



Nomofobia y su implicación en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión bibliográfica

Nomophobia and its implication in the mental health of university students: a bibliographic review

Paola Juliet Huepa Cubides¹  , Cristian Fernán Muñoz Muñoz²  

Cómo citar

Huepa, P. y Muñoz, C. (2025). Nomofobia y su implicación en la salud mental de estudiantes universitarios: una revisión bibliográfica. *Socialium*, 9(2), e2430. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2025.9.2.2430>

RESUMEN

¹ Psicóloga, Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Pereira, Colombia. phuepacubid@uniminuto.edu.co

² Posdoctor en Corrientes y Sistemas Filosóficos. Doctor en Educación. Magíster en Educación. Magíster en Gestión del Estrés Laboral y Síndrome de Burnout. Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO, Pereira, Colombia. cmunozmunoz@uniminuto.edu.co

Los teléfonos móviles hacen parte de las nuevas tecnologías de la información y su uso excesivo puede estar asociado a la presencia de nomofobia, la cual se define como el miedo irracional que muestran las personas por no utilizar de manera permanente su teléfono móvil, adoptando diversos temores al no recibir ni emitir mensajes o simplemente por no estar en alguna aplicación o red social. El estudio tuvo como objetivo identificar las implicaciones de la nomofobia en la salud mental de los estudiantes universitarios con relación al uso problemático del teléfono móvil mediante la revisión científica de la bibliografía. La investigación de revisión de la literatura se basó en los lineamientos PRISMA, con búsquedas realizadas en Google Académico, Scopus, EBSCOhost, ProQuest, Dialnet y Redalyc. Se establecieron criterios de inclusión: artículos en español, publicados entre 2013 y 2023, que abordaran la relación entre nomofobia, salud mental y uso problemático del teléfono móvil en población universitaria. Se excluyeron investigaciones centradas en niños, adolescentes, adultos mayores o redactadas en otros idiomas. En total, se analizaron 31 artículos científicos. Los principales hallazgos evidencian que la nomofobia en estudiantes universitarios se asocia con aislamiento social, trastornos de ansiedad y depresión, tecnoadicción, phubbing, dificultades para dormir, tecnoestrés y procrastinación académica. Se concluye que existe una relación directa entre el uso excesivo del teléfono móvil y la presencia de nomofobia, siendo los estudiantes universitarios un grupo especialmente vulnerable por su alta exposición tecnológica y dependencia digital.

Palabras clave: Nomofobia, phubbing, tecno adicción, tecnoestrés, estudiantes.

ABSTRACT

Mobile phones are part of the new information technologies, and their excessive use may be associated with the presence of nomophobia, which is defined as the irrational fear experienced by individuals when they are unable to use their mobile phones continuously. This fear involves various anxieties related to not receiving or sending messages, or simply not being connected to an application or social network. The aim of this study was to identify the implications of nomophobia on the mental health of university students in relation to problematic mobile phone use, through a scientific review of the literature. This literature review followed the PRISMA guidelines, with searches conducted in Google Scholar, Scopus, EBSCOhost, ProQuest, Dialnet, and Redalyc. The inclusion criteria were: articles written in Spanish, published between 2013 and 2023, addressing the relationship between nomophobia, mental health, and problematic mobile phone use in university populations. Exclusion criteria included studies focused on children, adolescents, older adults, or written in languages other than Spanish. A total of 31 scientific articles were analyzed. The main findings show that nomophobia in university students is associated with social isolation, anxiety and depressive disorders, techno-addiction, phubbing, sleep difficulties, technostress, and academic procrastination. It is concluded that there is a direct relationship between excessive mobile phone use and the presence of nomophobia, with university students being a particularly vulnerable group due to their high technological exposure and digital dependence.

Keywords: Nomophobia, phubbing, techno addiction, technostress, students.

Arbitrado por pares ciegos

Recibido: 01/03/2025

Aceptado: 13/06/2025

Publicado: 05/07/2025



Artículo Open Acces bajo licencia Creative Commons

SOCIALIUM revista científica de Ciencias Sociales, Vol. 9 - No. 2, julio-diciembre 2025.
DOI: <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2025.9.2.2430>

Introducción

La sociedad actual ha creado nuevas formas de comunicación a nivel social, laboral, académico y profesional. Por esta razón las nuevas tecnologías móviles, se han convertido en una herramienta primordial e indispensable para optimizar las actividades diarias (García y Córdoba, 2020). Una de estas tecnologías la encontramos en los dispositivos móviles, por medio de los cuales podemos enviar y recibir mensajes, realizar llamadas, tomar fotografías, grabar en audio y video, almacenar información, música, inclusive permite ver series o películas desde cualquier lugar e interactuar de forma remota (Luna, 2018).

Dicha versatilidad de los teléfonos móviles los ha convertido en un instrumento integrado en el estilo de vida cotidiano, con prevalencia en jóvenes universitarios, también llamados nativos digitales, lo que hace referencia a las personas que nacieron y crecieron en un entorno de mayor exposición digital como es la era tecnológica (Quijano, 2018). Esta es la población que manifiesta más efectos negativos por su excesivo uso, afectando sus tareas básicas y sus relaciones interpersonales, desencadenando sentimientos de tristeza, estrés, ira, ansiedad, alteraciones del sueño, hasta llegar a la depresión por falta de acceso al móvil (Luy-Montejo et al., 2020).

Es cotidiano observar en los estudiantes universitarios la disminución de atención y concentración en relación con la nomofobia, pues estos realizan interrupciones durante las clases por scrollear (deslizar el dedo por la pantalla de teléfono móvil) teniendo como resultado el bajo rendimiento y la alteración de los hábitos de estudio (Espín y Espinosa, 2021). Una de las características principales de una persona nomofóbica, además del miedo constante, es el aislamiento social debido a que disminuye significativamente el contacto, a tal punto que la interacción física es sustituida en gran parte por mensajes, cada vez más se observa en reuniones familiares la interacción en los teléfonos móviles por parte de sus integrantes (Sánchez, 2016).

El impacto de las nuevas tecnologías móviles dentro de la sociedad actual se está dando de una manera sorprendente, hoy por hoy sin estos recursos que facilitan la comunicación no se tendría información del mundo exterior. Los teléfonos móviles se han convertido en parte esencial de la vida, en especial de los jóvenes, que por el miedo a perder la conexión con el mundo virtual (FOMO), hacen inadecuado uso de los dispositivos, al no querer perderse las publicaciones de sus amigos, familiares y celebridades (Inche et al., 2021).

Así mismo, construir una imagen perfecta que cautive la admiración y aprobación de otros en redes sociales, no solo hace parte de los estándares de la época, sino también, expresa baja autoestima y ausencias afectivas en los jóvenes, derivando la necesidad de conexión permanente, llegando a padecer nomofobia y afectando su salud mental y física (Rodríguez y Estrada, 2019).

En la actualidad, cada vez es más usual observar cómo las personas viven conectadas a sus teléfonos móviles e interactúan menos con su entorno, esta situación se asocia a la tendencia de disminución en sus precios, debido a que cada vez incluyen más y mejores servicios, siendo hoy en día esenciales y prácticos de llevar. Por esta razón la telefonía móvil ha incursionado en nuevos mercados, específicamente en los estudiantes universitarios (Medina y Veytia, 2022).

