la presión. Finalmente, en planificación, el 43.6% regular y el 25.5% bajo reflejan una organización personal aun insuficientemente consolidada.

Tabla 3*Descripción de los niveles de nomofobia y sus dimensiones*

	Nomofobia		No ser capaz de acceder a la información		Renunciar a la comodidad		No poder comunicarse		Pérdida de conexión	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Bajo	69	25.1	74	26.9	55	20	54	19.6	49	17.8
Regular	88	32	108	39.3	124	45.1	86	31.3	96	34.9
Alto	118	42.9	93	33.8	96	34.9	135	49.1	130	47.3
Total	275	100	275	100	275	100	275	100	275	100

La variable nomofobia y sus dimensiones, centrada en los niveles bajo y regular, permite evidenciar un uso del teléfono móvil que, si bien no alcanza extremos críticos en todos los casos, sí revela señales de dependencia funcional. En la variable global, el nivel regular concentra el 32%, lo que indica que una proporción importante de participantes experimenta incomodidad moderada ante la ausencia del dispositivo, mientras que el 25.1% se ubica en nivel bajo, reflejando una relación más controlada con el uso del celular. En la dimensión no ser capaz de acceder a la información, el nivel regular alcanza el 39.3% y el nivel bajo el 26.9 %, lo que sugiere preocupación frecuente por la información digital, aunque aún manejable en parte del grupo. Respecto a renunciar a la comodidad, el 45.1% se sitúa en nivel regular y el 20 % en bajo, evidenciando una dependencia cotidiana moderada del dispositivo. En no poder comunicarse, el nivel regular representa el 31.3% y el bajo el 19.6%, mostrando cierta ansiedad comunicativa. Finalmente, en pérdida de conexión, el 34.9% regular y el 17.8% bajo indican que la conectividad permanente es valorada, aunque no indispensable para todos.

Tabla 4*Pruebas de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov		
	<i>Estadístico</i>	<i>gl</i>	<i>Sig.</i>
Dimensión Habilidades básicas	0.236	275	<.001
Dimensión Habilidades avanzadas	0.247	275	<.001
Dimensión Habilidades de manejo de sentimientos	0.231	275	<.001
Dimensión Habilidades de manejo de estrés	0.213	275	<.001
Dimensión Habilidades de Planificación	0.220	275	<.001
Variable Habilidades Sociales	0.230	275	<.001
Dimensión No ser capaz de acceder a la información	0.223	275	<.001
Dimensión Renunciar a la comodidad	0.232	275	<.001
Dimensión No poder comunicarse	0.309	275	<.001
Dimensión Perdida de Conexión	0.298	275	<.001
Variable Nomofobia	0.275	275	<.001

Los resultados de las pruebas de normalidad revelaron que todas las variables y dimensiones analizadas obtuvieron valores de significancia de $p = .000$, tanto en la prueba de Kolmogorov-Smirnov como en la de Shapiro-Wilk; dado que en todos los casos este valor se sitúa por debajo del umbral de 0.05, se rechaza la hipótesis nula de normalidad, lo que lleva a concluir que los datos no se ajustan a una distribución normal, conclusión que resulta coherente y consistente al verificarse en ambas pruebas de manera simultánea; en consecuencia, el tratamiento estadístico más adecuado para este conjunto de datos es el uso de pruebas no paramétricas, siendo el coeficiente Rho de Spearman la opción pertinente para el análisis correlacional, dado que las variables presentan una distribución asimétrica que demanda métodos estadísticos acordes a esa naturaleza.

Tabla 5*Relación entre las dimensiones de habilidades sociales y la nomofobia*

		Variable Nomofobia
Dimensión	Coefficiente de correlación	-.503
Habilidades básicas	Sig. (bilateral)	.010
Dimensión	Coefficiente de correlación	-.502
Habilidades avanzadas	Sig. (bilateral)	.009
Dimensión	Coefficiente de correlación	-.546
Habilidades de manejo de sentimientos	Sig. (bilateral)	.045
Dimensión	Coefficiente de correlación	-.471
Habilidades de manejo de estrés	Sig. (bilateral)	.024
Dimensión	Coefficiente de correlación	-.457
Habilidades de Planificación	Sig. (bilateral)	.011
	N	275

Los resultados del análisis correlacional entre la nomofobia y las distintas dimensiones de las habilidades sociales revelan, en todos los casos examinados, asociaciones de carácter inverso con significancia estadística, lo que refuerza la idea de que ambas variables se relacionan en sentidos opuestos; en lo que respecta a las habilidades básicas, se obtuvo un coeficiente negativo de magnitud moderada ($\rho = -.503$; $p = .010$), señalando que quienes cuentan con mayores competencias elementales de interacción tienden a presentar niveles más bajos de nomofobia, patrón que se repite en las habilidades avanzadas con un valor prácticamente equivalente ($\rho = -.502$; $p = .009$), lo que sugiere que la capacidad para manejarse con soltura en situaciones sociales más exigentes actúa también como un factor que reduce la dependencia hacia el teléfono móvil.

En la dimensión de manejo de sentimientos, la relación inversa se muestra algo más pronunciada ($\rho = -.546$; $p = .045$), destacando el papel que cumple la regulación

emocional como elemento protector frente al desarrollo de la nomofobia; de manera similar, el manejo del estrés arroja una correlación negativa moderada ($\rho = -.471$; $p = .024$), evidenciando que quienes responden mejor ante la presión experimentan menor ansiedad al verse desconectados de su dispositivo; por último, las habilidades de planificación también presentan una asociación inversa significativa ($\rho = -.457$; $p = .011$), lo que indica que una organización personal más sólida se traduce en un vínculo más equilibrado con el uso del celular; en conjunto, estos hallazgos obtenidos sobre una muestra de 275 participantes permiten afirmar que potenciar las habilidades sociales en su conjunto guarda una relación directa con una menor presencia de nomofobia en los estudiantes.

