



**Universidad
Europea CANARIAS**

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Relación entre la nomofobia y el rendimiento académico: una revisión sistemática

Sara Girardi

TRABAJO FINAL DEL MÁSTER UNIVERSITARIO DE FORMACIÓN DE PROFESORADO DE EDUCACIÓN SECUNDARIA OBLIGATORIA, BACHILLERATO, FORMACIÓN PROFESIONAL, ENSEÑANZA DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

Dirigido por Adán Manuel Yanes Gómez

Convocatoria de junio de 2025

Índice

Resumen.....	2
Abstract	3
1. Introducción	4
1.1. Relevancia de la investigación	7
1.2. Justificación de la investigación.....	7
2. Marco teórico	9
2.1. Rango de edades más afectadas y características socioemocionales.....	14
2.2. Sexo más afectado y su relación con las gratificaciones	17
2.3. Relación entre la nomofobia y el rendimiento académico	19
3. Metodología	24
3.1. Objetivos.....	24
3.2. Diseño	24
3.3. Estrategia de búsqueda	25
3.4. Criterios de inclusión y exclusión	26
4. Resultados y análisis crítico.....	28
5. Discusión y conclusiones	35
5.1. Discusión de los resultados y revisión de los objetivos.....	35
5.2. Conclusiones e implicaciones prácticas.....	36
5.3. Limitaciones.....	37
5.4. Prospectiva	38
6. Contribución de la investigación a los ODS.....	40
7. Referencias.....	41

Resumen

Introducción: El uso del móvil es cada vez más difundido por las ventajas que conlleva. Sin embargo, comporta riesgos como el desarrollo de la nomofobia: miedo irracional a estar sin el móvil o sin alguna función de este. Esta investigación pretende aportar una visión global de la nomofobia y de las variables relacionadas. Se busca la reflexión y el cambio de hábitos tecnológicos, para ofrecer una mejor educación y contribuir en la prevención de la nomofobia. **Metodología:** El objetivo general es demostrar que la nomofobia afecta al rendimiento académico. Para ello, se lleva a cabo un metaanálisis de los artículos más relevantes. Se define la pregunta de investigación, se lleva a cabo una búsqueda en las bases de datos (Scopus, Dialnet, PuntoQ y Web of Science) teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Luego, se realiza una revisión y selección de estudios, y se extraen datos mediante un proceso de síntesis, para finalmente realizar un análisis crítico y reportar los resultados. Se emplea el diagrama de flujo publicado por el grupo PRISMA, indicando el proceso de selección de artículos. **Resultados:** El 90% de los estudios indican que la nomofobia repercute negativamente sobre el rendimiento académico. La gran mayoría afirma que afecta más a la juventud, y el 62,5% indica que las mujeres son más propensas a su desarrollo. Se afirma su relación con la salud mental, aumentando la ansiedad, depresión y baja autoestima. **Discusión:** Se exponen las limitaciones causadas por la heterogeneidad de los estudios. Se proponen futuras líneas de investigación con respecto a los rasgos de la personalidad propensos a desarrollar nomofobia, y nuevas prácticas docentes que disminuyan la nomofobia en la población estudiantil.

Palabras clave: salud mental; adicción; estudiante; rendimiento escolar; teléfono móvil.

Abstract

Introduction: Smartphone use is increasingly becoming more used due to its advantages. However, it entails risks such as the development of nomophobia: irrational fear of being without the smartphone or some of its functions. This investigation aims to provide a comprehensive view of nomophobia and related variables. The study seeks reflection and changes in technological habits, in order to offer better education and prevent nomophobia.

Methodology: The overall objective is to demonstrate that nomophobia affects academic performance. For this aim, a meta-analysis of the most relevant studies is conducted. The research question is defined, and a search is made in databases (Scopus, Dialnet, PuntoQ and Web of Science) considering the inclusion and exclusion criteria. A review and selection are conducted, and data are extracted through a synthesis process, followed by a critical analysis and reporting of the results. The PRISMA flow chart is used to indicate the article selection process. **Results:** 90% of the studies indicate that nomophobia negatively impacts academic performance. The majority state that it affects especially young people, and 62.5% indicate that women are more prone to developing it. Its relationship with mental health is confirmed, increasing anxiety, depression, and low self-esteem. **Discussion:** The limitations caused by the heterogeneity of the studies are discussed. Future lines of research are proposed, regarding personality traits prone to developing nomophobia in the student population.

Keywords: mental health; addiction; students; academic performance; smartphone.

1. Introducción

El impacto de la tecnología en la sociedad es cada vez más alto. En concreto, el smartphone o teléfono móvil es el dispositivo más comúnmente usado (Wen et al., 2023). Según Finotti et al. (2019), esto se debe a la capacidad de establecer procesos de socialización, de comunicación instantánea y de búsqueda e intercambio de información. Estas características conllevan un crecimiento exponencial en el empleo del teléfono móvil (Durak, 2019), generando un uso excesivo y problemático de este dispositivo, que, a largo plazo, puede suponer consecuencias negativas sociales, físicas y psicológicas (Chabrol et al., 2015).

La nomofobia, del inglés Nomophobia (No Mobilephone Phobia), se define como el miedo irracional y sensación de ansiedad ante la separación del teléfono móvil (Han et al., 2017). Yildirim y Correia (2015) añaden que se produce una sensación de malestar también al no poder comunicarse mediante este dispositivo o renunciar a comodidades que ofrece.

La nomofobia se concreta en diversas dimensiones. Por un lado, el miedo a no poder comunicarse, los sentimientos de angustia por la pérdida de comunicación instantánea con otras personas o la incapacidad de acceder a servicios que lo permitan (Cardoso Guimarães et al., 2022). Asimismo, destaca el sentimiento de pérdida de conexión, sobre todo respecto a las redes sociales (RRSS). Por otro lado, la nomofobia incluye el miedo e incomodidad al no tener acceso a la información mediante el dispositivo móvil (López Menacho, 2021). También, se incluye el desinterés hacia la convivencia y la socialización en persona (de manera no virtual), debido a las ventajas que un teléfono móvil proporciona. Del mismo modo, se genera un mal estar y ansiedad ante la incapacidad de conectarse a Internet (Yildirim & Correia, 2015).

Según Bragazzi y Del Puente (2014), algunas características de las personas con nomofobia son: nerviosismo ante la idea de perder el móvil, tener más de un móvil, uso excesivo del dispositivo, llevar siempre un cargador y evitar espacios en los que no haya cobertura o no esté permitido el uso del dispositivo.

Hoy en día, la nomofobia no se considera un desorden psiquiátrico. Esta no se incluye en el DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Sin embargo, autores como Finotti et al. (2019), sugieren la posibilidad de considerarse como una afección mental.

Además, se incluye en el DMS la dependencia a los juegos online, recogiendo una forma de adicción a internet y a los dispositivos tecnológicos (Bragazzi & Del Puente, 2014). Esto se relaciona con la nomofobia, de manera que la dependencia a los juegos genera la necesidad de estar constantemente revisando el teléfono móvil u otros dispositivos tecnológicos.

La adicción, según Arab y Diez (2014), se define como la relación de una persona con una actividad en concreto que genera daño físico o social. Por lo tanto, este entendimiento de adicción no le corresponde únicamente al abuso de sustancias, sino incluye también aspectos conductuales (Carbonell, 2018).

El diagnóstico de adicciones se basa en seis criterios. Young y De Abreu (2011) resumen estos factores: irritabilidad, cambios de humor repentinos, abstinencia, tolerancia, conflictividad, y probabilidad de recaída.

Según Park (2019), la adicción al móvil tiene aspectos en común con la dependencia a las sustancias psicoactivas, pues ambas generan síntomas de abstinencia y tolerancia.

La adicción al teléfono móvil está profundamente relacionada con la nomofobia (Finotti et al., 2019). En este sentido, la nomofobia genera la necesidad compulsiva de tener un móvil, y, al no satisfacer esta necesidad, se generan sentimientos de malestar, estrés, y ansiedad (Cadime et al., 2019). Del mismo modo, Park (2019), considera que las personas con nomofobia manifiestan desordenes emocionales y cambios emocionales bruscos cuando se separan de sus teléfonos móviles.

Araújo y Laranjeira (2015) proporcionan otra demostración por la cual la adicción al teléfono móvil y la nomofobia están extremadamente relacionadas. Ambas afecciones generan un fuerte deseo de tener un dispositivo cerca, y ambas pueden conllevar problemas físicos, psicológicos y sociales.

Según Chabrol et al. (2015), la nomofobia genera aislamiento social, al sustituir la convivencia por las interacciones en las RRSS. Asimismo, la nomofobia provoca daños físicos, al reducirse el tiempo dedicado a actividades físicas. Entre los problemas psicológicos destacan la ansiedad, el estrés, la procrastinación, etc (Durak, 2019).

Bajo otro punto de vista, la nomofobia se diferencia de la adicción al teléfono móvil en cuanto a que no existen suficientes criterios diagnosticables para considerarla una adicción. Asimismo, hoy en día no existen suficientes pautas como para incluir la nomofobia en el DSM. Sin embargo, considerando el peso que tiene el uso del teléfono móvil en la actualidad y su implicación en la vida cotidiana, autores como Finotti et al. (2019), sostienen que la nomofobia podría predecir conductas de adicción.

Por todo lo anteriormente expuesto, la presente revisión sistemática pretende conseguir unificar la literatura científica y estudios relativos a la nomofobia, con la finalidad de poder proporcionar una visual completa de la temática y poder predecir su impacto en la sociedad. En concreto, esta revisión sistemática se focaliza en la relación entre los factores que predicen la nomofobia, la edad en la cual tiene un mayor impacto, y el sexo que se ve más afectado, relacionando esta fobia con el rendimiento académico en la Educación Secundaria Obligatoria.

Por lo tanto, el presente estudio se fundamenta en la siguiente pregunta de investigación: ¿la nomofobia y el rendimiento académico están relacionados?

Al mismo tiempo, para responder esta pregunta se estudian las evidencias recogidas en la literatura científica, analizando los factores que desencadenan la nomofobia y las variables relacionadas, haciendo hincapié en la edad y el sexo.

1.1. Relevancia de la investigación

La presente investigación es de gran relevancia, pues en la última década, según García Carmona et al. (2025), el miedo irracional a salir de casa sin móvil afecta a dos tercios de la población. Estudios recientes indican que el 81% de la juventud española entre 18 y 35 tienen nomofobia, aunque muchos no sean conscientes de ello (Cavanillas, 2022). García-Carmona et al. (2025) afirman que solo el 17% de la población española se considera adicta al teléfono móvil. Por lo tanto, la nomofobia es un fenómeno extremadamente común y muy poco concienciado.

Por ello, es fundamental realizar la presente revisión sistemática, al ser un tema extremadamente actual y de gran impacto en la sociedad. Además, el desconocimiento sobre el presente tema no permite tomar las actuaciones preventivas necesarias para evitar el desarrollo de nomofobia en jóvenes, y por lo tanto evitar su repercusión en su rendimiento académico, y en consecuencia afectar a su futuro laboral.

Mediante la presente investigación, se pretende aportar una visión global de la nomofobia, recogiendo la literatura científica al respecto y analizando las distintas variables que pueden prevenirla. De este modo, se expone una síntesis de las conclusiones alcanzadas con respecto a estas variables. Esto permite contribuir en la disminución de la nomofobia, sobre todo en la población joven, mejorando a su vez el rendimiento académico.

1.2. Justificación de la investigación

Las crecientes tasas de nomofobia en la sociedad actual, debidas al uso generalizado de los dispositivos móviles, convierten este tema en un fenómeno de gran importancia e interés. Por ello, merece ser estudiado en profundidad, ya que se trata de un tema cada vez más relevante, que conlleva impactos en todos los aspectos vitales de quienes lo sufren, afectando sobre todo al ámbito educativo (Cadime et al., 2019). La nomofobia afecta tanto a los procesos de enseñanza - aprendizaje, como al bienestar emocional, social, físico y psicológico del estudiante (Park, 2019). Por lo tanto, la recopilación y síntesis de un marco

teórico sólido permite desarrollar las herramientas necesarias para la aplicación del conocimiento adquirido.

Mediante una revisión sistemática se observan las distintas opiniones y hallazgos alcanzados sobre un mismo tema. La elaboración de la presente investigación permite conocer en profundidad el panorama actual del tema tratado, mediante el análisis de la bibliografía científica existente. Mediante este estudio se adquiere un conocimiento extenso y exhaustivo sobre la nomofobia, sus causas, sus consecuencias y sus estrategias de intervención.

