

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



Efectos psicológicos de la nomofobia en estudiantes

universitarios: una revisión narrativa

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad Profesional
en Psicología Clínica y de la Salud

Autores:

Eder Jhoel Condori Choquehuanca

Franz Arturo Huanca Machaca

Asesor:

Mg. Julio Cesar Cjuno Suni

Lima, octubre 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo **JULIO CESAR CJUNO SUNI**, docente de la Unidad de Posgrado de psicología clínica y de la salud, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.
DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“EFECTOS PSICOLÓGICOS DE LA NOMOFobia EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN NARRATIVA”** de los autores Condori Choquehuanca Eder Jhoel y Huanca Machaca Franz Arturo tiene un índice de similitud de 15 % verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 06 días del mes de octubre del año 2025.



Mg. Julio Cesar Cjuno Suni
Asesor

**Efectos psicológicos de la nomofobia en estudiantes
universitarios: una revisión narrativa**

TRABAJO DE ACADÉMICO

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Dictaminadora

Lima, 06 de octubre del 2025

Efectos psicológicos de la nomofobia en estudiantes universitarios: una revisión narrativa

Psychological Effects of Nomophobia on University Students: A Narrative Review

Autores:

Franz Huanca¹ Eder Condori²

Filiación:

¹ Universidad Peruana Unión, Escuela de Pos Grado de Psicología, Lima, Perú

² Universidad Peruana Unión, Escuela de Pos Grado de Psicología, Lima, Perú

ORCID

Franz Huanca: <https://orcid.org/0009-0008-8759-0598>

Eder Condori: <https://orcid.org/0009-0008-2801-2827>

CORREOS

Rafaelhuanca160117@gmail.com.pe

ederj2c@gmail.com.pe

CORRESPONSAL

Franz Arturo Huanca Machaca

Eder Jhoel Condori Choquehuanca

Jr. Cabanillas 791, +51 980394090

Resumen

Objetivo: Identificar las principales tendencias, factores y relaciones entre los efectos psicológicos de la nomofobia en estudiantes universitarios. **Metodología:** El presente estudio es una revisión narrativa. Las bases de datos usadas, PubMed, Web of Science, Scopus, los descriptores PIO (P): Universitarios, jóvenes (I): Efectos psicológicos, efectos emocionales, angustia mental, bienestar emocional, cambios psicológicos, efectos conductuales. (O): Nomofobia, miedo a quedarse sin teléfono inteligente, adicción al teléfono móvil, dependencia a teléfonos inteligentes, ansiedad por el uso de estos medios, adicción digital. Restricción por edad: adultos jóvenes 19-30 años, rango de publicación: Últimos 5 años. Se consideraron los siguientes criterios de inclusión: Estudios en inglés o español publicados en los últimos 5 años, población: estudiantes universitarios adultos jóvenes, estudios originales, relación explícita entre nomofobia y efectos psicológicos. Criterios de exclusión: Documentos tipo notas, editoriales, resúmenes breves, estudios duplicados, trabajos que no abordan nomofobia ni efectos psicológicos. **Resultados:** Hasta enero del 2025, se encontró 1 estudio en PUBMED, 14 en SCOPUS y 2 en WEB OF SCIENCE logrando una cantidad de estudios de N=17. Luego de analizar los documentos, se eliminaron aquellos que estuvieron duplicados y se evaluaron según los criterios de inclusión, logrando una muestra de n=7 estudios, de estos estudios, 03 fueron transversales, 02 instrumental (validación de instrumentos), 01 revisión, 01 estudio experimental. **Conclusiones:** Se evidencia que la nomofobia es una problemática creciente, especialmente entre jóvenes, con importantes implicancias psicológicas tales como la ansiedad, estrés,

agotamiento emocional, frustración e irritabilidad, conductas compulsivas, déficit de concentración y atención, dependencia psicológica, soledad y aislamiento.

Palabras clave: efectos psicológicos, nomofobia, estrés, ansiedad, agotamiento emocional, estudiantes universitarios.

Abstract

Objective: To identify the main trends, factors and relationships between the psychological effects of nomophobia in university students. Methodology: This study is a narrative review, a type of bibliographic research in which relevant information on a specific topic is collected, analyzed and synthesized from various scientific sources, but without following a systematic and rigid method as in systematic reviews or meta-analysis. The databases used are PubMed, Web of Science, Scopus, and the PIO descriptors (P): University students, young people. (I): Psychological effects, emotional effects, mental distress, emotional well-being, psychological changes, behavioral effects. (O): Nomophobia, fear of being without a smartphone, mobile phone addiction, smartphone dependence, anxiety due to smartphone use, digital addiction. Age restriction: young adults 19-30 years old, publication range: last 5 years, carried out during the years 2019-2023, inclusion criteria: Studies in English or Spanish, published in the last 5 years, population: university students / young adults, original studies, explicit relationship between nomophobia and psychological effects; exclusion criteria: notes-type documents, editorials, brief summaries, duplicate studies, works that do not address nomophobia or psychological effects. Results: Until January 2025, 1 study was found in PUBMED, 14 in SCOPUS and 2 in WEB OF SCIENCE, achieving a number of

studies of N = 17. After crossing the documents, those that were duplicated were eliminated and evaluated according to the inclusion criteria, achieving a sample of n = 7 studies, of these studies, 03 were cross-sectional, 02 instrumental (instrument validation), 01 review, 01 experimental study. Conclusions: This review shows that nomophobia is a growing problem, especially among young people, with significant psychological implications such as anxiety, stress, emotional exhaustion, frustration and irritability, compulsive behaviors, lack of concentration and attention, psychological dependence, loneliness, and isolation.

