

Nomofobia y su impacto sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática

Nomophobia and Its Impact on Academic Performance in University Students: A Systematic Review

 **Carolina Concepción Argüello Bernal**
carolinaarguello@facyt.uni.edu.py ✉

Universidad Nacional de Itapúa. Encarnación, Paraguay

 **Gustavo Ignacio Rivas Martínez**
grivas@facenuna.edu.py

Universidad Nacional de Itapúa. Encarnación, Paraguay

Resumen

Contexto: La nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono inteligente, se ha consolidado como una problemática relevante entre la población universitaria, con posibles implicancias negativas en su bienestar y rendimiento académico. **Objetivo:** Sintetizar la evidencia reciente sobre la prevalencia y los niveles de nomofobia, sus factores asociados y sus repercusiones en el ámbito académico en estudiantes universitarios. **Metodología:** Se realizó una revisión sistemática siguiendo el protocolo PRISMA, con búsqueda bibliográfica en PubMed, SciELO, ScienceDirect y Google Scholar. Se incluyeron 22 estudios publicados entre 2020 y 2025 que abordaron la prevalencia y los niveles de nomofobia, sus factores asociados y sus repercusiones en el ámbito académico en población universitaria. **Resultados:** Los estudios analizados revelan una prevalencia de nomofobia, con diferencias significativas según contexto sociocultural, género y hábitos tecnológicos. Entre los factores asociados destacan la ansiedad, el insomnio, el uso excesivo de redes sociales y la baja calidad del sueño. En el ámbito académico, se reportaron dificultades de concentración, distracción en clase y menor ajuste académico. **Conclusión:** Los hallazgos confirman la pertinencia de abordar la nomofobia como fenómeno multidimensional. Se destaca la necesidad de investigaciones contextualizadas en América Latina y el diseño de estrategias institucionales para fomentar un uso saludable y responsable del teléfono inteligente en el ámbito universitario.

Palabras clave: Bienestar digital; Estudiantes universitarios; Nomofobia; Rendimiento académico; Teléfono inteligente

Abstract

Background: Nomophobia, understood as the irrational fear of being without a mobile phone, has become an increasingly relevant concern among university students, with potential negative implications for their digital well-being and academic performance. **Objective:** To synthesize recent evidence on the prevalence and levels of nomophobia, its associated factors, and its academic repercussions among university students. **Methodology:** A systematic review was conducted following the PRISMA protocol, with searches performed in PubMed, SciELO, ScienceDirect, and Google Scholar. Twenty-two studies published between 2020 and 2025 were included, addressing the prevalence and levels of nomophobia, associated factors, and academic repercussions in university populations. **Results:** The included studies reported the presence of nomophobia, with significant differences according to sociocultural context, gender, and technology-use habits. Associated factors included anxiety, insomnia, excessive social media use, and poor sleep quality. In the academic domain, difficulties with concentration, classroom distraction, and poorer academic adjustment were reported. **Conclusion:** The findings support addressing nomophobia as a multidimensional phenomenon. Further context-specific research in Latin America is needed, as well as the development of institutional strategies to promote healthy and responsible mobile phone use in university settings.

Keywords: Digital well-being; University students; Nomophobia; Academic performance; Smartphone

Introducción

La palabra nomofobia fue acuñada en el Reino Unido y proviene de la expresión inglesa no-mobile-phone phobia, utilizada originalmente en estudios sobre dependencia tecnológica (Yildirim y Correia, 2015). Esta fobia se caracteriza por la adicción o dependencia de una persona a su teléfono inteligente. Aunque no está oficialmente reconocida como un trastorno psicológico en manuales diagnósticos como el DSM-5, múltiples investigaciones coinciden en que su sintomatología se asemeja a otros cuadros de ansiedad, dependencia o incluso adicción conductual (Berdida y Grande, 2023; Pedrero Pérez et al., 2012).

La nomofobia hace referencia al miedo irracional o la ansiedad intensa que experimenta una persona al no poder utilizar su teléfono inteligente. En la actualidad, este fenómeno se ha convertido en una problemática emergente, especialmente en contextos donde el uso de la tecnología móvil se ha naturalizado e intensificado, como ocurre entre los estudiantes universitarios.

En este grupo, el teléfono inteligente cumple funciones académicas, sociales y de organización cotidiana, lo que puede intensificar el malestar cuando su uso se ve limitado o interrumpido. Esta fobia puede desencadenarse por la imposibilidad de comunicarse, la pérdida de conexión a internet, la incapacidad de acceder a información inmediata o, incluso, por no tener el dispositivo físicamente cerca (Rodríguez-García et al., 2025; Muñoz-Carril y Dans Álvarez de Sotomayor, 2024; Medina Morales y Veytia Bucheli, 2022).

El crecimiento vertiginoso del acceso a teléfonos inteligentes ha transformado la forma en que las personas interactúan, se informan, estudian y se relacionan. En el ámbito universitario, esta conectividad constante ha traído consigo beneficios académicos indiscutibles, como el acceso rápido a contenidos educativos y la facilidad de comunicación entre estudiantes y docentes. Sin embargo, también ha generado consecuencias no deseadas, entre ellas, una creciente dependencia de estos dispositivos.

Estudios recientes han evidenciado que la nomofobia afecta el bienestar psicológico y académico de los estudiantes, manifestándose en alteraciones del sueño, ansiedad, estrés, baja autoestima, frustración y dificultades en la concentración (Muñoz-Carril y Dans Álvarez de Sotomayor, 2024; Rey Muiños et al., 2024; Kaviani et al., 2020; Vicente-Escudero et al., 2019). Esta evidencia sugiere que el fenómeno no se limita a un patrón de uso elevado, sino que puede involucrar respuestas emocionales y conductuales con implicancias funcionales para el estudio y la adaptación a las exigencias universitarias.

Además, se han señalado consecuencias físicas como el sedentarismo, la fatiga visual y una desconexión progresiva del entorno físico, lo que puede comprometer tanto la salud como las habilidades sociales de los estudiantes (Rodríguez Ceberio et al., 2019; Herrera Puente y Luna Ormazá, 2018). En el plano académico, se ha observado un aumento en la distracción durante las clases, el descuido de las tareas y una mayor incidencia en conductas de plagio o copia debido al uso inadecuado de los dispositivos móviles (Mendoza Méndez et al., 2017; Morales Rojas, 2021). En este sentido, resulta relevante sintetizar cómo se reportan estas consecuencias académicas y bajo qué condiciones aparecen con mayor frecuencia, a fin de orientar acciones preventivas basadas en evidencia.

