Horizonte Académico
Revista Multidisciplinaria
***Recibido: 08/12/2024 Aprobado: 18/01/2025***

**DOI:** https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n1.74

# La nomofobia y procrastinación en sociedades posmodernas. Un estudio en Machala, Ecuador.

Manuel Horacio Valdiviezo Cacay
mvaldiviezo@utmachala.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-7082-2921
Universidad Técnica de Machala
Ecuador - Machala

Miguel Ángel Ramón Pineda
mramon@utmachala.edu.ec
https://orcid.org/0000-0001-6892-5569
Universidad Técnica de Machala
Ecuador - Machala

Rosa Elena Gómez Calero
rosagomezcal@gmail.com
https://orcid.org/0000-0002-5612-0752
Universidad Técnica de Machala
Ecuador - Machala

Moisés David Espinoza Jiménez
mespinoza26@utmachala.edu.ec
https://orcid.org/0009-0006-8137-6326
Universidad Técnica de Machala
Ecuador – Machala

Carmen del Rocío Yangua Jaramillo
psic.rocioy77@gmail.com
https://orcid.org/0009-0004-1786-3918
Psicoterapeuta en el Ministerio de Salud Pública
Ecuador: Guayaquil

RESUMEN

La nomofobia es un fenómeno social expresado en el miedo a quedarse sin acceso al teléfono móvil, de manera que el uso descontrolado desencadena cuadros de ansiedad, dependencia y adicción. Las personas con este problema ignoran a las personas de su entorno mientras usan el teléfono, siendo un factor para la procrastinación que repercute negativamente en el rendimiento académico de estudiantes, la productividad laboral y las relaciones interpersonales. El objetivo es incentivar el debate en torno a un tema con fuerte capacidad de interferencia y condicionamiento de la cotidianidad que modifica las relaciones sociales y altera el desarrollo y crecimiento productivo, en perspectiva de favorecer la inteligencia colectiva del uso racional de los dispositivos tecnológicos. Es una investigación de tipo básico, alcance descriptivo, explicativo, enfoque cuantitativo; técnica: encuesta, 280 informantes de Machala, margen error 0,7%. Resultados: la nomofobia afecta al 33% de las relaciones familiares, el 41% perciben deterioro en las relaciones interpersonales, alteraciones de sueño en el 53%. Los grupos más susceptibles de ser afectados son: jóvenes 52%, adultos jóvenes 32%, 16% niños. Alternativas resolutivas: el 48% que se debe ubicar el teléfono en lugares distantes, el 53% aplicar terapias psicológicas.

***Palabras clave:*** adicción tecnológica, nomofobia, procrastinación, movifilia

# *Nomophobia and procrastination in postmodern societies. A study in Machala, Ecuador*


## ABSTRACT

Nomophobia is a social phenomenon expressed in the fear of being left without access to the mobile phone, so that uncontrolled use triggers symptoms of anxiety, dependence and addiction. People with this problem ignore the people around them while using the phone, being a factor for procrastination that has a negative impact on students' academic performance, work productivity, and interpersonal relationships. The objective is to encourage debate around a topic with a strong capacity for interference and conditioning of everyday life that modifies social relations and alters development and productive growth, with a view to promoting the collective intelligence of the rational use of technological devices. It is a basic type of research, descriptive, explanatory scope, quantitative approach; technique: survey, 280 informants from Machala, margin of error 0.7%. Results: nomophobia affects 33% of family relationships, 41% perceive deterioration in interpersonal relationships, sleep disturbances in 53%. The groups most likely to be affected are: young people 52%, young adults 32%, children 16%. Resolution alternatives: 48% that the telephone should be located in distant places, 53% apply psychological therapies.



***Keywords**:* technological addiction, nomophobia, procrastination, moviphilia

## INTRODUCCIÓN

La nomofobia es un fenómeno que está experimentando la sociedad contemporánea en el marco de la expansión de las tecnologías de la comunicación y la información, que se define como el temor de no poder contactarse o hacer uso de un teléfono móvil expresado en el miedo irracional a perderlo, quedarse con baterías descargadas o sin conexión a internet. Para Amar y Sánchez (2022) es la sensación de malestar, miedo o ansiedad irracional que se produce al estar sin el teléfono móvil. En tanto que para Luna Ormaza (2018) la nomofobia es una enfermedad causada por el excesivo uso del Smartphone.