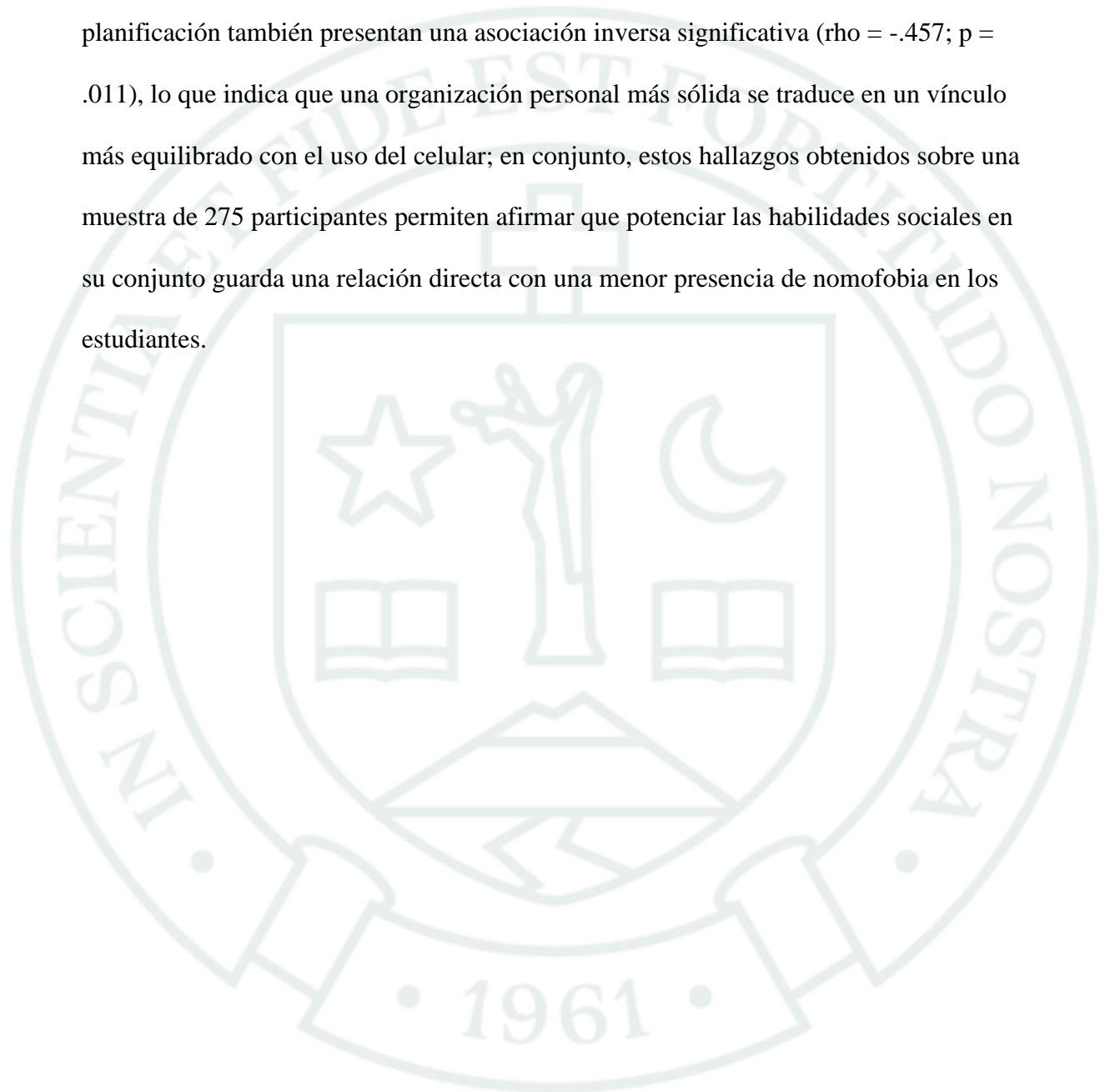


Tabla 6*Descripción de las Habilidades Sociales según la edad*

		Habilidades Sociales						Total	
		Bajo		Regular		Alto		<i>f</i>	<i>%</i>
		<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>	<i>f</i>	<i>%</i>		
Edad	18 a 20	46	16.7	83	30.2	74	26.9	203	73.8
	21 a 23	18	6.5	23	8.4	22	8.0	63	22.9
	24 a más	4	1.5	4	1.5	1	0.4	9	3.3
	Total	68	24.7	110	40.0	97	35.3	275	100.0

Los datos de la tabla muestran que la franja etaria de 18 a 20 años concentra la mayor parte de los participantes, representando el 73.8% del total, y dentro de este grupo predomina el nivel regular de habilidades sociales con un 30.2%, seguido del nivel alto con un 26.9% y, en menor proporción, del nivel bajo con un 16.7%; en el tramo de 21 a 23 años, que agrupa al 22.9% de la muestra, la distribución se reduce en todos los niveles aunque se mantiene una leve inclinación hacia el nivel regular, que alcanza el 8.4%; finalmente, el segmento de 24 años en adelante tiene una presencia testimonial dentro de la muestra, apenas un 3.3%, con cifras reducidas en los tres niveles sin que ninguno de ellos destaque de manera particular.

Tabla 7*Descripción de la Nomofobia según la edad*

		Variable Nomofobia						Total	
		Bajo		Regular		Alto			
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Edad	18 a 20	49	17.8	64	23.3	90	32.7	203	73.8
	21 a 23	19	6.9	21	7.6	23	8.4	63	22.9
	24 a más	1	0.4	3	1.1	5	1.8	9	3.3
Total		69	25.1	88	32.0	118	42.9	275	100.0

Al examinar los niveles de nomofobia en función de la edad, se observa que el grupo de 18 a 20 años concentra la mayor parte de la muestra con un 73.8%, siendo el nivel alto de nomofobia el más frecuente dentro de este segmento con un 32.7%, seguido del nivel regular con un 23.3% y del bajo con un 17.8%; en el tramo de 21 a 23 años, que representa el 22.9% del total, la distribución se vuelve más moderada y equilibrada, aunque con una ligera inclinación hacia el nivel alto que alcanza el 8.4%, por encima del regular con 7.6% y del bajo con 6.9%; el grupo de 24 años en adelante, por su parte, tiene una presencia marginal dentro de la muestra apenas el 3.3% con cifras poco significativas en los tres niveles; en cuanto a la relación entre ambas variables, el coeficiente obtenido ($\rho = -.327$) apunta a una asociación inversa de baja intensidad, lo que permite interpretar que, a medida que los estudiantes ganan años, la tendencia a desarrollar nomofobia tiende a atenuarse de forma gradual.

