

# 54

Fecha de presentación: diciembre, 2021

Fecha de aceptación: marzo, 2022

Fecha de publicación: mayo, 2022

## NOMOFOBIA

EN ESTUDIANTES DE LICENCIATURA EN EDUCACIÓN PRIMARIA DEL CENTRO UNIVERSITARIO MUNICIPAL DE CRUCES.

### **NOMOPHOBIA IN STUDENTS OF DEGREE IN PRIMARY EDUCATION OF THE MUNICIPAL UNIVERSITY CENTER OF CRUCES.**

Nolivio López Díaz<sup>1</sup>

E-mail: [nolivio@ucf.edu.cu](mailto:nolivio@ucf.edu.cu)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0722-0463>

Eduardo Julio López Bastida<sup>2</sup>

E-mail: [kuten@ucf.edu.cu](mailto:kuten@ucf.edu.cu)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0002-8503-3025>

Gislena de La Caridad Mesa Contreras<sup>3</sup>

E-mail: [gislenamc@uclv.edu.cu](mailto:gislenamc@uclv.edu.cu)

ORCID: <http://orcid.org/0000-0001-6227-5171>

<sup>1</sup> Cede Universitaria Municipal, Cruces, Cienfuegos, Cuba.

<sup>2</sup> Universidad de Cienfuegos, Cienfuegos, Cuba.

<sup>3</sup> Centro de Estudios de Dirección, UCLV, Santa Clara, Cuba

#### Cita sugerida (APA, séptima edición)

López Díaz, N., López Bastida, E. J., H. T. & Ricardo Cabrera G. C., (2022). Nomofobia en estudiantes de licenciatura en educación primaria del centro universitario municipal de Cruces. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(3), 533-541.

#### RESUMEN

Durante la etapa de confinamiento por la epidemia de COVID-19 se incrementó el estrés en las personas, lo cual incidió en un incremento de las adicciones de toda índole. Los teléfonos celulares se convirtieron en la vía de comunicación con familiares y amigos, pero su uso excesivo es una fuente de adicción. La presente investigación se trazó como objetivo: Determinar la existencia de la Nomofobia en estudiantes universitarios del Centro Universitario del Municipio Cruces, específicamente los que cursan la carrera de Licenciatura en educación primaria. La investigación es descriptiva y exploratoria, para el diagnóstico se utilizó una encuesta, aplicada a la muestra de 64 estudiantes, de ellos 8 pertenecientes al sexo masculino y 56 al femenino. Se determinó que la totalidad de los estudiantes desconocen el término Nomofobia, el 50.0% ocupa su teléfono inteligente por dos o más horas al día, el 45.3% tiene problemas en la vista por el uso excesivo del mismo y otras afectaciones a su salud como dolores en el cuello y cefaleas. Se concluyó que existe Nomofobia en estudiantes del Centro Universitario Municipal de Cruces, existiendo desconocimiento sobre este padecimiento y el riesgo de que más estudiantes desarrollen esta adicción.

**Palabras clave:** Cuba; Nomofobia; teléfono inteligente, adicción, estudiantes universitarios; encuesta.

#### ABSTRACT

During the confinement stage by the epidemic of COVID-19 the stress it was increased in people, that which impacted in an increment of the addictions of all nature. The cellular telephones became the communication road with family and friends, but their excessive use is an addiction source. The present investigation was traced as objective: To determine the existence of the Nomophobia in university students of the University Center of the Municipality Cruces, specifically those that study the career of Degree in primary education. The investigation is descriptive and exploratory, for the diagnosis a survey was used, applied to the sample of 64 students, of them 8 belonging to the masculine sex and 56 to the feminine one. It was determined that the entirety of the students ignores the term Nomophobia, 50.0% occupies its intelligent telephone for two or more hours a day, 45.3% has problems in the view for the excessive use of the same one and other affectations to its health like pains in the neck and migraines. As conclusion you detects that Nomophobia exists in students of the Municipal University Center of Cruces, existing ignorance about this suffering and the risk that more students develop this addiction.

