

IDENTIFICACIÓN DE NIVELES DE ADICCIÓN A LOS TELÉFONOS MÓVILES Y LOS TRASTORNOS POR NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES DE PRIMER AÑO DE CIENCIAS MÉDICAS

Autores: Corrales González, Nancy¹; Suárez Perdomo, Roberto²; Rodríguez Ojeda, Nélide³; Gutiérrez Ruiz, Mayra María⁴

1. Residencia Estudiantil “Gabriela Arias”, Cárdenas, Cuba, cmicmcard.mtz@infomed.sld.cu
2. Politécnico “50 Aniversario del Granma”, Cárdenas, Cuba, rsuarezperdomo28@gmail.com
3. Residencia Estudiantil “Gabriela Arias”, Cárdenas, Cuba, nelida.mtz@infomed.sld.cu
4. Residencia Estudiantil “Gabriela Arias”, Cárdenas, Cuba, mayra.mtz@infomed.sld.cu

RESUMEN:

Introducción: Los teléfonos móviles han provocado uno de los mayores cambios en el campo de la comunicación personal en la presente era, su uso puede traer riesgos y efectos adversos, con manifestaciones de adicción. La nomofobia es una enfermedad socio-psicológica, que se manifiesta como el miedo a la falta de acceso al teléfono móvil. Se estima que es un trastorno de la edad moderna que causa riesgos negativos para la salud y efectos psicológicos nocivos.

Objetivo: demostrar el comportamiento adictivo al teléfono móvil y la existencia de nomofobia en estudiantes de las carreras de Técnico Medio de Vigilancia y Lucha Antivectorial y Técnico Medio Superior en Enfermería, de la Residencia Estudiantil “Gabriela Arias” de Cárdenas.

Métodos: estudio observacional de corte transversal, mediante la aplicación de un formulario de encuesta a 40 estudiantes, sobre la adicción a los teléfonos móviles y la manifestación de síntomas de nomofobia.

Resultado: la adicción a los teléfonos móviles fue baja y la tasa de nomofobia entre los estudiantes fue media.

Conclusiones: los niveles de adicción a los teléfonos móviles fueron bajo y la manifestación de síntomas de nomofobia fue media, pero se obtienen altos índices de dependencia tecnológica y miedo a no tener cerca los teléfonos móviles, por lo que se recomienda tomar decisiones preventivas y planificar programas educativos que aprovechen las posibilidades que brindan estas tecnologías, evitando las consecuencias negativas demostradas en este estudio.

Palabras clave: Adicción; teléfonos móviles; nomofobia; miedo; salud; estudiantes; enfermedad.

INTRODUCCIÓN:

Los teléfonos móviles han provocado uno de los mayores cambios en el campo de la comunicación personal en la presente era, su uso puede traer riesgos y efectos adversos provocados por su excesivo uso, ya que algunas personas se convierten en dependientes, lo cual es un signo de adicción que puede provocar comportamientos de soledad y decrecimiento de las relaciones interpersonales. Es común que se desconecten de la actividad que están realizando para responder mensajes, jugar y entrar a las redes sociales.¹⁻³

Según estudios, en el Reino Unido, el 66% de las personas sienten miedo de perder sus teléfonos móviles y en Estados Unidos se mostró que cerca del 66% de los adultos sienten el miedo de estar sin ellos. Este comportamiento se reconoce como nomofobia, devenido de la abreviatura de “no mobile phone phobia”.⁴

Después de la expansión del uso de las Tecnologías de la Información y las Comunicaciones (TIC), se manifestaron múltiples problemas debido al sobreuso de los teléfonos móviles y la nomofobia, siendo la dependencia o adicción del teléfono móvil, un estado de enfermedad socio-psicológico. Las personas con nomofobia pueden presentar ansiedad, falta de aire, temores, sudoraciones y hasta ataques de pánico.^{5,6}

Es necesario buscar el equilibrio entre el uso del teléfono móvil y la socialización de los jóvenes para que no se transforme en un disturbio o en una patología, esa búsqueda se contradice con el deseo del individuo de hacer amistades para no sentirse solo.^{7,8}