Tabla 8*Descripción de las Habilidades Sociales según el género*

		Habilidades Sociales						Total	
		Bajo		Regular		Alto		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Mujer		51	18.5	77	28.0	64	23.3	192	69.8
Genero	Varón	16	5.8	33	12.0	31	11.3	80	29.1
	Otro	1	0.4	0	0.0	2	0.7	3	1.1
	Total	68	24.7	110	40.0	97	35.3	275	100.0

Al examinar las habilidades sociales en función del género, los datos revelan diferencias notables en la manera en que se distribuyen los distintos niveles; entre las mujeres, que representan el 69.8% de la muestra, predomina el nivel regular de nomofobia con un 28.0%, seguido del nivel alto con un 23.3% y del bajo con un 18.5%, lo que apunta a una presencia moderada e incluso elevada de conductas vinculadas a la dependencia del teléfono móvil en este grupo; en el caso de los varones, que conforman el 29.1% del total, el nivel regular alcanza el 12.0%, mientras que el nivel alto y el bajo registran un 11.3% y un 5.8% respectivamente, reflejando una prevalencia considerablemente menor en comparación con las participantes femeninas; finalmente, el grupo identificado como otro tiene una representación prácticamente testimonial dentro de la muestra, apenas el 1.1%, con cifras que no permiten extraer conclusiones relevantes.

Tabla 9*Descripción de la Nomofobia según el género*

		Nomofobia						Total	
		Bajo		Regular		Alto		f	%
		f	%	f	%	f	%		
Genero	Mujer	48	17.5	62	22.5	82	29.8	192	69.8
	Varón	20	7.3	26	9.5	34	12.4	80	29.1
	Otro	1	0.4	0	0.0	2	0.7	3	1.1
Total		69	25.1	88	32.0	118	42.9	275	100.0

Cuando se analizan los datos de nomofobia desagregados por género, las diferencias entre los grupos resultan bastante elocuentes; las participantes femeninas, que constituyen el 69.8% de la muestra, acumulan los valores más altos en el nivel severo de nomofobia con un 29.8%, seguido del nivel moderado con un 22.5% y del leve con un 17.5%, cifras que apuntan a una mayor tendencia en este grupo a sentirse perturbadas o ansiosas ante la imposibilidad de usar su dispositivo móvil; los varones, que representan el 29.1% del conjunto, muestran un panorama distinto, con un 12.4% en el nivel alto, un 9.5% en el moderado y un 7.3% en el bajo, lo que pone de manifiesto que este fenómeno tiene un peso considerablemente menor entre los hombres respecto a las mujeres; en cuanto al grupo identificado bajo la categoría otro, su participación en el estudio es prácticamente residual apenas alcanza el 1.1% por lo que sus datos no ofrecen base suficiente para trazar patrones o sacar conclusiones con algún grado de representatividad.

Tabla 10*Relación entre las Habilidades Sociales y la Nomofobia*

		Nomofobia	
Rho	de Habilidades	Coefficiente de correlación	-.527*
Spearman	Sociales	Significancia bilateral	0.012
		N	275

El análisis correlacional entre las habilidades sociales y la nomofobia, arrojando un coeficiente de ($\rho = -.527$, $p = .012$) que confirma la existencia de una asociación inversa estadísticamente significativa entre ambas variables en los estudiantes de Odontología; dicho de otro modo, cuanto mayor es el desarrollo de las competencias sociales de un estudiante, menor es la presencia de nomofobia, lo que pone en evidencia que quienes cuentan con mejores herramientas para comunicarse, relacionarse y afrontar situaciones sociales tienden a mostrar una dependencia más reducida hacia el teléfono móvil y una menor ansiedad ante su ausencia; tomados en su conjunto, estos datos permiten sostener que el fortalecimiento de las habilidades sociales no es un aspecto secundario, sino que opera como un verdadero escudo protector frente al desarrollo de la nomofobia.

Discusión

El propósito central de esta investigación fue examinar el vínculo entre la nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de Odontología, y los datos obtenidos apuntan en una dirección clara: ambas variables se relacionan de manera inversa, lo que significa que un desarrollo deficiente de las competencias interpersonales tiende a coincidir con una mayor dependencia hacia el teléfono móvil; este hallazgo refuerza la idea de que la nomofobia va mucho más allá de una simple atracción por la tecnología y que su dimensión psicosocial resulta determinante para comprenderla en profundidad; en esa línea, Ramos y Vega (2022) sostienen que las habilidades sociales funcionan como una especie de contrapeso frente a las conductas de dependencia digital, en tanto estimulan el contacto presencial, fortalecen la autonomía emocional y favorecen el autocontrol, de modo que la nomofobia podría interpretarse como una respuesta compensatoria ante la carencia de interacción social directa, particularmente en un entorno universitario donde las exigencias son constantes y elevadas.

En lo que respecta al primer objetivo específico, orientado a conocer el grado de desarrollo de las habilidades sociales y sus dimensiones, los resultados muestran que los estudiantes cuentan con un nivel funcional de estas competencias, aunque sin llegar a consolidarlas plenamente; esto quiere decir que, si bien tienen ciertos recursos para relacionarse en su entorno, todavía enfrentan obstáculos en aspectos tan relevantes como la regulación emocional, la planificación y la gestión del estrés; al respecto, Arias (2020) advierte que los niveles intermedios de habilidades sociales se caracterizan por un uso irregular e inconsistente de estas capacidades, sobre todo en situaciones académicas o emocionalmente exigentes, lo que termina limitando su utilidad en la vida cotidiana; trasladado al contexto universitario, este tipo de carencias puede reducir

considerablemente la capacidad de los estudiantes para responder de manera adecuada a las demandas propias de su formación profesional.

En cuanto al segundo objetivo específico, orientado a describir los niveles de la nomofobia y sus dimensiones, los resultados evidencian que la dependencia al teléfono móvil constituye una problemática relevante en la población estudiada. Esta situación se manifiesta principalmente a través del temor a la desconexión y a la imposibilidad de mantener la comunicación digital. Brand y García (2023) señalan que la nomofobia se ha consolidado como un problema emergente de salud mental en jóvenes universitarios, debido a la integración del smartphone como un recurso central para la interacción social, la validación emocional y la organización cotidiana. En este sentido, la ansiedad ante la desconexión no responde únicamente a la ausencia del dispositivo, sino a la interrupción de los vínculos sociales mediados por la tecnología.

En lo que concierne al tercer objetivo específico, orientado a identificar la relación entre ciertas dimensiones de las habilidades sociales y la nomofobia, los resultados permiten concluir que la regulación emocional, la comunicación y el manejo del estrés son las dimensiones que más inciden en la aparición de conductas de dependencia tecnológica; la regulación emocional, entendida como la capacidad de reconocer y gestionar el propio mundo afectivo, puede derivar en un uso compulsivo del teléfono cuando la persona lo emplea no como herramienta, sino como refugio para aliviar tensiones emocionales, tal como señalan Miranda y Pacheco (2020); en la misma dirección, Bustamante y Valdivia (2023) sostienen que quienes poseen competencias sociales más desarrolladas y, por tanto, mantienen una mayor cantidad de intercambios cara a cara, son precisamente los que menos recurren a las interacciones virtuales para cubrir sus necesidades afectivas y sociales, lo que se traduce en una dependencia digital notablemente menor.