Este escenario plantea un desafío importante para las instituciones educativas: ¿cómo promover un uso equilibrado de la tecnología sin desconocer sus beneficios ni minimizar sus riesgos? La respuesta requiere una comprensión integral del fenómeno. Investigaciones previas han reportado que los estudiantes con altos niveles de nomofobia tienden a obtener un menor

rendimiento académico (Tuco et al., 2023; Hilt, 2019), y que los efectos de esta dependencia podrían incluso extenderse al entorno laboral, afectando la productividad y la capacidad de concentración de los futuros profesionales (Cahuana Lipa et al., 2024). No obstante, la evidencia disponible suele presentarse de manera dispersa, con variaciones en los instrumentos utilizados y en los criterios para clasificar niveles de nomofobia, lo que dificulta comparar resultados y delimitar con claridad la magnitud del problema en diferentes contextos.

Desde una perspectiva metodológica, estudios como el de Vásquez Valverde et al. (2023) han validado instrumentos psicométricos como la Escala RAM para evaluar el riesgo de adicción al móvil, mientras que Luján Barrera y Denis Cácaro (2022) exploraron la impulsividad como variable predictiva de la dependencia a través del tiempo de respuesta a mensajes. Otras investigaciones han resaltado la importancia de adaptar escalas al contexto sociolingüístico y cultural, como el estudio de Gutiérrez Puertas (2016), que comparó la prevalencia de nomofobia en estudiantes españoles y portugueses.

Estas contribuciones enriquecen la comprensión del fenómeno, pero también revelan la necesidad de contar con marcos teóricos sólidos y consensos metodológicos (Carbonell et al., 2012; Sánchez-Carbonell et al., 2008; Beranuy Fargues et al., 2009). En consecuencia, resulta pertinente una revisión sistemática que organice y evalúe críticamente la literatura reciente, integrando la evidencia en torno a la prevalencia y los niveles de nomofobia, los factores asociados y las consecuencias académicas reportadas, e identificando vacíos metodológicos que limiten la comparabilidad entre estudios.

Además, es necesario considerar que este fenómeno también se manifiesta en niveles educativos previos. En el ámbito preuniversitario, Gamboa Guizado (2018) identificó que la nomofobia se asocia a características psicológicas como personalidad extrovertida, baja autoestima y bajo control emocional. Estos factores podrían estar influyendo en la vulnerabilidad al uso compulsivo del móvil desde edades tempranas, lo que refuerza la importancia de abordajes preventivos desde el inicio del ciclo educativo.

Asimismo, es fundamental que estas evidencias científicas sirvan como base para la elaboración de políticas institucionales que promuevan hábitos digitales saludables, fomenten el equilibrio entre la vida académica y personal, y desarrollen habilidades de desconexión digital entre los estudiantes (Muñoz-Carril y Dans Álvarez de Sotomayor, 2024; García Chirinos, 2020). Particularmente en América Latina, donde el crecimiento del uso móvil convive con contextos institucionales heterogéneos, una síntesis actualizada puede aportar insumos para estrategias universitarias de bienestar digital y acompañamiento académico.

Por tanto, el objetivo de la presente revisión sistemática es sintetizar la literatura científica reciente sobre la prevalencia y los niveles de nomofobia, sus factores asociados y sus consecuencias académicas en estudiantes universitarios. Con ello, se busca ofrecer una visión integradora del estado de la evidencia e identificar patrones recurrentes y lagunas de conocimiento que orienten futuras investigaciones y el diseño de estrategias preventivas e interventivas en educación superior.

Metodología

Para la presente investigación se llevó a cabo una revisión sistemática de la literatura científica académica, relacionada con la nomofobia en el contexto universitario. El proceso se desarrolló siguiendo los lineamientos del protocolo PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), lo que permitió garantizar la transparencia, exhaustividad y reproducibilidad en la selección y análisis de los estudios incluidos. Como punto de partida,

se formuló la pregunta de investigación utilizando la estrategia PICO. La estrategia permitió estructurar la búsqueda en torno a la población de interés, la exposición y el desenlace. Los componentes fueron:

- P (Población): Estudiantes universitarios.
- I (Intervención o exposición): Niveles de nomofobia.
- C (Comparación): No se estableció una comparación explícita, pero se consideraron estudios que incluyeran diferentes niveles de nomofobia o grupos comparativos.
- O (Outcome o resultado): Impacto en el rendimiento académico.

Estrategias de búsqueda

La búsqueda bibliográfica se realizó en cuatro bases de datos reconocidas por su relevancia en el ámbito científico: PubMed, SciELO, ScienceDirect y Google Scholar.

Para la construcción del algoritmo de búsqueda, se identificaron palabras clave y se emplearon operadores booleanos (AND / OR) adaptados a cada base de datos. En PubMed y ScienceDirect se utilizó la siguiente fórmula de búsqueda:

((“university students” OR “college students”) AND (“nomophobia” OR “NMP-Q”) AND (“academic performance”)).

En SciELO y Google Scholar se emplearon las mismas palabras clave y sus sinónimos, sin operadores booleanos avanzados. Debido a las limitaciones de búsqueda de estas plataformas, se utilizó una fórmula simplificada. En Google Scholar, la combinación de términos se interpreta de forma equivalente a una relación AND. La fórmula aplicada fue:

“university students” “college students” “nomophobia” “NMP-Q” “academic performance”

Esta estrategia se orientó a recuperar estudios relevantes sobre nomofobia y rendimiento académico en estudiantes universitarios.

En todas las bases se aplicaron filtros para el periodo comprendido entre enero de 2020 y junio de 2025; se incluyeron publicaciones en español, inglés y portugués.

Criterios de inclusión y exclusión

Los criterios de inclusión fueron: 1) artículos publicados entre enero de 2020 y junio de 2025; 2) estudios científicos escritos en español, inglés o portugués; y 3) uso de instrumentos validados para medir la nomofobia, preferentemente el cuestionario NMP-Q.