Aunque las TIC no suponen un riesgo, el uso problemático se plantea cuando su uso casi ininterrumpido impacta negativamente en la vida cotidiana del adolescente; descuidando las actividades académicas, laborales y/o domésticas por estar más tiempo en el mundo “virtual” que en el “real”. Es necesario analizar las posibles consecuencias negativas del uso adictivo del teléfono móvil en el desarrollo de actividades de los estudiantes.^{8,9-12}

La dependencia al teléfono móvil vendría a ser su uso desmedido, inapropiado y excesivo, que puede provocar problemas en las relaciones personales, la salud o bienestar del sujeto.¹³ Además de que pueden conducir a trastornos como la obsesión.¹⁴ Comparando con criterios diagnósticos para dependencia a sustancias, se encontraron los siguientes factores en la dependencia al teléfono móvil que implicarían indicios de nomofobia:

Factor 1: Abstinencia o malestar presentado al no poder utilizar el teléfono móvil, así como al uso del mismo para aliviar problemas de orden psicológico.

Factor 2. Ausencia de control y problemas derivados de su uso.

Factor 3. Tolerancia e interferencia con otras actividades.¹³

El presente estudio busca demostrar el comportamiento adictivo al teléfono móvil y la existencia de nomofobia en los estudiantes de primer año de las carreras de Técnico Medio

de Vigilancia y Lucha Antivectorial y Técnico Medio Superior en Enfermería, de la Residencia Estudiantil “Gabriela Arias” de Cárdenas.

MÉTODOS:

Se trata de un estudio observacional de corte transversal, mediante la aplicación de un formulario de encuesta, en la cual se identifican cuáles son los aspectos fundamentales relacionados al uso adictivo del teléfono móvil, lo que nos permite concluir la existencia de indicios de nomofobia en los estudiantes de primer año de las carreras de Técnico Medio de Vigilancia y Lucha Antivectorial y Técnico Medio Superior en Enfermería, de la Residencia Estudiantil “Gabriela Arias” de Cárdenas, de octubre del 2021 a diciembre del 2021.

La muestra estuvo constituida por los 40 estudiantes de estas carreras. La variable es Nomofobia, definida como Diagnóstico de la dependencia al teléfono móvil, con las dimensiones de Abstinencia, Ausencia de control y Tolerancia e interferencia con otras actividades, y sus indicadores de Nivel Alto, Nivel Medio, Nivel Bajo.

Los métodos utilizados fueron:

Inductivo Deductivo: Importante método usado ya que siendo un método combinado es complementado a sí mismo, tanto la inducción como a la deducción fueron bases elementales en el análisis de la información en función del tema de este artículo, partir de lo general a lo específico y viceversa.

Analítico sintético: Este método aportó el estudio de todas las causas y los efectos que se dan en los estudiantes por el uso del teléfono móvil, se sintetizó y se analizó de la mejor manera toda la información obtenida de todas las fuentes mencionadas.

Matemático Estadístico: El método matemático estadístico permitió un análisis de la información obtenida de las encuestas aplicadas, de forma concreta a base de números y relaciones, también ayudó con la organización de estos datos, su tabulación y deducción mediante las interpretaciones dadas para cada pregunta.

Le encuesta consistió en 20 preguntas con las opciones para el comportamiento en cada una de: Nunca (1), Casi Nunca (2), A veces (3), Casi Siempre (4) y Siempre (5). Los participantes de la encuesta lo hicieron de forma voluntaria y con la posibilidad de abandonar el estudio cuando lo consideren necesario, se solicitó la autorización de la Residencia Estudiantil “Gabriela Arias” de Cárdenas, para realizar esta encuesta, la que se realizó de forma anónima.

RESULTADOS:

En el procesamiento estadístico de los datos obtenidos se obtuvo una media aritmética de 2,54. Los índices menores de 2.5 demuestran bajo nivel de nomofobia, de 2,5 hasta 3.9

parcialmente nomofóbico y de 4 a 5 es nomofóbico, tomando en cuenta los criterios de Kwiecinski.¹⁵

Por preguntas, se obtuvo que la 3 (2.25) y 20 (3.63) están asociadas a la presencia de miedo racional y persistente a estar lejos del teléfono móvil, que es una característica clave para la nomofobia, notando que el 63% afirman no poder estar lejos de su teléfono móvil por miedo a que algo suceda y no se entere, lo que manifiesta síntomas de nomofobia de forma implícita, como la ansiedad y la dependencia.