**Keywords:** Cuba; Nomophobia; smartphone, addiction, university students; interviews.

## INTRODUCCIÓN

La situación sanitaria mundial ha sido muy compleja en los dos últimos años, provocada por el azote de la pandemia de COVID-19, la cual está teniendo una enorme repercusión en la salud, así como graves consecuencias económicas y sociales. Dentro de este contexto, existe la preocupación de que el campo de las adicciones, que ya de por sí representa un grave problema de salud pública, se vea especialmente afectado, tanto en el aspecto biomédico como psicosocial. (Sixto et al., 2021).

La adicción es una afección patológica que genera un estado de dependencia, resta libertad y estrecha el campo de conciencia restringiendo la amplitud de los intereses en la persona (Echeburúa & De Corral, 2010).

Con la pandemia ***“la conectividad digital es ahora una necesidad, Internet es la puerta de entrada de muchos servicios esenciales”*** (Rodríguez & Martínez, 2022)

Cuando el individuo descuida cosas más importantes por usar las TIC, se torna esta situación en un problema y se plantea que padece una adicción conductual.

(Pérez et al., 2021) plantea que ***“el uso frecuente de celulares ocasiona problemas en muchas áreas de la vida del ser humano”*** (p.204).

Los estudiantes universitarios junto a los adolescentes, son los que presentan una mayor sensibilidad a tener dichas conductas, ya que poseen varios condicionantes de riesgo que los abocan a presentar este trastorno de la conducta, como pueden ser: conectarse con frecuencia a internet y la telefonía móvil, estar más familiarizados con las TIC y tender a buscar nuevas sensaciones, lo que hace que sean más receptivos a estas nuevas formas de relación. Además, existen ciertas características de la personalidad y estados emocionales que hacen que aumente la vulnerabilidad psicológica a las adicciones como disforia, impulsividad e

intolerancia a estímulos displacenteros (Nobles et al., 2020).

El smartphone se ha convertido en un objeto indispensable para la rutina diaria de las personas, gracias a su capacidad para conectarse a Internet de forma fácil y cada vez más barata, por su capacidad para hacer fotos y videos, así como por la posibilidad de acceso a numerosas plataformas y aplicaciones, para comunicarse, buscar o compartir información. Todo ello lo convierten en una herramienta de conexión entre sujetos o de mero entrenamiento indispensable en la vida de los individuos y entre los jóvenes (Herrera, 2009).

En el momento en que el uso del smartphone impacta negativamente en el desarrollo de la vida cotidiana social, laboral, estudiantil o familiar se puede definir como uso problemático del móvil (Acier & Kern, 2011) cuyas consecuencias pueden ser: pérdida de tiempo, alteraciones de la conducta, de los ritmos del sueño, falta de control, aislamiento, bajo rendimiento, etc. (Park & Rang, 2014). Los jóvenes continúan usando el smartphone a pesar de que les genera dificultades sociales o problemas de tipo interpersonal (Odriozola et al., 2009) ya que el uso recurrente y constante de esta conducta puede hacer que no cumplan con sus obligaciones en el trabajo, la escuela o el hogar.

Una de las principales variables afectadas de la personalidad es la autoestima. Se ha demostrado que personas con baja autoestima presentan un mayor riesgo de adicción a este tipo de dispositivos. (Elhai et al., 2017).

(León et al., 2021) asevera que ***“La nomofobia es una fobia situacional en la que se experimenta un miedo intenso, irracional y desproporcionado a no poder usar el smartphone”***.

Investigaciones sobre el uso del smartphone muestran que genera en las personas diferentes sensaciones relacionadas con la independencia, el estatus, la seguridad, el control y el ocio, pero también hay conductas negativas

acerca del uso de la internet y redes sociales, como phubbing, el cual provoca que el usuario se aislé del entorno y/o las personas que le rodean, centrado en el dispositivo móvil, lo cual afecta sus relaciones interpersonales y laborales, la nomofobia o miedo a estar sin el móvil, trastornos del ritmo del sueño, que hace que uno de cada cuatro jóvenes revise notificaciones de sus redes sociales en mitad de la noche (Ditrendia, 2018) o el síndrome de FoMO (del inglés “fear of missing out”, temor a perderse algo), el cual se asocia a la ansiedad generada por estar fuera de las redes sociales o aislado de los hechos que ocurren a su alrededor.

En su investigación sobre el uso problemático del móvil con jóvenes de 12 y 19 años, (Santana et al., 2019) comprobaron una correlación entre una mayor frecuencia de uso con un mayor nivel de FoMO, además de una menor comunicación con los padres.

