

Capítulo 6

Nomofobia y condiciones sociodemográficas. Análisis de su relación en alumnos de educación superior del norte de Jalisco

*Alfredo Leonardo Romero Sánchez
Ana Cristina Pinedo Castañeda*

<https://doi.org/10.61728/AE20254346>



Introducción

La relación del hombre con la tecnología es un tema con diferentes aristas que despierta el interés y la preocupación en el ámbito científico por la posibilidad del aprovechamiento de las herramientas, así como el abuso y posibles consecuencias sobre los usuarios. En los últimos años ha despertado interés la dependencia generada por los teléfonos inteligentes (smartphones) y las conexiones que estudios que se enumeran han detectado sobre la condición psicológica y física de los usuarios.

Si bien se trata de un artefacto fundamental en la vida moderna, en particular se ha convertido en una herramienta ligada inexorablemente a los jóvenes, quienes sacan provecho de diversos servicios, se comunican, se divierten y también lo utilizan con fines académicos. No obstante, es motivo de preocupación la constante necesidad de su consulta y la posible fobia por su pérdida u olvido. Llama la atención que los estudios hechos en distintas latitudes (y que se analizarán a continuación) han demostrado diferencias en las variables relacionadas, por lo que este estudio intenta aportar luz a las condiciones particulares de los jóvenes de educación superior del norte de Jalisco.

Tomando en cuenta la aplicación de un test validado a nivel internacional, unido a las características sociodemográficas de los estudiantes, se intenta ofrecer una nueva perspectiva del relacionamiento de los alumnos con la tecnología y su posible grado de dependencia.

Por lo tanto, este documento hace un recorrido por las razones que conducen a los expertos a indagar la temática a nivel internacional, además de algunos datos sobre estudios hechos en el exterior y en el país, para llegar al nivel local y describir las condiciones propias de esta zona.

Desarrollo

Los smartphones o teléfonos inteligentes se han convertido en dispositivos cuya función principal ha dejado de ser la comunicación hablada (tradicional hace algunas décadas), y en estos se poseen innumerables herramientas para la vida de los individuos. Esta posibilidad, y el atractivo

de muchas de sus funciones, hacen factible la generación de dependencias como la actualmente conocida como nomofobia.

De acuerdo con el Oxford English Dictionary (2025), se define como la ansiedad de no tener acceso al celular o a los servicios de dicho dispositivo. Rodríguez García et al. (2025, p. 108) lo definen como “un trastorno de ansiedad que presentan las personas que tienen un miedo irracional a salir de casa, o a estar en cualquier lugar sin que su teléfono móvil funcione adecuadamente”.

Esto no significa que todo lo relacionado con estos dispositivos sea negativo; entre los aspectos positivos se pueden señalar el acceso a la web con fines académicos, consultar documentos y el trabajo colaborativo (Cortés y Herrera Aliaga, 2022). No obstante, los autores alertan sobre los problemas psicoafectivos en jóvenes, lo que lleva a la necesidad de estudiar la dependencia que pueden generar con los smartphones. De acuerdo con Alkalash et al. (2023, p. 1): “Los usuarios de smartphones afirman que se han convertido en una extensión de su cuerpo, determinando su identidad y forma de ser”.

Con respecto a la preocupación por la pérdida de los celulares, puede manifestarse temporalmente, pero “en algunos casos el miedo no solo está presente, sino que llega a ser desproporcionado, por lo que se convierte en una fobia” (Barraza Macías y Chavira Salas, 2022, p. 26).

Los datos con respecto al uso de esta tecnología demuestran la relevancia adquirida, sobre todo en el grupo de personas de 18 a 24 años, objeto de este trabajo. De acuerdo con la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) (INEGI, 2023), precisamente en ese rango de edad se encuentra el porcentaje más grande de usuarios en el país (96.7 %). En el mismo documento se describe que sus funciones más importantes son comunicarse, usar redes sociales y el entretenimiento.