Keywords: psychological effects, nomophobia, stress, anxiety, emotional exhaustion, university students.

Introducción

En la actualidad, el uso de los teléfonos inteligentes se ha convertido en una necesidad cotidiana, especialmente en jóvenes universitarios. Sin embargo, el uso excesivo de estos dispositivos ha dado lugar a la aparición de la nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o sin acceso a la comunicación digital (Yildirim, 2014). Esta problemática afecta no solo el bienestar individual, sino también el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los estudiantes. Investigaciones recientes señalan que la prevalencia de síntomas moderados y severos de nomofobia alcanza hasta un 70% en universitarios, generando ansiedad, estrés, frustración e irritabilidad (Jahrami et al., 2023). En este estudio se analizan dos variables principales: nomofobia y efectos psicológicos. La nomofobia constituye la variable independiente, manifestada en conductas compulsivas hacia el uso del smartphone, miedo a perder conectividad y dependencia al dispositivo. La variable dependiente está constituida por los efectos psicológicos, tales como ansiedad, estrés, depresión, déficit de atención, agotamiento emocional y soledad. La evidencia científica demuestra que, a mayor nivel de nomofobia, mayor presencia de alteraciones emocionales y cognitivas, lo que configura una relación directa entre el grado de dependencia tecnológica y la salud mental de los estudiantes universitarios (Heng et al., 2023; Lai et al., 2022).

El fenómeno de la nomofobia se sustenta en marcos teóricos como la teoría de la dependencia tecnológica y la teoría del apego. Según King et al. (2013), el apego excesivo a los teléfonos inteligentes funciona como un mecanismo compensatorio frente a la soledad o el estrés, lo cual incrementa la vulnerabilidad a desarrollar

síntomas de nomofobia. Asimismo, desde la psicología cognitivo-conductual se plantea que el uso problemático de la tecnología refuerza patrones de evitación y conductas compulsivas, generando un círculo vicioso entre ansiedad y dependencia (Walsh et al., 2011).

El estudio de la nomofobia en estudiantes universitarios es relevante porque esta población se encuentra en una etapa de desarrollo caracterizada por la transición a la vida adulta, en la que la autonomía, las responsabilidades académicas y sociales son determinantes. La alta prevalencia de nomofobia puede impactar negativamente en el rendimiento académico, el bienestar emocional y la calidad de vida. Además, existe una marcada ausencia de investigaciones en el contexto latinoamericano y particularmente en el Perú, lo que limita la comprensión contextual del fenómeno. Por lo tanto, esta investigación servirá como base para promover futuras líneas de estudio, así como para diseñar programas de prevención y estrategias de intervención psicológica dirigidas a jóvenes universitarios. El presente trabajo tiene como objetivo identificar las principales tendencias, factores y relaciones entre los efectos psicológicos de la nomofobia en estudiantes universitarios, mediante una revisión narrativa de la literatura científica reciente.

Metodología

El presente es un estudio de revisión narrativa con la intención de sintetizar a nivel descriptivo los resultados de estudios sobre la nomofobia en población de estudiantes universitarios (Siddaway et al., 2019).

Para ello, se hizo búsquedas de la literatura científica en tres fuentes: Pubmed, Web Of Science y Scopus, considerando estudios en inglés o español, limitando el período

de búsqueda dentro de los últimos 5 años. Para ello se empleó una estrategia de búsqueda desarrollada usando términos y descriptores para la nomofobia en estudiantes universitarios y los efectos psicológicos. En PubMed se utilizaron ajustadores de campo para la búsqueda en el título, resumen y términos. En Web Of Science se utilizaron ajustadores en título y temática, mientras que en Scopus en los títulos, resumen y palabras clave.

Una vez aprobada la estrategia de búsqueda, se buscó la información por dos colaboradores de forma independiente en las bases de datos previamente señaladas; dichos estudios han sido artículos originales y revisiones narrativas. Se excluyeron documentos tipo notas; así también, los elementos duplicados, los estudios que no se realizaron en poblaciones con características similares a Latinoamérica y Estados Unidos, que el tema en estudio no esté relacionado con la nomofobia o lo establecido en nuestra estrategia de búsqueda. Para ello, los títulos y los resúmenes se compararon con los criterios de inclusión y exclusión especificados antes de leer los textos completos hasta llegar a un consenso del 100%. Aquello también se puede apreciar en la Figura 1.