El FoMO se caracteriza por el deseo de permanecer socialmente conectado y podría manifestarse como una forma de ansiedad social. (Przybylski et al., 2013).

No existe una causa específica para que se produzca una adicción, ya que es una enfermedad bio-psicosocial donde intervienen diferentes factores para su creación, este trastorno no puede ser explicado de manera simple, porque se encuentra compuesto por muchos aspectos en donde no solo existe una causa y un efecto.

Las adicciones tecnológicas son entendidas como la relación de la persona y la máquina, con las tecnologías de información y comunicación (TIC), las cuales pueden ser activas (como internet, celular y videojuegos) o pasivas (la televisión), la falta de control del uso de las mismas genera varios desajustes ya sean psicológicos o físicos, por ello llega a perjudicar al individuo en su desarrollo y entorno.

Una adicción que no involucre consumo de sustancias es toda conducta repetitiva que genere placer y alivio tensional, interfiriendo

significativamente en las áreas social, laboral y familiar del individuo.

La nueva tecnología cambia la manera en la que el individuo realiza las actividades, no tiene la necesidad de leer el periódico por que la información ya la encuentra en la red, no se siente aburrido ya que revisa varias aplicaciones de entretenimiento si desea puede llegar hasta a revisar un libro, todo esto en un solo dispositivo sin tener la necesidad de levantar su mirada del teléfono, el celular es un dispositivo de bolsillo al que llegamos a priorizar y prestamos más atención que a los estudios, al trabajo y, en el peor de los casos, a la gente que nos rodea. (Benavente, 2017).

Se ha determinado que las personas más vulnerables para presentar Nomofobia son los jóvenes de entre 18 y 34 años, seguido de los adultos mayores de 55 años. Salir a la calle sin el celular puede generar agresividad, preocupación, ansiedad y problemas de concentración.

Las características más visibles de la Nomofobia son:

- Usar frecuentemente el teléfono celular y brindar un tiempo considerable, tener uno o más celulares, llevar siempre consigo un cargador
- Sentirse nervioso y ansioso ante la idea de perder su propio teléfono o cuando el individuo no puede interactuar con su teléfono celular ya sea por diferentes motivos.
- Revisar la pantalla del celular para saber si se ha recibido llamadas o mensajes (un hábito que David Laramie denomina “ringxiety”, (una combinación de timbre y ansiedad)
- No apagar el teléfono celular en ninguna hora del día e incluso duerme con el dispositivo prendido.
- Preferir tener contacto por medio del celular y no sociabilizar con las personas en un contacto directo

- Posee grandes gastos por usar el teléfono celular. (Luna, 2018)

La adicción al smartphone provoca en algunos jóvenes que incurran en ausencia escolar o no se dedican a los horarios de estudio, pues pasan horas. (Vera, 2018).

Un estudio realizado el 2011 por psicólogos del grupo USP Hospitales, de España, estableció que una persona que sufre este trastorno cuando olvida su celular, no tiene cobertura o se queda sin batería, siente inestabilidad, se torna agresiva, presenta ansiedad, tiene problemas de concentración. Además, la angustia crece cuando el dispositivo se pierde o es robado, ya que para los nomofóbicos perder su agenda virtual, las fotografías y los correos electrónicos puede resultar un gran problema de adicciones que en la actualidad es tan común.

Para que una persona padezca de adicción al teléfono celular solo basta con tenga problemas afectivos, con dificultades para hablar con los demás, o que esté en una época difícil de su vida. (Vera, 2018).

Se hace indispensable la creación de herramientas que permitan estudiar estos mecanismos psicosociales que subyacen al uso del smartphone, especialmente cuando se produce un uso excesivo o adictivo, y que aporte conocimientos para entender sus bases psicológicas. Además, considerando ***“que el objetivo principal de una herramienta de estas características consiste en la realización de screenings en entornos reales (colegios, fundamentalmente), es necesario que el cuestionario sea muy breve con objeto de permitir una aplicación rápida, eficaz y sencilla”*** (Cuesta et al., 2020)

El periodo de aislamiento producto a la epidemia de la COVID-19, provoco un fuerte estrés en las personas, que debieron cambiar sus rutinas y permanecer en espacios reducidos durante prolongados periodos de tiempo y bajo la amenaza del contagio, siendo el teléfono celular su vía de comunicación con el exterior. Esta

situación propició que en algunos casos de desarrollaran adicciones a su uso.