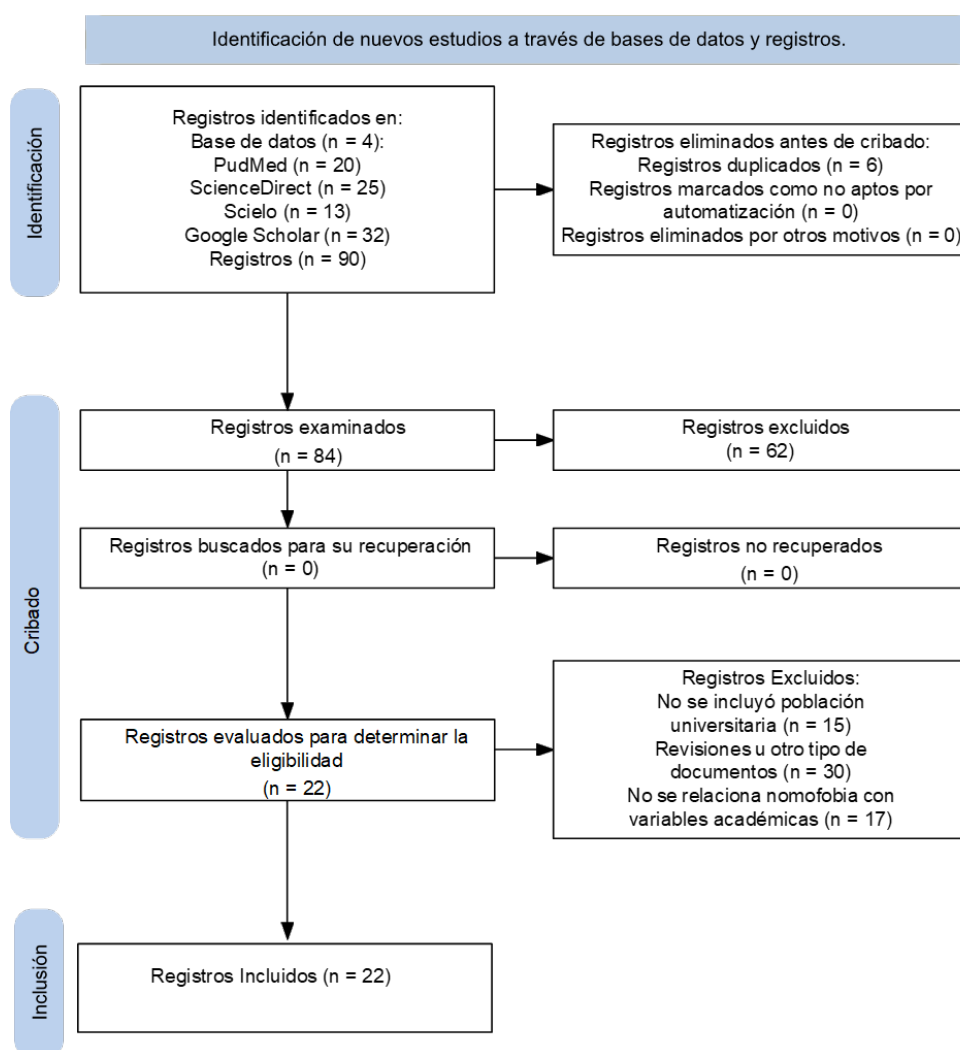
Los criterios de exclusión considerados para la fase del cribado fueron: 1) Estudios cuya población no incluyera estudiantes universitarios o equivalentes; 2) Investigaciones que no abordaran variables académicas relacionadas con la nomofobia; 3) Documentos de carácter no original, tales como revisiones bibliográficas, cartas al editor, resúmenes de congresos o tesis no publicadas y 4) Artículos publicados en idiomas distintos a los definidos en los criterios de inclusión.

Tras aplicar la estrategia de búsqueda, se identificaron 20 artículos en PubMed, 25 en ScienceDirect, 13 en SciELO y 32 en Google Scholar, para un total inicial de 90 registros. Mediante Mendeley se eliminaron seis duplicados, por lo que 84 estudios fueron evaluados de acuerdo con los criterios de exclusión establecidos.

Proceso de identificación y selección de estudios

La búsqueda inicial en las cuatro bases de datos identificó 90 artículos. Tras eliminar seis documentos duplicados, se evaluaron 84 estudios conforme a los criterios de elegibilidad y exclusión previamente definidos. Se excluyeron 62 artículos y se incluyeron finalmente 22 estudios en la revisión. En la figura 1, se observa el diagrama de flujo que representa el proceso de búsqueda y selección de artículos científicos según el protocolo PRISMA (Page et al., 2021).

Figura 1. Diagrama de flujo PRISMA para el proceso de selección de artículos.



Los 22 estudios seleccionados se publicaron en un periodo de cinco años y abordaron la nomofobia y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Para la síntesis documental, cada artículo se organizó mediante un identificador (ID) y se registraron el autor y año, el diseño, el tamaño muestral (N), el país, los instrumentos, las variables medidas y los principales hallazgos. Esta información se presenta en la Tabla 1.

Resultados

Caracterización de los estudios incluidos

En la Tabla 1 se sintetizan las características de los 22 estudios incluidos. Los artículos abarcaron el período 2021–2025 y se desarrollaron en múltiples contextos geográficos, con mayor presencia

de investigaciones procedentes de Perú (n=3), México (n=3), Arabia Saudita (n=3) y España (n=3), además de estudios en India (n=2) e Irán (n=2), y contribuciones individuales de Grecia, Ghana, Brasil, Turquía, Cuba y Filipinas; adicionalmente, un estudio incluyó datos de cinco países árabes (Jordania, Líbano, Egipto, Bahrein y Arabia Saudita).

En cuanto al diseño, predominaron los estudios transversales (n=18), junto con revisiones (n=3), incluyendo una revisión sistemática con metaanálisis. En los estudios empíricos, los tamaños muestrales oscilaron entre 16 y 5.720 participantes. Respecto a los instrumentos, la medición de la nomofobia se realizó principalmente mediante el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) y sus adaptaciones, mientras que también se emplearon escalas complementarias para variables emocionales, estrés y sueño (p. ej., DASS-21, IDARE, EPGE-1, PSQI, PSS) y diferentes indicadores académicos (p. ej., GPA, CWA, API, rendimiento académico percibido y número de materias suspensas).

Las variables medidas se centraron en prevalencia y niveles de nomofobia, patrones de uso del smartphone y factores asociados (sociodemográficos, emocionales y del sueño), así como en indicadores de rendimiento y funcionamiento académico.