Respecto al cuarto objetivo específico, orientado a examinar la relación entre las habilidades sociales y la edad, los datos evidencian que los estudiantes de menor edad encuentran más obstáculos para desenvolverse socialmente, lo cual guarda estrecha relación con el proceso de maduración personal y social que atraviesan quienes se encuentran en plena transición hacia la adultez; en los primeros tramos de la educación superior, estas competencias aún están tomando forma, lo que puede traducirse en una mayor incomodidad en las relaciones interpersonales y en una capacidad todavía limitada para gestionar las propias emociones, todo ello en medio de un entorno académico que impone exigencias considerables (Moreno y Jurado, 2022).

En sintonía con lo anterior, el quinto objetivo específico, centrado en comparar los niveles de nomofobia según la edad, arroja resultados que apuntan en la misma dirección: los estudiantes más jóvenes son quienes presentan una mayor fragilidad frente a la dependencia del teléfono móvil; Notara et al. (2021) atribuyen esta susceptibilidad a una menor capacidad de autorregulación emocional y a una necesidad más pronunciada de validación por parte del entorno social, dos factores que impulsan el uso compulsivo del smartphone como vía de conexión y autoafirmación; de este modo, la edad emerge como una variable que no puede pasarse por alto a la hora de analizar la nomofobia en el contexto universitario.

En lo que concierne al sexto objetivo específico, que buscaba comparar las habilidades sociales en función del género, los resultados abrieron interrogantes interesantes en torno a las diferencias en la manera en que hombres y mujeres construyen y expresan estas competencias; aunque el estudio no profundiza en la cuestión de los estereotipos, existe evidencia documentada de que los procesos de socialización moldean de forma distinta la adquisición de habilidades comunicativas y emocionales según el género; Calle Blanco (2022) apunta que los condicionantes

socioculturales llevan a cada género a estructurar sus relaciones y a manejar sus emociones de manera particular, lo que en el caso de las mujeres puede incidir en que recurran a la tecnología como un canal más cargado de significado para sus intercambios sociales.

Finalmente, el séptimo objetivo, dedicado a comparar la nomofobia según el género, encontró que las mujeres muestran una mayor propensión a experimentar angustia cuando se ven privadas de conexión; Bulut y Sengul (2024) argumentan que el género actúa como un factor que modera la relación entre la nomofobia y la ansiedad social, dado que las mujeres tienden a percibir el teléfono inteligente como un instrumento esencial para tejer y sostener sus vínculos afectivos, lo que hace que la restricción de su uso resulte emocionalmente más difícil de sobrellevar.

Como reflexión de cierre, este estudio pone de manifiesto la importancia de abordar la nomofobia desde una mirada integral que no se limite al consumo tecnológico, sino que contemple también el fortalecimiento de las competencias sociales, emocionales y relacionales de los universitarios; enfrentar este fenómeno de manera seria y estructurada resulta indispensable para diseñar estrategias tanto preventivas como de intervención que promuevan el contacto directo entre personas, una regulación emocional más saludable y un uso más consciente del teléfono móvil; en definitiva, los resultados de esta investigación señalan con claridad la necesidad de incorporar el desarrollo socioemocional como un eje transversal dentro de la formación universitaria continua.

Conclusiones

Primera.- En lo que respecta al objetivo general, los datos permiten afirmar que entre las habilidades sociales y la nomofobia existe una asociación inversa con significancia estadística en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una universidad privada de Arequipa; en otras palabras, cuanto más desarrolladas están las competencias sociales de un estudiante, menor es su nivel de dependencia hacia el teléfono móvil, confirmando que ambas variables se encuentran estrechamente vinculadas en la población analizada.

Segunda.- En cuanto al primer objetivo específico, se desprende que los estudiantes se sitúan en un rango moderado de habilidades sociales, con dificultades más notorias en aquellas dimensiones relacionadas con la regulación emocional, la organización personal y la gestión del estrés, lo que lleva a pensar que estas competencias aún están en pleno proceso de consolidación dentro del entorno universitario y que queda un camino importante por recorrer.

Tercera.- Respecto al segundo objetivo específico, los resultados indican que la nomofobia se manifiesta en grados moderados entre los estudiantes, siendo el temor a perder la posibilidad de comunicarse o mantenerse conectados a través del móvil su expresión más frecuente, lo que da cuenta del lugar central que ocupa este dispositivo en la cotidianidad de los universitarios.

Cuarta.- En relación con el tercer objetivo específico, se pudo constatar que las distintas dimensiones de las habilidades sociales guardan una asociación relevante con la nomofobia, siendo especialmente destacadas las vinculadas a la regulación afectiva, la comunicación con otros y la capacidad de hacer frente al estrés, lo que

refuerza la idea de que las competencias interpersonales y la dependencia al teléfono móvil no son fenómenos independientes entre sí.

Quinta.- Frente al cuarto objetivo específico, los hallazgos muestran que las habilidades sociales no se distribuyen de manera uniforme según la edad, observándose que los estudiantes más jóvenes tienden a registrar valores algo más bajos en ciertas dimensiones, lo que sugiere que estas capacidades se van afianzando de forma paulatina a medida que el estudiante gana madurez personal y acumula experiencia dentro del ámbito universitario.

Sexta.- En lo concerniente al quinto objetivo específico, se concluye que la nomofobia también muestra variaciones en función de la edad, con niveles más elevados entre quienes se encuentran en las etapas más tempranas de su formación, lo que refleja una mayor susceptibilidad a la dependencia del teléfono móvil en los primeros años de la vida universitaria.

Séptima.- Respecto al sexto objetivo específico, los datos evidencian que los niveles de habilidades sociales presentan diferencias según el género, lo que apunta a que tanto los condicionantes socioculturales como los distintos procesos de socialización inciden en la forma en que cada estudiante construye y expresa sus competencias interpersonales a lo largo de su trayectoria vital.

Octava.- Por último, en relación con el séptimo objetivo específico, se concluye que la nomofobia no afecta por igual a todos los géneros, observándose una mayor inclinación en las mujeres a sentir angustia ante la desconexión digital; este resultado pone de relieve la necesidad de incorporar una perspectiva de género al

momento de diseñar programas de prevención e intervención que promuevan un vínculo más saludable y consciente con el teléfono móvil en el entorno universitario.