La gran dependencia hacia los teléfonos móviles ha creado un miedo irracional cuando las personas no pueden comunicarse o de alguna manera pierden o extravían su teléfono móvil, despertando síntomas de ansiedad, e intranquilidad.¹⁶

Los usuarios de teléfonos móviles han desarrollado tal necesidad de ellos al punto de llegar al nivel de dependencia. Se afirma que la nomofobia está vinculada directamente a la depresión, a la ansiedad y al estrés, y consideran la adicción a los teléfonos móviles como una enfermedad, además está íntimamente relacionada con la nomofobia, pudiendo incluso tener las mismas características.^{13,14,17,18}

Esta particularidad de generar dependencia y restar libertad al restringir la amplitud de intereses, además de interferir gravemente en la vida cotidiana a nivel familiar, escolar y social, provoca importantes daños a la salud.¹⁹

Las preguntas 5 (2.13) y 9 (2.75) destacan la sensación de ansiedad por estar lejos de los teléfonos móviles, con o sin conexión a Internet, además de angustia al no poder responder a los mensajes inmediatamente. Alarcón²⁰ afirma que este perfil está marcado por un estado anímico emocionalmente inestable, con tendencia a la extroversión y un alto grado de pesimismo, caracterizados por un afrontamiento infructuoso a la hora de resolver problemas.

Los índices de las preguntas 5 (2,13) y 9 (2,75) muestran bajo grado de tensión ansiosa, pero el 51% y el 63% de los encuestados afirman, respectivamente, que siempre o casi siempre sienten angustia y ansiedad. Lo mismo sucede con la pregunta 8 (2.25), con un 63%, representa los síntomas de estrés y rabia, y la pregunta 13 (2.13) asociada a la presencia de baja concentración y atención, con el 63% manifestando que nunca o casi nunca tienen esa sensación.

Los adolescentes son más susceptibles a usar los teléfonos móviles de forma obsesiva pues reconocen que le proporcionan facilidades para la realización de tareas y lograr entretenimiento, posibilidades de tener autonomía principalmente en relación con sus padres. Además, la falta de control los torna más susceptibles a los efectos adversos del uso excesivo de los teléfonos móviles.²¹

Las preguntas 2 (3.25), 20 (3.63) y 7 (4.00) ligadas a la presencia de dependencia tecnológica, infieren la necesidad de la utilización constante de los teléfonos móviles para disminuir los niveles de ansiedad, angustia y estrés, logrando una sensación de placer y

alivio en el individuo. En la pregunta 20, el 76% de encuestados manifiestan sentir miedo que algo suceda y no tengan el teléfono móvil a su lado.

Es por esta razón que la interacción continua e intensa con los teléfonos móviles no es vista como una causante de problemas sino como una solución, lo que realmente es lo contrario.

En otros estudios, el 51% de los estudiantes encuestados presentaron ansiedad por estar sin el teléfono móvil lo que significó una señal de alerta de dependencia patológica. Entre los hábitos que presentaron está la tendencia a mantener el teléfono móvil encendido, dormir con ellos y mirar frecuentemente la pantalla a punto de oír falsos sonidos de aviso, síntoma de ansiedad,²² lo que coincide con los resultados obtenidos en este estudio con el 50%.

El uso frecuente de los teléfonos móviles ocasiona en los adolescentes problemas psicológicos, físicos y conductuales, y están sobre expuestos a la desinformación e incluso a contactos inapropiados y riesgosos. Se ha demostrado que el uso adictivo de los teléfonos móviles genera síntomas de cansancio durante el día, debido al alto uso en la noche, lo que demuestra una relación directa con los disturbios al dormir, su mal comportamiento diurno y el constante decrecimiento de la calidad del sueño.^{23,24}

La pregunta 19 (1.75) comprueba la presencia de síntoma de abstinencia en el 63% de los casos. El uso excesivo del teléfono móvil puede desencadenar un comportamiento vicioso y de dependencia, que se refiere a comportamientos patológicos, análogos a la dependencia de sustancias químicas, con pérdida de control, rabia, tensión, depresión, cuando el equipo está inaccesible.²¹

