# Cuestionario de ansiedad durante la desconexión móvil

Autoadministrado · Semana sin móvil · Instrumento específico USINRED2

| Código de participante | Fecha (día/mes/año) | Sede |
|---|---|---|
| | | |

**Cómo responder.** Piensa exclusivamente en los últimos 7 días, durante la semana en la que no has usado el móvil. Marca una sola respuesta en cada fila según la frecuencia con la que has experimentado cada reacción por no poder consultarlo o utilizarlo. Si no la has experimentado, marca 0.

| | Nunca 0 | 1-2 días 1 | 3-4 días 2 | 5-7 días 3 |
|---|---|---|---|---|
| **1.** Me he sentido nervioso/a, intranquilo/a o tenso/a por no poder utilizar el móvil. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **2.** He sentido un impulso fuerte de coger, desbloquear o comprobar el móvil. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **3.** Me ha preocupado perderme mensajes, llamadas, noticias o información importante. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **4.** Me ha inquietado no poder contactar con otras personas o que ellas no pudieran localizarme. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **5.** Me he sentido desconectado/a, aislado/a o fuera de lo que estaba ocurriendo. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **6.** Me ha costado relajarme o dejar de pensar en el móvil. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **7.** Me he irritado, frustrado/a o impacientado/a por no poder utilizarlo. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **8.** Me ha costado concentrarme en otras actividades porque pensaba en el móvil o en lo que podía estar perdiéndome. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **9.** He notado síntomas físicos de ansiedad, como tensión, palpitaciones, sudoración, opresión o malestar. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |
| **10.** La ausencia del móvil ha interferido en mi tranquilidad o en el desarrollo normal de mis actividades diarias. | ○ 0 | ○ 1 | ○ 2 | ○ 3 |

## Puntuación descriptiva

Sume las 10 respuestas (0-30). Si falta alguna respuesta, deje el total en blanco. Una puntuación más alta indica mayor frecuencia de reacciones de ansiedad asociadas a la desconexión durante esta semana.

Total / 30

**Uso en investigación:** instrumento específico de USINRED2, no validado clínicamente y sin puntos de corte diagnósticos. Está diseñado para describir la experiencia de ansiedad vinculada a una semana de desconexión móvil, no para diagnosticar un trastorno de ansiedad ni nomofobia.

Base conceptual: Yildirim C, Correia AP. Computers in Human Behavior. 2015;49:130-137. doi:10.1016/j.chb.2015.02.059.
Eide TA et al. Frontiers in Psychology. 2018;9:1444. doi:10.3389/fpsyg.2018.01444. Redacción propia para USINRED2.

**Universidades participantes**

UNIVERSIDAD DE MÁLAGA · UNIVERSITAS Miguel Hernández · UNIVERSITAT RAMON LLULL · UNIVERSIDADE DA CORUÑA · U.PORTO UNIVERSIDADE DO PORTO