Al mismo tiempo, se aprovechan los hallazgos estudiados para mejorar la propia práctica docente. Es decir, se invita a la reflexión y al cambio de los propios hábitos tecnológicos, con la finalidad de ejercer una educación más consciente y contribuir en la prevención de la nomofobia.

Siguiendo este razonamiento, uno de los principales motivos y objetivos por el cual se realiza esta revisión sistemática, es poder entender los resultados obtenidos y traducirlos a estrategias educativas para mejorar este inminente problema.

Tras leer la literatura existente y analizar los resultados, se comprende como la nomofobia influye sobre la atención, la concentración y muchos otros factores que afectan el rendimiento académico de los adolescentes. Se debe realizar una reflexión crítica que permita desarrollar estrategias educativas más efectivas con respecto al uso de la tecnología y las TIC en el aula, desarrollando enfoques pedagógicos adaptados a las necesidades tecnológicas actuales.

La presente revisión sistemática, permite crear un entorno de aprendizaje más equilibrado y sano, aportando el conocimiento necesario para disminuir los factores que puedan desencadenar la nomofobia. Es decir, esta investigación no solo reúne los

descubrimientos relativos a la nomofobia, sino también contribuye al avance teórico y práctico, formando y concienciando al equipo docente para mejorar el entorno educativo.

2. Marco teórico

El término nomofobia proviene del anglicismo “nomophobia”, la abreviatura de “no mobile-phone phobia”, acuñado por primera vez por un estudio de la Oficina de Correos Británica en colaboración con YouGov, en Reino Unido, en 2008 (Bragazzi y Del Puente, 2014). Desde entonces, ha sido objeto de investigación, creándose estudios relevantes como el de Yildirim y Correia (2015), quienes proporcionaron métodos de medición de este concepto. Esta fue la palabra del año en el Diccionario de Cambridge en 2018 (García-Carmona et al., 2025), destacando su gran impacto en la era digital.

King et al. (2014) consideran la nomofobia una fobia situacional relacionada con comportamientos y síntomas asociados al miedo a no poder hacer uso del teléfono móvil o, como indican García - Carmona et al. (2025), a no poder ejercer alguna de sus funciones correctamente, provocando malestar en los afectados. La fobia situacional es uno de los cinco tipos de fobias específicas reconocidas en el DSM-5. Bragazzi y Del puente (2014) sostienen que la nomofobia es un trastorno ansioso ante el pensamiento de perder o no poder utilizar el teléfono móvil, por lo que los individuos que la padecen evitan las situaciones y lugares en los que no se pueda emplear, comprueban continuamente si tienen notificaciones, duermen junto a su dispositivo, evitan conversaciones cara a cara, etc.

A pesar de que la mayoría de los estudios relacionen la nomofobia con el uso del teléfono móvil, existen pocos documentos que amplían este concepto. Es el caso de la Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital del Fondo Internacional de Emergencias de las Naciones Unidas para Argentina, el cual recoge que la nomofobia no solo se refiere al teléfono móvil, sino también considera el miedo a desconectarse de cualquier dispositivo electrónico que permite el acceso a internet, como un ordenador o una tableta.

Kneidinger-Mueller (2019), afirma que el teléfono móvil es el dispositivo electrónico más empleado para la producción de información y contenidos. Además, indica que es la principal forma de comunicación y contacto entre amistades y entre las propias familias. Según Gelvez García y Guzmán Brand (2023), millones de personas de todo el mundo se encuentran conectadas a una misma red que repercute en las actividades diarias de dichos usuarios. Además, estos mismos autores indican que durante el confinamiento, dado por la pandemia del COVID-19, el teléfono móvil obtuvo un gran protagonismo en muchas situaciones cotidianas, como el trabajo, el estudio y la comunicación, siendo una herramienta indispensable para ejercer las labores sociales primordiales.

Díaz y Extremera (2020) consideran este dispositivo un objeto imprescindible para las nuevas prácticas de interacción comunicativa interpersonal, ampliando el espectro relacional.

Según Moreno Guerrero et al. (2022), el 90% de los adolescentes de EE.UU. tienen acceso al teléfono móvil, y que el 75% de las familias tienen acceso a internet. Con respecto a España, el Instituto Nacional de Estadística (INE) indica que, en 2021, el 83,1% de la población española entre los 16 y 74 años usa internet diariamente, mientras que, si se analiza el uso del smartphone en jóvenes de entre 16 y 24 años, este porcentaje alcanza un 97%. Según Braña Sánchez y Moral Jiménez (2022), estos datos reflejan la importancia de la tecnología en la sociedad, sobre todo impactando en la juventud y cubriendo sus necesidades sociales, académicas y laborales (García Carmona et al., 2025).

Barnes et. al (2019), atribuye este fenómeno a las características de este dispositivo. Destacan su portabilidad, conectividad, acceso inmediato a grandes volúmenes de información, autonomía y capacidad de comunicación síncrona y asíncrona (UNESCO, 2023).

Este uso excesivo genera cambios en la conducta y comportamiento de la sociedad actual (Zwilling, 2022), quienes dependen cada vez más de esta tecnología (Karaoglan et al., 2022). Según Rodríguez - García et al. (2023), se generan problemas de adicción, miedo, ansiedad y estrés cuando no puede usarse el móvil de manera inmediata. Lo mismo sostienen King et al. (2014), quienes indican que el uso continuo del teléfono móvil puede conllevar problemas de adicción y generar otros trastornos como la nomofobia.

La psicología y la neurociencia han analizado la relación entre la nomofobia y la ansiedad, la dependencia tecnológica y la salud mental, entre otros factores (Muñoz-Carril y Dans Álvarez de Sotomayor, 2022). Autores como King et al. (2014) afirman que la nomofobia es un fenómeno psicológico que repercute en la salud mental y en el bienestar de los individuos que la sufren.

A lo largo de esta década, se han realizado múltiples estudios analizando la prevalencia de la nomofobia en muestras de distintas edades y situaciones sociodemográficas. Artículos como los de Araya Fernández et al. (2023) afirman que entre el 50% y el 70% de la población joven de países como España, Estados Unidos y Corea del Sur, presentan signos de dependencia del teléfono móvil o de miedo irracional ante su posible ausencia.

Por un lado, Yildirim y Correia (2015) consideran que la nomofobia se puede encuadrar en cuatro dimensiones: el malestar ante la imposibilidad de comunicarse de manera instantánea, la preocupación por la pérdida de conexión, la necesidad de acceso constante a la información de manera inmediata y la pérdida de comodidad general al no tener el dispositivo cerca. Otros autores, como Braña y Moral (2022), refuerzan estas cuatro causas y relacionan la necesidad constante de conexión con el miedo a perder contenido (FoMO: Fear of Missing Out).

Según Cano Escoriaza et al. (2024), la necesidad de estar comunicados y conectados a las Redes Sociales (RRSS) se relaciona tanto con la nomofobia (miedo a no tener el teléfono móvil cerca) como con el FoMO (miedo a perderse algo por no estar conectados o actualizados). Diversos autores consideran que ambos fenómenos son constructos vinculados al uso problemático de los smartphones (Braña Sánchez y Moral Jiménez, 2022), y se relacionan con problemas de salud mental, con el desajuste del bienestar y con el uso desadaptativo o disfuncional del teléfono móvil (González et al., 2017). Estas patologías generan sensaciones de incomodidad que pueden llegar a desatar episodios de ansiedad grave, aumentando los síntomas de ansiedad por la ausencia del dispositivo móvil (Sosa y Pastor, 2022).

Según López Menacho (2021), siete de cada diez personas encuestadas admitieron sentirse identificados con la sensación de nomofobia, y el 53% de las personas que usan el móvil habitualmente afirmaron que experimentan episodios de ansiedad si el móvil se queda sin batería o deja de funcionar.

Deci y Ryan (2000) explican la teoría de la autodeterminación. Según la misma, para alcanzar la autorregulación y la salud psicológica se deben satisfacer necesidades básicas como la competencia, la autonomía y el apoyo. Przybylski et al. (2013) señalan como esta teoría podría explicar fenómenos como la nomofobia y el FoMO. Estos justifican la nomofobia y el FoMO como un limbo auto-regulatorio en el cual los individuos, sobre todo jóvenes, buscan colmar los déficits situacionales o crónicos en las satisfacciones psicológicas de estas necesidades básicas.

Por otro lado, algunos autores relacionan la personalidad del individuo con la propensión a desarrollar nomofobia. Además, estudian el impacto de la nomofobia en la salud mental. Autores como Gelvez García y Guzmán Brand (2023) relacionan la nomofobia con niveles elevados de ansiedad, estrés y depresión. Asimismo, se relaciona con trastornos del sueño, dificultad de concentración y el desempeño académico o laboral. Además, García-Carmona et al. (2025), exponen que la nomofobia depende de factores como la alimentación, el contexto socioeconómico, el estado anímico y los hábitos de estudios.

Lee et al. (2017) exponen que la nomofobia genera problemas físicos como el síndrome del túnel carpiano. Asimismo, Romero Rodríguez et al. (2021) destacan los problemas psicológicos y fisiológicos que conlleva la nomofobia, desencadenados por los trastornos que genera en las horas de sueño.

Estos síntomas de la nomofobia repercuten en la salud mental del individuo, afectando a su vez al rendimiento académico, sobre todo, en la adolescencia (Romero Rodríguez et al., 2021).

Como se ha indicado anteriormente, la nomofobia no se considera un desorden psiquiátrico (Cardoso Guimarães et al., 2022), y no se incluye en el DSM (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders). Sin embargo, Gupta et al. (2024) indican que el uso excesivo del teléfono móvil genera síntomas de abstinencia psicológica al igual que otras adicciones comportamentales. Diversos autores, como Yildirim y Correia (2015), indican que este síntoma provocado por la adicción al móvil se genera también bajo la nomofobia.

Además, Dans y Muñoz - Carril (2022) estudiaron la neurología para analizar el impacto de la nomofobia en el cerebro. Estos encontraron patrones de activación recurrentes en otros trastornos adictivos. Evidenciaron la activación de la corteza prefrontal y el sistema límbico, regiones cerebrales relacionadas con la adicción y la regulación emocional. Asimismo, Gupta et al. (2024), destacan el aumento de patologías de tipo psicosocial por culpa de la nomofobia, incrementando la frecuencia de trastornos depresivos y de ideaciones suicidas. Según ellos, la neurociencia demuestra la implicación problemática de la nomofobia en la salud mental.

Por otra parte, otros autores relacionan la nomofobia con trastornos mentales, de comportamiento y ansiosos como la agorafobia (Cardoso Guimarães et al., 2022). Este trastorno se caracteriza por el miedo irracional y la presencia de ansiedad en lugares donde sería difícil escapar, como en medio de multitudes, centros comerciales, mientras se conduce, etc. Estos autores remarcan que el 68% de los afectados por este trastorno sufren un cierto nivel de dependencia al teléfono móvil. King et al. (2014) atribuyen este hecho a la necesidad de evitar las interacciones sociales y buscar sensaciones de confort y seguridad a través del móvil, características extremadamente relacionadas con la nomofobia. Con relación a lo anterior, López Menacho (2021) sostiene que las personas con escasas habilidades sociales tienden a escapar de la realidad mediante el uso excesivo de su teléfono móvil, dependiendo del mismo para mantener sus relaciones sociales online, favoreciendo así la aparición de la nomofobia.

Existen diversas escalas de medición para evaluar la nomofobia. Una de las más empleadas es el “Nomophobia Questionnaire” (NMP-Q), generado por Yildirim y Correia

(2015), en el cual se mide la gravedad de los síntomas y su impacto en todos los aspectos sociales, físicos y psicológicos del individuo.

Hoy en día, existen múltiples estudios científicos que relacionan diversas variables con la nomofobia. Por un lado, se reúnen los artículos que estudian la relación entre la nomofobia y la adicción al teléfono móvil. También, en otras investigaciones se relaciona con la edad. Asimismo, en otro grupo se reúnen los artículos que relacionan la nomofobia con las gratificaciones y el sexo. Por otro lado, se relaciona la nomofobia con las características socioemocionales. Finalmente, otros artículos relacionan la nomofobia con el rendimiento académico.

Sin embargo, en la literatura científica estudiada no existe una única investigación que reúna todos estos factores y los relacione entre sí. Por lo tanto, en los siguientes epígrafes, se desarrollarán cada una de estas variables (edad, sexo, gratificaciones, características socioemocionales y rendimiento académico), con el objetivo de encontrar un perfil único con diversas características que se puedan asociar a la nomofobia. De este modo, se podrá relacionar este perfil con el rendimiento académico, llevando a cabo medidas preventivas o correctoras para mejorar este aspecto en la Educación Secundaria Obligatoria.