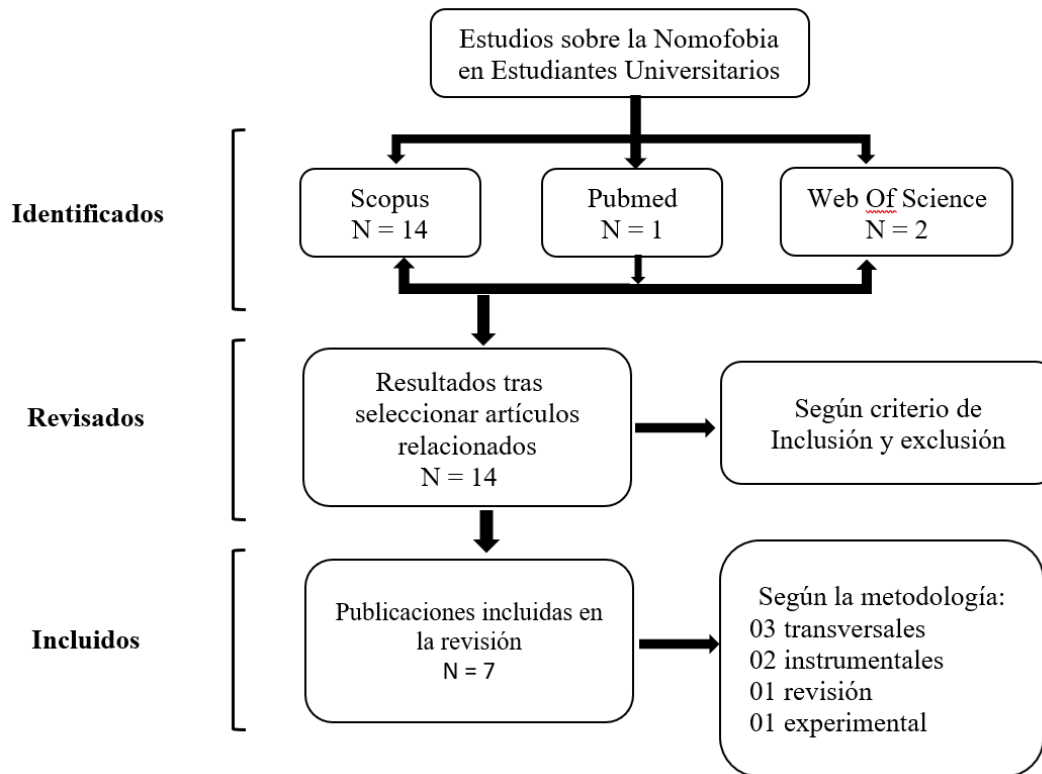


Figura 1 *Diagrama de flujo del proceso de selección de estudio*

Resultados

Hasta enero del 2025, se encontró 1 estudio en PUBMED, 14 en SCOPUS y 2 en WEB OF SCIENCE logrando una cantidad de estudios de N=17. Tras cruzar los documentos, se eliminaron aquellos que estuvieron duplicados y se evaluaron según los criterios de inclusión, logrando una muestra de n=7 estudios. De estos estudios, 03 fueron transversales, 02 instrumentales (validación de instrumentos), 01 revisión, 01 estudio experimental; estos estudios tenían como objetivo principal es investigar los factores asociados con la nomofobia en diversas poblaciones.

El metaanálisis de Jahrami et al. (2023) reporta que aproximadamente el 50% de los jóvenes presentan síntomas moderados, mientras que un 20% manifiestan síntomas severos, caracterizados por ansiedad intensa, irritabilidad, frustración y temor al no disponer del smartphone.

Entre los efectos psicológicos más frecuentes, se identificaron la ansiedad, el estrés, el agotamiento emocional y síntomas depresivos leves a moderados (Heng et al., 2023; Lai et al., 2022). Asimismo, se observó un déficit en la concentración y la atención, junto con conductas compulsivas de verificación del dispositivo (Jilisha et al., 2019). Estos resultados confirman que la nomofobia no solo constituye un fenómeno de dependencia tecnológica, sino también una problemática con impacto en la salud mental.

En cuanto a los factores asociados, los estudios señalan que la soledad, la edad joven, el sexo masculino y el uso excesivo del smartphone aumentan significativamente la vulnerabilidad a desarrollar nomofobia (Heng et al., 2023; Jilisha et al., 2019). Durante la pandemia, el estrés percibido también mostró una relación directa con la nomofobia, aunque el apoyo social actuó como un factor protector frente a estos efectos (Lai et al., 2022).

Un hallazgo innovador proviene del estudio experimental de Regan et al. (2020), que encontró que mayores niveles de atención plena o mindfulness se asociaron con menor impulsividad y menor uso problemático de teléfonos inteligentes, sugiriendo que las intervenciones basadas en la atención plena pueden servir como estrategia preventiva y terapéutica.

Los estudiantes también experimentaron niveles significativos de ansiedad y frustración cuando no podían acceder a sus teléfonos inteligentes, lo que refleja la fuerte dependencia psicológica hacia este dispositivo. Estos hallazgos no solo ponen en evidencia la naturaleza adictiva de la nomofobia, sino que también subrayan la urgencia de implementar intervenciones preventivas y terapéuticas que promuevan un uso saludable de los smartphones en la población joven universitaria. En esta línea, Jilisha et al. (2019) reportaron que más del 23% de los estudiantes evaluados presentaron niveles severos de nomofobia asociados a ansiedad e irritabilidad, mientras que Jahrami et al. (2023) identificaron que un 20% de jóvenes experimentan síntomas graves, caracterizados por angustia, temor e incluso respuestas fisiológicas como taquicardia. Estos resultados en conjunto refuerzan la necesidad de desarrollar estrategias psicoeducativas y programas de intervención focalizados en la regulación emocional y el afrontamiento adaptativo, con el fin de mitigar los riesgos asociados al uso excesivo de los teléfonos inteligentes en la población universitaria.