La pandemia por el virus SARS-CoV-2, originó la implementación de la modalidad virtual como única opción para no detener el proceso formativo, provocando cambios en los hábitos de vida de los jóvenes, y aumentando el número de horas empleadas en el uso de teléfono móvil, ocasionando efectos negativos en el desarrollo cognitivo, emocional, social de este sector de la población (Colina et al., 2021).

En relación con lo anterior, uno de los grupos más vulnerables al uso excesivo del teléfono móvil son los estudiantes universitarios o *centennials*, puesto que lo ven como una figura de estatus social originando problemas de autoestima en aquellos que no cuentan con un dispositivo móvil de última tecnología, influyendo directamente en la imagen que buscan proyectar ante sus pares o grupos sociales, una imagen socialmente aceptada (Álvarez et al., 2021). Por su parte, los padres regulan los horarios para utilizar el teléfono móvil, pero los jóvenes ocasionalmente transgreden los límites parentales alterando el orden familiar, dificultando ejecutar las normas en el hogar, sumado a las exigencias sociales a través del consumo de tecnología (López et al., 2023).

Actualmente, el uso de la telefonía móvil muestra un crecimiento acelerado, debido a las nuevas tecnologías móviles, teniendo un fuerte impacto en las actividades y relaciones cotidianas de la vida, lo que a su vez aumenta el riesgo de llegar a modificar el cerebro humano y en algunos casos ocasionar daños similares al que causan las drogas (Gamero et al., 2020). Por ello, genera preocupación al considerarse que el uso desmedido de los teléfonos móviles puede ocasionar adicción tecnológica y dependencia patológica especialmente en jóvenes universitarios, aumentando el riesgo de padecer problemas psicosociales y fisiológicos, asociados a la nomofobia como son la ansiedad, tecnoestrés, aislamiento social, *phubbing*, *vamping*, alteraciones del sueño e incluso depresión y a su vez rigidez muscular y articular (Castillo et al., 2023).

En consecuencia, la población de estudiantes universitarios son los que presentan mayor riesgo de generar una dependencia tecnológica (nomofobia) y abuso por el teléfono móvil. Por esta razón merecen mayor atención al considerarse más susceptibles a dichas conductas asociadas con el bajo rendimiento académico, al pasar gran parte del tiempo en pantalla, pues para ellos son más divertidas y excitantes estas actividades que las curriculares (Medina y Veytia, 2022). Por lo anterior, la falta de atención en las actividades académicas derivadas de la revisión constante del teléfono móvil genera un clima de hostilidad

en el aula de clase de parte del estudiante hacia el docente, considerando la nomofobia como uno de los problemas educativos actuales de crecimiento vertiginoso (Espín y Espinosa, 2021).

El uso excesivo nocturno del móvil conocido como *vamping*, reduce las horas necesarias de descanso y puede llegar a causar trastornos del sueño como el insomnio precoz, perjudicando de forma directa el aprendizaje y otros aspectos de la vida cotidiana de los jóvenes (Gamero et al., 2020). En relación con lo anterior, el *vamping* puede ayudar a desarrollar adicción a las nuevas tecnologías móviles, desarrollando síntomas similares al de cualquier adicción, como cambios abruptos y perjudiciales en la conducta. Así como también, alteraciones en algunos de los sistemas que componen el cuerpo humano, principalmente el sistema nervioso, seguido del sistema inmune, sistema endocrino y sistema motor (Navarro y Berrospi, 2023).

Otra consecuencia, corresponde a las compras online, las cuales se pueden convertir en una conducta compulsiva si se hacen con fines diferentes a cubrir una necesidad, este sector de la población acostumbra a consumir productos y/o servicios sin planificación, excediendo muchas veces sus recursos económicos, fomentando patrones comportamentales poco saludables para la salud mental como la ansiedad y el estrés (Moral et al., 2021). Por consiguiente, este tipo de compras se ha incrementado en la era digital actual, cada día son más los usuarios que prefieren esos canales en línea para realizar sus compras, debido a las diversas ventajas que ofrecen en relación costo-tiempo, y en efecto se convierten en un factor de riesgo para adquirir ciertos tipos de trastornos (Pinilla, 2020).

La dependencia al teléfono móvil tiene un efecto negativo en el desarrollo de las habilidades sociales, en el ámbito de las relaciones interpersonales, puesto que, para los estudiantes universitarios es más sencillo expresar las emociones a través de las redes sociales que ante la presencia de alguien o de algo, despreciando a las personas que los rodean, lo cual se conoce como *phubbing*. Por consiguiente, esta adicción a la tecnología reduce las interacciones perjudicando la vida social y personal (De la Cruz Sandoval et al., 2019). Es por ello que esta conducta que caracteriza a la población en la actualidad crece rápidamente y perturba la manera de relacionarse de los individuos, llegando a deteriorar las relaciones sociales, propiciando rupturas a nivel personal, familiar y laboral (Miraval y Rojas, 2019).

Los fenómenos de nomofobia y ciberacoso están directamente asociados a problemas de salud mental y se derivan del desmedido uso del teléfono móvil. El ciberacoso, según el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia-Unicef, (2020). Es un tipo de agresión psicológica que se da por medio de dispositivos tecnológicos, que busca agrede y atemorizar a otra persona de forma anónima. Esto se debe a la exposición a contenidos digitales que suelen hacer vulnerables a los jóvenes por la clase de contenido sexual o violento que envían y/o reciben (Catone et al., 2020).

Cabe mencionar que, la hiperconexión digital afecta el área psicológica causando ansiedad, depresión y estrés, y también el área fisiológica provocando problemas circulatorios, respiratorios, osteoarticulares y visuales (Sosa y Pastor, 2022). Algunos estudios en países Latinoamericanos como Perú arrojan la existencia de más de 2.000 millones de usuarios de telefonía móvil en todo el mundo, con mayor recurrencia en jóvenes, especialmente en estudiantes universitarios (Fabián et al., 2020). Así mismo, en México, Guajardo et al. (2021) revela que en promedio por cibernauta se utilizan 5 redes sociales y entre las más usadas están Facebook con un 98% de los usuarios, seguido por WhatsApp con un 91% y Youtube con un 82%, indicando que el 40% del tiempo que pasan en internet es empleado en redes sociales. Por lo tanto, el teléfono móvil es el más utilizado para acceder a dichas redes, ya que 7 de cada 10 cibernautas posee uno.

Ahora bien, otras investigaciones evidencian porcentajes considerables de dependencia y abuso al teléfono móvil, en países como España, el 2,8 % hasta el 19,5 % de los jóvenes de sexo femenino tienen mayor incidencia. En Colombia, el 36% usan el móvil de 1 a 5 horas diarias, seguidos por el 35% que utiliza entre 6 y 10 horas, el 18% entre 11 y 15 horas y por último el 11% muestra un promedio de 16 y 20 horas diarias. De la misma forma, Argentina presenta un 80% de abuso al móvil en jóvenes entre 18 y 25 años (De la Cruz Sandoval et al., 2019). Otro estudio en Colombia, con una muestra de 462 estudiantes universitarios, mostró que cerca del 62% observan el móvil antes de dormir, el 61% desatiende a otros por el móvil y el 23% revisan de forma continua las redes sociales (Salinas et al., 2018).