Algunas personas creen que su dispositivo celular es su apéndice y sin él no pueden permanecer tranquilos.

La presente investigación persigue como objetivo: determinar la existencia de la Nomofobia en estudiantes universitarios del Centro Universitario del Municipio Cruces, específicamente los que cursan la carrera de Licenciatura de Contabilidad y Finanzas.

## MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio es descriptivo ya que ayuda a desarrollar métodos para reconocer la manera en como los estudiantes utilizan el teléfono celular (smartphone) para llegar a mostrar la patología y exploratorio puesto que investiga si los estudiantes presentan Nomofobia, siendo de corte transversal por que se realizó en una sola ocasión. Se realizó en el Centro Universitario Municipal de Cruces, adscripto a la Universidad de Cienfuegos “Carlos Rafael Rodríguez” de la provincia Cienfuegos.

Se parte de la encuesta elaborada por (Luna, 2018), la cual se adaptó a las condiciones de Cuba, la misma consta de 10 preguntas con respuestas múltiples, en la cual existe la opción de escoger una sola respuesta. Para considerar la presencia de Nomofobia se deberá tener un mínimo 4 respuestas positivas, de las 7 preguntas significativas. Contando así con 3 preguntas de información general, 6 preguntas donde se puede determinar síntomas de adicción y 2 preguntas de consecuencias o problemas causados por el uso excesivo del celular en el entorno de la institución docente.

La muestra seleccionada se refirió a los estudiantes de la carrera de licenciatura en Contabilidad y finanzas, tomándose a la totalidad de la matrícula de los 5 años que existen en la carrera hasta el momento, que posean teléfonos inteligentes en funcionamiento en el momento de aplicar

el instrumento de evaluación, la cual asciende a 64 estudiantes, de ellos 8 corresponden al sexo masculino y el resto al sexo femenino.

### Criterios de inclusión exclusión.

Los participantes fueron estudiantes de ambos sexos, del Centro Universitario de Cruces, considerándose los siguientes criterios de inclusión:

- Estudiantes del centro Universitario.
- Estar matriculado en la carrera licenciatura en Contabilidad y Finanzas.
- Poseer un teléfono móvil (smartphone) funcional.

De igual manera se contará con los siguientes criterios de exclusión:

- Estudiantes de otros Centros Universitarios o la Sede Central de la institución.
- Estudiantes de otras carreras.
- Estudiantes que no posean un smartphone funcionando.

### Resultados y Discusión

De los participantes en el estudio poseen smartphone 89 estudiantes para un 72 % del total de la población, los cuales constituyen la muestra con la cual se trabajó.

En primer lugar, se determinó el género de los encuestados determinándose que 8 (25.0%) corresponden al sexo masculino y el 56 (75.0%) al femenino.

Las respuestas de la encuesta aplicada, fueron las siguientes.

1. ¿Conoce usted el término Nomofobia?

El 100% de los encuestados manifestó desconocer el significado del término.

2. ¿Considera que puede pasar sin utilizar todo un día su teléfono celular?

En términos generales 46 (71.9%) estudiantes afirmaron poder pasar el día sin utilizar su

teléfono celular, mientras 18 (28.1% negaron poder hacerlo. Respondieron afirmativamente en el caso del sexo masculino el 75.0% y en el sexo femenino un 71.43%. Negaron poder hacerlo en el caso del sexo masculino el 25.0% y en el sexo femenino un 28.57%.

3. ¿Cuánto tiempo aproximadamente ocupa en el día, en su teléfono celular?

Un total de 32 (50.0%) estudiantes utilizan el teléfono de 1 a 2 horas, en el rango de 2 a 5 horas lo hacen 26 (40.6%) y por más de 5 horas solo 6 (9.4%). En el caso del sexo masculino el 62.5% lo utiliza 1 a 2 horas y el restante 31.25% 2 a 5 horas. En el el sexo femenino el 46.4% lo utiliza 1 a 2 horas, 41.1% por entre 2 a 5 horas y el restante 12.5% por más de 5 horas diarias.

4. ¿Suele desvelarse constantemente para revisar el celular?