En la sociedad digitalizada, las prácticas de interacción están fuertemente arraigadas a los dispositivos móviles como objetos de la cotidianidad (Braña y Moral, 2022). Las tecnologías constituyen herramientas u objetos imprescindibles para la rutina diaria, por la capacidad de interacción que las personas tienen para agilizar los procesos de gestión administrativa, laboral, intelectual y mantenerse conectadas con su entorno (López et al., 2021). Efectivamente, la vida cotidiana ha sido beneficiada por la era tecnológica a través del uso de los teléfonos móviles (Gómez et al., 2024). Por ello y para garantizar el uso adecuado, responsable y seguro, Braña y Moral (2023) sostienen que es preciso desarrollar políticas de servicios que optimicen sus beneficios y minimicen los riesgos que pudieran ocasionar estos dispositivos, como provocar accidentes, crear adicciones, provocar FoMO (ansiedad por estar desconectado de las redes sociales).

¿Es un problema la nomofobia?, es una preocupación no solo por el apego emocional al teléfono móvil, sino por la salud mental, toda vez que es un factor de riesgo para el desarrollo de diversos trastornos: ansiedad, incapacidad para concentrarse, dificultades para conciliar el sueño, sensación de vacío, entre otros, (Rodríguez Puga, 2024). Lo que es corroborado por Silva et al., (2024) para quien los síntomas asociados a la nomofobia incluyen ansiedad, depresión, alteraciones de sueño y deterior de las relaciones sociales.

La ansiedad genera angustia, intranquilidad y afecta las relaciones sociales (Pastor Molina, 2022). La intranquilidad lleva a las personas que sufren nomofobia a experimentan la necesidad de revisar permanentemente su teléfono en busca de mensajes o llamadas telefónicas, situación que se complejiza

cuando esta fuera del área de cobertura o es limitado el acceso a internet (Yildiz et al., 2023). La intensidad del fenómeno supera la conducta en lo individual para extender las afectaciones al bienestar de los empleados y la productividad organizacional (Hessari et al., 2024).

Por tanto, la nomofobia constituye un problema que influye seriamente en diversos aspectos: en lo físico, social, económico, productivo y cultural. En lo social las actitudes psicológicas desencadenadas de conductas de ansiedad con depresión, ira, frustración afectan las interrelaciones personales y/o colectivas. Para Luy et al, (2020) las características de las personas con nomofobias, además del temor a prescindir del teléfono, es el aislamiento personal que debilita el contacto social, lo que se correlaciona con disfuncionalidades psicológicas y fisiológicas; en lo físico pueden verse afectadas las estructuras cerebrales y metabólicas (Barraza y Chavira, 2022).

León Mejía (2021) abre otra arista, en la actualidad el campo de la nomofobia es poco desarrollado como objeto de estudio, los profesionales como: psicólogos, trabajadores sociales, sociólogos, abogados, entre otros, trabajan sin beneficiarse de la información disponibles, al tiempo de desinteresarse por profundizar en este tipo de investigaciones que recojan datos empíricos sobre las características del problema. Es por eso que, al encontrar que el uso excesivo del móvil provoca disminución de las capacidades comunicativas, sociales e interactivas, con una reducción de la participación o involucramiento físico en actividades sociales, es preciso emprender en programas que incentiven el uso asertivo del móvil en actividades eminentemente productivas, incorporando una visión más integral de la vida en las personas de los segmentos más permeados (Vilchez y VíaYRada, 2024).

En lo cultural, el teléfono ha ubicado en segundo plano practicas individuales, familiares o comunitarias como el dialogo, el intercambio de ideas, las reuniones, etc., esto se extiende a la escolarización con interferencia en los procesos de aprendizaje que se ven seriamente afectados e inciden en la calidad del rendimiento académico. En lo económico, los centros de control de los medios de producción penetran con mayor facilidad a través de mensajes publicitarios para influir en las decisiones de compra; en tanto que, en lo productivo, la dedicación por espacios de tiempo amplios a la interacción en redes sociales da paso a la procrastinación, complicando la productividad y la oferta de bienes y servicios.