Hasta aquí, los estudiantes se ven en una condición baja de dependencia al teléfono móvil, comprensible, ya que al igual que los dependientes a sustancias químicas, los dependientes digitales no piensan que están viciados, sino que son actividades cotidianas y naturales de su edad. Al mismo tiempo se manifiestan comportamientos similares entre la nomofobia y la adicción a sustancias química.^{12,24-26}

Las preguntas 4 con (2.88) y 15 con (2.75) corresponden al acceso constante a las redes sociales u otras fuentes de comunicación de mensajería instantánea, que son niveles altos y por encima de la media obtenida y donde el 63% de los encuestados afirmó estar siempre o casi siempre accediendo a estas.

El acceso a redes sociales y el uso constante de mensajería instantánea juegan un papel intermedio entre la nomofobia y la adicción a los teléfonos móviles. Esto conlleva al uso excesivo de los teléfonos móviles, creando una adicción continua y creciente, que llevan a la nomofobia.^{27,28}

Los comportamientos de esquivar a las situaciones donde no se pueda tener ningún contacto con el teléfono móvil, pregunta 16 con (2.63) y un 50% de incidencia, manifiestan falta de autonomía, control e independencia, que pueden generar ansiedad, miedo e inseguridad.

Ilmiah et al.²⁹ relacionan la nomofobia con el bajo nivel de autocontrol en el uso de los teléfonos móviles, la que se manifiesta a través de la frecuencia con que acceden a estos sin razón alguna.

La pregunta 18 con (3.00), por encima de la media, con el 63% de los encuestados, reconocen realizar gastos significativos para mantenerse conectados, puede provocar que su falta genere ansiedad, miedo e inseguridad.

El descontrol del comportamiento está relacionado con las preguntas 1 (3.13), 4 (2.88), 7 (4.00), 14 (2.63) y 17 (2.00), tienen gran peso en la presente investigación, pues demuestran la presencia de nomofobia media, donde el 50% incidieron en este aspecto con respuestas de siempre o casi siempre.

El autocontrol tiene un importante rol en los adolescentes, los que tengan un buen autocontrol tendrán la posibilidad de direccionar el uso de sus teléfonos móviles positivamente, por otra parte, si tienen un bajo autocontrol, no estarán disponibles para evitar negativos impulsos.²⁹

Las preguntas 10 y 12 están relacionadas con la falta de control y la ansiedad, o sea, que la nomofobia no está ligada estrechamente al uso de Internet sino a la pérdida del control de la vida real causando daños personales, profesionales, familiares y emocionales.

Se ha expuesto que la nomofobia sucede cuando las personas pierden el control sobre el uso de las tecnologías, aumentando la intensidad y el grado de disponibilidad para el uso de esta herramienta. Es considerada como un trastorno de la sociedad virtual y digital contemporánea, relacionada a la ansiedad, el descontento, el nerviosismo o la angustia causada por la falta de contacto con este.⁶

La pregunta 17 con media de (2.00) no es una autoevaluación, es una percepción del uso del teléfono móvil por parte del sujeto, manifestando el 100% de que sus familiares y amistades no lo ven como un problema. El uso de los teléfonos móviles puede proveer placer a los usuarios, si su uso no es controlado y el tiempo de uso es excesivo, puede causar experiencias adictivas.^{29,30}

Los autores de este artículo opinan, que por los índices de Abstinencia, Ausencia de control y Tolerancia e interferencia con otras actividades, hay manifestación media de nomofobia.

Los teléfonos móviles han creado nuevos espacios interactivos en todos los aspectos de la vida cotidiana, desde las comunicaciones hasta la educación, desde la socialización hasta la salud, las que en general han logrado hacer nuestras vidas más fáciles.³¹

La COVID-19 ha traído como consecuencia que se retrasara la apertura de las escuelas y universidades, y los teléfonos móviles se utilizan para hacer llegar a los estudiantes las indicaciones y las clases para no perder el curso académico, lo que provoca una mayor dependencia a estos.³² Wai & Pyae²⁸ estiman que su uso en el proceso de enseñanza y aprendizaje trae sus ventajas y desventajas, ya que estos pueden facilitar o distraer el aprendizaje.