2.1. Rango de edades más afectadas y características socioemocionales

Diversos estudios sugieren que, dependiendo de la edad, se es más o menos propenso a sufrir nomofobia. Es el caso de Castillo - Riquelme et al. (2023), quienes demuestran que los adolescentes y jóvenes adultos (entre 12 y 35 años) presentan una mayor propensión a la nomofobia con respecto a los adultos mayores.

Autores como Aldhahir et al. (2023) atribuyen este fenómeno al hecho de que, hoy en día, los teléfonos móviles tienen un gran impacto en las interacciones sociales de los adolescentes y en la construcción de su identidad digital. Según Gelvez García y Guzmán Brand (2023), la juventud tiene una vida digital paralela en la cual construyen su personalidad y desarrollan su actitud.

Asimismo, King et al. (2014) afirman una correlación entre la edad y la dependencia al teléfono móvil, factor que, según ellos, está intrínsecamente relacionado con la nomofobia.

Además, como Aldhahir et al. (2023) sostienen que la dependencia a los dispositivos móviles viene desencadenada por una cultura de inmediatez y por una constante conectividad de la juventud, empeorando los síntomas de la nomofobia. Según Gómez et al. (2021), la juventud es más vulnerables a desarrollar un uso problemático o excesivo de las RRSS. Este fenómeno se conoce como vulnerabilidad en línea, el cual considera los daños mentales y físicos que puede sufrir un individuo como consecuencia de su exposición online, sobre todo en la etapa de la adolescencia (Varchetta et al., 2020).

También, autores como Moreno - Guerrero et al. (2022) manifiestan su preocupación ante la prevalencia de la nomofobia en estudiantes de diferentes niveles y etapas educativas. Estos indican que esta problemática afecta sobre todo a la juventud de 12 a 18 años. Según Ramos-Soler et al. (2021), la adolescencia es una etapa de alto riesgo de desarrollar nomofobia, con una prevalencia del 90%. Según Rodríguez-García et al. (2021), los factores de riesgo más fáciles de evidenciar en la juventud son la necesidad de revisar continuamente el móvil en busca de mensajes, llamadas perdidas, notificaciones; la necesidad de interactuar con otros usuarios y de dar la propia opinión en RRSS; revisar constantemente el propio perfil en las RRSS, los comentarios recibidos, el número de interacciones y “me gusta” de su perfil, etc.

Algunos investigadores atribuyen la predominancia de la nomofobia en adolescentes al desconocimiento y a la inconciencia, una de las características comportamentales de esta edad (Rodríguez-García et al., 2021). En la adolescencia se ignoran los peligros que supone el uso excesivo y erróneo del teléfono móvil, así como el mal uso de la información y la competencia digital (Moreno - Guerrero et al., 2022). Además, según López Menacho (2021), la adolescencia es la etapa más susceptible para desarrollar este trastorno, pues el cerebro está en constante cambio, es un órgano inmaduro e indefenso, propenso a desarrollar adicción al dispositivo móvil y a sufrir nomofobia.

Según Gelvez García y Guzmán Brand (2023), la prevalencia de la nomofobia en adolescentes se debe al marco social en el que se desarrollan, en el cual la juventud está acostumbrada a obtener lo que desea de manera instantánea y sin esfuerzos.

Park (2019) indican que la mayoría de adolescente estudiados afirmaron que su móvil se había convertido en una parte de sí mismos, influyendo en su identidad personal.

Investigadores como Rodríguez-García et al. (2021) sostienen que el impacto de la nomofobia en la era digital es tan grande que se debería considerar un problema de salud pública, llegando a requerir tratamientos psicológicos para resolverlo (King et al., 2014).

El impacto de la nomofobia en la juventud es alarmante. Esta conlleva alteraciones en el desarrollo social y afectivo de la juventud (Romero-Rodríguez et al., 2021). Además, afecta a la estabilidad emocional, a la autoestima, a la felicidad y a la satisfacción con la vida (Rai et al., 2019). Según Geng et al. (2022), los adolescentes están más expuestos a la comparación social y a sentimientos de envidia. Estas afirmaciones se refuerzan con el estudio de Vagka et al. (2023), quienes comprobaron que los individuos con baja autoestima tenían el doble de posibilidades de desarrollar nomofobia con respecto a los individuos con normal o alta autoestima. Además, según Torralva (2019), la juventud es la mayor víctima de la nomofobia, pues afecta directamente al desarrollo de habilidades sociales, fundamental en esta etapa. Según Sosa y Pastor (2022), el dispositivo móvil conlleva un comportamiento no verbal que restringe las interacciones cara a cara, y afecta negativamente a la interacción que debería tener la juventud con el entorno que la rodea.

Estudios como el de Díaz y Extremera (2020) relacionan la nomofobia con variables como el malestar emocional y la sintomatología fóbica. En relación con lo anterior, González et al. (2017) afirman que la juventud con elevados niveles de desajustes emocionales o psicológicos presentan fobias u otros problemas de salud mental. Del mismo modo, Khan et al. (2021) constataron que la juventud con altos niveles de ansiedad y de adicción al teléfono

móvil son más propensos a desarrollar nomofobia. Estos autores consideran la ansiedad y la hiperactividad predictores de la nomofobia.

Además, el estudio de López Menacho (2021) indica que la nomofobia causa perturbaciones metacognitivas y alexitimia. Esta patología se define como la dificultad de comunicar y entender las emociones. Por ello, López Menacho (2021) sostiene que adolescentes con nomofobia tienen escasas habilidades empáticas, por lo que la juventud presenta relaciones interpersonales limitadas. Otros autores como Gupta et al. (2024), muestran la relación entre la alexitimia y la nomofobia. Según estos, la alexitimia conlleva una impulsividad que inhibe el control del tiempo de uso de pantalla, aumentando el riesgo de padecer nomofobia.

2.2. Sexo más afectado y su relación con las gratificaciones

Diversos estudios evidencian la diferencia entre el sexo femenino y masculino con respecto a la tendencia de sufrir nomofobia. Sin embargo, los resultados son dispares.

Por una parte, Moreno - Guerrero et al. (2022) afirman que las adolescentes son más propensas a sufrir nomofobia, pues las mujeres de entre 12 y 18 años obtuvieron puntuaciones más altas en el cuestionario NMP-Q. Del mismo modo, Barraza y Chavira (2022) afirman que las mujeres son más propensas a sufrir las consecuencias de la nomofobia. Aldhahir et al. (2023) sostienen que el perfil más vulnerable a desarrollar nomofobia es aquel de una mujer soltera que vive fuera del hogar familiar.

A pesar de que diversos autores atribuyen la nomofobia al sexo femenino, esto aún no es un consenso. Ashrafi-rizi et al. (2019) muestran la prevalencia de la nomofobia en hombres, mientras que autores como Arpacı (2022) afirman que la nomofobia alcanza niveles similares entre chicos y chicas universitarias, y autores como Khilnani et al. (2019) sostienen que el sexo no es una variable predictora de la nomofobia.

Por otra parte, algunos estudios relacionan la diferencia entre las gratificaciones que buscan las personas de distinto sexo con la probabilidad de desarrollar nomofobia. El estudio

de Cano-Escoriaza et al. (2024) reporta que las personas escogen distintos medios de comunicación en base a las necesidades psicológicas y sociales que buscan satisfacer. Según este artículo, las necesidades de los individuos se pueden dividir en: cognitivas (adquisición de conocimiento), estético-afectivas, de evasión (distracción y entretenimiento) e integradoras (desarrollo de la personalidad y socialización). Según Wen et al. (2023), las gratificaciones podrían predecir el uso problemático del móvil. Cano-Escoriaza et al. (2024) identifican el entretenimiento, la comunicación, la autopresentación, la evitación social y el logro como las gratificaciones más comunes. Según este estudio, las gratificaciones buscadas por hombres y mujeres difieren.

Por un lado, Cano-Escoriaza et al. (2024) consideran que la evasión es el predictor más fuerte en mujeres, mientras que el entretenimiento lo es en los hombres. Por ello, las mujeres pasan más tiempo en RRSS y los hombres pasan más tiempo en la búsqueda de información.

Además, la comparación social juega un papel fundamental. Este estudio la divide en dos dimensiones: comparar las propias habilidades, logros y características durante el desempeño de tareas; y comparar opiniones, compartir creencias y valores de forma no competitiva. Esta comparación social busca una mejora personal, regular emociones, el bienestar, aumentar la autoestima o evaluarse a sí mismo (Liu et al., 2019). Según su estudio, la comparación de opiniones se asocia con el autoconcepto académico, con la adaptación social, con la autoestima, con el uso problemático de RRSS y con el materialismo; mientras que la comparación de habilidades se relaciona con la autocomparación, el uso problemático de RRSS, la compra impulsiva, el materialismo y la adaptación social negativa.

Caba-Machado et al. (2023), atribuyen la nomofobia en chicas adolescente a la necesidad de comparar sus opiniones, mientras que en los chicos adolescentes prevalece la necesidad de comparar sus habilidades. Del mismo modo, autores como Gupta et al. (2024) encuentran una relación entre la nomofobia, la depresión y la comparación social en las mujeres, factor no tan relevante en el sexo masculino. León Mejía et al. (2021) añaden que la autoestima corporal y los rasgos caracteriales de la mujer son factores relevantes ante la prevalencia de la nomofobia en el sexo femenino.

2.3. Relación entre la nomofobia y el rendimiento académico

El rendimiento académico se considera como el conjunto de elementos que influyen sobre el correcto aprendizaje y desarrollos de criterios, y que afectan a la adquisición de conocimiento (Amez y Baert, 2020), considerándose un factor de éxito académico.

El uso extremo del teléfono móvil, característico de la nomofobia, provoca síntomas físicos y psicológicos, pudiendo conllevar depresión, miedo, ansiedad, adicción patológica, baja productividad y bajo rendimiento académico (Cavanillas, 2022). Según Caba Machado et al. (2023), un mayor uso del teléfono móvil supone un sentimiento de soledad y ansiedad en los adolescentes, y, por ende, un mayor desempeño de comportamientos asociados a la nomofobia. Según Chen et al. (2021), la juventud que sufre más la soledad es aquella que busca en Internet una vía de escape y de conexión interpersonal.

Existen diversos puntos de vista sobre el uso académico de dispositivos tecnológicos. La literatura existente debate sobre la repercusión positiva o negativa del uso del teléfono móvil en el rendimiento académico.

Según Finotti et al. (2019), el uso del dispositivo móvil en el ámbito académico fomenta la aparición de la nomofobia.

Otros autores como Barkley et al. (2014), sostienen que las funciones de este dispositivo en el ámbito académico permiten un mejor entorno educativo, en el cual el alumnado puede desarrollar habilidades digitales. Además, Barkley et al. (2014), defienden que el teléfono móvil permite a los estudiantes tener acceso inmediato a los mismos servicios que ofrece un ordenador, con la ventaja de poderlo llevar a cualquier sitio en cualquier momento. Según este estudio, la accesibilidad a estos recursos da a los estudiantes la oportunidad de realizar búsquedas, de información académica, de manera rápida y eficaz mediante su dispositivo móvil.

Además, según King et al. (2014), el móvil permitiría a los estudiantes disponer de una plataforma multimedia en la cual se facilita el proceso de aprendizaje y se proponen recursos didácticos irremplazables por los libros de texto.

También, Díaz y Extremera (2020) señalan la ventaja que supone el intercambio de información entre estudiantes y facultades de todo el mundo, y por ello, sostienen que el empleo del teléfono móvil en el ámbito académico suponga un cierto beneficio si es usado correctamente.

Sin embargo, estudios como el de Gupta et al. (2024), argumentan que los estudiantes universitarios consideran el teléfono móvil una fuente de entretenimiento, y no un instrumento de trabajo. Por ello, consideran que deben separarse los instrumentos asociados al tiempo de ocio con las actividades relacionadas al estudio. Estos científicos consideran que el tiempo pasado con el móvil es tiempo perdido, que se podría haber dedicado a actividades educativas. Por lo tanto, estos autores consideran que la nomofobia, al estar relacionada con el uso excesivo del teléfono móvil, afecta considerablemente al rendimiento académico.

Siguiendo este mismo razonamiento, diversos autores, como Yildiz (2019) o Rodríguez-García et al. (2021), sostienen que la nomofobia tiene un impacto negativo en el rendimiento académico, sobre todo en el de estudiantes de secundaria y universitarios.