Preocupa que las tecnologías, si bien han contribuido significativamente al desarrollo, también se conviertan en frenos sociales, con repercusiones negativas en las relaciones interpersonales, que a su vez sea el epicentro de la movifilia y procrastinación, consecuentemente, limitando el desarrollo y crecimiento productivo, los procesos de aprendizaje y las tareas cotidianas. Si bien, el mundo de la tecnología y la virtualidad empuja a niños, adolescentes y adultos a involucrarse en nuevos entornos, también es verdad que el uso descontrolado crea dependencia y adicción (Pérez et al., 2021).

Asencio et al., (2018) de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (SEMERGEN) en sus investigaciones categorizan a la nomofobia como una enfermedad, e invitan a estudiarla con mayor profundidad, toda vez que, al ser tratada como adicción, las personas con implicaciones en el estado de salud por la ansiedad, cervicalgias, insomnio, depresión, entre otras sintomatologías provocadas por esta causa, deben ser tratadas como pacientes.

En efecto, Guzmán y Gelvez (2023), en su estudio de revisión de 4645 artículos científicos y una vez considerados criterios de inclusión y exclusión para una valoración de 28 según el método PRISMA, concluyen que en la actualidad la incorporación de otras funciones a los dispositivos telefónicos, provoca que sea una herramienta de mediación en las interacciones y relaciones sociales, al punto de ignorar a las personas que están a su lado por estar conectados a las redes sociales o comunidades online. Así mismo encuentran que la tención desmesurada por no poder acceder al teléfono inteligente les hace experimentar patrones de conducta repetitivos, angustia al no atender la emisión del zumbido o sonidos que emiten los teléfonos, el miedo a dejarlo en casa, a su perdida, a quedarse sin batería, sin datos, o no estar en un intervalo de tiempo conectados.

El estudio de Medina y Veytia (2022), ratifican las repercusiones provocadas por la nomofobia, los resultados muestran que las implicaciones del uso excesivo del teléfono repercuten en el rendimiento académico de los estudiantes, que rebasan la situación socio emocional llegando a somatizar síntomas de dolor de cabeza y ansiedad al encontrarse lejos de sus dispositivos móviles, además del alejamiento de su realidad, contexto y de la gente cercana. Es por la planteado que el objetivo es, incentivar el debate en torno a un tema con fuerte capacidad de interferencia y condicionamiento de la cotidianidad

que modifica las relaciones sociales y altera el desarrollo y crecimiento productivo, en perspectiva de favorecer la inteligencia colectiva del uso racional de los dispositivos tecnológicos.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque de la investigación es cuantitativo; diseño no experimental, tipo básica; alcance descriptivo, explicativo, en la medida que se busca determinar el impacto que genera la nomofobia en las personas indistintamente de los grupos etarios y de qué manera afecta las relaciones interpersonales, el rendimiento académico, la productividad y las actividades cotidianas. El estudio se desarrolló en la ciudad de Machala, donde el universo poblacional es de 213.889 habitantes de entre 16 y 70 años de edad, sobre el que se ha delimitado una muestra probabilística mediante procedimientos estadísticos, para lo que se ha estimado un margen de error del 6%, representando 280 informantes calificados, a los que se les aplico una encuesta con base en una batería de recolección de datos empíricos con preguntas cerradas de selección múltiple. El método de recolección de datos es el empírico inductivo. La sistematización de datos con base en el software SPSS coadyuva a la adopción de una visión amplia de las dimensiones del fenómeno, lo que se contrasta con información tomada de bases teóricas y el estado del arte, cuyos hallazgos han sido divulgados en repositorios de fuentes primarias.

## RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La nomofobia es un fenómeno creciente expresado en la dependencia a las tecnologías, concretamente al teléfono móvil; el impacto varía según los grupos etarios; las repercusiones se evidencian en las alteraciones en la salud mental, las interacciones sociales, la disminución del sueño, la baja calidad en el rendimiento académico y la productividad, le relentización de las actividades laborales, entre otras áreas del organismo y la cotidianidad.