CONCLUSIONES

Las nuevas tecnologías están tomando mayor importancia y a la vez aumenta la complejidad de las habilidades necesarias para el desarrollo personal y social en el contexto digital. De esta forma la encuesta aplicada para demostrar el comportamiento adictivo al teléfono móvil y la existencia de nomofobia en los estudiantes de primer año de las carreras de Técnico Medio de Vigilancia y Lucha Antivectorial y Técnico Medio Superior en Enfermería, de la Residencia Estudiantil “Gabriela Arias” de Cárdenas, podría ayudar a identificar características inadecuadas en cuanto el consumo y uso de los teléfonos móviles, lo que debe ser usada en el área educacional. Los niveles obtenidos de adicción a los teléfonos móviles fueron bajo y la manifestación de síntomas de nomofobia fue media, pero se obtienen altos índices de dependencia tecnológica y miedo a no tener cerca los teléfonos móviles, por lo que se recomienda tomar decisiones preventivas y planificar programas educativos que aprovechen las posibilidades que brindan estas tecnologías, evitando las consecuencias negativas demostradas en este estudio. En este sentido se espera que los profesionales de la Educación puedan trazar metas y elaborar planes para disminuir la nomofobia en el contexto escolar. Es importante señalar el hecho que usar mucho el teléfono móvil no se considera necesariamente una dependencia. Un aspecto importante en las encuestas es lo relativo al nivel de la presencia de síntomas o comportamientos, ya que se basa en una autoevaluación que puede traer inconsistencia entre el valor real y el valor obtenido. En resumen, queda abierta la posibilidad de que este estudio y escala sean aplicados en diversas áreas y la contribución de este trabajo para determinar el nivel de nomofobia en los estudiantes siendo a la vez un punto de reflexión para los profesionales de la educación en el sentido de orientación y fomento de hábitos y habilidades informacionales que no son una alternativa, más bien un importante deber social.

REFERENCIAS

1. Adawi M, Bragazzi NL, Argumosa-Villar L, Boada-Grau J, Vigil-Colet A, Yildirim C, et al. Translation and validation of the nomophobia questionnaire in the Italian language: Exploratory factor analysis. *JMIR Mhealth Uhealth* [Internet]. 2018 Ene [citado 2 Ene 2022];6(1):1-9. Disponible en: <https://mhealth.jmir.org/2018/1/e24/>
2. Sayah S, Ghadami A & Azadi F. Psychometric properties of the nomophobia questionnaire (NMP-Q) among Iranian students. *Psychometry* [Internet]. 2018 [citado 2 Ene 2022];6:7-25. Disponible en: https://doi.org/104103/ijpvm.IJPVM_184_19
3. Leitão J, Cassago G, Nishiwaki C, Márcia R, Modenesi SH e Rita D. Nomofobia: Uma revisão integrativa sobre o transtorno da modernidade. *Rev. de Saúde Coletiva da UEFS* [Internet]. 2020 [citado 2 Ene 2022];10:116-126. Disponible en: <https://doi.org/10.13102/rscdauefsv10.6153>
4. Farooqui IA, Pore P & Gothankar J. Nomophobia: An emerging issue in medical institutions? *J Ment Health* [Internet]. 2017 [citado 2 Ene 2022];27(5):438-41. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09638237.2017.1417564>
5. Daei A, Ashrafi-rizi H & Soleymani MR. Nomophobia and health hazards: Smartphone use and addiction among university students. *Int J Prev Med* [Internet]. 2019 [citado 5 Ene 2022];10:1-5. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6921283/>