Sugerencias

Primera. Se sugiere a las autoridades universitarias impulsar programas integrales que trabajen el desarrollo de competencias sociales y la regulación emocional en los estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología, con el propósito de reducir la aparición de conductas nomofóbicas y promover una relación más equilibrada y consciente con el teléfono móvil, contribuyendo de este modo al bienestar psicológico de los estudiantes y a su rendimiento dentro del ámbito académico.

Segunda. Teniendo en cuenta las carencias identificadas en el desarrollo de las habilidades sociales, resultaría valioso incorporar espacios formativos como talleres vivenciales orientados a potenciar la comunicación entre personas, la asertividad y la empatía, prestando especial atención a las dimensiones que presentaron mayores debilidades: el manejo del estrés, la planificación personal y la capacidad de autorregulación emocional.

Tercera. Ante los niveles de nomofobia detectados en la población estudiada, se considera oportuno desarrollar acciones de sensibilización y acompañamiento psicológico que orienten a los estudiantes hacia un uso más reflexivo de la tecnología, haciendo énfasis en los riesgos que conlleva la dependencia al dispositivo móvil y en la importancia de cultivar un equilibrio real entre la vida digital y el contacto humano directo.

Cuarta. Dado el vínculo encontrado entre las distintas dimensiones de las habilidades sociales y la nomofobia, se propone diseñar intervenciones psicoeducativas que aborden de manera conjunta el plano emocional, social y conductual, de manera que los estudiantes dispongan de recursos propios que les permitan gestionar sus emociones sin necesidad de recurrir al teléfono móvil como vía de escape o alivio.

Quinta. Puesto que los estudiantes de menor edad son quienes presentan mayores dificultades en el terreno de las habilidades sociales, se recomienda poner en marcha programas de acompañamiento y tutoría desde los primeros ciclos de la carrera, orientados a facilitar la adaptación al entorno universitario, apoyar el crecimiento socioemocional y contribuir a la consolidación gradual de competencias interpersonales que serán clave en su formación profesional.

Sexta. Considerando que los estudiantes más jóvenes también muestran una mayor fragilidad frente a la nomofobia, convendría generar instancias formativas que refuercen la autonomía emocional y promuevan hábitos de uso más consciente del teléfono móvil, haciendo especial hincapié en las primeras etapas de la vida universitaria, que es cuando esta vulnerabilidad tiende a ser más pronunciada.

Séptima. En vista de las diferencias halladas en las habilidades sociales según el género, se recomienda incorporar una mirada sociocultural y de género dentro de las propuestas formativas, con el fin de garantizar que todos los estudiantes, independientemente de su identidad de género, tengan acceso a un desarrollo equitativo de sus competencias sociales y emocionales.

Octava. Frente a la mayor tendencia de las mujeres a experimentar angustia ante la desconexión digital, se propone que los servicios de orientación psicológica de la universidad contemplen estrategias específicas tanto de prevención como de intervención, centradas en el manejo de la ansiedad vinculada al uso del teléfono y en el fortalecimiento de redes de apoyo presenciales que ofrezcan un soporte real y cercano a quienes lo necesiten.

Limitaciones

Primera. Una de las restricciones del estudio tiene que ver con el uso de cuestionarios de autoinforme como único medio de recolección de datos, ya que este tipo de instrumentos está sujeto a la percepción subjetiva de cada participante y puede verse afectado por la tendencia de algunas personas a responder de manera que proyecten una imagen favorable ante los demás, lo que podría haber introducido cierto sesgo en los resultados obtenidos.

Segunda. Otra limitación importante deriva del contexto particular en el que se desarrolló la investigación, puesto que los participantes pertenecen exclusivamente a una carrera profesional dentro de una universidad privada de la ciudad de Arequipa; esta circunstancia acota el alcance de los hallazgos y hace necesario ser cauteloso al momento de extrapolar las conclusiones a otras disciplinas, instituciones educativas o zonas geográficas del país.

Tercera. Finalmente, cabe señalar que una serie de variables externas —entre ellas la carga académica de cada estudiante, el clima familiar en el que se desenvuelven y las diferencias en el acceso a la tecnología— no pudieron ser controladas durante el proceso investigativo, y es posible que hayan ejercido alguna influencia sobre la manera en que los participantes vivencian sus habilidades sociales y perciben su propia relación con el teléfono móvil.

Referencias

- Arias, J. (2020). *Proyecto de tesis: Guía para la elaboración*. Recuperado de <https://repositorio.concytec.gob.pe/handle/20.500.12390/2236>.
- Bernal, C. A. (2016). *Metodología de la investigación*. Bogotá, Colombia: Pearson Educación. https://www.pearsonenespanol.com/mexico/educacion-superior/bernal/bernal_metodologia_de_la_investigacion_4e_acerca
- Borrero, J. (2019). *Adicción a la red social Facebook y su influencia en el desarrollo de las habilidades sociales, en estudiantes de primer a tercer año de bachillerato, del colegio nacional Andrés Bello, en el norte de Quito, en el año 2019* [Tesis de pregrado, Universidad Tecnológica Indoamérica, Ecuador]. <http://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/1437>.
- Brand, V. G., & García, L. E. G. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento (RACC)*, 15(3), 12-23. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/racc/article/view/36788>
- Bulut, A., & Sengul, H. (2024). The moderating role of gender in the relationship between nomophobia and social interaction anxiety in university students. *International Journal of Human–Computer Interaction*, 40(14), 3583-3596. <https://www.scimagojr.com/journalsearch.php?q=19420&tip=sid>
- Bustamante, R., & Valdivia, J. (2023). Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en estudiantes universitarios de Arequipa. *Revista de Psicología y Salud*, 11(2), 45-59. <https://doi.org/10.1234/rps.v11i2.4567>

Cabeza, R. (2023). *La nomofobia y las habilidades sociales en estudiantes de la escuela de ingeniería de una universidad privada de Lima, 2022* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión].
https://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14067/8548/TESIS%20CABEZA%20NAVARRO_%20RUDY%20ALEXIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y.

Calle Blanco, I. (2022). *Adicciones Comportamentales: diferencias y relación con el género y etapa evolutiva*.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/61204>

Díaz, S. E. T., Apolo, G. A. H., & Pesántez, K. V. S. (2020). Habilidades sociales y rendimiento académico en adolescentes de secundaria. *Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 4(15), 267-276.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/f6d833e4-a8fc-42a3-b2c2-696bd957df34/content>

Encinas, S. (2021). *Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa estatal-Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, Perú].
<https://hdl.handle.net/20.500.12759/7711>.

Espinoza, A., Granizo, L., & Valverde, A. (2021). *Nomofobia y rendimiento académico en estudiantes de Servicios Asistenciales de Salud. Instituto Superior Tecnológico Riobamba, 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo, Riobamba, Ecuador].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/7888>.