Tabla 1. Impacto de la nomofobia según grupos etarios

| Grupos | Prevalencia | Tiempo | Consecuencias |
|---|---|---|---|
| Adolescentes (13-18 años) | En el 50%. | 7.5 horas. | Ansiedad y dificultades para concentrarse, 20%<br>Problemas de sueño por uso del teléfono justo antes de dormir, 35%. |
| Jóvenes adultos (19-29 años) | En el 60% | 5.5 horas. | Interrupciones en su concentración durante el trabajo o estudio, 40%<br>Afectaciones a la vida social o capacidad para participar en actividades sin distracciones, 20% |
| Adultos (30-49 años) | En el 35% | 3.5 horas. | Ansiedad por estar conectado al trabajo afectaciones a la salud y calidad de vida, 25% |
| Adultos mayores (50 y +) | En el 15% | 2 horas. | Ansiedad moderada, 15% |

Nota: datos tomados de la investigación formativa en el marco de la asignatura corrientes sociológicas I

En la ciudad de Machala, la nomofobia es un fenómeno que está alterando significativamente las relaciones familiares al interior y fuera de los hogares; la tabla uno de este estudio muestra el impacto de la nomofobia en los grupos etarios, con patrones diferenciadores entre grupos, en cuanto a

prevalencia y tiempo, con patrones similares respecto a las consecuencias. En este caso los adolescentes (50%) y jóvenes (60%) son los más permeados por la prevalencia de uso y el tiempo invertido a la necesidad y miedo a disponer e interactuar con el teléfono, por sobre la interacción entre iguales en el cara a cara.

Tabla 2. Impacto de la nomofobia en la dinámica de los núcleos familias de la ciudad de familiar

| # | Dimensiones | Indicadores | % | Total |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Afectaciones de la nomofobia en los núcleos familiares | Aislamiento familiar | 33% | 100% |
| | | Deterioro de las relaciones familiares | 41% | |
| | | Problemas psicológicos | 26% | |
| 2 | Impactos del uso excesivo del teléfono en la salud | Problemas de salud | 22% | 100% |
| | | Alteraciones de sueño | 53% | |
| | | Fatiga visual | 25% | |
| 3 | Población más propensa a ser afectada | Niños | 16% | 100% |
| | | Jóvenes | 52% | |
| | | Adultos | 32% | |
| 4 | Implicaciones emocionales | Perjudicar las relaciones asociales | 52% | 100% |
| | | Provocar ansiedad y estrés | 37% | |
| | | Afectar la concentración | 11% | |
| 5 | Afectaciones en la ejecución de actividades cotidianas | Nunca | 10% | 10% |
| | | Raramente | 15% | |
| | | Ocasionalmente | 20% | |
| | | Frecuentemente | 40% | |
| | | Muy frecuentemente | 15% | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Estrategias | Apagar el teléfono | 17% | |
| 6 | | Dejar el teléfono en lugares alejados | 48% | 100% |
| | | Buscar ayuda profesional | 35% | |

Nota: datos tomados de la investigación formativa en el marco de la asignatura corrientes sociológicas I.

La investigación de Sánchez Balseca (2024) denominada "Nomofobia en estudiantes universitarios" cuyo objeto y campo de análisis son los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato, muestra datos que no están alejados de los hallazgos en Machala; Sánchez encuentra que el dispositivo tecnológico más utilizado es el teléfono por el 88,3%, el tiempo de uso al día con más representatividad es de 4 a 7 horas por el 54,4% y más de 7 horas, el 26,1%. Un dato interesante es que el fenómeno se muestra más insistente en el 52,5% de las mujeres y en el 47,4% de hombres. En la misma dinámica, el estudio de Pauta y Tapia (2014) en la unidad educativa del milenio Manuela Garaicoa de Calderón en la ciudad de Cuenca, encuentran que la nomofobia es un problema de alta prevalencia en el 65,2% de los adolescentes.

Un dato importante es el Pascual y Castelló (2020) del Departamento de Medicina Preventiva y Salud Pública, Ciencias de la Alimentación, Toxicología y Medicina Legal- Universidad de València, España, en el artículo "nuevas adicciones: nomofobia o el, "no sin mi móvil" encuentran que: el 61% de los usuarios revisan el teléfono en los primeros cinco minutos después de despertase, el 50% están pendientes del teléfono y lo comprueban varias veces, mientras que el 72% miran no menos de una vez cada hora.