Estos autores argumentan que, no solo el uso excesivo del móvil afecta al desempeño escolar de los estudiantes, sino incluso la proximidad de este. Diversos autores, consideran que la cercanía del teléfono móvil es una distracción para los estudiantes, y puede interferir con actividades relacionadas con el estudio, afectando negativamente al rendimiento académico (Amez y Baert, 2020). Junco y Cotten (2012), sostienen que las notificaciones, tanto visuales como sonoras, pueden llamar la atención de los estudiantes durante las clases o durante horarios de estudio. Además, según ellos, afecta en la concentración de los estudiantes no solo la presencia del dispositivo móvil en sí, sino también repercute el solo pensamiento de qué estará pasando online, sobre todo en las RRSS, o el deseo de estar conectados. El estudio argentino de Gelvez García y Guzmán Brand (2023) indica que 7 de cada 10 jóvenes están conectados la mayor parte del día a internet, dejando los dispositivos electrónicos encendidos las 24 horas del día, aunque no los estén usando, estando siempre atentos a las notificaciones. Todo ello, conlleva una falta de atención en el estudio que impide alcanzar un buen rendimiento académico (Amez y Baert, 2020).

Por otra parte, Gnardellis et al. (2021) señalan que la nomofobia supone el uso del teléfono móvil durante actividades relacionadas con el estudio, y, por lo tanto, puede ser el resultado de una conducta adictiva y de “cyberslacking”. Este término hace referencia al uso inadecuado del teléfono móvil en horario laboral o, en este caso, en horario de estudio, empleando el dispositivo para fines no laborales, como navegar por las RRSS, jugar, ver contenido, etc. Autores como Gnardellis et al. (2021) retienen que esto sea una pérdida de tiempo y reduzca la productividad del sujeto, afectando negativamente en el rendimiento académico del estudiante, sobre todo en la etapa secundaria, en la cual el adolescente no tiene la capacidad de obviar estímulos provenientes del dispositivo móvil. Según Araya - Fernández et al. (2023), el 90% de la juventud de 13 a 17 años tiene una cuenta en alguna RRSS, siendo el principal motivo de navegación online. De este modo, la juventud socializa mediante el teléfono móvil, preocupándose continuamente por las actividades que postean sus coetáneos, y preocupándose por el correcto funcionamiento de su dispositivo, desarrollando indicadores de la nomofobia.

Otros autores como Hawi y Samaha (2016) consideran que, debido a la falta de motivación, los estudiantes sienten aburrimiento, y ven el teléfono móvil como una fuente de entretenimiento y vía de escape. Además, sostienen que el uso excesivo de este dispositivo no solo impacta en la pérdida de tiempo y productividad, sino también tiene un impacto indirecto sobre el rendimiento académico al afectar la salud de los estudiantes. Según King et al. (2014), la salud del afectado por nomofobia peligra al influir en la calidad del sueño, en la salud mental y en el bienestar físico. Asimismo, Galhardo et al. (2023) asocian la nomofobia con síntomas psicopatológicos y una menor calidad de vida. Según este estudio, la juventud que desarrolla nomofobia puede padecer cambios en sus hábitos alimenticios, insomnio, ansiedad, dolor de cabeza, migrañas, taquicardia, estrés, sudoración, comportamientos obsesivo-compulsivos, etc.

Amez y Baert (2020), asocian estos indicadores de salud con el desempeño académico.

El estudio brasileño de Andrade et al. (2020) indica que los estudiantes con un alto riesgo de desarrollar problemas relacionados con el uso de internet son siete veces más propensos

a desarrollar síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Asimismo, según Baraña y Moral (2022), el uso problemático de Internet y de las RRSS se asocia a déficits en autocontrol y a dificultades en el manejo del estrés e impulsividad cognitiva. Según Gelvez García y Guzmán Brand (2023), los bajos niveles de regulación emocional no permiten alcanzar los objetivos de estudio propuestos, al no ser capaces de adecuar las emociones y controlar el tiempo dedicado al móvil. Estos síntomas y características, según Finotti et al. (2019), empeoran el rendimiento académico.

Por otra parte, en las investigaciones de Lee et al. (2017), los estudiantes incluidos en la muestra admiten que su rendimiento académico es menor debido al uso excesivo del teléfono móvil. Al mismo tiempo, parte de esta misma muestra presentaba ansiedad, nerviosismo y malestar al no poder emplear inmediatamente su teléfono móvil.

Ramos - Soler et al. (2021) sostienen que el uso continuo de este dispositivo puede generar trastornos del sueño, repercutiendo así en el rendimiento académico.

Por otro lado, la predisposición de la juventud a desarrollar nomofobia se relaciona con un peor rendimiento académico (Gómez et al., 2021). Pues los adolescentes con bajos niveles de autoestima tienden a sufrir este fenómeno, y en consecuencia pasar más tiempo con el dispositivo móvil, afectando su atención y nivel de aprendizaje, y perjudicando su relación con el entorno escolar, sobre todos durante la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (Lee et al., 2017).

Según Gelvez García y Guzmán Brand (2023), la percepción de la juventud ante la relación entre el acceso a Internet y el rendimiento académico es positiva. Segundo este estudio, la población estudiantil sostiene que el uso de Internet beneficia el entorno escolar. Sin embargo, Gelvez García y Guzmán Brand (2023) indican que, realmente, el dispositivo electrónico genera distracciones, y su uso repercute negativamente en el rendimiento académico.

En conjunto, la bibliografía existente hasta la fecha sugiere que sí existe asociación entre la nomofobia y el rendimiento académico. Estos dispositivos pueden ser útiles en el ámbito académico, al facilitar la comunicación y la búsqueda de información. Sin embargo, para numerosos autores la influencia negativa del teléfono móvil en el ámbito académico prevalece sobre sus efectos positivos y ventajas.

Finalmente, se pueden vincular las distintas variables asociadas a mayores niveles de nomofobia. El estudio de Aldhahir et al. (2023) confirma que ser mujer joven, soltera, y con un menor rendimiento académico son factores relacionados con una mayor probabilidad de desarrollar nomofobia. Del mismo modo, Park (2019) indica que un bajo rendimiento académico está influenciado por diversos factores que a su vez favorecen la nomofobia, como unas habilidades sociales bajas, un estado anímico negativo y unos malos hábitos de estudio. Además, este mismo autor relaciona la nomofobia con hábitos de lectura insuficientes, que afectan directamente al rendimiento académico.

No obstante, existen posturas contrarias que no consideran que la nomofobia repercuta negativamente sobre el rendimiento académico. Es el caso del estudio de Zarghami et al. (2015), quienes no encontraron diferencias significativas entre los niveles de nomofobia de aquellos estudiantes con un bajo rendimiento académico y aquellos con un alto rendimiento académico. Del mismo modo, el estudio de Romero Rodríguez et al. (2021), aunque reporta que la nomofobia afecta sobre todo a estudiantes universitarios, no relaciona esta fobia con el desempeño del rendimiento académico. También, el estudio realizado en Arabia Saudita por Gupta et al. (2024), no muestra relación entre los distintos niveles de nomofobia y el rendimiento académico en distintas etapas educativas.

3. Metodología

3.1. Objetivos

El objetivo general de la presente revisión sistemática es analizar la literatura científica sobre la relación entre la nomofobia y el rendimiento académico. Para ello, se debe examinar la prevalencia de la nomofobia en las diferentes etapas educativas y su relación con las variables que identifican distintos niveles de nomofobia.

Se consideran los siguientes objetivos específicos:

1. Comprobar si la nomofobia repercute negativamente en el rendimiento académico de la población estudiantil.
2. Determinar si existe una relación significativa entre la nomofobia y la edad.
3. Comparar las diferencias en la incidencia de la nomofobia en función del sexo.
4. Analizar la repercusión de la nomofobia en la salud mental.
5. Identificar el perfil más propenso a sufrir nomofobia, y en función de ello proponer recomendaciones de intervención y prevención.

3.2. Diseño

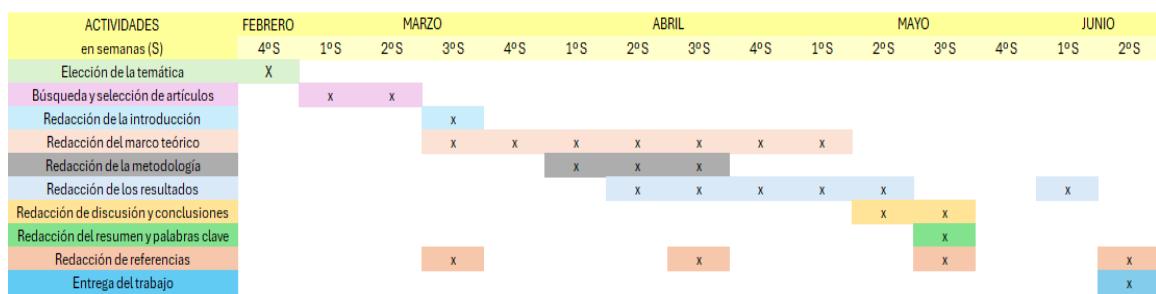
En la presente revisión sistemática se lleva a cabo un metaanálisis de los artículos más relevantes sobre la nomofobia, combinando y analizando los resultados para obtener resultados más precisos y robustos sobre la temática estudiada. Además, se sigue la metodología desarrollada por Arksey y O`Malley (2005). Se llevan a cabo cinco fases. En primer lugar, se define la pregunta de investigación, incluida en la introducción de este artículo. Seguidamente, se establecen los términos de búsqueda, los criterios de inclusión y los de exclusión. Luego, se lleva a cabo una selección y revisión de estudios. Posteriormente, se realiza la extracción de datos mediante un proceso de síntesis. Finalmente, se lleva a cabo el análisis crítico y numérico de los estudios cuantitativos y el análisis temático de los cualitativos, y por último se lleva a cabo el reporte de resultados.

Además, se emplea el diagrama de flujo publicado por el grupo PRISMA. En este se indica el proceso de selección de artículos, para estandarizar la presentación del método.

La temporalización del siguiente estudio ha sido la siguiente:

Figura 1

Diagrama de Gantt



3.3. Estrategia de búsqueda

La estrategia de búsqueda consistió en consultar las siguientes bases de datos: Scopus, Dialnet, Web of Science y PuntoQ. Se empleó el método de búsqueda avanzado. Los términos clave consultados fueron: nomofobia, rendimiento académico, sexo, edad, estudiantes y adicción. Estos criterios se combinaron mediante operadores booleanos para restringir, especializar y depurar la búsqueda. Se combinaron los operadores booleanos de la siguiente manera: nomofobia “AND” sexo “OR” nomofobia “AND” edad “OR” nomofobia “AND” rendimiento académico “OR” nomofobia “AND” estudiantes “OR” nomofobia “AND” adicción. De esta manera, se incluyeron tanto aquellos artículos que consideraron el sexo, como aquellos que analizaron solo la edad más afectada, o solo el rendimiento académico, o la relación con la adicción, o la unión de alguna de estas variables en el mismo estudio. Solo se consideraron artículos científicos de revistas indexadas, estudios empíricos (cuantitativos o cualitativos), tesis doctorales y revisiones sistemáticas. Sin embargo, en el caso del buscador PuntoQ, debido a la gran cantidad de material, se restringió la búsqueda indicando el tipo de material (artículos) y el idioma (inglés o español). La estrategia de búsqueda descrita se puede apreciar en la Figura 2.

Figura 2

Estrategia de búsqueda en las bases de datos

The screenshot displays two main search interfaces. On the left, a local search interface for the University of La Laguna Library shows a search history with terms such as 'nomofobia y edad', 'nomofobia y sexo', 'nomofobia y rendimiento académico', 'nomofobia y adicción', and 'nomofobia y estudiantes'. On the right, a Scopus search results page shows a search query 'nomofobia AND edad OR nomofobia AND y AND rendimiento AND académico' with 15 documents found.

3.4. Criterios de inclusión y exclusión

En los criterios de inclusión se tuvo en cuenta el idioma (español, italiano o inglés), la fiabilidad y validez de la revista científica (incluyendo solo revistas que cuentan con un sistema de revisión por pares), el año de publicación (entre 2015 y 2025) y el tipo de publicación (solo primaria o secundaria, artículos originales científicos o revisiones sistemáticas), descartando los artículos de opinión.