En otros estudios, se expone una relación entre la dependencia al teléfono móvil y la ideación e intento suicida, donde la muestra de 1362 adolescentes en China arroja un resultado del 19.3%. De igual forma, Alemania refleja un 36.3% en una muestra de 10,638 estudiantes, a su vez Taiwán indica un 29.7% de ideación en 11,111 adolescentes. En Colombia, la frecuencia es de 4.5% y finalmente, en un grupo de 1419 adolescentes mexicanos la ideación es del 24.5% en hombres y 19.5% en mujeres (Cruz et al., 2019).

Así mismo, en Colombia para el año 2017, el 29,7% de los intentos de suicidio se dieron en población de 15 a 19 años, seguido de un grupo de 20 a 24 años con el 18,8%, hallando a la ideación como el evento más común dentro de la conducta suicida, con una recurrencia de 6,6%, seguido del intento con 2,6% (Contreras y Ortiz, 2020). Del mismo modo, la nomofobia puede llegar a generar consecuencias desafortunadas como se evidencia en el reportaje periodístico realizado en Colombia, el cual presentó dos casos de suicidio y un caso de adicción al teléfono móvil donde relacionó a una niña y 3 adolescentes (Séptimo día, 2023). Finalmente, puede evidenciarse una carencia de estudios frente al tema de nomofobia en estudiantes universitarios, por lo tanto, la presente investigación documental es muy pertinente en el presente ámbito.

Las nuevas tecnologías móviles han optimizado la comunicación humana actual, por medio de ellas el acceso a la información se da casi en tiempo real, lo que ha generado cambios importantes en la sociedad a nivel social, laboral, académico y profesional (Chilán et al., 2022). Por esta razón, el uso de los teléfonos móviles se ha convertido en una herramienta indispensable en la vida cotidiana especialmente de los estudiantes universitarios, ya que nacieron en la era tecnológica y conforman las generaciones nativas digitales, por ende es mayor la frecuencia en su utilización para fines recreativos, que lo ha convertido en un elemento que refleja su identidad personal y social, así como también es considerado un complemento de moda y parte integral del estilo de vida (Herrera et al., 2017).

El impacto del uso de los teléfonos móviles en el estilo de vida de los estudiantes universitarios ha llegado a generar dependencia e incluso adicción, debido al uso excesivo y descontrolado de estos dispositivos tecnológicos, incrementando el riesgo de sufrir afectaciones en la salud mental y física, incluso para las personas a su alrededor (Casa-Mas y Homont, 2024). De acuerdo con lo anterior, la adicción tecnológica está asociada a la nomofobia que es definida por Sánchez (2016) como el pánico irracional a estar sin teléfono móvil y es considerada una enfermedad del mundo moderno, producto del desarrollo de las nuevas tecnologías móviles y sus síntomas son similares a otras adicciones como la agresividad, el comportamiento antisocial y la impulsividad, entre otras.

El concepto de nomofobia es una de las patologías tecnológicas más recientes de la actualidad (Luna, 2018). Cabe resaltar que los estudiantes universitarios hacen parte de unos de los grupos etarios más vulnerables frente al uso excesivo del teléfono móvil, lo que podría originar nomofobia e influir negativamente en el desarrollo de las actividades cotidianas y entorpecer sus relaciones interpersonales (Luy-Montejo et al., 2020). Precisamente a estos factores de riesgo se adicionan complicaciones de tipo social y fisiológico como el ciberacoso, el *phubbing*, el *sexting*, el *vamping*, el *ghosting*, el FOMO entre otros, como también problemas osteoarticulares teniendo como resultado malestar en todo el organismo de los jóvenes (Rojas y Yepes, 2022).

El aumento en la dependencia al teléfono móvil en los estudiantes universitarios ha generado progresivamente diversas patologías relacionadas con la nomofobia, teniendo mayor relevancia en alteraciones psicopatológicas como la ansiedad, el estrés, el aislamiento social, alteraciones del sueño, la depresión e incluso manifestarse en conducta suicida (Vera et al., 2022). Ahora bien, en la población estudiantil la ideación suicida puede influenciar negativamente la manera de relacionarse con sus pares, provocando comportamientos autodestructivos hasta llegar a consumar el suicidio, debido a la frustración producida por la desconexión digital, ocasionando efectos devastadores para la familia y la sociedad (Contreras y Ortiz, 2020).

Por lo anterior, a lo largo de la historia de la humanidad han ocurrido sucesos que han logrado impactar el ciclo de vida de los individuos, generando transformación en diferentes contextos, especialmente en la comunicación. Las nuevas tecnologías móviles hacen parte de los avances en la actualidad que influyen de forma positiva y negativa a la sociedad, llegando a producir efectos y cambios en el comportamiento humano, causando alteraciones en las tres dimensiones que conforman el ser: fisiológica, psicológica y social (Luna, 2018). Por lo tanto, las implicaciones de la nomofobia en la salud mental de los estudiantes universitarios, se ha visto considerablemente afectada con relación al uso problemático del teléfono móvil, según estudios que afirman que el 69% de dicha población lo utilizan de manera desmedida (Catone et al., 2020).

Método

Tipo de estudio. La presente investigación se enmarca en una revisión sistemática de la literatura, con un enfoque exploratorio y descriptivo, según la clasificación de Ato, López y Benavente (2013). Se aplicaron los lineamientos de la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), que permite realizar una búsqueda estructurada, transparente y replicable de estudios científicos relacionados con la nomofobia y su impacto en la salud mental de estudiantes universitarios.

Unidad de análisis. Estuvo constituida por 31 artículos científicos, para delimitar la selección de los artículos revisados, se establecieron criterios de inclusión como: estudios científicos centrados en la nomofobia, el uso problemático del teléfono móvil, la salud mental y su vinculación con estudiantes universitarios; publicaciones escritas en idioma español; artículos publicados entre los años 2016 y 2023; investigaciones desarrolladas en países como Argentina, Bolivia, Colombia, Ecuador, Perú, México, España e Italia; y disponibilidad de los textos completos en acceso abierto. Por otro lado, se excluyeron aquellos estudios enfocados exclusivamente en niños, adolescentes o adultos mayores, así como los documentos escritos en inglés u otros idiomas diferentes al español. También se descartaron materiales no académicos, como blogs, columnas de opinión y artículos sin revisión por pares.

Fuentes de información y procedimiento de búsqueda. La búsqueda de literatura científica se llevó a cabo en bases de datos reconocidas como Scopus, EBSCOhost, ProQuest, Dialnet, SciELO, Redalyc y Google Académico. Para optimizar la recuperación de información relevante, se emplearon operadores booleanos combinando términos como: “nomofobia” AND “salud mental” AND “estudiantes universitarios”; y “uso problemático del celular” OR “adicción al móvil” AND “ansiedad” OR “depresión”. Aunque no se establecieron restricciones geográficas, se priorizó la inclusión de estudios procedentes de

países latinoamericanos, debido a su relevancia contextual en el tema. El proceso de búsqueda bibliográfica se desarrolló entre los meses de agosto y septiembre de 2023.