6. Moneta KN e Santos MR. Nomofobia: o vazio existencial. *Psicologia*. pt [Internet]. 2018 Ene [citado 5 Ene 2022]:1-12. Disponible en: <https://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1166.pdf>
7. Gomes Zuin V e Soares Zuin AÁ. O celular na escola e o fim pedagógico. *Educação Social* [Internet]. 2018 [citado 5 Ene 2022]:419-435. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/ES0101-73302018191881>
8. Leite RJL, Welter MM, Barreto LKS, Gonçalves DM e Rocha Neto MP. É possível sobreviver sem o celular? Uma revisão bibliográfica sobre o tema nomofobia. *Rev. ESPACIOS* [Internet]. 2020 [citado 6 enero 2022];41(03):11-16. Disponible en: <http://www.revistaespacios.com/a20v41n03/a20v41n03p11.pdf>
9. Díaz-Vicario A, Mercader C y Gairín J. Uso problemático de las TIC en adolescentes. *Rev. Elect. Inv. Educ.* [Internet]. 2019 [citado 6 Ene 2022];21:1-11. Disponible en: <http://doi.org/10.24320/redie.2019.21.e07.1882>
10. Jiménez Y, Ugalde M, Becalli LE y González J. La Universidad de Ciencias Médicas de Matanzas en la prevención de la tecnoadicción ante la COVID-19. *EdumedHolguín2020* [Internet]. 2020 [citado 7 Ene 2022]:1-7. Disponible en: <http://www.edumedholguin2020.sld.cu/index.php/edumedholguin/2020/paper/view/404>
11. González E. Caracterización del uso de la telefonía móvil en adolescentes cubanos [Tesis de Diploma]. Santa Clara: Universidad Central “Marta Abreu” de Las Villas; 2021. Disponible en: <https://dspace.uclv.edu.cu/handle/123456789/12899>
12. Fernández-Castillo E, Chóliz M, Martínez A, Rodríguez Y y Monteagudo P. Evaluación de las propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil en estudiantes universitarios cubanos. *Rev. Katharsis* [Internet]. 2019 [citado 7 Ene 2022];27:73-85. Disponible en: <https://doi.org/10.25057/25005731.1150>
13. Montoya R y Sandoval HL. Estrés académico y dependencia al teléfono móvil en adolescentes peruanos en el contexto de la pandemia por COVID-19 [Tesis para optar el Título Profesional de Psicólogo(a)]. Lima: Universidad Peruana Unión; 2021. Disponible en: <http://200.121.226.32:8080/handle/20.500.12840/4430>
14. Vezzoli M, Colombo A, Marano A, Zoccatelli G & Zogmaister C. Test for Mobile phone dependence: psychometric properties and confirmatory factor analysis. *Curr. Psychol.* [Internet]. 2021 Feb [citado 8 Ene 2022]:1-12. Disponible en: <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01449-5>
15. Kwiecinski AM. EPININ: Escala psicométrica para identificar níveis de infociação e nomofobia em estudantes do Sistema Superior de Ensino [Tesis para Maestría Profesional en Informática en la Educación]. Porto Alegre: Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – Campus Porto Alegre; 2019. Disponible en: http://atom.poa.ifrs.edu.br/uploads/r/biblioteca-clovis-vergara-marques-4/2/c/f/2cf559991fc31f2bd96ffc9536d39590ec5e122dc5f02856a9619ac913c9b96e/DISERTA_O_FINAL_-_ANELISE_MAYA.pdf
16. Mejía EA y Parra JA. Uso de dispositivos móviles y ansiedad en estudiantes del instituto tecnológico superior San Gabriel. Riobamba, 2018 [Tesis para optar el título de Psicólogo Clínico]. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo; 2019. Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5346>
17. Rueda DA. Uso de teléfonos móviles y su incidencia en el rendimiento académico en los estudiantes de primeros de bachillerato general unificado del colegio Fiscomisional San Francisco, Ciudad de Ibarra, año lectivo 2015 – 2016 [Tesis para