Suelen desvelarse para revisar el celular 10 (15.6%) estudiantes, de ellos 1 del sexo masculino para un 12.5% y 8 del femenino lo cual representa un 14.3%. Los 54 (84.4%) restantes no lo hacen, lo cual en términos de sexo se expresa en 7 (87.5%) para el masculino y 48 (85.7%) para el femenino.

5. ¿Al despertarse en qué momento revisa el celular?

Al despertarse inmediatamente revisan su teléfono 16 (25%) estudiantes, lo cual se aprecia el mismo porcentaje en ambos sexos (25.0%), correspondiendo a 2 del sexo masculino y 14 del femenino, 5 minutos después lo hacen 14 (21.9%) estudiantes, de ellos 2 (25.0%) del sexo masculino y 12 (21.4%) del femenino. Después de los 10 minutos lo revisan 34 (53.1%) estudiantes, 4 (50.0%) del sexo masculino y 30 (53.6%) del femenino.

6. ¿Con que continuidad observa o revisa el teléfono celular, aunque no reciba ninguna notificación?

Los estudiantes manifestaron revisar el teléfono cada 5 minutos o menos en el 5 (7.8%) de los casos, perteneciendo ambos casos al sexo femenino (8.9% del total), cada 5 o 10 minutos lo revisan 12 (18.8%) estudiantes de ellos 1 (12.5%) del sexo masculino y 11 (19.6%) del femenino. Cada 10 minutos o media hora lo revisan 36 (56.3%) estudiantes, divididos en 5 (62.5%) del sexo masculino y 31 (55.4%) del femenino. Por último no suelen revisar el celular 11 (17.1%) de los estudiantes repartidos en 2 (25.0%) del sexo masculino y 9 (16.1%) del femenino.

7. ¿Ha sentido en alguna ocasión la sensación de que su teléfono celular ha sonado o vibrado sin que esto ocurra?

Un total de 37 (57.8%) de los encuestados manifestaron percibir el teléfono celular había sonado o vibrado sin que esto ocurriera realmente y los restantes 27 (42.2%) no lo percibieron. En términos de sexo 5 (62.5%) del masculino lo hicieron y 32 (57.1%) del femenino. No lo percibieron 3 (37.5%) del sexo masculino y 24 (42.9%) de las féminas.

8. ¿Qué consecuencias ha notado por usar mucho tiempo su teléfono celular?

Manifestaron sentir agotamiento visual 29 (45.3%) estudiantes, de ellos 2 (25.0%) del sexo masculino y 27 (48.2%) del femenino.

Declararon sentir dolor del cuello 9 (14.1%) estudiantes, de ellos 1 del sexo masculino y 7 del femenino, para un 12.5% en ambos casos.

También sufrieron cefaleas 10 (15.6%) estudiantes, de ellos 1 (12.5%) del sexo masculino y 9 (16.1%) del femenino.

9. ¿En alguna ocasión le ha sido llamada la atención por utilizar el celular?

En términos generales 37 (57.8%) estudiantes han sido objeto de llamadas de atención por el uso del celular y 27 (42.2%) negaron ser requeridos por ello. Respondieron afirmativamente en el caso del sexo masculino el 62.5% y en el sexo

femenino un 57.1%. Negaron ser objeto de señalamientos en el caso del sexo masculino el 37.5% y en el sexo femenino un 42.9%.

10. ¿Cree que uso excesivo del celular influye en su rendimiento académico?

Un total de 15 (23.4%) de los estudiantes manifestaron que el uso excesivo del celular influye en su rendimiento académico, de los cuales 2 (25.0%) correspondieron al sexo masculino y 13 (23.2%) al femenino. Respondieron negativamente 29 (45.3%) de los estudiantes de los cuales 4 (50.0%) correspondieron al sexo masculino y 25 (44.7%) al femenino. Mientras que opinaron que a veces influía, 20 (31.3%) de los estudiantes de ellos 2 (25.0%) correspondieron al sexo masculino y 18 (32.1%) al femenino.

Oscar de la Cruz Rodríguez en el año 2015 en una entrevista refirió que es un poco más común las cuestiones de la nomofobia en el sexo femenino por la estructura cerebral que tiene, es decir poseen una mayor facilidad para comunicarse y también tienen más capacidades para establecer relaciones afectivas que los hombres.