Tabla 01 *Características de los estudios seleccionados sobre la afectación de la nomofobia en estudiantes universitarios*

Autor (año)	Tipo de artículo/ Diseño	Objetivo	Instrumento	Muestra	Resultados
Heng et al., 2023	Original/ Transversal multicéntrico	Investigar si el apego al smartphone media la relación entre la soledad y la nomofobia y si este proceso mediador es moderado por la ansiedad de apego.	la Escala de Apego Móvil (MAS) la Escala de Nomofobia (NMP-C)	La muestra está compuesta por 598 estudiantes universitarios Chinos de 17 y 23 años, 19,0% hombres y 81,0% mujeres	La soledad está positivamente asociada con la nomofobia. El apego al smartphone juega un papel mediador en la relación entre la soledad y la nomofobia. Estos hallazgos sugieren que las personas con mayor ansiedad de apego pueden generar un vínculo más fuerte entre la soledad y la nomofobia a través del apego al smartphone.

Jahrami et al., 2022	Original/ Meta analisis	Establecer la prevalencia de los síntomas de la nomofobia en jóvenes y adultos jóvenes según: Severidad, País, Cultura, Población, Herramienta de medición, Año de recolección de datos	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q),	El meta-análisis incluyó 52 estudios con un total de 47,399 participantes de 20 países diferentes. Los participantes fueron mayores de 12 años.	20% de los individuos presentaron síntomas mínimos de nomofobia. 50% mostraron síntomas moderados de nomofobia. 20% presentaron síntomas severos de nomofobia. Los estudiantes universitarios de culturas no occidentales son los más propensos a sufrir síntomas severos de nomofobia, ansiedad intensa, irritabilidad, taquicardia, temor.
Alizadeh et al., 2021	Original/ Instrumental	Evaluar la validez y confiabilidad de la versión persa del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para su uso en la población iraní.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) (versión persa) Cellphone Overuse Scale (COS)	La muestra consistió en 280 estudiantes universitarios de Mashhad, Irán, seleccionados mediante un método de muestreo en clúster multietápico en 2017. Consistió en 92 hombres y 191 mujeres con rango de edades entre 18 y 30 años.	El índice de consistencia interna del cuestionario fue alto ($\alpha = 0.921$ para la escala total y entre 0.748 y 0.885 para las subescalas). La validez concurrente mostró un coeficiente de correlación de 0.51. La fiabilidad test-retest fue de 0.81. Los resultados del análisis factorial confirmatorio confirmaron que las cuatro subescalas de la versión principal del NMP-Q se validaron en la versión persa.
Pramukti et al., 2022	Original/ instrumental	Traducir y validar la BSMAS y la IGDS9-SF al indonesio, y evaluar su validez y confiabilidad en el contexto cultural de Indonesia entre estudiantes universitarios.	La Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen (BSMAS), Escala de Trastorno del Juego por Internet de 9 ítems-Forma Corta (IGDS9-SF), objetivo traducir y validar el BSMAS y el IGDS9-SF en un contexto indonesio entre adultos jóvenes.	La muestra consistió en 458 estudiantes universitarios de Indonesia (74% mujeres; edad promedio de 22.5 años), que participaron en el estudio entre junio y diciembre de 2021.	BSMAS: Cronbach's $\alpha = 0.80$, McDonald's $\omega = 0.86$ IGDS9-SF: Cronbach's $\alpha = 0.90$, McDonald's $\omega = 0.92$ Ambas escalas son unidimensionales con buenas cargas factoriales: BSMAS: Cargas factoriales de 0.54 a 0.78 IGDS9-SF: Cargas factoriales de 0.63 a 0.79 La correlación concurrente mostró que ambas escalas tenían una asociación más fuerte con la nomofobia que con la angustia psicológica:
Lai et al., 2022	Original/ Transversal	Examinar el papel mediador del apoyo social en la relación entre el estrés percibido y la nomofobia entre los estudiantes universitarios de Malasia durante la	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q; Yildirim y Correia, 2015)	La muestra consistió en 547 estudiantes universitarios de Malasia. Con un total de 249 hombres y 298 mujeres, la edad fue de 18 en	El estrés percibido se asoció positivamente con la nomofobia durante la pandemia de COVID-19. El apoyo social desempeñó un papel mediador parcial en la relación entre el estrés percibido y la nomofobia. Los resultados sugieren que

		pandemia de COVID-19.		adelante.	el apoyo social puede actuar como un factor protector para reducir los efectos negativos del estrés en individuos con niveles elevados de nomofobia.
Jilisha et al., 2019	Original/transversal	Evaluar la prevalencia y los comportamientos asociados con la nomofobia en una muestra de estudiantes indios.	Cuestionario semiestructurado para obtener información sociodemográfica. Nomophobia Questionnaire (20 ítems)	La muestra consistió en 774 estudiantes universitario de la India de 18 años en adelante.	23.5% de los participantes presentaron puntajes severos de nomofobia. Factores asociados con la nomofobia incluyeron: Edad mayor, sexo masculino, mayor duración y frecuencia de uso del smartphone. Los estudiantes también experimentaron ansiedad y frustración cuando no podían tener acceso a sus smartphones. Estos hallazgos subrayan la necesidad de intervenciones para tratar los riesgos asociados con la nomofobia y el uso excesivo de smartphones en la población joven.
Regan et al., 2020	Original / experimental	Investigar si mindfulness (atención plena) puede reducir el impacto de factores de riesgo sobre el empleo problemático del smartphone, tanto en su forma objetiva (frecuencia de uso) como subjetiva (percepción de uso problemático).	Mindfulness	La muestra consistió en 135 estudiantes universitarios (68,1% mujeres y 31,9% varones, edad promedio = 19.15 años). Eran principalmente caucásicos (69.0%), y en menor proporción se identificaban como hispanos/latinos (13.1 %), asiáticos (8.3 %), afroamericanos (2.4 %) y razas/etnias mixtas (7.1 %).	Mayor mindfulness se asoció significativamente con: Menor tendencia al aburrimiento Menor impulsividad Menor uso problemático del smartphone (F = 12.12, p < .01). Este estudio sugiere que las intervenciones basadas en mindfulness pueden ser útiles para promover la autorregulación emocional y cognitiva, especialmente para aquellos que usan sus smartphones de manera disfuncional o problemática.