- optar el título de Licenciada en Ciencias de la Educación]. Ibarra: Universidad Técnica del Norte; 2017. Disponible en: <http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7941>
18. Kubrusly M, de Barros PG, de Vasconcelos GV, Lima ED, de Almeida P e Lima HA. Nomofobia entre discentes de medicina e sua associação com depressão, ansiedade, estresse e rendimento acadêmico. Rev. Bras. Educ. Med. [Internet]. 2021 [citado 9 Ene 2022];45(03):1-8. Disponible en: <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493>
 19. Carbonell X. El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: retos y oportunidades para clínicos. Papeles del Psicólogo [Internet]. 2020 [citado 9 Ene 2022];41(3):211-218. Disponible en: <http://doi.org/10.23923/pap.psicol2020.2935>
 20. Alarcón A. Impacto de la era digital y sus consecuencias: conductas adictivas y autoestima en adolescentes. COMILLAS Universidad Pontificia [Internet]. 2021 [citado 10 Ene 2022]:1-30. Disponible en: <https://repositorio.comilla.edu/xmlui/handle/11531/50803>
 21. da Silva SW. Percepção de adolescentes escolares sobre o uso do Celular [Tesis de Maestría en Enfermería]. Foz do Iguaçu: Universidad e Estadual do Oeste do Paraná; 2021. Disponible en: <http://tede.unioeste.br/handle/tede/5463>
 22. Tiexeira I, Corrêa P, de Sousa SL e da Silva VC. Nomofobia: os impactos psíquicos do uso abusivo das tecnologias digitais em jóvenes universitarios. Rev. Observatorio [Internet]. 2019 [citado 10 Ene 2022];5(5):509-240. Disponible en: <https://betas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/download/8220/16264/>
 23. Pérez RG, Barramedo D, Colquepisco NT y Enríquez RL. Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. Rev. Conrado [Internet]. 2021 [citado 10 Ene 2022];17(81):203-210. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400203&script=sci_abstract&tlng=pt
 24. Matar J. & Jaalouk D. Depression, anxiety, and Smartphone addiction in university students a cross sectional. PLoS One [Internet]. 2017 [citado 10 Ene 2022];12(8):1-17. Disponible en: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0182239>
 25. Moreira L, Veras K e de Moura GM. Nomofobia, uso de telefone e redes sociais prejudica o aprendizado de estudantes universitários? Rev. Liberum accessum [Internet]. 2020 Jul [citado 10 Ene 2022];3(1):1-7. Disponible en: <http://revista.liberumaccesum.com.br/index.php/RLA/article/view/33>
 26. Sharma K, Sarathamani T, Kumar S & Kumar H. Singh Smartphone-induced Behaviour: Utilisation, Benefits, Nomophobic Behaviour and Perceived Risks. Journal of Creative Communications [Internet]. 2021 Feb [citado 10 Ene 2022]:1-21. Disponible en: <https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0973258620979519>
 27. Nuri C, Direktör C & Arnavut A. The mediation effects of smartphone addiction on relationship between aggression and nomophobia. World Journal on Educational Technology: Current Issues [Internet]. 2021 [citado 16 Ene 2022];13(1):106-114. Disponible en: <https://doi.org/10.18844/wjet.v13i1.5403>
 28. Wai Wai Than & Pyae Wai Shan. Prevalence of Nomophobia among Undergraduate Students from Sagaing University of Education. International Review of Social Sciences Research [Internet]. 2021 [citado 17 Ene 2022];1(1):54-76. Disponible en <https://www.neliti.com/publications/346475/prevalence-of-nomophobia-among-undergraduate-students-from-sagaing-university-of>
 29. Imiah GIW, Yusuf A & Tristian RD. An Overview Of Self-Control In Adolescent With Nomophobia (No Mobile Phone Phobia). Psych Nurs J [Internet]. 2021 Sep

- [citado 17 Ene 2022];3(2):30-47. Disponible en: <https://doi.org/10.20473/pnj.v3i2.28760>
30. Ricaldi A. Adicción al teléfono móvil en estudiantes de la Institución Educativa José Carlos Mariátegui, la Oroya 2019 [Tesis para optar el título de especialista en: salud familiar y comunitaria]. Huancavelica: Universidad Nacional de Huancavelica; 2019. Disponible en: <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/3028>
31. Gökçearslana S, Uluyolb Ç & Sahinb S. Smartphone addiction, cyberloafing, stress and social support among university students: A path analysis. Child. Youth Serv. Rev. [Internet]. 2018 [citado 18 Ene 2022];91:47-54. Disponible en <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0190740918301166>
32. Ghogare AS, Aloney SA, Vankar GK, Bele AW, Patil PS & Ambad RS. A cross-sectional online survey of an impact of COVID-19 lockdown on smartphone addiction and nomophobia among undergraduate health sciences students of a rural tertiary health-care center from Maharashtra, India. Ann Indian Psychiatry [Internet]. 2021 Ago [citado 18 Ene 2022];20(20):1-11. Disponible en: https://doi.org/10.4103/IJAM.IJAM_105_20