En cuanto al estado de Jalisco, en el que se inserta este trabajo, ocupaba el tercer lugar en cantidad de usuarios de internet. A nivel nacional las mujeres empleaban más internet, aunque la diferencia entre géneros solo es de 0.4 %. Vale la pena hacer notar que en estudios anteriores la tendencia era a la inversa.

Roque Hernández et al. (2023) documentan que en 2010 fue cuando comenzaron a publicarse más trabajos sobre este tema, con un mayor énfasis desde 2016. Ali et al. (2017), como son citados por Rodríguez García et al. (2025), refieren cuatro causas de la dependencia: miedo a la falta de comunicación instantánea, falta de conexión, no tener acceso a la información en el momento en que esta es requerida y no contar con esta comodidad al alcance en los momentos requeridos.

En la última década se han empleado instrumentos para medir la nomofobia y se han relacionado tests con variables académicas y sociales que permitan entender mejor la predisposición de determinados individuos hacia el abuso de los dispositivos.

En uno de dichos estudios, la baja autoestima se presentó como una variable a considerar, ya que las personas con esta característica pueden tener mucha más facilidad de ser expresivas en los medios electrónicos, lo que los vuelve dependientes de estos (Argumosa Villar et al., 2017). La edad también figura como un factor importante, por el menor control de los impulsos al uso y abuso de los teléfonos, y también se considera relevante tener en cuenta el símbolo de estatus que determinados tipos de celulares tienen para los usuarios. Por lo tanto, considera que los factores sociodemográficos son valiosos a la hora de analizar la dependencia de los smartphones.

Esta situación puede volverse preocupante entre los jóvenes, sectores más asiduos al uso de redes sociales en sus smartphones, ya que Quiroz González et al. (2023, p. 356) plantean que “el uso compulsivo de los dispositivos móviles puede generar dificultades sociales para los usuarios, quienes prefieren mantener interacciones por medio de plataformas digitales” y, por tanto, “a mayor vida en redes sociales, mayor uso compulsivo, lo cual reafirma la perspectiva de esta variable como una adicción conductual, debido al uso repetitivo y prolongado” (p. 357).

Amez y Baert (2020) en su análisis del estado del conocimiento encontraron posibles relaciones entre el excesivo uso de los celulares y un menor rendimiento académico. Si bien hay variaciones en los datos recogidos según diversos estudios, esta afirmación contrasta con el estudio de Rodríguez García et al. (2025), ya que, de acuerdo con sus

resultados, perciben un peor rendimiento académico debido al uso excesivo de sus dispositivos. Además, dichos individuos muestran mayor ansiedad y nerviosismo.

En un estudio hecho en México por Barraza Macías y Chavira Salas (2022) se determinó que más del 80 % de los sujetos analizados tienen miedo de perder el celular y 2.4 % algún grado relevante de nomofobia. Las mujeres y quienes estudian tienen mayor tendencia a presentarlo.

A partir de su estudio, Barraza Macías y Chavira Salas (2022) explican que las consecuencias del abuso del celular se pueden clasificar en físicas (daño cerebral), sociales (problemas de relacionamiento y preferencia por vínculos virtuales e intimidación a terceros), comportamentales (distracciones y problemas de concentración) y psicológicas (conducta obsesiva, estrés, depresión y ansiedad).

Medina Morales y Veytia Bucheli (2022) realizaron una investigación en la que una de las dimensiones analizadas fueron los aspectos físico-sociales. Afirman que, al usar con frecuencia el celular, las personas se ven afectadas en diversos niveles, entre ellos, su contacto con otros individuos de manera personal. “Los estudiantes expresaron que procuran estar al pendiente de su dispositivo móvil por si surge alguna situación de emergencia familiar o laboral” (p. 11).