Instrumento de recolección y análisis de datos. Para organizar la información recabada, se diseñó una matriz bibliográfica en la que se registraron aspectos clave de cada artículo seleccionado, como el nombre del autor, año de publicación, país de origen, tipo de estudio, objetivos, principales hallazgos y conclusiones. Esta matriz permitió una sistematización rigurosa de la evidencia científica y facilitó la identificación de patrones, tendencias, vacíos de investigación y aportes teóricos significativos. El análisis de los datos fue de tipo cualitativo, con una categorización temática que posibilitó sintetizar los hallazgos más relevantes en torno a la relación entre nomofobia y salud mental en el ámbito universitario.

Aspectos éticos. Se cumplieron los principios éticos de integridad académica y rigurosidad científica, garantizando la correcta citación de todas las fuentes consultadas y priorizando la revisión de artículos arbitrados en revistas científicas reconocidas.

Resultados

A partir de la matriz de análisis bibliográfico se ha realizado el análisis de 31 documentos de tipo investigativo acerca de la nomofobia. De estos documentos, 15 (50%) corresponden a Investigaciones de tipo empírico. El 33% de los documentos corresponden a artículos de revisión de la literatura. Y 6 de estos documentos (20%) corresponden a trabajos de grado encontrados en repositorios universitarios.

Los años de publicación de los artículos encontrados inician en el 2016, resaltando un aumento en las publicaciones sobre nomofobia en el año 2020. De igual manera Perú (10 publicaciones), Colombia (5 publicaciones) y Ecuador (5 publicaciones) son los países con mayores números de publicaciones sobre el tema. La mayoría de los artículos son cuantitativos.

Los resultados nos presentan el siguiente árbol categorial, en la primera categoría tenemos los aspectos sociodemográficos, en la cual se encuentran los siguientes códigos como son: sexo, edad, nivel de estudios.

Figura 1

Árbol categorial



En cuanto al sexo se puntualiza que el riesgo de desarrollar nomofobia y adicción a los teléfonos móviles es mayor en el sexo femenino que en el masculino; ya que están más orientadas a la interacción social. Las mujeres presentan un 72,8% de mayor adicción en comparación con el 27% de los hombres, así como, el 23,4% de universitarias usa con más frecuencia el móvil a diferencia de un 15,6% de universitarios (Colina et al., 2021; García y Córdoba, 2020; Inche et al., 2021; Sosa y Pastor, 2022).

Otro estudio revela que de 16 estudiantes que estaban en riesgo de adicción, 14 eran mujeres. Así mismo, el sexo femenino indica nomofobia leve a diferencia del sexo masculino que presenta nomofobia moderada. Cabe resaltar, que las mujeres suben historias con mayor periodicidad en el 11.82% y siguen a más usuarios en la red de Instagram (Castillo et al., 2023; Fabián et al., 2020; Inche et al., 2021; Vera et al., 2022).

Ahora bien, otros estudios indican que la dependencia al teléfono móvil es superior en el sexo masculino, ya que estos utilizan el teléfono móvil por más de 6 horas al día (Cruz et al., 2019). Del mismo modo, el 52% de los estudiantes con dependencia son hombres, frente al 48% de las mujeres. Por consiguiente, el

58% de hombres y el 47% de mujeres de universidades del Reino Unido sufren de dependencia (Inche et al., 2021). En relación con lo anterior, se encontró que 91.7% de hombres y 87.3% de mujeres poseen un teléfono móvil. Así como también el 84.3% de hombres y 80.0% de mujeres afirman usarlo todos los días. En ese mismo orden de ideas, el 22.2% de los hombres y el 18.2% de las mujeres siente enojo por no hallarlo, Así como también, el 50.8% de los hombres y el 43.3% de las mujeres se regresa por él en caso de olvidarlo (Fabián et al., 2020; Luna, 2018).

En cuanto a la edad, algunos autores evidencian que el 95.6% de estudiantes de 17 a 18 años posee un teléfono móvil. Así mismo el 88.9% utiliza su teléfono todos los días (Fabián et al., 2020) De igual manera, El 70% de los universitarios de otro estudio acerca de la conducta frecuente del uso del teléfono móvil, afirmó manejarlo antes de cumplir los 18 años. Por otro lado, el 81% de los dependientes al móvil son estudiantes entre 15 y 30 años, de estos el 70% tiene adicción severa, el 9% adicción media y el 21% adicción baja. Cabe resaltar que los adolescentes y jóvenes de entre 16 y 24 años son más inclinados a desarrollar nomofobia (Inche et al., 2021). Del mismo modo, un estudio realizado en México (Guajardo et al., 2021) arroja que la edad inicial de uso es de 12 años y el número de horas invertido al día es de 7.44 horas al día.

En cuanto al nivel de estudios, en el Perú, se encontró que el 95.3% de estudiantes de Arquitectura e Ingeniería cuentan con un teléfono móvil comparado con otras áreas. De igual forma, se encontró que el 43.9% de los estudiantes de Ciencias Administrativas, Contables y Económicas, utilizan el teléfono móvil para actividades académicas en comparativo con el resto de las áreas profesionales que expresaron usar el móvil algunas veces (Fabián et al., 2020). Por otra parte, se identificó que los estudiantes de primero, quinto y sexto semestre presentan nomofobia moderada, contrario a los que están en segundo, tercero y cuarto semestre, que padecen nomofobia leve. Por su parte, Inche et al., (2021) identificó que los estudiantes de pregrado son más propensos a emplear el teléfono móvil a diferencia de los estudiantes de postgrado.

En la segunda categoría encontramos, niveles de nomofobia, uso excesivo de teléfonos móviles, frecuencia del uso del internet, periodicidad de la publicación en redes sociales, tipo de conexión y disposición de adquisición, además de la motivación de jóvenes universitarios hacia el uso de teléfonos móviles.

En cuanto a los niveles de nomofobia, estudios en Latino América, presentan un rango entre el 25.5% y el 32% de la población que revela nomofobia grave; en nivel moderado 49.1%, leve, 24.5% y ausencia 11.8%. Así como también, el 75.1% no conoce el término de nomofobia (Espín y Espinosa, 2021; Luna, 2018). Por otro lado, el 44% de los estudiantes consideran que el teléfono móvil es un elemento esencial, para el 47% no utilizarlo es difícil y el 41% se molesta al no interactuar en redes sociales; El 24% siente tristeza al

no usarlo, siendo esto índice de la nomofobia. Así como también, el 28% se molesta y desprecia a las personas que los rodean. Igualmente, para el 37% es más sencillo relacionarse por este medio que personalmente. Además, el 90% manifiesta utilizarlo por diversión o pasatiempo. Al igual, el 39% revisa con frecuencia la conexión a internet y sus notificaciones, factores de prevalencia de la nomofobia (Salinas et al., 2018).