Tabla 1. *Características de los estudios incluidos*

ID	Autor (Año)	Diseño	Muestra (N)	País	Instrumentos	Variables Medidas
1	Notara et al. (2021)	Revisión sistemática (PRISMA)	40 artículos (de 370 identificados)	Grecia	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)	Prevalencia y niveles de nomofobia; efectos psicosociales; salud física
2	Anusuya et al. (2021)	Estudio transversal	400	India	Cuestionario estructurado NMP-Q de Yildirim y Correia (2015)	Prevalencia y niveles de nomofobia; patrón de uso del teléfono móvil; predictores/severidad
3	Essel et al. (2021)	Estudio descriptivo transversal (cross-sectional)	670	Ghana	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), 20 ítems	Prevalencia y niveles de nomofobia; variables sociodemográficas; logro académico (CWA)
4	Kubrusly et al. (2021)	Estudio observacional de corte transversal	292	Brasil	NMP-Q; DASS-21; API (Academic Performance Index)	Nomofobia (niveles); depresión, ansiedad y estrés; rendimiento académico (API); tiempo de uso del smartphone
5	Çatiker et al. (2022)	Estudio transversal	241	Turquía	NMP-Q; FoMOs; formulario descriptivo; GPA (promedio general)	Nomofobia; FoMO; rendimiento académico (GPA); variables sociodemográficas; características de uso del smartphone
6	Pastor Molina (2022)	No experimental, transversal, descriptivo-correlacional	267	Perú	IDARE; EPGE-1; NMP-Q	Ansiedad (estado/rasgo); estrés (eustrés/distrés); nomofobia (niveles/dimensiones)
7	Medina Morales & Veytia Bucheli (2022)	Estudio mixto (cuantitativo–cualitativo); comparativo entre dos universidades	1009	México	Escala de nomofobia adaptada (Ramos-Soler et al., 2017 ; basada en NMP-Q), 8 ítems en 2 dimensiones + observaciones	Nomofobia (Emociones; Físico-Social); comparaciones por universidad y sexo; percepciones/comentarios; rendimiento escolar (mencionado en conclusiones)
8	Martínez-Hernández et al. (2023)	Observacional descriptivo de corte transversal	713	Cuba	Versión en español del Cuestionario Internacional de Nomofobia (NMP-Q), 20 ítems (Likert 1–7)	Sexo; edad; año de estudio; carrera; provincia/región; años de experiencia con smartphone; nivel de nomofobia

ID	Autor (Año)	Diseño	Muestra (N)	País	Instrumentos	Variables Medidas
9	Naser et al. (2023)	Estudio transversal	5.720	Jordania, Líbano, Egipto, Bahréin y Arabia Saudita	Cuestionario de Aggarwal et al. (2012) (20 ítems Sí/No) basado en criterios ICD-10 de dependencia	Dependencia al teléfono móvil (cumplimiento de criterios ICD-10 y puntaje); patrón de uso; variables sociodemográficas; ansiedad (reportada/uso de tratamiento)
10	Alkalash et al. (2023)	Estudio descriptivo de corte transversal	595	Arabia Saudita	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), 20 ítems	Prevalencia y severidad de nomofobia; factores asociados (edad, fase académica, sexo); rendimiento académico (GPA)
11	Tuco et al. (2023)	Revisión sistemática y metaanálisis (proporciones; efectos aleatorios)	28 estudios (11.300 participantes)	Perú	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), 20 ítems	Prevalencia de nomofobia por severidad (leve, moderada, severa); subgrupos por país, sexo y carrera
12	Berdida & Grande (2023)	Estudio transversal correlacional; enfoque de modelado de ecuaciones estructurales (SEM)	835	Filipinas	NMP-Q; MTUAS (uso de redes sociales); MSLQ (motivación y atención)	Nomofobia; uso de redes sociales; motivación; atención; rendimiento académico (GPA)
13	Aldhahir et al. (2023)	Estudio transversal (encuesta online)	806	Arabia Saudita	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)	Prevalencia y niveles de nomofobia; puntuación total/subescalas; variables sociodemográficas; rendimiento académico (GPA), advertencias académicas y horas de estudio
14	Cahuana Lipa et al. (2024)	Estudio transversal, descriptivo, cuantitativo, no experimental (prospectivo)	116	Perú	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), versión en español, 20 ítems (Likert 1–7)	Nivel/riesgo de nomofobia (ausente, leve, moderado, severo); género; tiempo de uso del celular; edad; dimensiones del NMP-Q (no acceder a comunicación, renunciar a comodidad, no poder comunicarse, pérdida de conectividad); consecuencias (sueño, autoestima, ansiedad, depresión, estrés)

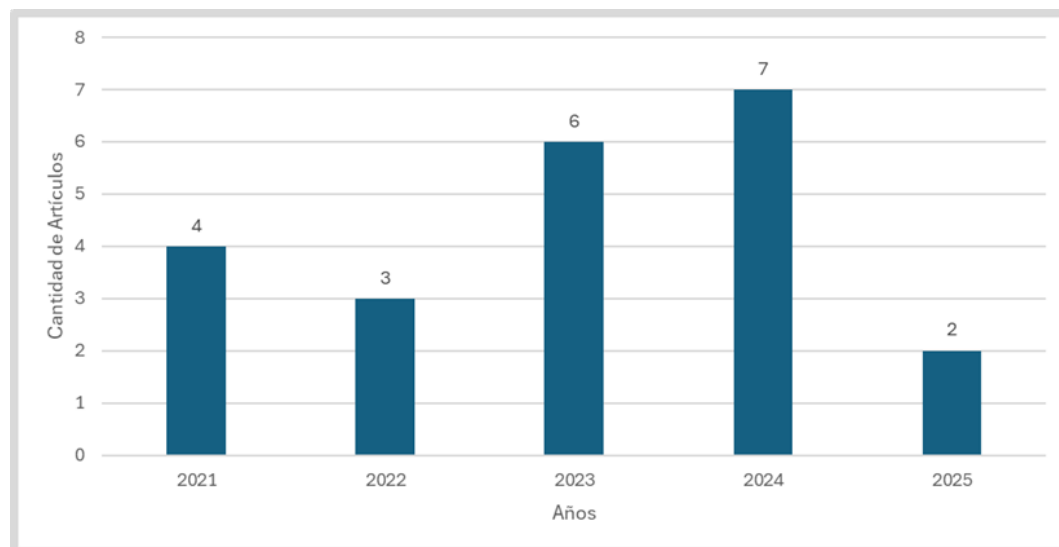
ID	Autor (Año)	Diseño	Muestra (N)	País	Instrumentos	Variables Medidas
15	Janatolmakan et al. (2024)	Estudio descriptivo-analítico, transversal	500	Irán	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire) + formulario demográfico/uso del smartphone; GPA	Prevalencia y niveles de nomofobia; patrones de uso del smartphone; factores asociados (p. ej., sexo, propósito de uso); rendimiento académico (GPA: fuerte vs débil)
16	Thomas et al. (2024)	Estudio comunitario de corte transversal	207	India	Cuestionario semiestructurado + NMP-Q (20 ítems, Likert 1–7)	Prevalencia y niveles de nomofobia; variables sociodemográficas; patrón de sueño y somnolencia diurna; factores asociados a nomofobia
17	Silva Maytorena et al. (2024)	Revisión narrativa (reflexiones teóricas)	No reporta	México	No aplica	Nomofobia; doom scrolling; salud mental (ansiedad, estrés, depresión); calidad del sueño; rendimiento académico
18	Rey Muiños et al. (2024)	Cuantitativo no experimental, descriptivo-exploratorio, correlacional y transversal	441	España	NMP-Q (Yildirim & Correia, 2015), versión española (González-Cabrera et al., 2017) traducida al gallego	Nomofobia (4 dimensiones: acceso a información, renunciar a la comodidad, incapacidad para comunicarse, pérdida de conexión); variables sociodemográficas (género, edad, titulación); uso del móvil y nota media
19	Muñoz-Carril & Dans Álvarez de Sotomayor (2024)	Estudio cuantitativo y transversal	774	España	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire)	Prevalencia y niveles de nomofobia; género; edad; frecuencia de conexión a internet con el móvil; dimensiones del NMP-Q; propiedades psicométricas (estructura factorial/fiabilidad)
20	Morales García et al. (2024)	Estudio transversal correlacional	16	México	PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index); NMP-Q; PSS (estrés percibido)	Nomofobia (total y dimensiones); estrés percibido; calidad del sueño (latencia y eficiencia)