En cuanto al uso exagerado de tiempo otorgado al smartphone se está de acuerdo que es un causante de Nomofobia así como afirma (Botero, 2017), haciendo referencia a que esta patología hace que la persona se vuelva dependiente, porque tienen mucho tiempo de dedicación al aparato y en el cual manifiestan que pasar todo el tiempo en su dispositivo es una característica de la patología.

En términos generales se detectó que los estudiantes participantes del estudio desconocen que es la nomofobia, a pesar de estar expuestos a esa adicción.

Una parte de los encuestados afirman no poder estar sin su teléfono celular, siendo el mayor porcentaje observado en el sexo femenino. Dedicar con más frecuencia al uso el teléfono un tiempo entre 1 a 2 horas, seguido por de 2 a

5 horas y solo un bajo porcentaje lo hace por más de 5 horas al día.

Existen estudiantes que se desvelan por revisar el celular, lo cual influye en la calidad de su descanso, siendo el porcentaje ligeramente superior para el sexo femenino. Y al despertarse predominan los que revisan el celular después de los 10 minutos, luego los que lo hacen inmediatamente y el número de los que esperan al menos 5 minutos es el más bajo, siempre los porcentajes correspondientes al sexo femenino superan al masculino.

La frecuencia que predominó entre cada revisión del celular correspondió a cada 10 minutos o media hora, seguidos de los que no lo revisan y un pequeño grupo lo hace cada 5 minutos o menos.

De los encuestados más de la mitad manifestaron sentir la sensación de que su teléfono celular ha sonado o vibrado sin que esto ocurra, esto sucede con más frecuencia en el sexo masculino que en el femenino.

El uso excesivo del celular causa en los estudiantes en primer lugar agotamiento visual, luego por su incidencia están las cefaleas y por último dolor del cuello.

Más de la mitad de los participantes en el estudio refieren que en alguna ocasión fueron requeridos por el uso del celular en situaciones que requerían de su total concentración.

Se coincide con el criterio de (Félix et al., 2017) *“Existen diferentes problemas que pueden generarse por el uso excesivo de los smartphome, en los hábitos de estudio es un gran distractor”* (p.25).

En la Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo se afirma que más del 50% de los estudiantes consideran que el smartphome es un gran distractor en clases (Herrera, 2009); en el estudio realizado muchos estudiantes no perciben que el uso excesivo del celular disminuya sus resultados

docentes o lo ven como algo esporádico, contra una minoría que si lo ve como una causa directa.

Se determinó que existen 19 estudiantes que padecen de Nomofobia (2 del sexo masculino y 17 del femenino), para una incidencia del 29.7% (25.0% para el sexo masculino y el 30.4% para el femenino), lo cual se constató al contestar afirmativamente varias de las preguntas de la encuesta.

## CONCLUSIONES

Con la presente investigación se demuestra la existencia de Nomofobia en los estudiantes del Centro Universitario Municipal de Cruces, evidenciándose desconocimiento sobre esta situación, con lo cual se incrementa el riesgo de que más estudiantes desarrollen esta adicción.

El tiempo promedio de uso del teléfono celular en la población estudiantil es de 1 a 2 horas, siendo las mujeres las que mencionan pasar más de 5 horas con su teléfono celular a comparación de los hombres los cuales se rigen al promedio general, con esto se puede evidenciar la existencia del uso excesivo de sus teléfonos.

El pasar mucho tiempo en el teléfono celular produce daños físicos y problemas sociales, la mayoría de los evaluados en este estudio han presentado algún tipo de efecto físico ya sea fatiga visual, dolor de cabeza, o dolor de cuello y la mayoría de la población objeto del estudio ha sufrido llamadas de atención por dedicar tiempo a su teléfono celular en entornos que requieren de su total atención.