Por otro lado, Roig Vila et al. (2023) estudiaron a alumnos de Educación y, entre sus resultados, destaca el uso que los jóvenes dan a sus dispositivos, pues la mayoría lo utiliza para evitar la soledad y comunicarse con sus amistades y, de no contar con un celular, sería muy complejo contactarse con sus allegados. Los indagados también afirmaron que sus teléfonos les absorben más tiempo del que quisieran, pero llama la atención que los estudiantes también negaron la posibilidad de padecer nomofobia.

Alkalash et al. (2023) analizaron resultados de alumnos de Medicina y detectaron que los más jóvenes (entre 18 y 19 años) mostraron índices de nomofobia superiores, que se ubicaban entre moderado y severo, pero no se reflejaron efectos en el rendimiento académico; no obstante, consideran que el entorno, la muestra y las carreras podrían tener incidencia en este aspecto. Agregan que la mayor molestia generada por la falta del dispositivo es no poder consultar información cuando se deseaba y la preocupación por familiares y amigos. Además, los estudiantes más

jóvenes tienden a tener más conocimientos sobre los últimos equipos, sitios web y aplicaciones tecnológicas, lo que puede contribuir a su mayor riesgo de nomofobia.

A su vez, en una revisión sistemática internacional se detectó la presencia de este problema en más del 50 % de los sujetos en un nivel moderado y casi la totalidad lo padecía. Además, se identifica como un grupo sensible a aquellos que cursan el nivel terciario (Tuco et al., 2023).

En este mismo campo de los estados del arte sobre el tema, Vilchez y Vía y Rada (2024) realizaron una evaluación de investigaciones que llegaban a la conclusión de que la nomofobia perjudica el desarrollo educativo, así como también las interacciones entre los estudiantes. Recalcan también que la literatura existente enfatiza los riesgos para la salud derivados del uso excesivo de dispositivos, como la ansiedad, la depresión y el estrés, y llaman la atención sobre la “fragmentación de la atención” que resta eficiencia y compromete la profundización en el procesamiento de la información, que afecta a los procesos de aprendizaje.

En otra investigación realizada entre estudiantes de México y España, Caba Machado et al. (2024) detectaron niveles de nomofobia más altos para las mujeres, con una posible explicación en una motivación social más alta en ellas por usar los dispositivos y un mayor uso de las redes sociales. Además, encontraron menores niveles de nomofobia en México en comparación con España.

Además, Silva Maytorena et al. (2024), haciendo referencia a diversos autores, afirman que el comportamiento de dependencia con los celulares afecta la salud mental, el estrés, la ansiedad y el rendimiento académico. Los autores consideran que los docentes pueden jugar un papel trascendental con el alumnado al dialogar acerca de hábitos saludables y cómo integrar las TIC de manera sana en actividades recreativas y académicas. Se sugiere que los docentes se capaciten para actuar desde las aulas en la prevención de la problemática y que ayuden a que el estudiantado haga un uso adecuado de sus equipos, no solo como medio de comunicación, sino como una herramienta con utilidad académica (Rodríguez García, 2025).

Finalmente, entre los resultados reportados por Rao et al. (2025), marcan coincidencias con estudios previos en los que se detectó un nivel más alto de nomofobia entre jóvenes de 20 a 35 años y quienes tienen

un nivel socioeconómico más alto por tener la disponibilidad de internet constante y el acceso a mejores equipos móviles.

Bajo este panorama internacional y nacional, existe poco conocimiento del entorno local. Por tal motivo, esta investigación se propone identificar el índice de dependencia al celular en estudiantes de nivel superior del norte del estado de Jalisco, México, y cuáles son las variables sociodemográficas que inciden de manera más clara en dicha dependencia.

Metodología

Este trabajo se realizó bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, con la finalidad de analizar estadísticamente los resultados de un test de nomofobia y a su vez compararlos con algunas variables sociodemográficas sugeridas como posibles áreas de correlación con la prueba, como el sexo, la edad, su rendimiento académico, condición laboral y las características de su dispositivo.