En cuanto al uso excesivo de los teléfonos móviles estudios internacionales, indican que el 96,6% de los estudiantes cuentan con un teléfono y en promedio tuvieron el primero a los 9 años y 8 meses de edad. Así mismo, se encontró que el 15.2% eran usuarios ocasionales, 62.1% habituales, 18.2% en riesgo y 4.5% problemáticos, al mismo tiempo, el 22.7% afirma tener dependencia y el 3,87% tiene dependencia y adicción, así como, en la distribución porcentual, indica que el 72% está en la etapa de adicción y 33% en dependencia (Cruz et al., 2019; Catone et al., 2020; Colina et al., 2021). Por consiguiente, el 41,2% de una muestra, utiliza el teléfono móvil más de 5 horas al día, el 22,2% argumenta no poder estar un día completo sin usarlo.

Ahora bien, el 51% lo usa por más de 7 horas diarias, creando dependencia y necesidad de interactuar constantemente en redes sociales. De la misma manera, el 15% ha estado en riesgo de perder su empleo y una relación social. Además, el 53.8% sufre dificultades derivadas del uso desmedido en un nivel moderado (De la Cruz Sandoval et al., 2019; Luna, 2018; Salinas et al., 2018).

Así mismo, un estudio en Colombia revela que el 38.57%, presenta un nivel de ansiedad moderado al no portar el móvil, el 31.39% se pone ansioso debido a falta que le hace y por último el 16.59% se siente enojado y malhumorado al tener el teléfono sin batería (Sánchez, 2016). Igualmente, estudiantes de primer a quinto semestre, indican que el 52.1% está en nivel moderado, seguido del 22.8% en nivel alto de dependencia (De la Cruz et al., 2019).

En otros estudios de Ecuador y Colombia, el uso excesivo del teléfono móvil se relaciona con problemas de aprendizaje, debido a la distracción continua, con un 39% que lo emplea con regularidad y el 33% eventualmente. Paralelamente, Luna, (2018), indica que el 73% ha tenido llamados de atención por el mal uso, así como el 18.6% ha presentado bajo rendimiento académico por la misma razón. Así mismo, en otro estudio, el 31.39% refiere un comportamiento inapropiado en cuanto a las restricciones en las aulas de clase, seguido del 18.39% que manifiesta tener una conducta incorrecta frente a este tema (Inche et al., 2021; Sánchez, 2016). Un estudio de la plataforma española de servicios para estudiantes universitarios (Universia), indica que el 42.6%, emplea el móvil al estudiar o realizar actividades académicas y el 83,7% asigna un espacio mínimo para su formación educativa (Luy-Montejo et al., 2020).

Inche et al. (2021), mencionan en su revisión bibliográfica, que el 46% de los estudiantes universitarios, utiliza el teléfono móvil al consumir sus alimentos y el 68,5% al conducir. Asimismo, en otro estudio, el

61% revisan su móvil al despertarse y en promedio en los primeros cinco minutos. Además, el 72% lo revisa mínimo una vez por hora y el 50% varias veces en una hora. De igual forma, el 50% jamás lo apaga y el 77% lo observa más de 35 veces al día, demostrando así la adicción al celular. Ahora bien, un estudio realizado en España en estudiantes entre 16 y 18 años, consideran que las nuevas tecnologías móviles son el acceso directo a las redes sociales, demostrando una frecuencia de conexión constante de un 68,5%, y con más de 5 y menos de 8 horas el 17,3%, seguido de entre 1 y 5 horas el 12,6%, y el 1,6% 1 hora o menos (López et., 2023).

En Perú, se encontró que los participantes ajustan sus cuentas como privadas en un 71,6% y suben contenidos en sus historias con periodicidad diaria de un 39.4%, así, como también una o varias veces por semana en el 32.6%. Con relación a los seguidores los participantes cuentan con alrededor de 860 seguidores y 770 seguidos, el 39% tiene más seguidores que seguidos, evidenciando que la nomofobia alta se encuentra asociada a la red social de Instagram. Por otro lado, en México, la red social más importante es WhatsApp con un 44%, Facebook con un 26% e Instagram el 10% (Castillo et al., 2023).

Por otra parte, (Inche et al., 2021) refieren que el 82,6% lo empleaba para acceder a redes sociales, el 80,9% para hablar, el 46,5% para explorar en Internet, el 46,4% para usar aplicaciones educativas, 32,2% para revisar sus correos electrónicos, 31% para jugar y 41,6% para tomar fotos. De igual manera, el 100% de la muestra de estudiantes usa WhatsApp a todas horas, un 96% emplea Facebook y un 85% Instagram. En consenso, el 37,7% de los *centennials* españoles, considera que las redes sociales son entretenimiento y el 63.9% adicción o dependencia (López et al., 2023).

Frente al lugar de conexión (Guajardo et al., 2021) indican que el 57% de los estudiantes lo hacen habitualmente desde su teléfono móvil y el 40% desde casa. Así mismo, se precisó que, en Colombia, el 37.67% de una muestra, nunca consumen más en planes de datos que en llamadas, pero el 18.83% indica que casi siempre lo hacen, el 17.04% casi nunca y el 13% indica que siempre (Sánchez, 2016). En consenso, en otro estudio de Perú, los estudiantes que cuentan con un plan pospago tienden a utilizar más el móvil a diferencia de los que cuentan con un plan prepago. En esa misma línea, el 28% de los estudiantes compra teléfono móvil con frecuencia, el 26% de preferencia anualmente, y el 24% cada vez que un modelo más actualizado sale al mercado, como es el caso del iPhone (Inche et al., 2021).

Se identificó, en un estudio en Colombia, que el 71% de los Adultos jóvenes se siente satisfecho con el teléfono móvil que tiene, el 70% los adquiere por satisfacción personal, el 68,5% lo usa por conservar las relaciones con los demás, el 65% se preocupa por obtener el que le gusta, el 60% considera que adquirirlo es un gusto y no una necesidad, el 51,5% piensa que lo debe cambiar y el 46% desea cambiarlo por el más novedoso o en tendencia. De este modo, se encontró que el 79% tienen en cuenta el valor al momento de comprarlos, el 75% considera la calidad de los mismos, el 68,5% compara el rendimiento al cambiarlos,

el 60,5% lo cambia puesto que, el que posee no funciona para las labores diarias y el 53% tiene en cuenta las consecuencias ambientales al desecharlo y por último, el 68,5% considera que cambiar de teléfono móvil genera cambios positivos en sus actividades (Herrera et al., 2017).

En otros estudios realizados en Perú y Ecuador, se identificó que el 46% de los estudiantes universitarios usa lentes de manera frecuente, el 54% tiene tendencia a padecer cefalea con mayor frecuencia. También se determinó que el 39,2% sufre de rigidez y dolor muscular, el 29% asegura sentir dolor en el hombro, un 27,2% en el cuello y espalda y el 40% indicó tener molestias en la muñeca. De forma similar, el uso excesivo de los teléfonos móviles está causando padecimientos en el área muscular, ósea, gastrointestinal y aparato circulatorio. Por otro lado, el 59.8% de universitarios tiene problemas de visión, el 3.0% sufre de tinnitus, el 8,7% dolor en el cuello, el 6,3% ha sentido dolor articular, el 10,2% dolor de cabeza, y del total de la muestra el 4,5% ha manifestado todos los síntomas (Inche et al., 2021; Luna, 2018; Sosa y Pastor, 2022).