La tabla dos de este estudio, muestra datos al interior de los núcleos familiares, donde el deterioro de las relaciones familiares se hace evidente en el 41%; en tanto que la abstención para involucrarse en actividades sociales involucra al 52%. En el ámbito de la salud, las alteraciones de sueño se reflejan en un 53% de los integrantes de los núcleos familiares; la investigación refleja que el 52% los jóvenes es la

población mayormente afectada, además de los adultos y los niños. La procrastinación aparece asociada a la interferencia de las actividades cotidianas; el 55% de los informantes aceptan haber cedido a la frecuencia interferencia de este fenómeno.

En efecto, la nomofobia afecta la calidad de las interacciones humanas; la dependencia de los dispositivos móviles reduce el tiempo dedicado a la comunicación cara a cara. Esta situación puede llevar a relaciones interpersonales superficiales y al aumento del aislamiento social (Turkle, 2015). Esta dinámica es preocupante en las generaciones más jóvenes, quienes están en proceso de desarrollar habilidades sociales fundamentales.

El temor a perder el acceso a un teléfono móvil – fenómeno de la movifilia, está relacionado al incremento en niveles de ansiedad y estrés. La necesidad constante de verificar notificaciones interrumpe la concentración y afecta el rendimiento académico y laboral (Hale y Guante, 2015). A largo plazo, la exposición a estos niveles de ansiedad puede tener un efecto perjudicial en el bienestar emocional de los individuos, impactando en la cohesión social. Tácitamente, la problemática repercute en la salud mental y física, impacta en las relaciones interpersonales, provoca disminución en el rendimiento académico y laboral (Sosa y Pastor, 2020).

La nomofobia actúa modificando el comportamiento social, puede inducir a conductas adictivas que priorizan el uso del móvil sobre actividades sociales. Esto se traduce en una menor participación en eventos comunitarios y en la disminución de la conexión con la comunidad (Bianchi y Phillips, 2005). La falta de interacciones reales contribuye a debilitar los lazos comunitarios y a disminuir la confianza entre los miembros de la sociedad. Los niños, adolescentes y jóvenes son los segmentos sobre los que recae con mayor fuerza el fenómeno de la nomofobia. El estrés y la irritabilidad son comunes entre los grupos afectados (Ardila et al., 2023). El dispositivo móvil al ser utilizado en forma no controlada representa un problema que aparece conectado con variables y síntomas somáticos de ansiedad, estrés, depresión y disfunción social (Capilla y Cubo, 2017).

En entornos educativos, la nomofobia puede distraer a los estudiantes, dificultando su aprendizaje. Según un estudio de Lepp et al., (2015), el uso excesivo de teléfonos móviles en el aula se correlaciona

con menor rendimiento académico. Los adolescentes ven seriamente afectado su rendimiento académico y comportamiento en el aula (Vilchez y Vía, 2024). Situación que exige desarrollar diversas actuaciones que tengan como fin mejorar la salud y el bienestar del alumnado ante el uso nocivo de la tecnología (Rey et al., 2024).

De acuerdo con García Umaña (2017) el uso abusivo de dispositivos móviles es un problema social perpetuo de fácil identificación y deducción, visto desde tres perspectivas: la influencia en la población adolescente y joven es silenciosa, la disponibilidad y uso no depende únicamente de la motivación o satisfacción personal percibida, su uso depende en gran medida de la influencia cognitiva recibida. En el ámbito laboral, la dependencia de la tecnología puede resultar en una disminución de la productividad y afectar negativamente la dinámica de grupo, ya que los empleados pueden experimentar agotamiento por la imposibilidad de desconectarse. La adicción al celular o nomofobia desencadena consecuencias negativas en lo físico desarrolla obesidad, sedentarismo, tinitus; en lo social, aislamiento; en lo académico, bajo rendimiento escolar; en lo psicológico, depresión, ansiedad alterada, entre otros, por lo que hay que poner atención a este tipo de adicciones y las estrategias de intervención (Galván Chávez, 2020).