Ambos sexos han presentado las tipologías correspondientes a este problema social, evidenciándose que las mujeres pasan más tiempo que los hombres con su teléfono inteligente, pero estos muestran más inconvenientes al no tener su teléfono celular con ellos.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acier, D.; & Kern, L. (2011). Problematic Internet use: perceptions of addiction counsellors. *Computers & Education*, 56(4), 983-989. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2010.11.016>
- Benavente, R. (19 de febrero de 2017). Enganchados al móvil: por qué es un error hablar de adicción. *El Confidencial*. [https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2017-02-19/movil-adiccion-adictos-salvados-jordi-evole-smartphone\\_1333682/](https://www.elconfidencial.com/tecnologia/2017-02-19/movil-adiccion-adictos-salvados-jordi-evole-smartphone_1333682/)
- Botero, M. (1 de 01 de 2017). Nomofobia, el mal del siglo XXI. *El Heraldo*. <https://www.pressreader.com/colombia/el-heraldo-colombia/20170115/282724816626570>
- Cuesta, U.; Cuesta, V.; Martínez, L.; & Niño, J. I. (2020). Smartphone: en comunicación, algo más que una adicción. *Revista Latina de Comunicación Social*, 75, 367-381. <https://www.doi.org/10.4185/RLCS-2020-1431>
- Ditrendia, (2018). En Mobile en España y en el Mundo 2018. <https://cutt.ly/BrGKezY>
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Elhaj, J. D.; Dvorak, R. D.; Levine, J. C.; & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: a conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>.
- Félix, V. G.; Mena, Luis J., Ostos, R; & Acosta, M. (2017). Nomofobia como Factor Nocivo para los Hábitos de Estudio. *Revista de Filosofía y Cotidianidad*, 3(6), 23-29. [https://www.researchgate.net/publication/323933302\\_Nomofobia\\_como\\_factor\\_nocivo\\_para\\_los\\_habitos\\_de\\_estudio/link/5ab343bfa6fdcc1bc0c1f9ae/download](https://www.researchgate.net/publication/323933302_Nomofobia_como_factor_nocivo_para_los_habitos_de_estudio/link/5ab343bfa6fdcc1bc0c1f9ae/download)
- Herrera, M. (2009). Disponibilidad, uso y apropiación de las tecnologías por estudiantes universitarios en México: perspectivas para una incorporación innovadora. *Revista Iberoamericana de Educación*, 48(6), 1-9. <https://doi.org/https://doi.org/10.35362/rie4862130>
- León, A.; Calvete, E.; Patino, C.; Machimbarrena, J. M.; & González, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137-148. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/1316/1089>
- Luna, Y. R. (2018). Nomofobia en estudiantes universitarios, estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca Sede Azogues. [Tesis de Licenciatura]. Universidad del Azuay, Cuenca. <http://dspace.uzuay.edu.ec/handle/datos/8613>
- Nobles, D.; Londoño, L.; Martínez, S.; Ramos, A.; Santa, G.; & Cotes, A. (2020). Tecnologías de la comunicación y relaciones interpersonales en jóvenes universitarios. *Educación y Humanismo*, 18(30), 14-27. Disponible en: <https://doi.org/10.17081/eduhum.18.30.1311>
- Odriozola, E.; Labrado, F. J.; & Becoña, E. (2009). *Adicción a las nuevas tecnologías en adolescentes y jóvenes*. Pirámide.
- Park, C.; & Rang, Y. (2014). The conceptual model on smart phone addiction among early childhood. *International Journal of Social Science and Humanity*, 4(2), 147-150. <https://doi.org/10.7763/IJSSH.2014.V4.336>
- Pérez, R. G.; Rodríguez, D. B.; Colquepisco, N. T.; & Enríquez, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Conrado*, 17(81), 203-210. <http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sciarttext&pid=S1990-86442021000400203&lng=es&tling=es>.

Przybylski, A. K.; Murayama, K.; DeHaan, C. R.; & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Rodríguez, G., & Martínez, C. C. (2022). Turismo responsable: propuesta para gestionar destinos turísticos regionales en la etapa post-COVID-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 14(1), 128-136. <https://rus.ucf.edu.cu/index.php/rus/article/view/2542>

Santana, L. E.; Gómez, A. M.; & Feliciano, L. (2019). Uso problemático del móvil, fobia a sentirse excluido y comunicación familiar de los adolescentes. *Comunicar: Revista científica iberoamericana de comunicación y educación*, 59, 39-47. <https://doi.org/10.3916/C59-2019-04>

Sixto, A.; Lucas, R.; & Agulló, V. (2021). COVID-19 y su repercusión en las adicciones. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1), 259-278. <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.582>

Vera, R. (18 de 05 de 2018). *Adicción al teléfono móvil*. [https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-telefono-movil-2320.html#anchor\\_3](https://www.psicologia-online.com/adiccion-al-telefono-movil-2320.html#anchor_3)