En otros artículos revisados, el 36.1% de los estudiantes ha padecido ansiedad y depresión, el 18.8% insomnio, seguido por un 63% FOMO y el 1.5% manifestó sufrir de trastornos de alimentación como anorexia y bulimia. Incluso se identificó, que el 58.6% no cree que las redes sociales afectan la salud mental, sólo el 17.3% cree lo contrario, siendo esto un riesgo para los jóvenes, al no observar el impacto de las redes sociales en la salud mental (López et al., 2023). Así como también, la exposición 2 horas antes de dormir a las pantallas producen insomnio, ya que disminuyen hasta un 22% los niveles de melatonina (Luy-Montejo et al., 2020). Del mismo modo, el 59% utiliza el móvil con mayor frecuencia antes de dormir, así como también el 52%, ha visto afectada su calidad del sueño (Inche et al., 2021). Por otro lado, los estudiantes no utilizan rutinas de sueño apropiadas en el 46.19% (Sánchez, 2016). Así mismo, el 23.1% de los estudiantes revisa el móvil al despertarse, el 4.8% de manera frecuente, incluso sin recibir notificación alguna, el 65.2% siente que su móvil vibra o suena de manera imaginaria (Luna, 2018).

De la Cruz et al. (2019) relacionaron las habilidades sociales de estudiantes universitarios y su adicción al teléfono móvil, indicando que el 56.1% presenta dificultad para crear vínculos emocionales en distintos ámbitos, sólo el 14% cuenta con la capacidad para generar relaciones asertivas, lo que quiere decir, que un nivel alto en el uso abusivo está directamente relacionado con un nivel bajo de habilidades sociales. Además, Inche et al. (2021) señalan que la percepción de la soledad está ligada con el uso desmedido, mostrando que el 24,5% presentaba soledad leve, el 9,7 soledad moderada y el 2.7% soledad permanente, también hallaron una relación entre el lugar de residencia y la dependencia, puesto que, al vivir fuera de casa, en residencias o habitaciones rentadas, los estudiantes tienen mayor inclinación a utilizar frecuentemente el dispositivo móvil.

Discusión y conclusiones

La revisión de los antecedentes en investigación publicados acerca de la nomofobia y su implicación en la salud mental de estudiantes universitarios en países Latinoamericanos y de Europa, según las investigaciones de Sosa y Pastor, (2022), evidencian el impacto de las nuevas tecnologías móviles en el estilo de vida de los estudiantes universitarios, debido a la hiperconexión digital que ha logrado provocar dependencia y adicción al teléfono móvil, perspectiva que coincide con los autores Castillo et al. (2023), que consideran la influencia de manera notable en la construcción de sus relaciones interpersonales, lo que se ve reflejado en sus actividades habituales y aumenta el riesgo de padecer o sufrir problemas psicosociales y fisiológicos, adoptando comportamientos inadecuados frente a las diferentes situaciones de la vida.

Los aspectos sociodemográficos más asociados a la nomofobia son el sexo, la edad y el nivel de estudios. Los resultados obtenidos permiten destacar lo siguiente:

No existe consenso sobre cuál de los dos géneros, masculino o femenino, es más propenso a padecer nomofobia o adicción al teléfono móvil. Algunos estudios muestran una tendencia más marcada en las mujeres, lo cual podría estar relacionada con un uso más frecuente de las redes sociales y una mayor necesidad de comunicación constante. No obstante, Cruz et al. (2019) indican una mayor prevalencia en los hombres, posiblemente debido al uso intensivo del teléfono para juegos en línea, aplicaciones de entretenimiento y navegación prolongada. Esta discrepancia sugiere que las diferencias pueden estar determinadas por los patrones de uso y las motivaciones individuales más que por el género en sí.

La edad promedio de inicio en el uso de teléfonos móviles es de 12 años, edad a la cual los adolescentes comienzan a tener mayor acceso a dispositivos tecnológicos, generalmente facilitados por los padres como medio de comunicación y seguridad. Sin embargo, autores como Inche et al. (2021), han identificado que los estudiantes entre los 15 y 30 años son los más dependientes, lo que coincide con las etapas de la adolescencia tardía y la adultez joven, períodos en los que la socialización y la interacción digital cobran gran relevancia. Así como, Catone et al. (2020), afirman que, en promedio, obtienen su primer teléfono móvil a los 9 años y 8 meses, lo que evidencia una exposición temprana a la tecnología. Un porcentaje considerable de esta población reporta utilizar el teléfono entre 5 y 7 horas diarias, lo cual no solo incrementa la dependencia, sino que también se asocia con riesgos como la pérdida de empleo, deterioro de relaciones personales y dificultades para establecer límites de uso.

En cuanto al nivel de estudios, los estudiantes de primeros semestres presentan niveles moderados de nomofobia, posiblemente debido a la necesidad de integración social en el entorno universitario y la búsqueda de nuevas amistades. En contraste, los estudiantes de semestres más avanzados tienden a

desarrollar niveles leves de nomofobia, ya que con el tiempo adquieren mayores responsabilidades académicas y laborales que reducen su uso recreativo del teléfono, lo que nos lleva a Inche et al. (2021), quienes afirman que los estudiantes de pregrado son más propensos a desarrollar nomofobia en comparación con los de postgrado, lo que podría atribuirse a la madurez y la conciencia adquirida durante los estudios avanzados, así como a una mejor gestión del tiempo y las prioridades.

Los niveles de nomofobia son elevados en estudiantes universitarios de Latinoamérica, lo que refleja la creciente dependencia tecnológica en esta población. A pesar de la alta prevalencia, el término "nomofobia" es poco conocido por los estudiantes, lo que limita la identificación y el abordaje de este fenómeno como lo señalan Espín y Espinosa (2021) en su exploración bibliográfica. De esta manera, el teléfono móvil se ha convertido en un elemento fundamental en la vida cotidiana, no solo como herramienta de comunicación, sino también como medio de entretenimiento, acceso a información y plataforma para la interacción en redes sociales. Así como, Salinas et al. (2018), concluyen que la multifuncionalidad del dispositivo contribuye a su uso prolongado y a la dificultad para desconectarse de él.

La mayoría de los estudiantes revisa su teléfono más de 35 veces al día, siendo común que lo utilicen inmediatamente después de despertar. Esta conducta también se presenta durante actividades cotidianas como conducir, ingerir alimentos y asistir a clases, lo que interfiere en la concentración y el rendimiento académico, confirmando lo que Sánchez (2016), quien advierte como el uso constante del teléfono durante las actividades educativas genera distracciones que entorpecen los procesos de aprendizaje, afectando la retención de información y la participación activa en las clases.

La nomofobia y la adicción al teléfono móvil están estrechamente relacionadas con el uso de redes sociales como WhatsApp, Instagram y Facebook. Los estudiantes suelen mantener cuentas privadas y realizar publicaciones frecuentes para mantenerse conectados con su entorno social; según estudios de Castillo et al. (2023), la necesidad de actualización constante y la búsqueda de validación a través de las interacciones digitales refuerzan los comportamientos compulsivos asociados con la nomofobia, aumentando la ansiedad y el temor a perderse alguna novedad o mensaje importante.