El diagnóstico se aplicó a 221 estudiantes de educación superior de dos instituciones localizadas en el norte del estado de Jalisco: alumnos de la Escuela Normal Experimental de Colotlán (ENECO) y de la Licenciatura en Educación del Centro Universitario del Norte (CUNorte) de la Universidad de Guadalajara. En este caso, los jóvenes presentan el mismo perfil al pertenecer a carreras con propósitos similares en cuanto a la formación que reciben. El grupo estuvo constituido por 61 hombres (27.7 %) y 160 mujeres (72.3 %) de distintos semestres de cada carrera.

El test utilizado es el cuestionario sobre nomofobia NMP-Q (Yildirim y Correia, 2015) en su versión adaptada al español (León Mejía et al., 2021), el que ha sido validado en español, como reportan Caba Machado et al. (2024). Consta de 20 preguntas divididas en cuatro dimensiones: 1) No ser capaz de acceder a la información (4 ítems), 2) Renunciar a la comodidad (5 ítems), 3) No poder comunicarse (6 ítems) y 4) La pérdida de conexión (5 ítems). Estos se desarrollarán como parte de los resultados.

León Mejía (2021) afirma que, de acuerdo con su revisión documental, el cuestionario NMP-Q es el más utilizado a nivel internacional para el diagnóstico. Según lo sugerido por los mismos autores del estudio, se recomienda calcular el resultado total del diagnóstico y los porcentajes

en cada uno de los rubros estudiados. Se aconseja, además, reportar la información por edad y género (ya que, según su revisión, las mujeres son el grupo más vulnerable a esta situación).

El puntaje se ubica desde los 20 a los 140 puntos: 20 se interpreta como ausencia de nomofobia, de 21 a 59 es leve, de 60 a 99 moderada y de 100 a cifras superiores refiere una alta presencia del fenómeno.

Resultados

El promedio del resultado del test es de 72.1 puntos, lo que ubica a los jóvenes en el nivel moderado de nomofobia en términos generales. Aunado a esto, la mediana fue de 71 puntos, lo que marca una coincidencia en los registros valorados desde dichas medidas.

Si se toma en cuenta la desviación estándar, se ubica en 25.16 puntos, que podría considerarse baja tomando en cuenta la dispersión de los datos del test. A su vez, el resultado de la aplicación tuvo su registro más bajo en 20 puntos y el más alto en 140. Si se toman en cuenta los cuartiles, el 25 % de los datos se localizan en los 54 puntos (leve, pero casi alcanza al grado moderado) y el 75 % en 87 (moderado).

Como puede observarse en la Tabla 1, la mitad de la población estudiantil se posiciona en el nivel moderado, lo que se relaciona con el mismo dato tomando el promedio mencionado anteriormente.

Tabla 1

Cantidad de estudiantes según grado de nomofobia

Grado	Cantidad	Porcentaje
Leve	67	30.3 %
Moderada	122	55.2 %
Alta	32	14.4 %

Una de las relaciones sobresalientes del estudio (valor $p = 0.004$) fue la diferencia en el test entre sexos, ya que las mujeres tuvieron una media de 74 y los hombres 64. Si bien ambos resultados los ubican en el nivel moderado, existen 10 puntos de diferencia entre ambos. Estos datos se reiteran en la misma tendencia si se analizan los cuartiles, ya que, para

las mujeres, se ubican entre 57 (cuartil 1) y 92 (cuartil 3) y los hombres entre 48 (cuartil 1) y 78 (cuartil 3).