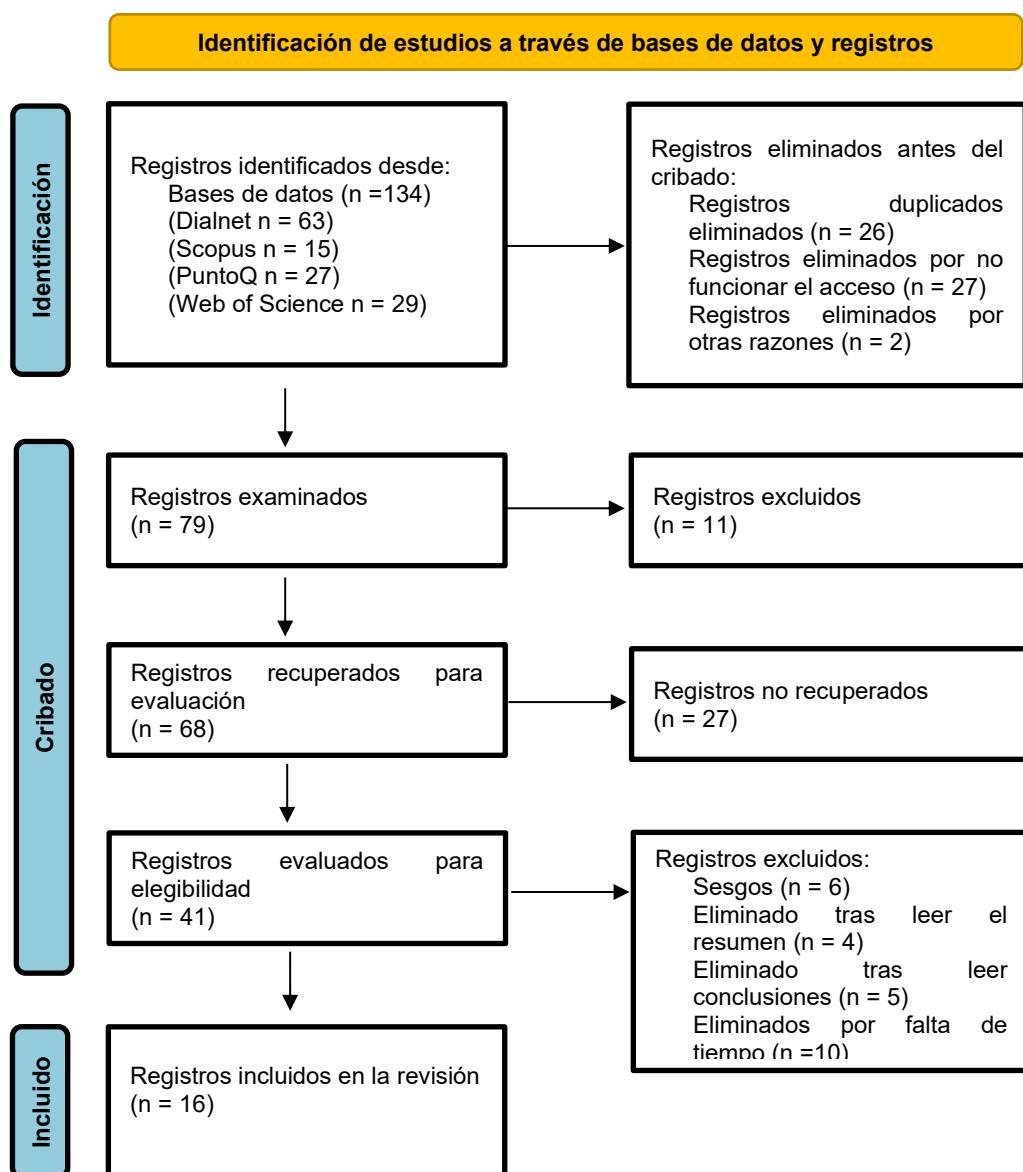
En primer lugar, se excluyeron todos aquellos artículos que no cumplieran con estos requisitos. Además, se aplicaron ulteriores criterios de exclusión, eliminando los artículos de acceso restringido o de pago y los artículos basados en estudios de caso. Asimismo, se exportaron los resultados a una tabla de cálculo de Microsoft Excel con la finalidad de remover los artículos duplicados y aquellos cuya bibliografía coincidía en más de un 70%. Luego, en la fase de revisión y selección de estudios, se realizó un segundo cribado, revisando títulos, resúmenes y conclusiones (en este orden), y excluyendo los artículos que mostrasen sesgos. Despues, se analizaron los artículos restantes, mediante un análisis de calidad con la lista de verificación de la herramienta CASP (Critical Appraisal Skills Programme). También, se tuvo en cuenta la calidad metodológica de los estudios considerados, teniendo en cuenta que el instrumento de medición empleado debe ser válido

y fiable. Por último, se extrajo la información esencial de cada uno, mediante una síntesis para integrar y comparar resultados, provenientes de estudios cuantitativos o mixtos, y organizar y describir los mismos. Se tabuló sistemáticamente la siguiente información: título, autores, tipo de publicación, fecha, país, tipo y tamaño de la muestra, variable medida, edad de la muestra, proporción de sexo femenino y sexo masculino en la muestra, metodología y herramienta estandarizada utilizada.

Como se puede apreciar en la Figura 3, tras la búsqueda avanzada, la revisión de títulos, resúmenes y conclusiones, y el cribado, se obtiene una selección final de 16 artículos.

Figura 3

Identificación de estudios según PRISMA



4. Resultados y análisis crítico

Durante el cribado se descartan 63 artículos. Algunos de ellos no se relacionaban suficientemente con la nomofobia, incluían sesgos, o no tenían un estudio cuantitativo válido que respaldase el estudio. Finalmente, se incluyen 16 artículos redactados entre el 2020 y 2025. Las características de los artículos analizados son las siguientes:

De los artículos seleccionados, 4 son revisiones sistemáticas y 12 son artículos originales de investigación aplicada. De estas 16 investigaciones, 8 están en inglés y 8 en español.

El país en el cual se realizaron la mayoría de los estudios es España (5 artículos). Los países en los cuales se realizaron los estudios son:

Tabla 1

Países de publicación de los artículos

País	Arabia Saudí	Argentina	Bélgica	Brasil	Chile	España	Ghana	India	Irán	México	Perú
N.º de estudios	2	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1

Considerando solo los estudios primarios, de los 12 artículos, el 58,33% llevaron a cabo una modalidad no experimental, mientras que en el 41,67% restante existió aleatoriedad en la muestra. El 100% de los estudios realizaron la medida de datos transversal, y todos ellos llevaron a cabo un estudio cuantitativo.

La muestra más reducida es de 150 participantes, mientras que la muestra más grande es de 1.630 participantes.

Con respecto al instrumento más empleado, el 83,34% de los artículos emplearon el cuestionario NMP-Q (Nomophobia Questionnaire de Yildirim y Correia). Esto se puede apreciar en la Tabla 2.

Tabla 2

Características de las publicaciones primarias

Autor	Corte	Muestra	Tipo	Instrumento
Barraza y Chavira	Transversal	251	Cuantitativo, No exp.	Escala Barraza de Nomofobia
Araya Fernández et al.	Transversal	218	Cuantitativo, No exp.	DERS-E, NMP-Q, BIAS
Cardoso Guimarães et al.	Transversal	316	Cuantitativo, No exp.	NMP-Q

Braña y Moral	Transversal	225	Cuantitativo, No exp.	FoMO-Q, NMP-Q, BAI
García Carmona et al.	Transversal	1.630	Cuantitativo, Exp.	NMP-Q
Cano Escoriza et al.	Transversal	920	Cuantitativo, No exp.	NMP-Q, INCOM
Karampour et al.	Transversal	500	Cuantitativo, No exp.	NMP-Q, GPA
Díaz-Beloso y Quintanilla	Transversal	150	Cuantitativo, Exp.	EDAS, ERQ, escala Rosenberg
Dans y Muñoz	Transversal	774	Cuantitativo, No exp.	NMP-Q
Aldhahir et al.	Transversal	806	Cuantitativo, Exp.	NMP-Q, GPA
Essel et al.	Transversal	670	Cuantitativo, Exp.	NMP-Q
Gupta et al.	Transversal	249	Cuantitativo, Exp.	NMP-Q, SAAS, GPA

Por otro lado, los artículos incluidos en esta revisión sistemática se pueden agrupar con respecto a las diversas variables analizadas en cada uno. En la Tabla 3 se marca con una X las variables y factores incluidos en cada artículo.

Tabla 3

Variables tratadas

Autor	Sexo	Edad	Rendimiento Académico	Niveles de Nomofobia	Salud Mental	Otras
Barraza y Chavira	X	X		X		Actividad principal
Araya Fernández et al.	X		X	X	X	Relaciones socioafectivas
Cardoso Guimarães et al.	X	X	X			Adicción al smartphone
Braña y Moral	X	X			X	Tiempo de uso del móvil
García Carmona et al.	X	X	X			
Cano Escoriza et al.	X	X	X		X	Gratificaciones
Karampour et al.	X	X	X			
Díaz-Beloso y Quintanilla	X	X			X	
Dans y Muñoz	X	X				Frecuencia de conexión

Aldhahir et al.	X		X	X	
Essel et al.	X		X	X	Adicción al smartphone
Gupta et al.	X	X	X	X	X
Gelvez y Guzman	X	X	X		X
Amez y Baert			X		Adicción al smartphone
Almoosawi et al.	X	X		X	
Benítez Zapata et al.	X	X		X	Tipo de estudio universitario

Los 10 artículos que estudian la relación entre la nomofobia y el rendimiento académico afirman que existe relación. El 90% manifiesta que la nomofobia repercutе negativamente sobre el rendimiento académico. Sin embargo, el estudio de Almoosawi et al. (2023), considera que el perfil de un individuo con un mayor rendimiento académico se asocia a mayores niveles de nomofobia. Por otro lado, todos los estudios consideran el sexo. Sin embargo, solo el 62,5% indican una ligera prevalencia de la nomofobia en el sexo femenino. El resto de los artículos consideran que el sexo no determina la predisposición a sufrir nomofobia o no se pronuncian al respecto. Todos los artículos que estudian la relación entre la nomofobia y la salud mental (6 artículos), afirman que esta fobia repercutе negativamente sobre esta. Sobre todo, destaca el desarrollo de ansiedad y depresión. Por otra parte, 5 artículos afirman la estrecha relación entre la adicción al teléfono móvil y la nomofobia.

Finalmente, en la Tabla 4 se resumen los puntos fundamentales de todos los estudios incluidos en la presente revisión sistemática.

Realizando un análisis crítico de los resultados expuestos en las tablas, se puede observar que la mayoría indica una asociación negativa entre la nomofobia y el rendimiento académico. Estos indican la prevalencia de una nomofobia moderada, dada sobre todo en la juventud. Además, se puede apreciar como la mayoría de los estudios consideran una limitación el diseño transversal, y exponen la limitada representación geográfica que no permite generalizar los resultados. Los artículos proponen futuras líneas de investigación, con diseños longitudinales. También, destacan la necesidad de aplicar medidas preventivas.