Discusión

Los hallazgos de esta revisión narrativa permiten identificar aspectos relevantes que abren nuevas líneas de investigación sobre la nomofobia y el uso problemático del smartphone. La mayoría de las investigaciones provienen de países asiáticos o regiones no occidentales, lo cual subraya la necesidad de desarrollar estudios empíricos locales que consideren los factores culturales, sociales y económicos propios del contexto latinoamericano, y que permitan adaptar o validar instrumentos de medición acordes a estas realidades.

Asimismo, se identificó una tendencia consistente en la utilización de instrumentos psicométricos validados para evaluar la nomofobia, siendo el *Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)* el más frecuentemente aplicado. Su solidez psicométrica, expresada en altos índices de consistencia interna, validez y confiabilidad test-retest, le otorga rigor metodológico a las investigaciones revisadas. Los estudios coinciden en señalar que el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) es el instrumento más utilizado para evaluar este fenómeno, mostrando de manera consistente altos índices de fiabilidad y validez. Metaanálisis recientes reportan una consistencia interna excelente ($\alpha \approx 0,93$) y una estructura factorial robusta de cuatro dimensiones (González-Cabrera et al., 2020; León-Mejía et al., 2021). Asimismo, adaptaciones en distintos contextos culturales —como en Perú, España, países árabes y asiáticos— han confirmado su invariancia de medida, estabilidad test-retest y adecuación en adolescentes y universitarios, lo que respalda su rigurosidad metodológica y aplicabilidad transcultural (Farooqi et al., 2023; Yildirim & Correia, 2015).

La validación en persa informó alta consistencia interna para la escala total ($\alpha = .92$) y fiabilidad **test–retest** adecuada ($r = .81$), además de validez concurrente aceptable, lo que respalda su uso transcultural (Alizadeh et al., 2021). En tus estudios incluidos, el NMP-Q fue el instrumento central o complementario en análisis de relaciones con soledad, **estrés** percibido y apego al smartphone, confirmando patrones teóricos coherentes (Heng et al., 2023; Lai et al., 2022; Jilisha et al., 2019). Más allá de la confiabilidad, la evidencia también sugiere validez convergente del constructo: escalas de adicción digital cercanas (p. ej., BSMAS para redes sociales e IGDS9-SF para juego en línea) muestran **asociaciones más** fuertes con nomofobia que con angustia psicológica general, lo que indica que la nomofobia capta un núcleo adictivo/compulsivo específico más que un malestar inespecífico (Pramukti et al., 2023). Este patrón se alinea con el metaanálisis que documenta altas tasas de sintomatología moderada ($\approx 50\%$) y severa ($\approx 20\%$) en jóvenes, con correlatos emocionales claros (ansiedad, irritabilidad) y respuestas fisiológicas (p. ej., taquicardia), lo que refuerza la sensibilidad del NMP-Q para detectar gradientes de severidad (Jahrami et al., 2023).

En relación a las afectaciones psicológicas (estrés, ansiedad, depresión) y conductuales (obsesión por el móvil, alteración del hábito de sueño) vinculadas a la nomofobia, los estudios coinciden en señalar una prevalencia significativa de sintomatología moderada (faltar al trabajo, revisar de manera frecuente el móvil, limitar horas de sueño) y severa (ansiedad en lugares sin internet o poca conectividad, irritabilidad al momento de olvidar el móvil), especialmente en estudiantes universitarios. Diversos estudios respaldan que la nomofobia presenta una alta prevalencia en población universitaria, con predominio de sintomatología moderada y

un porcentaje considerable de casos severos. Estas manifestaciones se asocian de manera consistente con ansiedad, depresión y alteraciones en la calidad del sueño, además de síntomas fisiológicos como sudoración, agitación e irritabilidad en situaciones de desconexión. En este sentido, la evidencia sugiere que la nomofobia constituye un factor de riesgo para el bienestar psicológico y el descanso adecuado en estudiantes universitarios, lo cual refuerza la necesidad de intervenciones preventivas en este grupo poblacional (Daraj et al., 2023; Rodríguez-García et al., 2020; Sharma & Sharma, 2025).

Diversos estudios respaldan la asociación entre la nomofobia y afectaciones psicológicas y conductuales. Un metaanálisis evidenció correlaciones significativas con ansiedad ($r = .31$), adicción al smartphone ($r = .39$) e insomnio ($r = .56$), confirmando que el fenómeno impacta la salud emocional y el sueño (Sánchez-Martínez & Sánchez-Hernández, 2023). En población universitaria, se han reportado efectos como dolores de cabeza, fatiga visual y alteración del descanso vinculados al uso excesivo del móvil (Martínez-Pérez et al., 2024). Asimismo, un estudio peruano halló que la nomofobia se asocia con hábitos de sueño deficientes y phubbing, explicando hasta el 45% de la varianza en la calidad del descanso (Rodríguez et al., 2024).