Fadhilah, L., Hayati, E. N., & Bashori, K. (2021). Nomophobia di kalangan remaja. *Jurnal Diversita*, 7(1), 21-29.

<https://jurnaldiversita.org/index.php/diversita/article/view/63>

Franco-Guanilo, R., y Hervias-Guerra, E. (2022). Estructura factorial, validez y confiabilidad de la escala de nomofobia en estudiantes de una universidad estatal de Lima Metropolitana. *Revista de Psicología Educativa*, 10(2), e1572.

<https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n2.1572>

García, M., & Flores, P. (2021). Nomofobia y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Ciencias Sociales*, 12(1), 101-118. <https://doi.org/10.2223/rccs.v12i1.4321>

Guimarães, L., & Cardoso, S. (2021). Impacto de la nomofobia en las interacciones sociales entre estudiantes universitarios. *Revista de Investigación e Innovación Educativa*, 15(3), 101-115. <https://doi.org/10.1007/s10459-021-0999-2>

Imán, M. (2019). *Habilidades sociales en estudiantes del sexto grado de primaria de una institución educativa pública del Callao* [Tesis de pregrado, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima, Perú].

<https://repositorio.usil.edu.pe/bitstreams/a69aeb0a-6c81-468d-b39c-4021febd8cf7/download>.

Jara, H. (2019). *Nomofobia y asertividad de estudiantes de la carrera de educación inicial de la Universidad Nacional de Trujillo* [Tesis de pregrado, Universidad Privada del Norte, Lima, Perú].

<https://hdl.handle.net/11537/22096>.

Ledesma, J. (2022). *Nomofobia y rasgos de personalidad en los estudiantes del nivel secundario de la IEP "San Carlos", Ayacucho 2021* [Tesis de pregrado, Universidad Autónoma de Ica, Perú].

<http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/autonomadeica/1682>.

Lee, J., Kim, H., & Park, S. (2020). Los efectos de la adicción a los teléfonos inteligentes en las relaciones interpersonales y el rendimiento académico. *Journal of Psychological Research*, 21(2), 90-105.

<https://doi.org/10.1080/00223980.2020.433212>.

León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137.

<https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/829>

León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González Cabrera, J. (2021). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version. Cuestionario de Nomofobia (NMPQ): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española.

Adicciones, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>

Miranda, N. D., & Pacheco, N. E. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2).

<https://doi.org/10.33448/rsdv10i10.19263>

Morales, T., & Quispe, A. (2020). *Dependencia al móvil y habilidades sociales en estudiantes del nivel secundario de la Institución Educativa Privada Gregor*

Mendel, Juliaca 2019 [Tesis de pregrado, Universidad Peruana Unión].

<http://hdl.handle.net/20.500.12840/3491>.

Morales, G., & Bucheli, M. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia*

Latina Revista Científica Multidisciplinar, 6(1), 2123-2138.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/1639>.

Moreno, A. G., & Jurado, M. D. M. M. (2022). Las habilidades sociales y su relación con otras variables en la etapa de la adolescencia: una revisión sistemática.

Revista Iberoamericana de Psicología, 15(1), 113-123.

<https://revistas.uam.es/psicologia/article/view/15534>

Moreto, J. & Yovera, A. (2023). *Propiedades psicométricas de la escala de habilidades sociales de Goldstein en estudiantes de nivel superior de Piura, 2023* [Tesis de Licenciatura, Universidad Cesar Vallejo].

<https://hdl.handle.net/20.500.12692/136223>

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction &*

Health, 13(2),120. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8367550/>

Pastor, L. (2022). *Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico-productiva de Lima - 2021* [Tesis de doctorado, Universidad Cesar Vallejo,

Lima, Perú]. <https://hdl.handle.net/20.500.12692/81353>.

Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán, D. B., Colquepisco Paúcar, N. T., & Enríquez

Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.

<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/2810>

Ramírez-Corone, A. A., Suárez, P. C. M., Mejía, J. B. C., Andrade, P. A. B., Torracchi-Carrasco, E., & Carpio, M. G. C. (2020). Habilidades sociales y agresividad en la infancia y adolescencia. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(2), 209-218.

https://www.scielo.org/ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-07602020000200009

Ramos, F., & Vega, M. (2022). Dependencia tecnológica y habilidades sociales en estudiantes universitarios peruanos. *Revista Peruana de Psicología Aplicada*, 18(1), 65-78. <https://doi.org/10.2134/rppa.v18i1.6024>.

Sacaca, L., & Pilco, R. (2022). Habilidades sociales en estudiantes de secundaria. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 109-120.

<http://estudiospsicologicos.com/index.php/rep/article/view/88>.

Sandoval Poveda, A. M., González Rojas, V., & Madriz Bermúdez, L. (2020). Retos y oportunidades: teatro como estrategia de mediación pedagógica para el desarrollo de habilidades sociales. *Revista Innovaciones Educativas*, 22(32), 65-77. <https://revistas.uned.ac.cr/index.php/innovaciones/article/view/2821>

Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilas, V. (2022). Relationship between nomophobia, various emotional difficulties, and distress factors among students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 12(7), 716-730. <https://doi.org/10.3390/ejihpe12070053>.

Torres, Q., Ramírez, A., Castañón, M., Aroña, A., Betancourt, A., Carrillo, M. F., ... & de la Cruz, B. (2018). Asociación entre nomofobia e indicadores de

inteligencia en estudiantes de educación superior. *Revista Internacional de Investigación en Adicciones*, 4(2). <https://doi.org/10.28931/riiad.2018.2.03>

UNESCO. (2021). *Gender equality: Glossary of terms*. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura.

Velastegui, D., Vásquez, F., Ponce, A., & Flores, V. (2022). Habilidades sociales y consumo de alcohol en estudiantes universitarios del Ecuador. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(2), 3054-3065. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i2.2076.

Yildirim, C. (2014). Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research (Master of Science). Iowa State University. <https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/9a14014a-b158-4076-aa85-97a8d42c2af2>

Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Comput. Hum. Behav.* 49, 130-137. https://www.researchgate.net/publication/273705474_Exploring_the_dimensions_of_nomophobia_Development_and_validation_of_a_self-reported_questionnaire

Anexos

Anexo 1

Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en la investigación titulado "Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada de Arequipa" que se llevará a cabo en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, a cargo de Adriana María Zúñiga Turpo.

Se le informa que, si usted acepta participar, se le solicitará que complete una encuesta en línea mediante Google Forms (la que está contestando en estos momentos).