Tabla 4

Matriz de estudios seleccionados

Autor y año	Título	Metodología	Resultados	Discusión y conclusiones
Barraza Macías y Chavira Salas 2022	Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas	Estudio correlacional, transversal y no experimental a través de la aplicación de la Escala Barraza de Nomofobia a una muestra no probabilística de 251 participantes (Méjico).	Más del 80% de la población encuestada presenta miedo a perder el celular. Nivel específico de Nomofobia: 2.4%. Las mujeres, los jóvenes y los que estudian, como actividad principal, tienen un mayor miedo a perder el celular.	Limitación: 1. Los participantes no fueron seleccionados, ni existió un marco muestral con criterios específicos de inclusión para determinar la muestra. 2. Pandemia COVID 19. 3. Las variables edad y actividad principal se traslanan (los jóvenes todavía están estudiando). Futuras líneas de investigación: proponen analizar cuál de las dos relaciones es la real y cual la espuria. Conclusión: Perfil más afectado: mujeres, jóvenes y estudiantes.
Castillo Riquelme et al. 2023	(Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura	Estudio cuantitativo de alcance correlacional con un diseño no experimental de corte transversal. Muestra: 218 universitarios (Chile). Escala de Dificultades de Regulación Emocional (DERS-E), el cuestionario de Nomofobia NMP-Q, la Escala de Adicción a Instagram de Berger (BIAS).	Correlaciones significativas entre nomofobia, adicción a Instagram y las dimensiones de la desregulación emocional. La cantidad de seguidores mostró correlaciones con algunas dimensiones de la desregulación emocional.	Limitaciones: resultados poco concluyentes, por el diseño del estudio y el reducido set de variables medidas. Se proponen futuras investigaciones. Conclusión: alta variabilidad entre la nomofobia y la adicción a Instagram. La plataforma podría ser una de las principales causales del uso desadaptativo de los dispositivos móviles, especialmente en la población universitaria.
Díaz-Beloso y Quintanilla 2024	Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos	Se realizó un estudio cuantitativo transversal. Muestra incidental: 150 estudiantes gallegos entre 12 y 18 años. Instrumentos: Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS). Escala Rosenberg, Cuestionario de Usos del móvil, encuesta de los padres y ERQ. Análisis de datos mediante MANOVA	Clasificación de los participantes en tres grupos: dependientes, no dependientes y nomofobia. Los resultados indican que la autoestima y el uso nocturno del móvil predicen la nomofobia.	Limitaciones: no se consiguieron datos sobre hábitos de vida y consumo de tóxicos. Se sugiere promover la autoestima mediante programas de intervención. También se destaca la importancia de hábitos saludables del sueño. Contribuyendo así a la prevención de la nomofobia.
Cardoso Guimarães et al. 2022	Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship?	Muestra no probabilística de 316 personas de la población de 22 estados brasileños. Realizaron el Nomophobia Questionnaire, Smartphone Addiction Scale y preguntas demográficas. Análisis de datos mediante programa estadístico SPSS. Estadísticas descriptivas (frecuencias, medidas de tendencia central y dispersión), análisis MANOVA, correlaciones de Pearson y análisis de regresión lineal.	Los factores de la medida de nomofobia explican la adicción a los smartphones, indicando que un comportamiento más nomofóbico equivale a una mayor adicción a los smartphones, especialmente en los más jóvenes, no existiendo diferencias en cuanto al género.	Limitaciones: Muestra no probabilística del mismo estado, limita la generalización de los resultados. Diseño transversal, no verifica relaciones causales entre las variables. Conclusiones: Relación entre nomofobia y adicción al móvil. Problema actual de la adicción a los smartphones en los jóvenes.

Autor y año	Título	Metodología	Resultados	Discusión y conclusiones
Braña Sánchez y Moral Jiménez 2022	NOMOFOBIA Y FOMO EN EL USO DEL SMARTPHONE EN JÓVENES: EL ROL DE LA ANSIEDAD POR ESTAR CONECTADO	Muestreo no probabilístico por conveniencia, obteniendo una muestra total de 225 jóvenes con edades comprendidas entre los 18 y 25 años ($M = 20.8$; $SD = 1.878$)	Confirma la existencia de una relación positiva entre la ansiedad, la Nomofobia y el FoMO. Un mayor uso del teléfono móvil predice niveles más elevados de nomofobia y FoMO. Las mujeres presentan mayor nomofobia, FoMo y ansiedad con respecto a los hombres.	Limitaciones: Diseño de corte transversal: no se realizan inferencias causales. Muestreo no probabilístico por conveniencia: no es posible realizar generalizaciones. Sería conveniente utilizar una muestra más amplia y representativa. Convendría ampliar la edad de los participantes. Conclusiones: Necesaria más investigación sobre esta temática en jóvenes.
García Carmona et al. 2025	Nomofobia y rendimiento académico: prevalencia y correlación en los jóvenes	Carácter descriptivo, correlativo, transversal y predictivo. Cuantitativo. Cuestionario NMP-Q. Muestra: 1.630 estudiantes de distintas etapas educativas. Análisis estadístico: IBM SPSS (suposiciones de linealidad, independencia, normalidad, homocedasticidad, análisis de residuos y no colinealidad).	La imposibilidad de contactar y ser contactado son las variables con mayor prevalencia de nomofobia. Los estudiantes que afirman que su rendimiento académico es menor debido al uso excesivo de su teléfono muestran mayor ansiedad, nerviosismo, malestar o miedo al no poder hacer uso de su teléfono.	Conclusiones: los patrones de uso y consumo han aumentado exponencialmente en los últimos años. La falta de autocontrol, capacitación o conocimiento puede verse afectada. La nomofobia presenta riesgos y problemas que afectan la capacidad mental, física, psíquica o social. Es necesario trabajar en la capacidad de atención y organización de los alumnos para reducir el tiempo dedicado al uso del móvil.
Cano Escoriaza et al. 2023	Nomofobia y educación: retos formativos en las gratificaciones en el uso de Internet y la comparación social. Un estudio según el sexo	Muestra: 920 adolescentes de ESO y Bachillerato de Aragón (España). Edades entre los 12 y los 18 años (56.1 % chicas y $M = 14.47$ y $SD = 1.47$). Cuestionario NMP-Q. Escala Likert. Escala INCOM (fiabilidad de la escala inicial con el alfa de Cronbach). Procedimiento estadístico Kolmogórov Smirnov. Regresión lineal múltiple. Método Stepwise. Programa estadístico SPSS.	Diferencias significativas en las puntuaciones de las variables según el sexo. La orientación a la comparación social, en especial la comparación de las opiniones, así como la gratificación del entretenimiento en las chicas y del logro en los chicos predicen la nomofobia de forma más intensa.	Limitaciones: Cuestionarios autoinformados (sesgos de deseabilidad en las respuestas). Muestra circunscrita a un país, (no se pueden generalizar resultados). Estudio transversal (no permite establecer relaciones causales entre las variables). Muestra no aleatoria. Se proponen estudios que amplíen el rango de edad y que tengan un diseño longitudinal. Futuras líneas de investigación: variables como el tiempo dedicado al ocio, la supervisión familiar y la edad del primer smartphone.
Amaez y Baert 2020	Smartphone use and academic performance: A literature review literature review	Recopilación de datos cuantitativos y síntesis	Asociación negativa entre el uso del móvil y el éxito académico	Limitación: endogeneidad. Todos los estudios realizan regresión lineal y toma de dato transversal. Los resultados no pueden interpretarse causalmente. Sugieren realizar estudios mediante medida longitudinal.

Autor y año	Título	Metodología	Resultados	Discusión y conclusiones
Karampour et al. 2024	Nomophobia: Prevalence, associated factors, and impact in academic performance among nursing students	Diseño transversal, muestra no experimental de 500 alumnos de medicina. Se recolectaron datos demográficos. Se empleó el NMP-Q. Se categorizaron dos grupos, alumnado con GPA alto (>15) y con GPA bajo. Se empleó la estadística, realizando la prueba X^2 y regresión lineal múltiple. Se empleó SPSS-18.	Prevalencia de la nomofobia en los estudiantes de medicina (80%). Se observaron diferencias significantes en los niveles de nomofobia en base al género. Sin embargo, la diferencia entre los niveles de nomofobia del alumnado con GPA alto y alumnado con GPA bajo no fue significativa.	Entre las limitaciones destaca el carácter transversal del estudio. Asimismo, una limitación reportada fue el uso de cuestionarios autoinformados. Evidencia la gran prevalencia de la nomofobia en los universitarios, como en el grado en medicina. Expone los riesgos físicos y mentales de la nomofobia. Sin embargo, no encuentra diferencias significativas en el rendimiento académico. Destaca la importancia de educar sobre los riesgos de la nomofobia.
Dans y Muñoz 2025	Nomofobia en estudiantes universitarios gallegos: Análisis de la prevalencia y factores influyentes	Se trata de un estudio cuantitativo y transversal. Muestra: 774 estudiantes de educación superior. Se empleó el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	Los más jóvenes, sobre todo las mujeres, presentaron niveles más altos de nomofobia. Un factor muy relacionado es la frecuencia de conexión a internet.	Limitaciones: datos recogidos basados en la autopercepción. Contexto geográfico y cultural muy específico, no generalizable. La nomofobia afecta negativamente a la salud mental, física y emocional, estando relacionada con una extrema dependencia hacia los smartphones. El género, la edad y la frecuencia de conexión son variables predictoras.
Aldhahir et al. 2023	Prevalence of Nomophobia and Its Association with Academic Performance Among Physiotherapy Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Survey	Estudio cuantitativo y transversal. Muestra aleatoria de 806 estudiantes de fisioterapia. Se emplea un cuestionario online: Survey Monkey. Uso del NMP-Q.	La prevalencia de la nomofobia fue de un 98,4%, con un nivel de nomofobia medio. El género femenino obtuvo puntuaciones significativamente superiores. Los estudiantes con GPA inferiores tenían niveles de nomofobia más altos.	Limitación: uso de cuestionarios autoinformados. La nomofobia es común entre los estudiantes universitarios, experimentando mayoritariamente niveles intermedios de nomofobia. Ser mujer, no fumadora, y con un GPA menor son factores de riesgo asociados con niveles superiores de nomofobia. Se invita a realizar futuras líneas de investigación para evaluar las causas de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico.
Essel et al. 2021	The relationship between the nomophobic levels of higher education students in Ghana and academic achievement	Estudio cuantitativo transversal. Emplea el NMP-Q. Muestra: 670 estudiantes universitarios. Los datos se estudian estadísticamente, mediante ANOVA y T-test independiente.	Los resultados indican distintos niveles de nomofobia, con una relación directa entre la nomofobia y la adicción al móvil. Existe una relación significativa inversa entre el nivel de nomofobia y el rendimiento académico.	Hay un nivel elevado de nomofobia en los universitarios de Ghana, asociado a un rendimiento académico bajo. Se propone seguir investigando en esta línea, para reducir los riesgos colaterales del uso del teléfono móvil.

Autor y año	Título	Metodología	Resultados	Discusión y conclusiones
Gupta et al. 2024	Exploring the Mobile Mindscape: An investigation into the nexus of nomophobia, social appearance anxiety, and academic performance	Estudio cuantitativo transversal. Se emplea el NMP-Q y el cuestionario: Social Appearance Anxiety Scale, a través de Google Forms. Muestra: 249 estudiantes universitarios.	La prevalencia de nomofobia es de un 99,6 %, siendo una nomofobia moderada en la mayoría de los casos. Existe una correlación directa entre la ansiedad y la nomofobia. Sin embargo, la relación entre la nomofobia y el rendimiento académico es insignificante.	Limitaciones: muestra de una misma ciudad, no se pueden generalizar los datos. La nomofobia es común en los estudiantes universitarios, teniendo un nivel moderado de la misma. Se relaciona directamente con la ansiedad. Se proponen futuras líneas de investigación que tengan muestras más grandes de distintas ciudades.
Gelvez-García y Guzmán-Brand 2023	La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática	Proceso de recopilación, agrupación y evaluación de diferentes artículos científicos y libros sobre la temática que han sido publicados en los últimos cinco años.	La etapa de la adolescencia es la más vulnerable a padecer esta afección, teniendo implicaciones y consecuencias en la salud mental.	Conclusiones: la nomofobia en los adolescentes se vincula con los trastornos de ansiedad y depresión, afecta el rendimiento académico, padecen de bajos niveles de regulación y se ve alterada su inteligencia emocional.
Almoosawi et al. 2021	The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression	Metaanálisis de efectos aleatorios y metodología de DerSimonian y Laird.	Nomofobia moderada-severa: 70,76%. Nomofobia severa: 20,81 %. Grupo más afectado: universitarios con una prevalencia de nomofobia grave del 25,46 %. Las meta-regresiones de nomofobia grave mostraron que la edad y el sexo no fueron un predictor eficaz de nomofobia grave ($\beta = -0,9732$; $p = 0,2672$) y ($\beta = -0,9732$; $p = 0,4986$).	Limitaciones: La mayoría de los estudios se restringieron a un rango de edad estrecho. Se recomiendan futuras líneas: rango de edad más amplio, mejor estimación de la distribución de la nomofobia y sus implicaciones entre los diferentes grupos de edad. Prevalencia de nomofobia grave de 21% en la población adulta general. Los estudiantes universitarios parecen ser los más afectados por este trastorno.
Benítez Zapata et al. 2023	Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis	Metaanálisis mediante un modelo de efectos aleatorios. La heterogeneidad se evaluó mediante un análisis de sensibilidad según el riesgo de sesgo y la sub-agrupación por país, sexo y especialidad.	Nomofobia leve: 24%. Nomofobia moderada 56%. Nomofobia grave: 17%. Indonesia: mayor prevalencia de nomofobia grave (71%). Alemania: menor prevalencia de nomofobia grave (3%). Prevalencia similar según sexo y especialidad.	Limitaciones: Alta heterogeneidad para clasificar la gravedad de la nomofobia, por diferencias en el marco muestral entre los estudios incluidos. Solo seis estudios utilizaron un muestreo aleatorio o encuestaron a toda la población, y solo nueve informaron sobre el cálculo de la muestra. Se recomienda que los futuros estudios utilicen un muestreo aleatorio, informen del cálculo de la muestra y detallen el contexto. Conclusiones: Alta prevalencia de nomofobia moderada y grave en estudiantes universitarias. Se necesitan intervenciones para prevenir y tratar este problema en las instituciones educativas.