En el plano emocional, investigaciones recientes destacan que los estudiantes con nomofobia presentan mayores niveles de estrés, ansiedad y depresión, lo que subraya la necesidad de intervenciones de bienestar digital y afrontamiento emocional (Gupta et al., 2024). Incluso, se ha observado que la nomofobia en su forma severa genera reacciones fisiológicas como sudoración, taquicardia y temblores, evidenciando su impacto más allá de lo conductual (Kaur & Singh, 2024).

Entre los factores de riesgo más comunes se identificaron la edad joven, el sexo masculino y el uso excesivo de los teléfonos inteligentes. Además, se evidenció la presencia de ansiedad, frustración, conductas compulsivas y dependencia hacia el teléfono móvil, lo cual resalta la naturaleza adictiva de este fenómeno. De manera interesante, una investigación experimental mostró que niveles elevados de mindfulness se asociaron con menor impulsividad y menor uso problemático del smartphone, lo que sugiere que las intervenciones basadas en la atención plena podrían ser útiles como estrategia preventiva y terapéutica (Regan et al., 2020). Este hallazgo guarda relación con lo reportado por Lai et al. (2023), quienes identificaron que el apoyo social actúa como un factor protector frente a los efectos del estrés percibido en estudiantes con altos niveles de nomofobia, evidenciando que la regulación emocional y los recursos interpersonales cumplen un papel fundamental en la mitigación de sus efectos psicológicos. Asimismo, los resultados de Heng et al. (2023) refuerzan esta perspectiva al demostrar que el apego al smartphone media la relación entre soledad y nomofobia, indicando que las intervenciones dirigidas a promover habilidades de afrontamiento adaptativas podrían reducir la vulnerabilidad de los jóvenes frente a este fenómeno. En conjunto, estos estudios proponen que tanto las estrategias de autorregulación individual (mindfulness) como los recursos contextuales (apoyo social) son claves para prevenir y tratar los efectos negativos de la nomofobia en estudiantes universitarios.

Limitaciones

Entre las principales limitaciones de esta revisión se encuentra el número reducido de estudios incluidos (n=7), lo que puede limitar la generalización de los

hallazgos. Asimismo, la ausencia de investigaciones en contextos latinoamericanos restringe la aplicabilidad de los resultados a realidades culturales distintas.

Existe una evidente carencia de investigaciones sobre la nomofobia en el contexto latinoamericano, particularmente en el Perú. La totalidad de los estudios analizados provienen de regiones no occidentales o del hemisferio norte, como India, Irán o países europeos y asiáticos. Esta carencia evidencia una importante brecha en la literatura científica que limita la comprensión de cómo se manifiesta la nomofobia en culturas con características sociotecnológicas distintas a las analizadas.

Recomendaciones

Se recomienda fomentar investigaciones empíricas en países de América Latina, especialmente en el Perú, que aborden la nomofobia desde enfoques cuantitativos y cualitativos. Además, se sugiere validar instrumentos psicométricos en población local y promover intervenciones preventivas centradas en la autorregulación emocional y el uso saludable del smartphone.

Su abordaje requiere de un enfoque multidisciplinario que combine la evaluación psicométrica rigurosa con la implementación de intervenciones culturalmente sensibles, sostenidas por evidencia empírica y adaptadas a las características de cada población. Considerando el creciente acceso y uso intensivo de teléfonos inteligentes en jóvenes y adolescentes peruanos, resulta fundamental impulsar investigaciones locales que permitan diseñar estrategias preventivas y de intervención contextualizadas, culturalmente sensibles y basadas en evidencia empírica.

Conclusiones

La presente revisión evidencia que la nomofobia es una problemática en aumento entre estudiantes universitarios, asociada a efectos psicológicos como ansiedad, estrés y agotamiento emocional. Aunque existen instrumentos psicométricos válidos para su evaluación, la falta de investigaciones en América Latina limita la comprensión contextual del fenómeno. Se resalta la necesidad de impulsar estudios locales y desarrollar estrategias preventivas que promuevan un uso responsable del teléfonos inteligentes en poblaciones jóvenes.

Referencias

Alizadeh, M., Hasani, M., Mianbandi, G., & Ashouri, A. (2021). *Psychometric properties of the Persian version of nomophobia questionnaire*. **Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 27*(2), 234–247.

<https://doi.org/10.32598/IJPCP.27.2.3030.1>

Heng, S., Gao, Q., & Wang, M. (2023). *The effect of loneliness on nomophobia: A moderated mediation model*. **Behavioral Sciences*, 13*(7), 595.

<https://doi.org/10.3390/bs13070595>

Jahrami, H., Trabelsi, K., Boukhris, O., Hussain, J. H., Alenezi, A. F., Humood, A., Saif, Z., Pandi-Perumal, S. R., & Seeman, M. V. (2023). *The prevalence of mild, moderate, and severe nomophobia symptoms: A systematic review, meta-analysis, and meta-regression*. **Behavioral Sciences*, 13*(1), 1–29.

<https://doi.org/10.3390/bs13010035>

Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. (2019). *Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India*. **Indian Journal of Psychological Medicine*, 41*(6), 541–548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19

Lai, S., Pang, K., Siau, C., Chan, H., Tan, K., Ooi, B., Ridzuan, M., & Ho, M. C. (2023). *Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: An investigation among Malaysian university students during the COVID-19 pandemic*. **Current Psychology*, 42*(25), 21659–21666.