ID	Autor (Año)	Diseño	Muestra (N)	País	Instrumentos	Variables Medidas
21	Rodríguez-García et al. (2025)	Cuantitativo, descriptivo-correlativo, transversal y predictivo	1.630	España	NMP-Q (Nomophobia Questionnaire), adaptado a población española	Nomofobia (20 ítems/4 dimensiones); sexo, edad y etapa educativa; rendimiento académico percibido (REAC: Sí/No); número de materias suspensas (SUS)
22	Aslani et al. (2025)	Estudio transversal	407	Irán	NMPQ (Nomophobia Questionnaire), versión persa	Nomofobia (puntaje total, dimensiones y severidad); nivel educativo; GPA; frecuencia de revisión del smartphone; uso diario de internet; propósito principal de uso (académico/no académico)

Tendencias investigativas

La distribución anual muestra una tendencia creciente en los últimos años, destacándose el año 2024 como el de mayor producción científica sobre el tema en las bases de datos consultadas, como se observa en la figura 2.

Figura 2. Cantidad de artículos incluidos según rango temporal del estudio.



El análisis de las variables medidas en los estudios (Tabla 1) muestra que las investigaciones recientes sobre nomofobia se han orientado, de manera recurrente, a tres líneas complementarias. En primer lugar, se observa un énfasis sostenido en la caracterización del fenómeno, mediante la estimación de la prevalencia y la clasificación por niveles/severidad, generalmente apoyadas en el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) y sus versiones adaptadas, junto con la descripción de patrones de uso del teléfono inteligente (intensidad de uso, uso en contextos académicos, fines académicos vs. no académicos y uso de redes sociales).

En segundo lugar, una proporción importante de estudios amplía el análisis hacia factores asociados, incorporando variables sociodemográficas y variables psicoemocionales y del sueño, tales como ansiedad, estrés, insomnio, calidad del sueño y somnolencia diurna. En tercer lugar, se identifica una línea de investigación centrada en las repercusiones académicas, en la que la nomofobia se examina en relación con indicadores de rendimiento y funcionamiento académico, incluyendo medidas objetivas y/o autorreportadas (p. ej., GPA, CWA, API, rendimiento percibido, ajuste académico, número de materias suspensas), así como variables intermedias vinculadas al proceso de aprendizaje (motivación, atención, hábitos de estudio y distracción en clase).

Enfoques metodológicos predominantes

De acuerdo con la Tabla 1, predominan estudios cuantitativos de corte transversal en población universitaria, con abordajes principalmente descriptivos y correlacionales, y en algunos casos con enfoque predictivo. Asimismo, se incluyeron revisiones sistemáticas. Los tamaños muestrales de los estudios empíricos fueron heterogéneos (N=16 a N=5.720), con predominio de muestras de centenares de participantes, y con presencia de estudios multicéntricos.

Categorías temáticas

Las categorías temáticas se desprenden principalmente del análisis sintetizado en la Tabla 1. Para ofrecer una visión resumida de los aportes de cada estudio incluido, se presenta la Tabla 2, que compila los principales hallazgos reportados en los artículos analizados.

Tabla 2. Principales hallazgos de los estudios incluidos.