El desafío para las instituciones es asumir de que el uso excesivo de los dispositivos ya es un problema que provoca disfuncionalidades en la producción, lleva a procrastinación e inclusive, muchos accidentes de tránsito han sido provocados por el uso indebido del teléfono celular; en tanto que para las familias el reto es aprender a gestionar el uso del móvil de manera que fomente la interacción familiar y permita un equilibrio saludable entre la tecnología y las relaciones personales. Esto requiere mayor conciencia sobre el impacto de la nomofobia, por tanto, se debe establecer pautas que prioricen el bienestar familiar por encima del uso excesivo de la tecnología.

Se requiere estar atentos, la Sociedad Española de Médicos de atención Primearía (SEMERGEN) (2018) advierte que la nomofobia es la enfermedad del siglo, por tanto, se debe estar atentos para enfrentar las derivaciones a través de estudios más profundos de la adicción y de las enfermedades secundarias que puedan generarse a partir del uso descontrolado del teléfono. Para mitigar el impacto de la

nomofobia en el desarrollo social, es esencial fomentar una cultura de uso responsable de la tecnología. Iniciativas educativas que promuevan la desconexión digital y la creación de espacios para interacciones cara a cara, son pasos necesarios. Además, se sugiere regular el tiempo de uso de dispositivos, especialmente entre los jóvenes, para fomentar un equilibrio saludable (Przybylski y Weinstein, 2019)

Sin embargo del impacto que está generando la nomofobia en las relaciones sociales, familiares, en la salud, los comportamientos irritantes y estresantes, y de las advertencias, es importante tener presente que es imposible evadir a las tecnologías, investigadores como Barrios et al., (2017) más bien sugieren que en el caso de los adolescentes y jóvenes estudiantes, se tiene que repensar los procesos educativos, se tiene que preparar para enfrentar retos de la sociedad del conocimiento y la inteligencia artificial, donde el teléfono se convierta en herramienta didáctica de acceso a información e interacción con estudiantes de otros centros de formación mediante redes, círculos, clubes u otras formas de aprendizaje; ratifican que los beneficios de la utilización pertinente es el inmediato acceso a internet y a las bases de datos u otros factores predisponentes para el desarrollo asertivo de tareas.

## CONCLUSIONES

Los estudios sobre la nomofobia en Machala muestran que este fenómeno afecta gravemente la salud mental y las relaciones sociales de los ciudadanos, especialmente de los jóvenes. La ansiedad y la depresión son problemas comunes entre las personas que temen perder el acceso a los dispositivos móviles. Además, la falta de educación y conciencia sobre el uso responsable de los teléfonos móviles se cita como un factor importante que agrava la situación, lo que subraya la necesidad urgente de programas educativos y campañas de concienciación en las comunidades locales.

Para abordar el problema de la nomofobia en la ciudad de Machala, es fundamental implementar programas educativos en las escuelas para enseñar a los jóvenes a utilizar los dispositivos móviles de manera responsable. Estos planes deben incluir información sobre cómo gestionar el tiempo en línea, como evitar el riesgo de adicción a la tecnología, al tiempo de prescribir técnicas para reducir la ansiedad por el uso del móvil.

Además, se recomiendan campañas de sensibilización en la comunidad local para educar a todos los residentes sobre los efectos negativos de las fobias. Estas actividades pueden incluir talleres, conferencias y materiales informativos distribuidos en escuelas, centros comunitarios y otros lugares públicos, involucrando a padres, educadores y profesionales de la salud para aumentar su impacto.