<https://doi.org/10.1007/s12144-022-03256-y>

Pramukti, I., Nurmala, I., Nadhiroh, S. R., Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Siaw, Y. L., Yang, Y. N., Griffiths, M. D., Lin, C. Y., & Pakpour, A. H. (2023). *Problematic use of internet among Indonesian university students: Psychometric evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form*. *Psychiatry Investigation*, 20*(12), 1103–1111. <https://doi.org/10.30773/pi.2022.0304>

Regan, T., Harris, B., Van Loon, M., Nanavaty, N., Schueler, J., Engler, S., & Fields, S. A. (2020). *Does mindfulness reduce the effects of risk factors for problematic smartphone use? Comparing frequency of use versus self-reported addiction*. *Addictive Behaviors*, 108,* 106435. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106435>

Siddaway, A. P., Wood, A. M., & Hedges, L. V. (2019). *How to do a systematic review: A best practice guide for conducting and reporting narrative reviews, meta-analyses, and meta-syntheses*. *Annual Review of Psychology*, 70,* 747–770. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102803>

Walsh, S. P., White, K. M., Cox, S., & Young, R. M. (2011). *Keeping in constant touch: The predictors of young Australians' mobile phone involvement*. *Computers in Human Behavior*, 27*(1), 333–342. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.08.011>

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research*. *Open Journal of Research in Technology in Education*, 1*(2), 65–78. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.07.021>

Anexo A

Tabla de Descriptores

PIO

Pregunta de investigación:

Efectos Psicológicos de la Nomofobia en Universitarios

<p>P = Población: Universitarios</p> <p>I = Intervención: Efectos psicológicos</p> <p>O = Outcome (resultado): Nomofobia</p>

	P	I	O
Inglés	"estudiantes universitarios" "university students" "undergraduates" "tertiary education students" "campus students" "bachelor's degree students" "college undergraduates" "university undergraduates" "jóvenes" "young people" "youth" "young adults" "adolescents" "teenagers" "emerging adults" "young population" "juveniles" "youth groups"	"psychological effects" "mental health impact" "emotional effects" "psychological impact" "mental distress" "cognitive effects" "emotional well-being" "psychological changes" "behavioral effects" "mental health consequences"	"nomophobia" "fear of being without a smartphone" "mobile phone addiction" "smartphone dependency" "anxiety and smartphone use" "psychological impact of nomophobia" "smartphone separation anxiety" "digital addiction" "mobile phone overuse" "smartphone addiction disorder"
Español	"Estudiantes universitarios" "Estudiantes universitarios" "Estudiantes universitarios" "Estudiantes de educación terciaria" "Estudiantes del campus" "Estudiantes de	"efectos psicológicos" "Impacto en la salud mental" "Efectos emocionales" "Impacto psicológico" "Angustia mental" "Efectos cognitivos" "Bienestar emocional" "Cambios psicológicos" "Efectos	"Nomofobia" "Miedo a quedarse sin smartphone" "Adicción al teléfono móvil" "Dependencia de los teléfonos inteligentes" "Ansiedad y uso del smartphone" "Impacto psicológico de la

	Grado "Estudiantes universitarios" "Estudiantes universitarios" "jóvenes" "Jóvenes" "Juventud" "Adultos jóvenes" "Adolescentes" "Adolescentes" "Adultos emergentes" "Población joven" "Juveniles" "Grupos juveniles"	conductuales" "Consecuencias para la salud mental"	nomofobia" "Adicción digital" "Uso excesivo del teléfono móvil" "Trastorno de adicción al teléfono inteligente"
--	--	--	---

Anexo B

Lista de descriptores y estrategia de búsqueda en las bases de datos

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

FUENTE	DESCRITORES
Scopus	<p>TITLE-ABS-KEY (("nomophobia" OR "fear of being without a mobile phone") AND ("college students" OR "university students" OR "higher education students" OR "undergraduate students") AND ("psychological effects" OR "mental health" OR "anxiety" OR "stress" OR "depression" OR "emotional impact" OR "psychological impact")) AND (LIMIT-TO (PUBYEAR , 2019) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2020) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2021) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2022) OR LIMIT-TO (PUBYEAR , 2023)) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC") OR LIMIT-TO (SUBJAREA , "NEUR")) AND (LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Nomophobia") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Adult") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Anxiety") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Female") OR LIMIT-TO (EXACTKEYWORD , "Human")))</p>
Web Of Science	<p>(TI=("psychological effects"OR"mental health impact"OR"emotional effects"OR"psychological impact"OR"mental distress"OR"cognitive effects"OR"emotional well-being"OR"psychological changes"OR "behavioral effects"OR"mental health consequences")OR AB=("psychological effects"OR"mental health impact"OR"emotional effects"OR"psychological impact"OR"mental distress"OR"cognitive effects"OR"emotional well-being"OR"psychological changes"OR "behavioral effects"OR"mental health consequences")OR AK=("psychological effects"OR"mental health impact"OR"emotional effects"OR"psychological impact"OR"mental distress"OR"cognitive effects"OR"emotional well-being"OR"psychological changes"OR "behavioral effects"OR"mental health consequences"))</p> <p>(TI=("nomophobia"OR"fear of being without a smartphone"OR"mobile phone addiction"OR"smartphone dependency"OR"anxiety and smartphone use"OR"psychological impact of nomophobia"OR"smartphone separation anxiety"OR"digital addiction"OR"mobile phone overuse"OR"smartphone addiction disorder")OR AB=("nomophobia"OR"fear of being without a smartphone"OR"mobile phone addiction"OR"smartphone dependency"OR"anxiety and smartphone use"OR"psychological impact of nomophobia"OR"smartphone separation anxiety"OR"digital addiction"OR"mobile phone overuse"OR"smartphone addiction disorder")OR AK=("nomophobia"OR"fear of being without a smartphone"OR"mobile phone addiction"OR"smartphone dependency"OR"anxiety and smartphone use"OR"psychological impact of nomophobia"OR"smartphone separation anxiety"OR"digital addiction"OR"mobile phone overuse"OR"smartphone addiction disorder"))</p> <p>(TI=("estudiantes universitarios"OR "university students"OR "undergraduates"OR"tertiary education students"OR"campus students"OR"bachelor's degree students"OR"college undergraduates"OR"university</p>