ID	Principales hallazgos
1	Prevalencia de nomofobia entre 15,2% y 99,7%. Se reportaron efectos psicológicos, emocionales, sociales y físicos asociados al uso excesivo del smartphone.
2	Prevalencia global de nomofobia: 99% (396/400); 17,5% severa (70), 56,3% moderada (225) y 25,3% leve (101). 85% usó internet móvil; principales motivos: WhatsApp (95%), YouTube (81,3%) e Instagram (74,3%). La nomofobia severa se asoció con uso del móvil >5 horas/día ($p=0,013$).
3	Prevalencia de nomofobia 96,4% (646/670); 3,6% ausencia, 14,9% leve, 58,5% moderada y 23,0% severa. Se observó asociación estadísticamente significativa entre el nivel de nomofobia y el logro académico (chi-cuadrado), $p=0,009$.
4	99,7% presentó algún grado de nomofobia; 64,5% nivel moderado o severo; 11,8% severa. A mayor nomofobia, mayores puntajes DASS-21 ($p<0,001$) y peores puntajes DASS-21 se asociaron con peor rendimiento (API). El tiempo acumulado de uso del smartphone se asoció con el rendimiento (API) ($p=0,021$).
5	NMP-Q ($73,82\pm 21,27$) y FoMOs ($21,36\pm 6,93$) en niveles moderados. NMP-Q y FoMO no mostraron efecto sobre el nivel de éxito académico. En regresión, género e ingreso explicaron 17% del GPA; el GPA fue 2,4 puntos menor en hombres y 0,9 puntos menor en quienes reportaron que el ingreso no cubría los gastos.
6	Se reportó nivel sin ansiedad (estado y rasgo), nivel alto de estrés y distrés, y nivel leve de nomofobia. No se encontró relación significativa entre ansiedad, estrés y nomofobia (correlaciones muy bajas y no significativas).
7	La nomofobia afectó más en la dimensión Físico-Social. Estudiantes de la UJAT reportaron mayor afectación en malestares físicos al no disponer del celular y en aspectos personales (aislamiento/descuidar asuntos). En la dimensión Emociones no se encontraron diferencias significativas entre universidades. Los hombres se reportaron más afectados que las mujeres en ambas dimensiones.
8	Toda la muestra presentó algún grado de nomofobia. Predominó el nivel moderado (51,5%), seguido del leve (41,6%); 6,9% presentó nomofobia severa. Las mujeres representaron el 70,8% de la muestra. Se reportó asociación entre años de uso del smartphone y nivel de nomofobia: en 0–2 años predominó leve (58,1%); en 3–6 y 7–10 años predominó moderada (51,6% y 53,2%, respectivamente).
9	24,2% cumplió criterios ICD-10 para dependencia al teléfono móvil. La mayor puntuación media de dependencia se observó en Egipto y la menor en Líbano. Los criterios más frecuentes fueron “control deteriorado” (55,6%) y “abstinencia” (55,6%), y el menos frecuente fue “uso perjudicial” (25,1%). Se identificó mayor riesgo en mujeres ($OR=1,15$) y en quienes reportaron ansiedad o tratamiento para ansiedad ($OR=1,75$).
10	99% presentó nomofobia (1% ausente); predominó nivel moderado (59,3%) y severo (27,9%). Se observaron diferencias por edad (18–19 años con mayor proporción de moderada–severa; $p=0,028$) y por fase académica (preclínica con mayor moderada; $p=0,001$). No se encontró relación significativa entre nomofobia y rendimiento académico (GPA) ($p=0,150$).
11	Prevalencia alta de nomofobia: leve 24% (IC95% 20–28), moderada 56% (IC95% 53–60) y severa 17% (IC95% 15–20). Indonesia presentó la mayor prevalencia de nomofobia severa (71%) y Alemania la menor (3%). La prevalencia fue similar según sexo y carrera.

ID	Principales hallazgos
12	La nomofobia se asoció positivamente con el uso de redes sociales y negativamente con la motivación y la atención. El uso de redes sociales, la motivación y la atención se asociaron directamente con el rendimiento académico. La motivación y la atención mediaron el efecto indirecto de la nomofobia sobre el rendimiento académico.
13	Prevalencia de nomofobia: 98,4% (793/806). Nivel leve 74,8% (603), moderado 22,7% (183), severo 0,9% (7) y ausencia 1,6% (13); puntaje total medio 49 ± 17 (nivel leve). Puntajes más altos en mujeres ($p < 0,001$) y no fumadores ($p = 0,004$). Los estudiantes con GPA $< 3,49$ presentaron puntajes más altos ($p < 0,001$).
14	Riesgo de nomofobia: moderado 59% (68), leve 24% (28), severo 13% (15) y ausente 4% (5). Los niveles más intensos se observaron con mayor frecuencia en el sexo masculino (66%).
15	Prevalencia de nomofobia 81,4%; predominó el nivel leve (74,8%). Se observaron diferencias en puntajes de nomofobia según sexo y propósito principal de uso del smartphone (mayor en varones y en uso no académico). No se encontró diferencia significativa en puntajes de nomofobia entre estudiantes con GPA alto vs bajo, ni correlación significativa entre nomofobia y rendimiento académico.
16	96,6% presentó nomofobia: 3,4% ausente, 27,5% leve, 59,4% moderada y 9,7% severa. Se observaron asociaciones significativas con sexo (mayores niveles en mujeres), convivencia con ambos padres y somnolencia diurna.
17	A partir de una revisión de estudios recientes, se reporta que la exposición continua a noticias negativas y la dependencia al smartphone se asocian con mayores niveles de ansiedad, estrés y falta de concentración; además, afectan la calidad del sueño y el tiempo de estudio, con descenso del rendimiento académico. Se indica mayor probabilidad de síntomas depresivos y dificultades en la gestión del tiempo en estudiantes con doom scrolling y nomofobia.
18	Se observó preocupación alta (no alarmante) por la nomofobia. Se hallaron asociaciones entre ítems/dimensiones y género (mujeres con mayor preocupación, especialmente en “renunciar a la comodidad” e “incapacidad para comunicarse”) y entre “incapacidad para comunicarse” y edad, con mayor malestar en el grupo de 19 a 22 años.
19	15% sin comportamientos nomofóbicos (“ocasional”); 70,5% nivel “frecuente”; 9,4% en “riesgo”; 5% nivel “problemático”. Las mujeres y los estudiantes más jóvenes presentaron niveles más altos de nomofobia. La frecuencia de conexión a internet mediante el móvil se asoció significativamente con mayores niveles de nomofobia.
20	Se observó relación entre nomofobia (total y dimensiones) y variables de sueño/estrés: mayor “renuncia a la comodidad” y mayor nomofobia total se asociaron con mayor latencia para dormir; además, mayor “renuncia a la comodidad” y mayor nomofobia total se asociaron con menor eficiencia del sueño.
21	Las variables con mayor prevalencia se relacionaron con la imposibilidad de contactar y ser contactado. Los estudiantes que reportaron peor rendimiento académico por uso excesivo del smartphone mostraron mayor malestar (ansiedad/nerviosismo) ante la imposibilidad de usar el teléfono. La regresión indicó una capacidad explicativa muy baja de la nomofobia sobre el número de suspensos ($R^2 \approx 0,018$).
22	Puntaje medio total de nomofobia: $73,8 \pm 23,7$ (0–140). Severidad: 0,7% sin nomofobia, 27,8% leve, 58,0% moderada y 13,5% severa ($\approx 72\%$ moderada–severa). La severidad se asoció con nivel educativo, GPA, frecuencia de revisión del smartphone, uso diario de internet y propósito principal de uso; predictores significativos: nivel educativo, GPA y frecuencia de revisión por hora (modelo explicó 11,5% de la varianza).

A partir de esta síntesis, los hallazgos se organizaron en tres ejes temáticos para la discusión: (1) prevalencia y niveles de nomofobia, (2) factores asociados, y (3) consecuencias académicas. Esta estructura permite comprender la magnitud del fenómeno, los elementos que lo explican y sus implicancias en el rendimiento académico.