La nomofobia esta influyendo significativamente en los niveles de procrastinación. Este fenómeno, caracterizado el miedo irracional y la dependencia excesiva de los dispositivos móviles, fomenta la distracción y la pérdida de enfoque en tareas importantes. La necesidad muchas veces involuntaria a estar conectados, las permanentes notificaciones, el acceso inmediato a redes sociales y aplicaciones, reducen la capacidad de concentración y aumentan la tendencia a postergar actividades. Por tanto, la nomofobia no solo afecta la productividad, sino que también contribuye a sentimientos de estrés y culpa asociados a la procrastinación. Abordar este problema requiere fomentar hábitos digitales saludables y estrategias de autocontrol para minimizar el impacto de la dependencia tecnológica en el desempeño laboral, productivas, en las actividades académicas, profesionales y las relaciones interpersonales.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


Amar, V., & Sánchez, B. (2022). Nomofobia. Un estudio sobre la opinión de un grupo de futuros maestros de primaria. Doxa Comunicación(35), 193-210. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.31921/doxacom.n35a1317

Ardila, A. L., Castaño, G. M., & Sanclemente, R. L. (2023). La nomofobia como enemigo silencioso en la adolescencia. Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bogotá, s/v(s/n), 1-9. https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/fa00af51-36d1-43ff-818d-c52326f969c3

Asencio, C. I., Díaz, m. L., & Garrote, M. L. (2018). Nomofobia.Enfermedadesdelsiglo XXI. (S. S. Primaria., Ed.) ElsevierEspa˜na,S.L.U, 44(7), 117-118. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.semerg.2018.05.002

Barraza, M. A., & Chavira, S. M. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. Perspectivas en psicología, 19(1), 23-36.

Barrios, B. D., Bejar, R. V., & Cauchos, M. V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Revista chilena de neuro-psiquiatría, 55(3), 205-206. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205

Bianchi, A., & Phillips, J. G. (2005). Predictores psicológicos del uso problemático del teléfono móvil. Ciberpsicología y comportamiento, 8(1), 39-51. https://doi.org/doi: 10.1089/cpb.2005.8.39

Braña, S. Á., & Moral, J. M. (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), 117-130. https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29146/1/707-Texto%20del%20art%C3%ADculo-4764-1-10-20230127.pdf

Braña, S. A., & Moral, J. M. (2023). Nomofobia y Fomo en el uso del smartphone en jóves: el rol de la ansiedad por estar conectado. Health and Addictions / Salud y Drogas, 23(1), 117-130. https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707

Capilla, G. E., & Cubo, D. S. (2017). PHUBBING conectados a la red y desconectados de la realidad, Un análisis en relación al bienestar psicológico. Píxel-Bit. Revista de Medios y Educación.(50), 173 a 185. https://www.redalyc.org/pdf/368/36849882012.pdf

Galván Chávez, M. (2020). Nomofobia: adicción al celular. Facultad de estudios superiores Iztacala. Universidad Nacional Autónoma de México. https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000826239/3/0826239.pdf

García Umaña, E. A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores, 35(1), 1-21. https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435/423

Gómez, R. R., Pérez, R. J., Sánchez, B. H., Diez, I. G., & Pérez, C. J. (2024). El uso del teléfono móvil en los universitarios: caso de estudio sobre el acceso a los servicios de emergencia. LATAM Revista

Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, V(5), 4001- 4012. https://doi.org/https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2905

Guzmán, B. V., & Gelvez, G. L. (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.

Hale, L., & Guante, d. S. (2015). Tiempo frente a pantallas y sueño entre niños y adolescentes en edad escolar: una revisión sistemática de la literatura. Reseñas sobre medicina del sueño, 21, 50-58. https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.smrv.2014.07.007

Hessari, H., Daneshmandi, F., Busch, P., & Smith, S. (2024). Nomofobia en el lugar de trabajo: una revisión sistemática de la literatura. Current Psychology, 43(S/N), 25934–25954. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12144-024-06222-y

León, M. A. (2021). Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Universidad de Salamanca, Facultad de Psicología, Departamento de Personalidad, evaluación y tratamiento psicológico. https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/149382/Le%C3%B3nMej%C3%ADaAC.pdf

Lepp, A., Barkley, E. J., & Karpinski, A. C. (2015). Relación entre el uso del teléfono móvil y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios de Estados Unidos. SAGE Open, 5(1), 1ñ8. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2158244015573169

López, D. N., López, B. E., & Mesa, C. G. (2021). Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos, 14(3), 533-541. http://scielo.sld.cu/pdf/rus/v14n3/2218-3620-rus-14-03-533.pdf

Luna, O. Y. (2018). Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación. Escuela de Psicología Clínica la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues. https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/8613/1/14280.pdf

Luy, M. C., Medina, G. A., Gracéz, l. J., & Tolentino, E. R. (2020). Nomofobia, adicción tecnológica en universitarios. Studium Veritas, 18(24), 43-69).