	<p>undergraduates""jóvenes"OR"young people"OR"youth"OR"young adults"OR"adolescents"OR"teenagers"OR"emerging adults"OR"young population"OR"juveniles"OR"youth groups")OR AB=("estudiantes universitarios"OR "university students"OR"undergraduates"OR"tertiary education students"OR"campus students"OR"bachelor's degree students"OR"college undergraduates"OR"university undergraduates""jóvenes"OR"young people"OR"youth"OR"young adults"OR"adolescents"OR"teenagers"OR"emerging adults"OR"young population"OR"juveniles"OR"youth groups")OR AK=("estudiantes universitarios"OR "university students"OR"undergraduates"OR"tertiary education students"OR"campus students"OR"bachelor's degree students"OR"college undergraduates"OR"university</p>
Pubmed	<p>((("psychological effects"[Title/Abstract] OR "mental health impact"[Title/Abstract] OR "emotional effects"[Title/Abstract] OR "psychological impact"[Title/Abstract] OR "mental distress"[Title/Abstract] OR "cognitive effects"[Title/Abstract] OR "emotional well-being"[Title/Abstract] OR "psychological changes"[Title/Abstract] OR "behavioral effects"[Title/Abstract] OR "mental health consequences"[Title/Abstract]) AND "2020/01/14 00:00":"3000/01/01 05:00"[Date - Publication] AND ((("nomophobia"[Title/Abstract] OR "mobile phone addiction"[Title/Abstract] OR "smartphone dependency"[Title/Abstract] OR "smartphone separation anxiety"[Title/Abstract] OR "digital addiction"[Title/Abstract] OR "mobile phone overuse"[Title/Abstract]) AND "2020/01/14 00:00":"3000/01/01 05:00"[Date - Publication]) AND (("estudiantes universitarios"[Title/Abstract] OR "university students"[Title/Abstract] OR "undergraduates"[Title/Abstract] OR "tertiary education students"[Title/Abstract] OR "campus students"[Title/Abstract] OR "bachelor's degree students"[Title/Abstract] OR "college undergraduates"[Title/Abstract] OR "university undergraduates"[Title/Abstract] OR "jóvenes"[Title/Abstract] OR "young people"[Title/Abstract] OR "youth"[Title/Abstract] OR "young adults"[Title/Abstract] OR "adolescents"[Title/Abstract] OR "teenagers"[Title/Abstract] OR "emerging adults"[Title/Abstract] OR "young population"[Title/Abstract] OR "juveniles"[Title/Abstract] OR "youth groups"[Title/Abstract]) AND "2020/01/14 00:00":"3000/01/01 05:00"[Date - Publication])) AND (y_5[Filter])</p>
4	#1 AND #2 AND #3

Anexo C

Evidencias de búsqueda y criterio de selección

Scopus

The screenshot shows the Scopus search interface. At the top, there is a search bar with a query: "TITLE-ABS-KEY (("nomophobia" OR "fear of being without a mobile phone") AND ("college students" OR "university students" OR "higher education students" OR "undergraduate students") AND ("psychological effects" OR "mental health" OR "anxiety" OR "stress" OR "depression" OR "emotional impact" OR "psychological impact")) AND (LIMIT-TO (SUBJAREA , "PSYC") OR LIMIT-TO ())". Below the search bar, there are options to "Save search", "Set search alert", and "Edit in advanced search". The search results are displayed in a table with columns for Document title, Authors, Source, Year, and Citations. Two results are visible:

Document title	Authors	Source	Year	Citations
1 Problematic Use of Internet Among Indonesia University Students: Psychometric Evaluation of Bergen Social Media Addiction Scale and Internet Gaming Disorder Scale-Short Form	Pramukti, I., Nurmalia, L., Nuharizah, S.R., ... (10 authors)	Psychiatry Investigation	2023	11
2 Social support as a mediator in the relationship between perceived stress and nomophobia: An Investigation among Malaysian university students during the COVID-19 pandemic	Lee, S.A., Pang, K.Y., Sim, C.S., ... (4 authors)	Current Psychology	2023	8

Web Of Science

The screenshot shows the Web of Science search interface. At the top, there is a search bar with a query: "#1 AND #2 AND #3". Below the search bar, there are options to "Add Keywords", "Analyze Results", "Citation Report", and "Create Alert". The search results are displayed in a table with columns for Document title, Authors, Source, Year, and Citations. One result is visible:

Document title	Authors	Source	Year	Citations
1 Mediation of expressive suppression and emotional well-being in the relationship between loneliness and mobile phone addiction among Chinese adolescents	Du, X.; Ding, C.; ...; Chen, H.	CHILDREN AND YOUTH SERVICES REVIEW	Nov 2024	166

Additional information for the first result: 84 References, Relevance, and a "View full text" link.