El tiempo estimado para completar la encuesta es de 20 minutos, y la participación se llevará a cabo durante una única sesión en su clase dentro del campus, tras el permiso de sus profesores. No se recogerán datos personales, y su información será tratada de manera anónima.

También, se le informa que no existen riesgos significativos por participar en este estudio.

La información proporcionada será utilizará únicamente con fines de investigación. Los resultados del estudio serán presentados a la Universidad Católica de Santa María y podrán ser publicados en repositorios institucionales o revistas científicas.

No se incluirá ninguna información que pueda identificarle personalmente. Su participación en este estudio es completamente voluntaria.

Si en cualquier momento decide interrumpirla, puede retirarse sin que esto tenga consecuencias negativas para usted. Si tiene alguna duda, puede contactar:

- Adriana M. Zúñiga Turpo - 958933220 – adriana.zuniga@ucsm.edu.pe

Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes Universitarios de Arequipa



Consentimiento Informado

Usted ha sido invitado(a) a participar en la investigación titulado "Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes Universitarios" que se llevará a cabo en la Universidad Católica de Santa María de Arequipa, a cargo de Adriana María Zúñiga Turpo.

Se le informa que, si usted acepta participar, se le solicitará que complete una encuesta en línea mediante Google Forms (la que está contestando en estos momentos).

El tiempo estimado para completar la encuesta es de 20 minutos, y la participación se llevará a cabo durante una única sesión en su clase dentro del campus, tras el permiso de sus profesores. No se recogerán datos personales, y su información será tratada de manera anónima.

También, se le informa que no existen riesgos significativos por participar en este estudio.

La información proporcionada será utilizará únicamente con fines de investigación. Los resultados del estudio serán presentados a la Universidad Católica de Santa María y podrán ser publicados en repositorios institucionales o revistas científicas.

No se incluirá ninguna información que pueda identificarle personalmente. Su participación en este estudio es completamente voluntaria.

Si en cualquier momento decide interrumpirla, puede retirarse sin que esto tenga consecuencias negativas para usted. Si tiene alguna duda, puede contactar:

· Adriana M. Zúñiga Turpo - 958933220 – adriana.zuniga@ucsm.edu.pe

He comprendido la información expuesta arriba y ACEPTO participar en este estudio, sabiendo que puedo retirarme en cualquier momento sin sufrir consecuencias negativas. *

- Sí, acepto
- No acepto

Anexo 2

Cuestionario De Habilidades Sociales

Autores: Goldstein (1978) Adaptado por: Hendenmann (2019)

Instrucciones: Leer de manera detenida los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que esta cada uno de ellas (de acuerdo a la siguiente tabla).

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Habilidades Sociales						
D1. Habilidades básicas		1	2	3	4	5
1	¿Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo?					
2	¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento?					
3	¿Habla con otras personas sobre cosas de interés mutuo?					
4	¿Determina la información que necesita saber y se la pide a la persona adecuada?					
5	¿Permite que los demás sepan que está agradecido con ellos por algo que hicieron por usted?					
6	¿Se esfuerza por conocer nuevas personas por propia iniciativa?					
7	¿Ayuda a presentarse a nuevas personas con otras?					
8	¿Dice a los demás lo que le gusta de ellos o de los que hacen?					
D2. Habilidades avanzadas		1	2	3	4	5
9	¿Pide ayuda cuando la necesita?					
10	¿Elige la mejor manera de ingresar en un grupo que está realizando una actividad, y luego se integra en él?					
11	¿Explica instrucciones de tal manera que las personas puedan seguir las fácilmente?					
12	¿Presta cuidadosamente atención a las instrucciones y luego las sigue?					
13	¿Pide disculpas a los demás cuando hace algo que sabe que está mal?					
14	¿Intenta persuadir a los demás de que sus ideas son mejores o más útiles de las de ellos?					
D3. Habilidades de manejo de sentimientos		1	2	3	4	5
15	¿Intenta comprender y reconocer las emociones que experimenta?					
16	¿Permite que los demás conozcan lo que sienten?					
17	¿Intenta comprender los sentimientos de los demás?					
18	¿Intenta comprender el enfado de la otra persona?					
19	¿Permite que los demás sepan que usted se interesa o se preocupa por ellos?					

20	¿Cuándo siente miedo, piensa por qué lo siente, y luego intenta hacer algo para disminuirlo?					
21	¿Se da a sí mismo una recompensa después de hacer algo bien?					
D4. Habilidades de manejo de estrés		1	2	3	4	5
22	¿Le dice a los demás de modo claro, pero no con enfado, cuando ellos han hecho algo que no le gusta?					
23	¿Intenta escuchar a los demás y responder imparcialmente cuando ellos se quejan de usted?					
24	¿Expresa un cumplido al otro equipo después de un juego si ellos se lo merecen?					
25	¿Hace algo que le ayude a sentir menos vergüenza o a estar menos cohibido?					
26	¿Determina si lo han dejado de lado en una actividad y luego hace algo para sentirse mejor en esa situación?					
27	¿Manifiesta a los demás cuando siente que un amigo no ha sido tratado de manera justa?					
28	¿Si alguien está tratando de convencerlo de algo, piensa en la posición de esa persona y luego en la propia antes de decidir qué hacer?					
29	¿Reconoce y resuelve la confusión que se produce cuando los demás le explican una cosa, pero dicen y hacen otras?					
30	¿Comprende de qué y por qué ha sido acusado y luego piensa en la mejor forma de relacionarse con la persona que hizo la acusación?					
31	¿Planifica la mejor forma para exponer su punto de vista, antes de una conversación problemática?					
32	¿Decide lo que quiere hacer cuando los demás quieren que haga otra cosa distinta?					
D5. Habilidades de Planificación		1	2	3	4	5
33	¿Si se siente aburrido, intenta encontrar algo interesante que hacer?					
34	¿Si surge un problema, intenta determinar qué lo causó?					
35	¿Determina de manera realista lo que le gustaría realizar antes de empezar una tarea?					
36	¿Determina de manera realista que tan bien podría realizar una tarea específica antes de iniciarla?					
37	¿Determina lo que necesita saber y cómo conseguir esa información?					
38	¿Determina de forma realista cuál de sus problemas es el más importante y el que debería ser solucionado primero?					
39	¿Considera diferentes posibilidades y luego elige la que le hará sentirse mejor?					
40	¿Es capaz de ignorar distracciones y sólo prestar atención a lo que quiere hacer?					

HABILIDADES SOCIALES



Instrucciones: Leer de manera detenida los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que está cada uno de ellas.