Medina, M. G., & Veytia, B. M. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. Ciencia Latina- Revista Científica Multidisciplinar, 22(6), 1-16. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639 p 2123

Pascual, E., & Castelló, A. (2020). Nuevas adicciones: Nomofobia o el "¡no sin mi móvil!". Gaceta Internacional de Ciencias Forenses, 36, 41-45. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7513958

Pastor Molina, L. (2022). Ansiedade e estresse na nomofobia de estudantes de educação técnico-produtiva de Lima, Peru. Horizontes. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación, 6(23), 511- 522. https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.353

Pauta, Q. L., & Tapia, L. D. (2014). La nomofobia y autoconcepto en adolecentes de 12 a 17 años de la unidad educativa del milenio Manuela Garaicoa de Calderón, Cuenca 2023. Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Carrera de Enfermería. https://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/44782/1/Trabajo-de-Titulaci%C3%B3n.pdf

Pérez, C. R., Rodríguez, G. D., Colquepisco, P. N., & Enríquez, L. R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. Conrado- Revista pedagógica de la Universidad de Cienfuegos, 17(81), 203-210. http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-203.pdf

Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2019). Investigación de la dinámica motivacional y psicosocial del juego desregulado: evidencia de un estudio de cohorte pre-registrado. Ciencia Psicológica Clínica, 7(6), 1257–1265. https://doi.org/https://doi.org/10.1177/2167702619859341

Rey, M., González, S. M., & Rama, G. L. (2024). Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles. Revista Fuentes, 26(3), 328-340. https://doi.org/https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.25252

Rodríguez Puga, R. (2024). La nomofobia una adicción silenciosa en la era digital. Revista del Hospital Psiquiátrico de La Habana, 21(3), 1-4. https://revhph.sld.cu/index.php/hph/article/view/643/320

Sánchez Balseca, E. E. (2024). Nomofobia en estudiantes universitarios. Universidad Técnica de ambato - Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, Carrera de Trabajo Social. https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/917917b6-b26a-4f4a-b75d-eef8851054da/content

SEMERGEN. (2018). Nomofobia.Enfermedadesdelsiglo XXI. Medicina de Familia, 44(7), 117-118. https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-pdf-S113835931830203X

Silva, M. R., Cárdenas, A. C., Morales, O. G., Aguilar, L. M., Díaz, S. A., & Angulo, T. G. (2024). Nomofobia y Salud Mental. Revista en Educación y Cuidado Integral en Enfermería- RECIE FEC-UAS, 1(2), 128-134. https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/863/681

Sosa, M. L., & Pastor, M. L. (2020). Factores Problemáticos relacionados a la nomofobia. Sinergias Educativas , s/v(s/n), 1-19. https://doi.org/https://doi.org/10.37954/se.vi.267

Turkle, S. (2015). Recuperar la conversación: el poder de la conversación en la era digital. Penguin Press, 27(1), 1-4. https://pubs.lib.umn.edu/index.php/jcotr/article/view/3099/2630

Vilchez, G. N., & Vía, Y. R. (2024). mpacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentesNilton David Vilchez Galarza1d.nvilchez@ms.upla.edu.pe https://orcid.org/0000-0002-9142-6511 Universidad Peruana Los AndesPerúJosé Francisco Vía Y Rada Vittesd.jviayradav@ms.upla.edu.pehttp. Ciencia Latina, 8(1), 10603 - 10622. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369

Vilchez, G. N., & VíaYRada, V. J. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. Ciencia Latina, 8(1), 10604-10622. https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369

Yildiz, S., Kutlu, D., & Yildiz, R. (2023). El efecto de la Nomofobia en el Ciberloafing entre los empleados de las empresas turísticas. Vivat Academia. Revista de Comunicación(156), 173-198. https://repositorio.consejodecomunicacion.gob.ec/bitstream/CONSEJO_REP/4877/1/EL%20EFECTO%20DE%20LA%20NOMOFOBIA%20EN%20EL%20CIBERLOAFING.pdf