Discusión

Prevalencia y niveles de nomofobia

En términos generales, los estudios incluidos reportaron prevalencias heterogéneas de nomofobia en población universitaria, con predominio de niveles moderados cuando se clasificó por severidad. En una universidad cubana, [Martínez-Hernández et al. \(2023\)](#) identificaron que la totalidad de los estudiantes evaluados presentaba algún grado de nomofobia, con predominio del nivel moderado; el 70,8% de los casos correspondía a mujeres y los niveles más altos se asociaron con mayor tiempo de uso del teléfono inteligente y su rol central en actividades cotidianas.

En América Latina, los estudios reportaron niveles elevados de nomofobia. [Cahuana Lipa et al. \(2024\)](#), en una universidad peruana, observaron una prevalencia del 96% de nomofobia, con mayores niveles en hombres; se informaron asociaciones con el uso del teléfono inteligente durante clases, la falta de límites, el tiempo excesivo de conexión y el uso del dispositivo como distractor, especialmente mediante redes sociales. De forma similar, en un contexto universitario de India, [Thomas et al. \(2024\)](#) hallaron que el 96,6% de los estudiantes presentaba algún grado de nomofobia; las mujeres mostraron mayores niveles que los varones y se observaron asociaciones con somnolencia diurna y tipo de convivencia familiar, con predominio del uso del dispositivo para redes sociales.

En poblaciones específicas de ciencias de la salud, las prevalencias también fueron altas. [Janatolmakan et al. \(2024\)](#), en estudiantes de enfermería en Kermanshah, reportaron que el 80% presentaba nomofobia (principalmente leve a moderada), con puntajes más altos en varones, y diferencias según el propósito de uso: quienes utilizaban el teléfono con fines académicos obtuvieron puntajes más bajos que quienes lo utilizaban con fines no académicos; en ese estudio no se halló relación directa con el rendimiento académico.

En estudiantes de medicina, [Anusuya et al. \(2021\)](#) reportaron una prevalencia del 99% en Chennai; el uso diario del teléfono por más de cinco horas se asoció con nomofobia severa, sin diferencias según género ni tipo de residencia, y con predominio de aplicaciones sociales (WhatsApp, YouTube, Facebook e Instagram). En Arabia Saudita, [Alkalash et al. \(2023\)](#) informaron que el 87,5% presentó algún nivel de nomofobia, con predominio del nivel moderado; el uso prolongado del teléfono fue frecuente y mayor en mujeres, sin asociación estadísticamente significativa con el rendimiento académico.

Los estudios multicéntricos mostraron variaciones según región y país. [Notara et al. \(2021\)](#) reportaron un rango amplio de prevalencia (15,2% a 99,7%), con predominio de niveles moderados y altos; además, describieron variables concomitantes reportadas, como insomnio, fatiga visual, síntomas de ansiedad y dependencia emocional. En cinco países árabes, [Naser et al. \(2023\)](#) reportaron una prevalencia global del 24,2%, con diferencias entre países (niveles más altos en Egipto y más bajos en Líbano); la nomofobia fue más frecuente en mujeres y en participantes con ansiedad o insomnio, así como en quienes convivían con enfermedades crónicas.

Factores asociados a la /nomofobia

[Çatiker et al. \(2022\)](#) analizaron la relación entre nomofobia, miedo a perderse de algo (FoMO), y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Encontraron una correlación positiva entre FoMO y nomofobia, con niveles más elevados en mujeres y estudiantes con menor nivel socioeconómico. Aunque no hallaron una asociación directa con el rendimiento académico, se observó un uso frecuente del teléfono inteligente durante las clases entre quienes presentaban mayor dependencia.

En relación con conductas digitales específicas, [Silva Maytorena et al. \(2024\)](#) exploraron la vinculación entre nomofobia y doom scrolling y reportaron que la exposición prolongada a contenido en redes sociales, especialmente durante la noche, se asoció con alteraciones del sueño, fatiga mental, desconcentración y sentimientos de vacío emocional.

Los resultados sobre variables emocionales no fueron homogéneos entre los estudios. [Pastor Molina \(2022\)](#), en estudiantes de educación técnico-productiva en Lima, no halló una relación significativa entre ansiedad, estrés y niveles de nomofobia; el modelo explicativo aplicado predijo un 1,9% de la variación en los niveles de dependencia. En contraste, el estudio multinacional de [Naser et al. \(2023\)](#) identificó ansiedad, insomnio y dolor crónico como predictores de nomofobia, junto con la intensidad del uso diario del teléfono inteligente y la baja higiene del sueño, particularmente en estudiantes con antecedentes médicos.

Además de variables emocionales, algunos estudios describieron manifestaciones físicas concurrentes. [Rey Muiños et al. \(2024\)](#) reportaron que estudiantes con niveles altos de nomofobia presentaban síntomas como sudoración, agitación, desorientación y temor al rechazo, junto con uso compulsivo del teléfono inteligente, descrito con mayor intensidad en contextos académicos de alta exigencia.

En poblaciones de estudiantes de medicina, [Alkalash et al. \(2023\)](#) informaron que, pese al predominio de niveles moderados de nomofobia, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre esta condición y el rendimiento académico. Asimismo, describieron como hallazgo frecuente el uso del dispositivo antes de dormir.

De manera concordante con el componente del sueño, [Morales García et al. \(2024\)](#) identificaron asociaciones significativas entre nomofobia, alteraciones en la calidad del sueño y niveles elevados de estrés psicosocial. Entre los factores implicados señalaron la renuncia a la comodidad y la pérdida de comunicación, reportándose dificultad para conciliar el sueño y reducción de la eficiencia del descanso; además, se describió dependencia al teléfono inteligente, junto con ansiedad e insomnio en estudiantes universitarios.

Consecuencias académicas

En los estudios incluidos, las consecuencias académicas asociadas a la nomofobia se reportaron principalmente en términos de distracción en clase, dificultades de concentración, percepción del rendimiento, ajuste académico, hábitos de estudio y resultados evaluativos. [Rodríguez-García et al. \(2025\)](#) observaron que estudiantes con altos niveles de nomofobia presentaban mayor distracción en clase, menor capacidad de concentración y una percepción negativa de su rendimiento académico; asimismo, algunos indicadores de nomofobia se relacionaron con un mayor número de aplazos.

[Tucó et al. \(2023\)](#) reportaron asociaciones entre nomofobia y ajuste académico en estudiantes universitarios. En su estudio, mayores niveles de dependencia al teléfono inteligente se vincularon con calificaciones más bajas y con mayor ansiedad frente a las evaluaciones. En estudiantes de Ghana, [Essel et al. \(2021\)](#) encontraron una relación significativa entre nomofobia y rendimiento académico. Reportaron que niveles elevados de nomofobia se asociaron con bajo rendimiento académico, mientras que estudiantes con alto rendimiento mostraron menor prevalencia de nomofobia; el análisis chi-cuadrado evidenció la interacción entre niveles de nomofobia y logro académico.