Presta atención a la persona que le está hablando y hace un esfuerzo para comprender lo que le está diciendo? *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

¿Inicia conversaciones con otras personas y luego las mantiene por un momento? *

- Nunca
- Casi nunca
- A veces
- Casi siempre
- Siempre

Cuestionario de nomofobia

Autores: Yildirim y Correia (2015) Adaptado por: Pastor (2022)

Estimados estudiantes solicito su colaboración para responder el siguiente instrumento que tiene el objetivo obtener información acerca de la nomofobia.

Instrucciones: Lea detenidamente los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que esta cada uno de ellas (de acuerdo a la siguiente tabla).

(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Muy desacuerdo	Desacuerdo	Unas veces si unas veces no	De acuerdo	Muy de acuerdo

Nomofobia						
D1. No ser capaz de acceder a la información		1	2	3	4	5
1	Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartpone.					
2	Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartpone cuando quisiera.					
3	Estaría irritado si no pudiese usar mi smartpone y sus capacidades cuando quisiera.					
4	Estaría nervioso si no pudiese obtener noticias (p.ej., eventos, el tiempo, etc.) en mi smartpone					
D2. Renunciar a la comodidad		1	2	3	4	5
5	Me asustaría quedarme sin batería en mi smartpone.					
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 smartpone, tendría miedo a quedarme tirado en algún lugar					
9	Si estuviese un rato sin poder comprobar mi smartpone, tendría deseos de poder mirarlo					
D3. No poder comunicarse		1	2	3	4	5

10	Sentiría ansiedad si no pudiese comunicarme instantáneamente con mi familia y amigos.					
11	Sentiría ansiedad porque no podría mantener el contacto con mi familia y amigos.					
12	Sentiría ansiedad porque se hubiese roto mi contacto continuo con mi familia y amigos.					
13	Estaría preocupado porque mi familia y amigos no podrían contactar conmigo por el celular.					
14	Estaría nervioso porque no podría recibir mensajes de texto y llamadas.					
15	Estaría nervioso porque no podría saber si alguien había intentado contactar conmigo.					
D4. Pérdida de Conexión		1	2	3	4	5
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 ansiedad porque no podría comprobar mi correo electrónico.					
19	Sentiría torpeza porque no podría comprobar mis notificaciones de actualizaciones de mis contactos y redes en línea.					
20	Me sentiría raro porque no sabría qué hacer					

NOMOFOBIA



Instrucciones: Leer de manera detenida los enunciados o interrogantes e indique su grado de acuerdo con la que está cada uno de ellas.

Me sentiría incómodo sin acceso constante a la información a través de mi smartphone *

- Muy desacuerdo
- Desacuerdo
- Unas veces si
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Me sentiría irritado si no pudiese buscar información en mi smartphone cuando quisiera *

- Muy desacuerdo
- Desacuerdo
- Unas veces si
- De acuerdo
- Muy de acuerdo

Anexo 3

SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA LA APLICACIÓN DE INSTRUMENTOS DE TESIS

SEÑOR:

Dr. Martin Larry Rosado Linares
Decano de la Escuela Profesional de Odontología

Yo, Adriana María Zúñiga Turpo, con DNI 72431608, con domicilio Urb. Agricultura A-1 J.L.ByR, egresada de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, ante usted me presento y expongo:

Solicito la autorización correspondiente para llevar a cabo la aplicación de instrumentos de recolección de datos para mi proyecto de tesis titulado: "Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada".

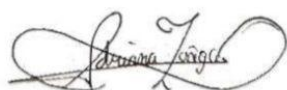
El estudio tiene como objetivo principal analizar la relación entre las habilidades sociales y la nomofobia en los estudiantes de los semestres 3°, 4°, 5°, 6°, 7° y 8° de la Escuela Profesional de Odontología. Para ello, se aplicarán dos instrumentos: uno para medir las habilidades sociales y otro para evaluar la nomofobia. La recolección de datos se realizará de manera presencial, mediante formularios en formato físico y/o virtual (Forms), según corresponda.

Cabe resaltar que el proyecto ha sido previamente evaluado y aprobado por el Comité de Ética de la Universidad, cumpliendo con los criterios éticos establecidos para investigaciones en población universitaria.

POR LO EXPUESTO:

A USTED PIDO ACCEDER A MI SOLICITUD.

Arequipa, 6 de Octubre del 2025



Adriana María Zúñiga Turpo
DNI 72431608
Correo adriana.zuniga@estudiante.ucsm.edu.pe
Teléfono 958933220

Adjunto Documentos:

- Dictamen Favorable Comité de Ética
- Instrumentos

COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSCM



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

Arequipa, 3 de septiembre de 2025

Investigadora Zúñiga Turpo, Adriana María

Presente.-

De mi especial consideración.

Me dirijo a usted para hacerle llegar el resultado de la evaluación de su proyecto de investigación y dictamen del Comité Institucional de Ética de Investigación.

TÍTULO: “Habilidades Sociales y Nomofobia en Estudiantes de la Escuela Profesional de Odontología de una Universidad Privada de Arequipa”.

Investigadora: Zúñiga Turpo, Adriana María.

TIPO Y DISEÑO: Cuantitativo, no experimental, transversal, descriptivo, correlacional.

OBJETIVO: La investigación tiene como objetivo: Determinar la relación que existe entre las habilidades sociales y la nomofobia en estudiantes de la escuela profesional de Odontología.

PROCEDIMIENTOS: Cuestionario de Habilidades Sociales, Cuestionario Nomofobia (NMP-Q).



COMITÉ DE ÉTICA INSTITUCIONAL DE INVESTIGACIÓN UCSM



DICTAMEN COMITÉ DE ETICA DE INVESTIGACION UNIVERSIDAD CATOLICA DE SANTA MARIA

SUJETOS DE ESTUDIO:

Estudiantes de pregrado pertenecientes al área profesional de Odontología de una universidad privada ubicada en la ciudad de Arequipa, cuyas edades oscilan entre los 18 y 35 años.

RIESGO DEL ESTUDIO:

Mínimo.

OBSERVACIONES, SUGERENCIAS:

Debe proteger confidencialidad de la data sensible.

DICTAMEN:

DICTAMEN FAVORABLE 283 – 2025 CIEI-UCSM



VIGENCIA:

La aprobación tiene vigencia desde la emisión del presente dictamen hasta el 3 de septiembre de 2026.

Agueda Muñoz Del Carpio Toia
Comité Institucional de Ética de la Investigación UCSM

Cualquier duda comunicarse a: comiteeticainvestigacionucsm@gmail.com