Teniendo en cuenta la investigación realizada por Guajardo et al. (2021), la conexión más habitual a internet se realiza desde los teléfonos móviles, dado que la mayoría de los estudiantes cuenta con planes postpago que les permiten mantenerse conectados en todo momento. Se observa una marcada tendencia a cambiar frecuentemente de dispositivos, motivada por el deseo de poseer modelos más modernos o en tendencia. Esta conducta refleja la presión social y la influencia de la tecnología como símbolo de modernidad y estatus dentro de los grupos de pares.

Los jóvenes asocian el tipo de dispositivo que poseen con la percepción social que genera en su entorno, convirtiendo al teléfono móvil en un símbolo de estatus como señala Álvarez et al. (2021), la necesidad de adquirir modelos de última generación no siempre responde a requerimientos funcionales, sino a la búsqueda de aceptación y reconocimiento social. Esta percepción refuerza la idea de que el teléfono no solo cumple una función comunicativa, sino que también desempeña un papel importante en la construcción de la identidad y la autoimagen.

El uso excesivo del móvil ha provocado un incremento en problemas de salud física, destacando afectaciones en la visión que llevan a un uso permanente de gafas. Además, se reportan dolores de cabeza, cuello, espalda, musculares y óseos, así como síntomas gastrointestinales, taquicardias, sudoración excesiva y tinnitus, como opina Luna (2018) desde su estudio, estas manifestaciones físicas son consecuencia de las posturas prolongadas, la exposición continua a la luz de las pantallas y la falta de pausas durante el uso del dispositivo.

Desde el ámbito psicológico, en la investigación de López et al. (2023), se identifican las afectaciones significativas como ansiedad, depresión, insomnio, trastornos alimentarios y fenómenos como la vibración fantasma y las llamadas imaginarias. Estos síntomas reflejan la influencia negativa que el uso descontrolado del teléfono puede tener sobre la salud mental de los estudiantes. En contraste, De la Cruz et al. (2019) sostiene que, a mayor nivel de nomofobia, se observa una disminución en las habilidades sociales, dado que la interacción virtual reemplaza los encuentros presenciales. La soledad se convierte en un factor de riesgo que potencia el uso excesivo del dispositivo como medio de escape o compañía.

Se sugiere realizar investigaciones que exploren de forma más profunda la relación entre la edad, la madurez mental y la presencia de nomofobia, partiendo de la hipótesis de que el desarrollo de habilidades de autorregulación y la madurez emocional podrían disminuir la propensión a este fenómeno. En Colombia, hasta el momento solo se ha identificado un estudio centrado en los niveles de nomofobia, lo que evidencia la necesidad de promover más investigaciones descriptivas y, especialmente, estudios de intervención orientados a diseñar estrategias de prevención y manejo.

Es fundamental implementar programas educativos, familiares y comunitarios que orienten a la población acerca del uso adecuado de las tecnologías. Si bien la literatura revisada enfatiza las consecuencias del uso desmedido a nivel mental y físico, se observa un vacío en cuanto a propuestas prácticas que promuevan un uso responsable y productivo del teléfono móvil. La inclusión de talleres, campañas de sensibilización y actividades que fortalezcan las habilidades sociales y de autorregulación podría contribuir a mitigar los efectos negativos de la nomofobia en los estudiantes.

Conclusiones

Existe una alta prevalencia de nomofobia entre estudiantes universitarios de Latinoamérica, sin embargo, el término es poco conocido por esta población, lo que dificulta su identificación y tratamiento oportuno.

La edad, el género y el nivel de estudios se asocian con distintos niveles de nomofobia, aunque no hay consenso sobre cuál de los dos géneros es más propenso. La dependencia parece ser mayor entre jóvenes de 15 a 30 años, y se reduce en niveles educativos superiores como el posgrado.

El teléfono móvil ha adquirido un rol central en la vida cotidiana de los estudiantes, no solo como medio de comunicación, sino también como instrumento de socialización, entretenimiento e incluso construcción de identidad y estatus social.

El uso excesivo del teléfono móvil está vinculado a múltiples consecuencias físicas y psicológicas, como problemas visuales, dolores musculares, ansiedad, depresión, insomnio y disminución de las habilidades sociales.

La presión social por tener dispositivos modernos refuerza la dependencia, convirtiendo al teléfono en símbolo de estatus, especialmente en entornos juveniles y universitarios.

Es necesario desarrollar nuevas investigaciones que profundicen en la relación entre nomofobia, edad y madurez emocional, considerando el potencial efecto regulador de la autorregulación y la conciencia sobre el uso tecnológico.

Se recomienda implementar programas educativos, familiares y comunitarios que promuevan el uso responsable del teléfono móvil, a través de talleres, campañas de sensibilización y actividades que fortalezcan las habilidades sociales y de autocontrol.

Referencias

Álvarez-Cabrera, P. L., Parra, R. F., Jerez, R. E., & Arias, C. G. (2021). Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 22(22), 91-108.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2021000200006&lng=es&tlng=es.

Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 29(3), 1038-1059.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/analesps.29.3.178511/152221>

- Casas-Mas, B., & Homont, L. P. P. (2024). La hiperconexión y la resignación digital entre el estudiantado de enseñanza superior. *Doxa Comunicación. Revista Interdisciplinar de Estudios de Comunicación y Ciencias Sociales*, (38), 99-118. <https://revistascientificas.uspceu.com/doxacomunicacion/article/view/2056/3883>
- Castillo-Riquelme, V. F., Lamilla-Cifuentes, Y. E., Araya-Fernández, M. E., & Martínez-Lecaros, B. N. (2023). (Des) regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), 1-19.
http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2307-79992023000200001
- Catone, G., Senese, V.P., Pisano, S., Siciliano, M., Russo, K., Muratori, P., ... y Broome, M.R. (2020). Los inconvenientes de las tecnologías de la información y la comunicación: interacción y riesgo psicopatológico de la nomofobia y el ciberbullying, resultados del estudio de Nápoles sobre acoso y salud mental juvenil (BYMHNS). *Las computadoras en el comportamiento humano*, 113, 106496.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S074756322030248X>
- Colina, F. J., Aldana, J. J., Vallejo, P. A., & Isea, J. J. (2021). Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(5), 129-136.
<https://repositorio.utp.edu.pe/handle/20.500.12867/4559>
- Contreras, D. R., & Ortiz, H. G. (2020). *Factores asociados a ideación suicida en estudiantes universitarios* [Archivo PDF]. Universidad de Pamplona.
http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4847/1/Contreras_Ortiz_2020_TG.pdf
- Cruz, K. E. B., Rodríguez, E. D., Alarcón, M. E. B., Domínguez, J. E. V., & Rodríguez, P. B. D. (2019). Relación entre ideación suicida y dependencia al teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, 28(5), 815-822.
https://www.revistaclinicapsicologica.com/pdf_files/trabajos/vol_28/num_5/RACP_28_5_815_DOT6J5P2G0.pdf
- Chilán, D. L. P., Zuñiga, K. M., & Santisteban, D. J. M. (2022). Impacto de las nuevas tecnologías móviles en la sociedad. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(3), 79-86.
<https://revistas.unesum.edu.ec/index.php/unesumciencias/article/view/474/566>
- De la Cruz Sandoval, D., Zárate, L. T., & Cierto, E. Y. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2), 37-44.
https://rccs.uepu.edu.pe/index.php/rc_salud/article/view/1214
- Espín, A. A., & Espinosa, A. A. (2021). *Nomofobia y rendimiento académico en estudiantes de Servicios Asistenciales de Salud. Instituto Superior Tecnológico Riobamba, 2021* [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Institucional.
<http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/7888/1/7.%20TESIS%20Amy%20Anaela%20Espín%20Valverde%20y%20Andrea%20Yesenia%20Espinoza-PSC.pdf>