Además, se detectó una correlación entre el promedio académico y el resultado del test (valor $p = 0.05$). En este sentido, llama la atención el resultado de 75 en promedio entre aquellos alumnos que mantienen una calificación de 95 a 100; por otro lado, tienen un resultado alto (88 y 96) quienes son calificados en sus escuelas entre 75-79 y 74-70, respectivamente, aunque la cantidad de casos es muy baja para estimar una tendencia (únicamente 10 alumnos de 221 de la muestra). Con respecto a la tendencia elevada de los más sobresalientes, resulta un dato interesante, pues la dependencia puede deberse al mayor uso del dispositivo para sus actividades académicas y, por tanto, generar un nivel más alto de dependencia por el acceso a la información.

Con referencia a la edad y el nivel de dependencia, los datos señalan que los menores (18 a 21 años) muestran niveles más elevados que aquellos participantes de entre 25 y 30 años (73 y 72 puntos en la mediana de la prueba, respectivamente); no obstante, los participantes de más edad son muchos menos en cantidad con respecto a los más jóvenes (133 casos y 39, respectivamente). A pesar de ello, vale la pena remarcar que la tendencia acompaña a otros estudios que señalan que, a menor edad, mayor dependencia.

También es importante señalar que existen diferencias entre ambas escuelas (valor $p = 0.005$). Se contó con 127 registros del CUNorte, con un promedio en la prueba de 76 (primer cuartil en 60 puntos y tercero en 92) y 94 registros de la ENECO con promedio de 66 (primer cuartil en 51 puntos y tercero en 79). Resulta relevante este análisis por las características del alumnado, ya que en el centro educativo con el nivel más alto de nomofobia se cuenta con mayor número de estudiantes foráneos (solo un 20 %, aproximadamente, son de la ciudad en que se inserta el espacio educativo), lo que puede reflejar la necesidad de estar en mayor contacto con sus allegados que viven en sus lugares de origen y el vínculo se establece mediante el celular.

Mientras tanto, en la escuela con menor incidencia de nomofobia (ENECO), aproximadamente el 80 % de los alumnos participantes son de la localidad. Si se toma en consideración esta información con los

párrafos siguientes, podemos ver que hay una necesidad del estudiantado de no perder la comunicación.

De igual modo, tomando ambas instituciones por separado, llama la atención la diferencia en los resultados del test entre estas y por sexo. Con respecto al CUNorte, las mujeres promedian 77 puntos y los hombres 72; mientras tanto, en la ENECO, las mujeres alcanzan 71 de promedio y los hombres 53. Vale la pena considerar este dato para futuros estudios solo de manera descriptiva, ya que existe una diferencia marcada entre el número de estudiantes de ambos sexos que no permite sacar conclusiones (CUNorte: 91 mujeres y 36 hombres; ENECO: 69 mujeres y 25 hombres participantes del estudio).

En otro orden, regresando a la prueba de nomofobia, si se dividen las áreas, es notable la diferencia en las preguntas que apuntan a mostrar “Sentimientos sobre la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios”, ya que esta área alcanzó un promedio de 4.13 en la escala del 1 al 7.

Tabla 2
Promedio en cada ítem del test NMP-Q

Ítem	Promedio
No ser capaz de acceder a la información	3.98
Renunciar a la comodidad	3.47
Sentimientos sobre la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios	4.13
Emociones vinculadas a la pérdida de ubicuidad tras perder la conectividad	2.77

Nota. Los valores indican el promedio en una escala del 1 al 7, en la que 1 es el valor mínimo y 7 el máximo.

En cuanto a los principales usos que los jóvenes hacen del celular, se les permitieron 3 respuestas posibles y la más común fue el uso de redes sociales con 187 menciones, luego llamadas con 150 y mensajería instantánea con 120; transmitir en plataformas de streaming es la finalidad menos señalada con 15, lo que marca una tendencia clara respecto a las funciones.

Vale la pena mencionar, además, que existen leves diferencias entre algunas otras variables que se señalan a continuación: los estudiantes que adquirieron su celular nuevo tienen una tendencia a niveles más altos de dependencia frente a quienes obtuvieron su equipo usado (medianas de 72 y 69, respectivamente). Si bien las diferencias son menores, vale la pena explicar esta posibilidad en futuros estudios, considerando que el celular nuevo tiene la posibilidad de mayores y mejores funcionalidades, además del apego emocional al ser un equipo sin uso.