5. Discusión y conclusiones

5.1. Discusión de los resultados y revisión de los objetivos

Respondiendo a la pregunta de investigación planteada en este artículo, los resultados indican que sí existe una relación directa entre la nomofobia y el rendimiento académico, existiendo causalidad entre ambas. Asimismo, existe una correlación negativa entre ambas, es decir, cuando los niveles de nomofobia aumentan, el rendimiento académico disminuye. Por lo tanto, se resuelve el primer objetivo. Se verifica la afirmación de Yildiz (2019), en cuanto a que la nomofobia conlleva un bajo rendimiento académico. Además, se afirma que el uso del dispositivo móvil en el ámbito académico fomenta la aparición de la nomofobia, agravando sus síntomas, tal y como indican Finotti et al. (2019).

Mediante la presente investigación se alcanza también el segundo objetivo planteado. Se comprueba la relación de la nomofobia con la edad. Según el presente estudio, el rango de edades más afectadas es de 12 a 18 años, coincidiendo con las afirmaciones de Moreno - Guerrero et al. (2022).

También, cabe destacar que los resultados indican que la etapa educativa más afectada es Secundaria, en cuanto a que la juventud que sufre nomofobia se ve más expuesta a las perturbaciones metacognitivas comentadas por López Menacho (2021).

Por otra parte, los resultados indican el impacto de la nomofobia en la salud mental, respondiendo al cuarto objetivo. Tal y como indicaron Muñoz - Carril y Dans Álvarez de Sotomayor (2022), la nomofobia se relaciona estrechamente con la ansiedad, la adicción al celular y la salud mental. La nomofobia puede agravar la depresión, la baja autoestima y el estado anímico de los individuos que la padecen.

Con respecto al tercer objetivo planteado, la revisión sistemática recoge la falta de consenso sobre la repercusión de la nomofobia en los distintos sexos.

Los estudios evidencian que, efectivamente, como se plantea en el objetivo, existen diferencias a la hora de determinar por qué cada sexo desarrolla nomofobia. Sin embargo, no hay una prevalencia extraordinaria de un sexo sobre otro.

Se denota una ligera prevalencia del sexo femenino a la predisposición de desarrollar nomofobia, concordando con lo expuesto por Barraza y Chavira (2022).

Sin embargo, una parte importante de los estudios recogidos indican que el sexo no determina la predisposición a desarrollar esta fobia, concordando con las afirmaciones de Arpacı et al. (2022).

Los estudios analizados consideran más determinante para el desarrollo de nomofobia, las características de la personalidad asociadas a cada género.

Finalmente, se consigue el quinto objetivo, identificándose el perfil de un individuo que sufre nomofobia. Este es el de una adolescente, con un bajo rendimiento académico, baja autoestima, que busca la comparación de opiniones y crear una identidad digital que permita establecer relaciones sociales, evitando el desarrollo de habilidades sociales en la vida real.

5.2. Conclusiones e implicaciones prácticas

El dispositivo móvil es un componente clave en el desarrollo de las actividades cotidianas. Este tiene la ventaja de comunicar personas de todo el mundo, crear redes de individuos interesados a una misma afición, generar comunidades, etc.

Sin embargo, no se deben ignorar las desventajas que este nuevo mundo tecnológico conlleva. El desarrollo de patologías ligadas al abuso de las tecnologías comporta riesgos severos, que afectan la salud física y mental de los individuos que las sufren. Es el caso de la nomofobia, la cual repercute en todos los ámbitos del día a día.

Este estudio demuestra como la nomofobia repercute en el rendimiento académico. Esto puede parecer un efecto secundario asumible, pero se debe considerar que a largo plazo

afectará al desarrollo integral del alumnado que lo sufre, limitando su futuro laboral, tal y como argumentan Finotti et al. (2019).

Esta investigación demuestra como la juventud es la principal afectada por la nomofobia. Sin embargo, no son conscientes de ello. Por lo tanto, no pueden actuar en contra de una enfermedad que ni si quiera saben que existe.

El propósito de este estudio es generar propuestas aplicables que contribuyan a transformar la práctica educativa. Se busca la difusión de información, se proponen medidas preventivas, y se busca un cambio en la práctica docente para salvar el futuro de la población estudiantil, teniendo en cuenta también los efectos negativos de la sobreexposición a las tecnologías que está sufriendo la juventud.

5.3. Limitaciones

La presente revisión sistemática se ha visto limitada por diversos aspectos.

Por un lado, la limitación principal reside en la heterogeneidad y dispersión de la literatura existente. La presente investigación busca crear un perfil exacto del individuo más propenso a desarrollar nomofobia. Sin embargo, al ser un tema poco explorado y novedoso, no existen muchos estudios que tengan en cuenta todas las variables al mismo tiempo. Por ello, para extraer este perfil se ha analizado un conjunto muy heterogéneo de estudios.

Por lo tanto, no se logran comparar de manera directa todos los artículos recopilados. Para la obtención de los resultados de la presente revisión sistemática se deben agrupar los artículos en base a las variables que recogen. Esto conlleva que se creen subgrupos de pocos artículos, por lo que no existe una gran base bibliográfica que refuerce las conclusiones alcanzadas.

Por otro lado, se crea una segunda limitación, la dificultad de traspasar estos resultados heterogéneos a un mismo estudio estadístico, o a programas como el software IMB SPSS.

También, se han encontrado limitaciones en cuanto al tipo de estudio llevado a cabo en cada investigación analizada. Todas ellas, han realizado estudios transversales. Además, la mayoría han sido no experimentales. Esto no permite estudiar la repercusión de la nomofobia a lo largo del tiempo.

Otra limitación es la posible contaminación o solapamiento de las variables medidas. Según los artículos analizados, la juventud es la población más propensa a desarrollar nomofobia. Al mismo tiempo, al analizar el rendimiento académico, se evidencia que la nomofobia repercutе sobre todo en el rendimiento académico de la etapa de Educación Secundaria y de los estudios universitarios. Sin embargo, estas dos variables están relacionadas. Pues la juventud se encuentra en estas etapas de estudio.

Por otra parte, una de las limitaciones más destacable es que la mayoría de los estudios indican que la edad más afectada por la nomofobia es de los 12 a los 18 años. Sin embargo, en la literatura científica existente, hay pocos artículos que estudien la nomofobia en centros de Educación Secundaria Obligatoria, la mayoría se realizan en universidades.

Finalmente, cabe destacar que el tiempo invertido en esta investigación ha sido una limitación del presente estudio. El tiempo de trabajo disponible para realizar el presente Trabajo Final de Máster fue reducido, repercutiendo sobre el desarrollo de este.

5.4. Prospectiva

Tras exponer dichas limitaciones, se plantean las siguientes propuestas de investigación. Se incita a desarrollar estudios longitudinales con respecto a la relación entre la nomofobia y el rendimiento académico en la Educación Secundaria Obligatoria. De esta manera, se busca comprobar que, efectivamente, la nomofobia no solo depende de la edad, sino de las demandas académicas crecientes en la etapa secundaria.

Además, los resultados obtenidos indican una ligera predominancia de la nomofobia en el sexo femenino. Sin embargo, muchos estudios no retienen el sexo una variable

concluyente. Estos relacionan más la nomofobia con los roles sociales asignados a cada sexo, y con las conductas psicológicas asociadas a cada uno. Por ello, se proponen futuras líneas de investigación que se enfoquen en los estereotipos sociales y en la identidad digital, buscando en ellos una relación con la nomofobia.

Entre las propuestas de intervención se plantea la implementación de medidas preventivas en los centros de Educación Secundaria Obligatoria y en la universidad. De este modo se busca evitar el desarrollo de nomofobia. Para ello, se deben diseñar programas de intervención y se debe adaptar el ambiente escolar actual a estas nuevas problemáticas que conlleva el uso excesivo de la tecnología.

Por un lado, se aconseja la impartición de charlas sobre los riesgos que conlleva el uso del teléfono móvil y la existencia de la nomofobia. De esta manera, se busca concienciar la población estudiantil sobre este problema tan desconocido y difundido al mismo tiempo.

Por otro lado, se recomienda la actualización y formación constante del equipo docente sobre la competencia digital. Con ello, no se busca solo el uso responsable e innovador de las tecnologías en el aula, sino también incitar a una reflexión sobre el uso abusivo de estos nuevos recursos. El equipo docente debe saber que el uso de la tecnología en el aula puede acarrear problemas de adicción y trastornos ligados a ello, como la nomofobia.

Además, se recomienda una implicación por parte del departamento de orientación. Se sugiere estudiar los perfiles más propensos a desarrollar esta fobia, considerando que puede provocar problemas en la salud mental de la población estudiantil.

Todo ello, se podría plantear a su vez en la siguiente propuesta de investigación: realizar un estudio mixto longitudinal que incluya un pre-test inicial, luego una intervención aplicando las medidas recién expuestas, y finalmente un post-test final para evaluar el resultado de la intervención, complementándose con un análisis cualitativo que amplie la investigación y aporte una visión sólida y completa.

6. Contribución de la investigación a los ODS

Este estudio se alinea con el ODS 3: Salud y bienestar, el ODS 4: Educación de calidad, el ODS 5: Igualdad de género, y el ODS 17: Alianzas para lograr los objetivos.

Los hallazgos de la presente revisión sistemática indican que la nomofobia tiene una repercusión negativa sobre el rendimiento académico. Se comenta la necesidad de implantar medidas preventivas en el aula, que eviten esta fobia. Se busca cumplir con el objetivo de fomentar un consumo responsable de los recursos tecnológicos. Además, se propone la formación continua del profesorado con respecto a la competencia digital, mejorando el uso integrado de las TIC. De esta manera, la presente investigación busca concienciar sobre los riesgos derivados del uso excesivo de la tecnología. Se educa al respecto tanto al alumnado como al equipo docente. Al mismo tiempo, se pretende hacer partícipe también a las familias, mediante formaciones paralelas en los centros, concienciándolas sobre este fenómeno. Con todo ello, se contribuye a una educación de calidad, cumpliendo con el cuarto objetivo de desarrollo sostenible. Asimismo, se cumple con el ODS N.º 17, encontrando una alianza entre el centro educativo, las familias y el alumnado para conseguir dichos objetivos. Todos ellos son partícipes en la lucha contra la nomofobia.

Además, este trabajo muestra el efecto negativo que tiene la nomofobia sobre la salud mental. Se demuestra como esto afecta al desarrollo de un buen entorno educativo. Se pretende sensibilizar a la sociedad sobre las consecuencias de la nomofobia, para que puedan actuar en contra de ella. Así, se cumple el tercer objetivo: salud y bien estar, favoreciendo, en todos los aspectos, la vida de quienes sufren, o pueden sufrir, esta fobia.

También, se cumple el 5º ODS. Se busca la igualdad de género, teniendo en cuenta las características de cada uno para implementar medidas preventivas o realizar un diagnóstico.

Las implicaciones prácticas de esta investigación consisten en diseñar estrategias didácticas actualizadas. Estas deberán buscar tanto la alfabetización digital como el bienestar mental y emocional, fomentando hábitos de enseñanza y aprendizaje saludables. Además, se sugiere el desarrollo de políticas educativas que regulen el uso de dispositivos tecnológicos. También, se proponen futuras líneas de investigación que exploren las intervenciones psicopedagógicas necesarias para reducir la nomofobia y mejorar la educación, comprometiéndose con los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

7. Referencias

- Aldhahir, A. M., Alwafi, H., Naser, A. Y., Fatani, A. I., Alharbi, R. A., Alharbi, K. G., Almutwakkil, B. A., Salawati, E., Ekram, R., Samannodi, M., Almatrafi, M. A., Rammal, W., Assaggaf, H., Qedair, J. T., Qurashi, A. A. A., & Alqurashi, A. (2022). Prevalence and predictors of nomophobia among the general population in two middle eastern countries. *BMC Psychiatry*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04168-8>
- Almoosawi, H., Altooq, N., Altamimi, A., Alzafiri, M., Bragazzi, N. L., Humood, A., Husni, M., & Jahrami, H. (2021). The Prevalence of Nomophobia by Population and by Research Tool: A Systematic Review, Meta-Analysis, and Meta-Regression. *Psych*, 3(2), 249-258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618 <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Andrade, A. L. M., Scatena, A., Bedendo, A., Enumo, S. R. F., Dellazzana-Zanon, L. L., ..., & Micheli, D. (2020). Findings on the relationship between Internet addiction and psychological symptoms in Brazilian adults. *International Journal of Psychology*, 55(6), 941-950. <http://doi.org/10.1002/ijop.12670>
- Arab, E., & Diez, A. (2014). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26(1), 7-13. <http://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Arpaci, I. (2022). Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. *Current Psychology*, 41, 6558–6567. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01160-x>
- Araújo, M. R., & Laranjeira, R. (2015). Dependência, compulsão e impulsividade. Evolução do conceito de dependência [atualizada, com comentários sobre o DSM 5]. 2^a ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio.
- Araya Fernández, M., Castillo-Riquelme, V., Lamilla-Cifuentes, Y., & Martínez-Lecaros, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a

dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1753.
<https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>

Ashrafi-Rizi, H., Soleymani, & M., Daei, A. (2019). Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *International Journal Of Preventive Medicine*, 10(1), 202. https://doi.org/10.4103/ijpm.ijpm_184_19

Barkley, J. E., Lepp, A., & Karpinski, A. C. (2014). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31, 343–350.