- Fabián, J. R. O., Huaytalla, R. P., & Cortez, E. E. T. (2020). Uso del smartphone en estudiantes universitarios de la región central del Perú. *IE Revista de Investigación Educativa de la REDIECH*, 11, 769, 11-19
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8103282>
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia [Unicef]. (2020). *Ciberacoso: qué es y cómo detenerlo*.
<https://www.unicef.org/es/end-violence/ciberacoso-que-es-y-como-detenerlo>
- Gamero, A. M., Luy-Montejo, C., Escarcena, R. E. T., & Vasquez, R. G. (2020). Los smartphones en las relaciones interpersonales de los estudiantes universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 137-152.<https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/319/372>
- García U., A. y Córdoba P., E. (2020). Validación de la escala MPPUS-A sobre el uso problemático del smartphone. *Pixel-BIT Revista de Medios y Educación*, 3(57), 173-189.
<https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/93683/Garc%C3%ADa-Uma%C3%B1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Guajardo, J. R. B., Rosales, F. L., & Medrano, J. L. J. (2021). Uso problemático de las redes sociales y teléfono móvil: impulsividad y horas de uso. *Revista de Psicología de la Universidad Autónoma del estado de México*, 10(19), 28-6. <https://revistapsicologia.uaemex.mx/article/view/16105/11767>
- Herrera, K., Gil, L., & Acuña, M. (2017). Motivación de jóvenes universitarios hacia el uso de teléfonos celulares. *Encuentros*, 15(1), 91-105. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1692-58582017000100091&script=sci_arttext
- Inche, R. A., Paucar, E. G., & Ulloa, J. A. (2021). Dependencia al celular en estudiantes universitarios [Trabajo de investigación de pregrado, Universidad Continental]. Repositorio Institucional.
<https://repositorio.continental.edu.pe/handle/20.500.12394/9150>
- Iglesias, M. L., Tapia-Frade, A., & Velasco, C. M. R. (2023). Patologías y dependencias que provocan las redes sociales en los jóvenes nativos digitales. *Revista de comunicación y salud*, 13, 1-21.
<https://doi.org/10.35669/rcys.2023.13.e301> .
- Luna, Y. R. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica De Cuenca Sede Azogues* [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad del Azuay]. Repositorio Institucional.
<https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8613/1/14280.pdf>
- Luy-Montejo, C., Gamero, A. M., Lopez, J. G., & Escarcena, R. E. T. (2020). Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 43-69.
<https://studium.ucss.edu.pe/index.php/SV/article/view/313/368>
- Medina, G., & Veytia, M. G. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(1), 2123-2138.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639

- Miraval, A. A., & Rojas, L. B. (2019). *Relación del Phubbing y los valores interpersonales en jóvenes de la Facultad de Psicología de la UNHEVAL–Huánuco–Perú–2019* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/1b2b3c66-cb34-4faa-951e-e28c3d4a66bc>
- Moral, M. E., Guzmán, A. P., & Bellver, M. D. (2021). Consumo y ocio de la Generación Z en la esfera digital. *Prisma social*, (34), 88–105.
<https://digibuo.uniovi.es/dspace/bitstream/handle/10651/62154/document.pdf?sequence=1>
- Navarro, R., & Berrospi, C. M. (2023). Nomofobia, procrastinación académica y baja inteligencia emocional como factores de riesgo para ansiedad estado en estudiantes de medicina del segundo al sexto año de la Universidad Nacional Hermilio Valdizán–Huánuco 2020 [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizán]. Repositorio Institucional. <https://repositorio.unheval.edu.pe/item/4fd701bf-8e86-47c6-a6a8-dca5078eb8b2>
- Pinilla, L. (2020). *Nuevas tecnologías, era digital y salud mental* [Trabajo de grado, Universidad Pontificia Comillas]. Repositorio institucional. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/41345/TFG-%20Pinilla%20Sardon%2c%20Lidia%20.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Quijano, P. R. (2018). Jóvenes y cultura digital: abordajes críticos desde América Latina. *Chasqui. Revista latinoamericana de comunicación*, (137), 13-28.
<https://www.redalyc.org/journal/160/16057171002/16057171002.pdf>
- Rodríguez, O., & Estrada, L. C. (2019). Comunicación familiar en la era del vacío: nuevas patologías asociadas al uso problemático del móvil. *Revista de Psicología-Tercera época*, 18, (2), 105-123.
https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/98279/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rojas-Díaz, J. S., & Yepes-Londoño, J. J. (2022). Panorama de riesgos por el uso de la tecnología en América Latina. *Trilogía Ciencia Tecnología Sociedad*, 14(26), 1-40. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S2145-77782022000100300&script=sci_arttext
- Salinas, O. A., Corzo, J. M., Rovira, K. H. V., Suescun, E. D., & Giraldo, C. A. S. (2018). Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la Corporación Universitaria Minuto de Dios-Bucaramanga. *Boletín Redipe*, 7(10), 216-234. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6729423>
- Sánchez, F. (2016). Nomofobia en los estudiantes del programa de psicología de la Universidad de Pamplona sede Facultad de Salud de Cúcuta [Trabajo de grado, Universidad de Pamplona]. Repositorio Institucional.
http://repositoryspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/3813/1/Sanchez_2016_TG.pdf

Séptimo día. (2023, 8 de octubre). *Nomofobia: una adicción silenciosa y posiblemente letal que amenaza a los jóvenes* [vídeo]. <https://www.youtube.com/watch?v=OG6TtjQgiEs>

Sosa, L. M., & Pastor, L. P. (2022). Factores problemáticos relacionados a la nomofobia. *Sinergias Educativas*, (E1). 1-19. <https://sinergiaseducativas.mx.consultorioampuero.com/index.php/revista/article/view/267>

Vera, J. J., Ortiz, J., & Peña, N. M. (2022). *Esquemas y rasgos de la personalidad de un grupo de estudiantes entre 18 y 30 años que puntuaron nomofobia del departamento de psicología de la Universidad de Antioquia* [Trabajo de grado, Universidad de Antioquia]. Repositorio Institucional. https://bibliotecadigital.udea.edu.co/bitstream/10495/29339/8/VeraJuan_2022_EsquemasRasgosNomofobia.pdf

Contribución de los autores

PJHC: Conceptualización, metodología, recopilación de datos, análisis formal, redacción – borrador original, redacción – revisión y edición.

CFMM: Investigación, adquisición de recursos, revisión de literatura, redacción – revisión y edición, supervisión.

Fuentes de financiamiento.

La investigación fue realizada con recursos propios.

Conflictos de interés

No presenta conflicto de intereses.

Correspondencia

my.huepa@hotmail.com