En cuanto al tiempo en el que han tenido el celular, las diferencias son bajas, pero aquellos que hace menos de un año adquirieron el dispositivo alcanzaron un dato superior en la media (73), comparado con aquellos que lo poseen desde hace 3 o más años (68). Esto puede señalar que la novedad de contar con un nuevo equipo hace que lo utilicen por mayor tiempo.

Conclusiones

El resultado del trabajo afirma un grado moderado de nomofobia, en 72 puntos. Este dato coincide con los reportes nacionales e internacionales, que ubican a la mayoría de los estudiantes en este nivel. Del mismo modo, se evidencia que los jóvenes tienen un nivel más alto en su prueba, lo que reafirma los logros de otros estudios (Alkalash et al., 2023, y Rao et al., 2025).

Mientras tanto, se coincide con diversos autores en que el sexo femenino tiene un nivel más alto de dependencia, con una media 10 puntos superior a los hombres. A esta misma conclusión llegaron estudios como los de Barraza Macías y Chavira Salas (2022) y Caba Machado et al. (2024).

Existe, además, una posible discusión abierta en lo que ocurre entre la nomofobia y el rendimiento académico. Por un lado, autores como Vilchez y Vía y Rada (2024), Silva Maytorena et al. (2024) y Amez y Baert (2020) hablaban del posible perjuicio de la dependencia tecnológica en el rendimiento de los estudiantes; sin embargo, en este trabajo se constata que jóvenes con alto promedio en sus estudios también tienen niveles altos en el test. Como se explica en el trabajo, el dispositivo pue-

de ser un distractor o un apoyo en actividades académicas, ambos usos con una posible inclinación a la dependencia, por lo que sería relevante profundizar los estudios en este sentido.

En cuanto a las particularidades del test, el punto de mayor relevancia para los estudiantes fue el sentimiento sobre la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios, lo que coincide con estudios como el de Roig Vila et al. (2023), que señalaba la importancia de comunicarse con familiares que indicaban los indagados. De esta manera, se reitera la necesidad de estudiar el entorno de los alumnos para conocer cómo factores externos influyen en el uso, abuso y dependencia de la tecnología, como postulaban Alkalash et al. (2023). Este aspecto también puede constatare con los estudiantes objeto de este trabajo, de quienes se documentó con claridad que los usos principales de los dispositivos son las redes sociales, llamadas y mensajería instantánea.

Finalmente, es importante señalar que existen diferencias entre las escuelas, lo que puede estar condicionado por la procedencia de los alumnos; por lo tanto, se marca la necesidad de considerar la ubicación del estudiante y sus allegados como factor influyente en la comunicación, además de considerar los aspectos previamente indicados relacionados con el ocio y el estudio.

Las variantes en los resultados de los estudios nacionales e internacionales remarcan la importancia de los aspectos contextuales de los sujetos estudiados; la dependencia del celular no solo puede darse por lo atractivo del dispositivo en sí, sino por factores internos y propios de la relación de las personas con su entorno, por lo que se insiste en el valor de los aspectos sociodemográficos y personales de cada individuo. Los resultados logrados pueden ser valiosos para ampliar el corpus sobre la temática y enfatizar que, sin importar las diferencias que puedan existir en las dimensiones de los lugares estudiados o el país, se constatan algunos comportamientos y percepciones similares entre los jóvenes; existe una necesidad de contar con el dispositivo de manera constante para la comunicación, pero puede volverse un factor desencadenante de conductas

negativas. En el campo educativo resulta de gran trascendencia entender el vínculo que tienen los alumnos con sus dispositivos para profundizar en las reflexiones sobre su uso y abuso, así como las posibles bondades en términos académicos.