Barnes, S.J., Pressey, A. D., & Scornavacca, E. (2019). Mobile ubiquity: Understanding the relationship between cognitive absorption, smartphone addiction and social network services. *Computers in Human Behavior*, 90, 246-258.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.09.013>

Barraza Macías, A., & Chavira Salas, M., G. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA*, 19(1), 23-36.

Benites-Zapata, V. A., Tuco, K. G., Castro-Díaz, S. D., & Soriano-Moreno, D. R. (2023). Prevalence of Nomophobia in University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40-53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>

Bragazzi, N. L., & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160.
<http://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>

Brand, V. A. G., & Gelvez-García, L. E. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 12-23. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>

Braña Sánchez, A. J. y Moral Jiménez, M.V. (2022). Nomofobia y fomo en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>

- Caba-Machado, V., Díaz-López, A., Baridon-Chauvie, D., Machimbarrena, J. M., Ortega-Barón, J., & González-Cabrera, J. (2023). Nomophobia in Mexico: validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and cross-cultural comparison with Spain. *Current Psychology*, 43(3), 2091-2103. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04451-1>
- Cadime, I., Chóliz, M., Dias, P., & Gonçalves, S. (2019). Adaptação do teste de dependência do telemóvel para adolescentes e jovens portugueses. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(3), 569-580. <http://doi.org/10.15309/19psd200302>
- Cano-Escoriaza, J., Cebollero-Salinas, A., & Gabarre-González, J. (2024). Nomofobia y educación: Retos formativos en las gratificaciones en el uso de Internet y la comparación social. Un estudio según el sexo. *Aloma Revista de Psicología Ciències de L Educació I de L Esport*, 42(2), 21-30. <https://doi.org/10.51698/aloma.2024.42.2.21-30>
- Carbonell, X. (2018). La supuesta adicción a las redes sociales. In P. C. Dias, A. G. Castillo-López, & J. A. García del Castillo (Orgs.), *Estudos sobre as dependências: Contributos para a prática* (pp. 219-238). Braga: Axioma - Publicações da Faculdade de Filosofia. http://doi.org/10.17990/Axi/2018_9789726973027_219
- 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). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Chabrol, H., Laconi, S., & Tricard, N. (2015). Differences between specific and generalized problematic Internet uses according to gender, age, time spent online and psychopathological symptoms. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-244. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.006>
- Chen, Y., Li, R., & Liu, X. (2021). Problematic smartphone usage among Chinese adolescents: Role of social/non-social loneliness, use motivations, and grade difference. *Current Psychology*, 42(14), 11529-11538. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02458-0>

- Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P. C. y González-Sanmamed, M. (2022). Usos y abusos de las redes sociales por estudiantado español de Educación Secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 1-16. <https://doi.org/10.15359/ree.26-3.20>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Díaz-Beloso, R. M. y Quintanilla, L. (2024). Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos [Nomophobia and Mobile-Dependent Use, its Relationship with Emotional Regulation and Self-Esteem in Galician Adolescents]. *Acción Psicológica*, 21(1-2), 93-106. <https://doi.org/10.5944/ap.21.1-2.36757>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Durak, H. Y. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 56(4), 492-517
- Essel HB, Vlachopoulos D, Tachie Menson A (2021) The relationship between the nomophobic levels of higher education students in Ghana and academic achievement. *PLoS ONE* 16(6): e0252880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252880>
- Finotti, M., B., Barros, J. M. M., Toledo, A. L.S., Farias, F.S., Ferreira, J.K.S., Mata, A.T.H., Dura, I.M., ... Rocha, A.A. (2019). Correlação entre a dependência do smartphone na adolescência e alguns transtornos psiquiátricos – revisão de literatura. *Brazilian Journal of Surgery and Clinical Research*, 25(2), 128-134.
- Galhardo, A., Loureiro, D., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2023). Adaptation of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire for Adolescents, Factor Structure and Psychometric Properties. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2795-2812. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00754-9>

García Carmona, M., Marín-Marín, J., A., Moreno Guerrero, A., J., & Rodríguez García, A., M. (2025). Nomofobia y rendimiento académico: prevalencia y correlación en los jóvenes. *Revista Fuentes*, 27(1), 107-120. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2025.23121>

Geng, J., Wang, Y., Wang, H., Wang, P., & Lei, L. (2021). Social Comparison Orientation and Cyberbullying Perpetration and Victimization: Roles of Envy on Social Networking Sites and Body Satisfaction. *Journal Of Interpersonal Violence*, 37(17-18), NP16060-NP16083. <https://doi.org/10.1177/08862605211023486>

Gnardellis, C., Notara, V., Vagka, E. y Lagiou, A. (2021) The Emerging Phenomenon of Nomophobia in Young Adults: A Systematic Review Study. *Addict Health*. 13(2), 120 136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>

Gómez-Galán, J., Lázaro-Pérez, C., & Martínez-López, J. Á. (2021). Exploratory Study on Video Game Addiction of College Students in a Pandemic Scenario. *Journal Of New Approaches In Educational Research*, 10(2), 330-346. <https://doi.org/10.7821/naer.2021.7.750>

González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas EspaÑolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386>

Guimarães, C. L. C., De Oliveira, L. B. S., Pereira, R. S., Da Silva, P. G. N., & Gouveia, V. V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? *Psico-USF*, 27(2), 319-329. <https://doi.org/10.1590/1413-82712022270209>

Gupta R., Singh, A., & Sharma, D. (2024). Exploring the Mobile Mindscape: An investigation into the nexus of nomophobia, social appearance anxiety, and academic performance in physiotherapy students. *Physiotherapy - The Journal Of Indian Association Of Physiotherapists*, 18(1), 5-9. https://doi.org/10.4103/pjiap.pjiap_66_23

Han, S., Kim, K. J., Kim, J. H. (2017). Understanding Nomophobia: Structural Equation Modeling and Semantic Network Analysis of Smartphone Separation Anxiety.

Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 20(7), 419-427.
<http://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>

Hawi, N. S., & Samaha, M. (2016). To excel or not to excel: Strong evidence on the adverse effect of smartphone addiction on academic performance. *Computers & Education*, 98, 81-89. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2016.03.007>

Junco, R., & Cotten, S. R. (2012). Not A 4 U: The relationship between multitasking and academic performance. *Computers & Education*, 59, 505–514
<https://doi.org/10.1016/j.compedu.2011.12.023>

Karampour, A., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2024). «Nomophobia: Prevalence, Associated Factors, and Impact on Academic Performance Among Nursing Students». *Helijon*, 10(22), e40225. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40225>

Karaoglan, F. G., Yilmaz, R., & Erdogan, F. (2022). The Relationship Between Nomophobia, Emotional Intelligence, Interpersonal Problem-Solving, Perceived Stress, and Self-esteem Among Undergraduate Students. *Journal of Technology in Behavioral Science*, 1-9. <https://doi.org/10.1007/s41347-022-00282-2>

Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and Relationship of Smartphone Addiction, No- mophobia, and Social Anxiety among College and University Late Adolescents. *Elementary Education Online*, 20(5), 3588-3595.
<https://doi.org/10.17051/ilkonline.2021.05.394>

Khilnani, A. K., Thaddanee, R., & Khilnani, G. (2019). Prevalence of nomophobia and factors associated with it: a cross-sectional study. *International Journal Of Research In Medical Sciences*, 7(2), 468. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20190355>

King, A. L., Valen  a, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. E. (2014). “Nomo phobia”: Impact of cell phone use interfering with symptoms and emotions of individuals with panic disorder compared with a control group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 10, 28-35.
<http://doi.org/10.2174/1745017901410010028>

- Kneidinger-Muller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Comput Hum Behav*, 98:1–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>
- Lee, S., Kim, M., McDonough, I.M., Mendoza, J.S., & Kim, M.S. (2017). The Effects of Cell Phone Use and Emotion regulation Style on College Students' Learning. *Applied Cognitive Psychology*, 31(3), 360-366. <https://doi.org/10.1002/acp.3323>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2020). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- López-Fernández, O. (2017). Short version of the Smartphone Addiction Scale adapted to Spanish and French: Towards a cross-cultural research in problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, 64, 275-280. <http://doi.org/10.1016/j.addbeh.2015.11.013>
- López Menacho, J. (2021). La generación like: Guía práctica para madres y padres en la era multipantalla. *Editorial Catarata*.
- Liu, P., He, J., & Li, A. (2019). Upward social comparison on social network sites and impulse buying: A moderated mediation model of negative affect and rumination. *Computers In Human Behavior*, 96, 133-140. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.003>
- Moreno-Guerrero, A., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Moreno-Guerrero, A. J., Marín-Marín, J. A., López-Belmonte, J., & Churi, P. (2022). Systematic Review on Digital Competence in the Spanish Context. *Digital Literacy for Teachers*, 495-517. <https://doi.org/10.1108/jarhe-05 2020-0149>
- Park, C. S. (2019). Examination of smartphone dependence: Functionally and existentially dependent behavior on the smartphone. *Computers in Human Behavior* 93, 123-128. <http://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.022>

- Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>
- Rai, A., Kamath, R., Kamath, L., & D'Souza, B. (2019). Mobile phone dependency and self-esteem among adolescents. *International Journal of Mechanical Engineering and Technology*, 10(2), 340-350. <https://bit.ly/2QpWPSp>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society*, 34(4), 17-32. <https://doi.org/10.15581/003.34.4.17-32>
- Rodríguez-García, A.-M., Marín-Marín, J.-A., López-Núñez, J.-A., & Moreno-Guerrero, A.-J. (2021). Do age and educational stage influence no-mobile-phone phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4450. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>
- Romero-Rodríguez, J.-M., Marín-Marín, J.-A., Hinojo-Lucena, F.-J., & Gómez-García, G. (2021). An explanatory model of problematic internet use of southern Spanish university students. *Social Science Computer Review*, 40(5), 1171-1185. <https://doi.org/10.1177/0894439321998650>
- Sosa Manchego, L. M., & Pastor Molina, L. (2022). Factores Problemáticos relacionados a la nomofobia. *Sinergias Educativas*. <https://doi.org/10.37954/se.vi.267>
- Torralva, T. (2019). *Cerebro adolescente*. Paidós. UNICEF, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, & Faro Digital (2020). *Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org.argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and Self-Esteem: A Cross Sectional Study in Greek University Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(4), 2929. <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>
- Varchetta, M., Fraschetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes

universitarios. *Revista Digital de Investigación En Docencia Universitaria*, 14(1), e1187. <https://doi.org/10.19083/ridu.2020.1187>

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

Yıldız, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *The Social Science Journal*, 4, 492- 517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>

Young, K. S., & De Abreu, C. N. (2011). Dependência de internet: Manual e guia de avaliação e tratamento. Porto Alegre, RS: Artmed

Zarghami, M., Khalilian, A., Setareh, J., & Salehpour, G. (2015). The Impact of Using Cell Phones After Light-Out on Sleep Quality, Headache, Tiredness, and Distractibility Among Students of a University in North of Iran. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*. 9. <https://doi.10.17795/iipbs-2010>

Zwilling, M. (2022). The impact of nomophobia, stress, and loneliness on smartphone addiction among young adults during and after the COVID-19 pandemic: An Israeli case analysis. *Sustainability*, 14(6), 3229. <http://doi.org/10.3390/su14063229>