Referencias

- Alkalash, S. H., Aldawsari, A. K., Alfahmi, S. S., Babukur, A. O., Alrizqi, R. A., Salaemae, K. F., Al-Masoudi, R. O. y Basamih, K. A. (2023). The prevalence of nomophobia and its impact on academic performance of medical undergraduates at the College of Medicine, Umm Al-Qura University, Makkah City, Saudi Arabia. *Cureus*, 15(12), 1-11. <https://doi.org/10.7759/cureus.51052>
- Amez, S. y Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
- Argumosa Villar, L., Boada Grau, J., y Vigil Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127–135. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.02.003>
- Barraza Macías, A. y 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. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9088789>
- Caba Machado, V., Díaz López, A., Baridon Chauvie, D., Machimbarrema, J. M., Ortega Barón, J., y González Cabrera, J. (2024). Nomophobia in Mexico: validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and cross-cultural comparison with Spain. *Current Psychology*, 43, 2091–2103. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04451-1>
- Cortés, M. E. y Herrera Aliaga, E. (2022). Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Revista Médica de Chile*, 150(3), 407-408. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000300407>
- INEGI (13 de junio de 2024). *Encuesta nacional sobre disponibilidad*

- y uso de tecnologías de la información en los hogares (ENDUTIH) 2023 [comunicado de prensa]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/ENDUTIH/ENDUTIH_23.pdf
- León Mejía, A. C. (2021). *Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* [Tesis de doctorado, Universidad de Salamanca]. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/149382/Le%C3%B3nMej%C3%ADAAC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- León Mejía, A., Calvete, E., Patino Alonso, C., Machimbarrena, J. M. y González Cabrera, J. (2021). Cuestionario de nomofobia (NMP-Q): estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137-147. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Medina Morales, G. C. y Veytia Bucheli, M. G. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2123-2138. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639
- Oxford University Press (2025). Nomophobia. En *Oxford English Dictionary*. Recuperado el 8 de marzo de 2025, de <https://www.oed.com/search/dictionary/?scope=Entries&q=nomophobia>
- Quiroz González, E., Ortiz Giraldo, V., y Villavicencio Ayub, E. (2023). Tecnoestrés y tecnoadicción: el papel de la tecnodependencia en trabajadores de Colombia y México. *Revista Salud Uninorte*, 39(2), 347-363. <https://doi.org/10.14482/sun.39.02.020.359>
- Rao, A. V., Nayak, R. K. y Agarkhed, K. (2025). Study of nomophobia among smartphone users in urban health training centre. *European Journal Of Cardiovascular Medicine*, 15(2). <https://doi.org/10.5083/ejcm/25-02-09>
- Rodríguez García, A. M., García Carmona, M., Marín Marín, J. A., y Moreno Guerrero, A.J. (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>
- Roig Vila, R., López Padrón, A. y Urrea Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad*, 18(1), 34-47. <https://doi.org/10.17163/>

alt.v18n1.2023.03

- Roque Hernández, R. V., Luna Flores, P. y Juárez Ibarra, C. M. (2023). Nomofobia y sus desafíos: análisis de su importancia a través de las publicaciones científicas. *Revista Dilemas Contemporáneos*, XI(1), 1-13. <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticaayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/3734/3673>
- Silva Maytorena, R., Cárdenas Amarillas, C. V., Morales Ojeda, G., Aguilar Lizarraga, M. E., Díaz Sarabia, A. G., y Martínez García, A. I. (2024). Nomofobia, doom scrolling y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes. *RECIE FEC-UAS Revista de Educación y Cuidado Integral en Enfermería*, 1(2), 121-127. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/861>
- Tuco, K. G., Castro Diaz, S. D., Soriano Moreno, D. R., Benites Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatic Research*, 29(1), 40-53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Vilchez Galarza, N. D., y Vía y Rada Vites, J. F. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369
- Yildirim, C. y Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behaviors*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