[Muñoz-Carril y Dans Álvarez de Sotomayor \(2024\)](#) señalaron que el uso intensivo de teléfonos inteligentes en entornos académicos se vinculó con disminución de la motivación y del compromiso con las tareas, especialmente cuando el dispositivo fue utilizado como vía de escape ante situaciones

académicas estresantes. En una línea similar, [Medina Morales y Veytia Bucheli \(2022\)](#) identificaron que la nomofobia se asoció con alteraciones del sueño y disminución en la calidad de los hábitos de estudio; la dependencia constante del teléfono inteligente durante actividades académicas fue una de las razones señaladas por estudiantes para justificar bajos rendimientos.

[Kubrusly et al. \(2021\)](#) destacaron que la ansiedad, el estrés y los episodios de insatisfacción personal, relacionados con el uso excesivo del teléfono inteligente, pueden afectar la capacidad de atención sostenida. Estos factores pueden traducirse en una menor calidad del aprendizaje y en dificultades para completar tareas académicas complejas. [Rey Muiños et al. \(2024\)](#) agregaron que, además de los efectos cognitivos, la nomofobia puede producir síntomas físicos y emocionales que reducen la productividad académica. Estos incluyen cansancio visual, desmotivación, sensación de dependencia y frustración ante la desconexión digital.

En el ámbito de la formación en salud, [Berdida y Grande \(2023\)](#) encontraron que estudiantes de enfermería con niveles elevados de nomofobia obtuvieron calificaciones más bajas en evaluaciones teóricas y prácticas, con mayor frecuencia de uso del teléfono inteligente durante el estudio o dentro del aula. [Aldhahir et al. \(2023\)](#) reportaron una asociación significativa entre niveles severos de nomofobia y presencia de síntomas depresivos. [Aslani et al. \(2025\)](#) vincularon el uso desmedido de redes sociales con disminución del rendimiento académico, describiendo interrupciones frecuentes en rutinas de estudio y reducción del tiempo efectivo dedicado a tareas académicas.

En esta revisión, la evidencia disponible muestra que la nomofobia es un fenómeno frecuente en población universitaria, aunque con variaciones relevantes según el contexto geográfico y el enfoque de medición utilizado. Se observaron prevalencias particularmente altas en varios estudios de contextos específicos (p. ej., India, Cuba y Perú), mientras que investigaciones multicéntricas reportaron valores inferiores, como en países árabes ([Naser et al., 2023](#)). Estas diferencias deben interpretarse considerando la heterogeneidad metodológica entre estudios (diseños, instrumentos, puntos de corte y composición muestral), así como las particularidades socioculturales y tecnológicas de cada entorno, lo que limita la comparación directa de estimaciones y refuerza la necesidad de lecturas contextualizadas de los resultados.

En términos de caracterización, la mayor parte de los estudios describe un predominio de niveles moderados de nomofobia. La expansión del uso del teléfono inteligente en estudiantes universitarios como herramienta de comunicación, acceso a información y gestión académica, pero también como espacio de ocio y validación social, constituye un marco relevante para comprender la persistencia del fenómeno. Sin embargo, más que atribuirlo a un único determinante, la literatura sugiere que la nomofobia se configura a partir de un conjunto de factores que interactúan entre sí, incluyendo condiciones personales, hábitos cotidianos, dinámicas sociales y patrones de uso digital.

Respecto a los factores asociados, los hallazgos convergen en señalar la presencia de variables emocionales y del sueño como correlatos frecuentes, particularmente ansiedad, estrés e insomnio ([Naser et al., 2023](#); [Rey Muiños et al., 2024](#)). De manera consistente, también se reportan conductas digitales como el uso nocturno del teléfono inteligente, la exposición prolongada a redes sociales y dificultades de autocontrol ([Silva Maytorena et al., 2024](#)). No obstante, los resultados no son uniformes: algunos estudios encuentran asociaciones con variables sociodemográficas (p. ej., sexo o nivel socioeconómico) ([Çatiker et al., 2022](#)), mientras que otros no observan vínculos claros o reproducibles en sus muestras ([Alkalash et al., 2023](#)). Esta variabilidad sugiere que la relación entre nomofobia y sus correlatos puede depender del contexto, del tipo de población universitaria estudiada y de la forma de operacionalizar tanto la nomofobia como los factores asociados.

Un aspecto particularmente relevante para la educación superior es la vinculación entre nomofobia y variables académicas. Varios estudios reportan asociaciones con distracción en clase, menor concentración, procrastinación y disminución de la calidad del aprendizaje (Rodríguez-García et al., 2025; Tuco et al., 2023; Kubrusly et al., 2021).

En otros casos, no se identificaron asociaciones estadísticamente significativas con indicadores globales como el promedio académico (Alkalash et al., 2023), lo que podría reflejar diferencias en la sensibilidad de los desenlaces utilizados, en los patrones de uso del dispositivo o en la presencia de factores mediadores. En este sentido, la evidencia sugiere que parte de la asociación con el desempeño académico podría operar de manera indirecta, a través de mecanismos como alteraciones del sueño, fatiga mental y dificultades atencionales que inciden en los hábitos de estudio (Medina Morales y Veytia Bucheli, 2022; Berdida y Grande, 2023).

Asimismo, el uso frecuente del dispositivo antes de dormir aparece como un hallazgo reiterado en algunos estudios, lo que es compatible con un patrón de conexión persistente y con potencial impacto sobre el descanso, variable estrechamente vinculada al desempeño académico.

Desde una perspectiva aplicada, los hallazgos revisados respaldan la pertinencia de que las instituciones de educación superior incorporen estrategias de promoción del bienestar digital y de uso saludable del teléfono inteligente. En esta línea, se han propuesto intervenciones psicoeducativas y campañas de sensibilización orientadas a la autorregulación del tiempo de pantalla y al uso responsable del dispositivo en contextos de estudio (Cahuana Lipa et al., 2024). Sin embargo, estas recomendaciones deberían sustentarse en evaluaciones rigurosas, dado que la literatura revisada se basa predominantemente en diseños transversales, lo que limita la posibilidad de establecer una direccionalidad causal y estimar con precisión el impacto de intervenciones sobre desenlaces académicos.

Finalmente, esta revisión indica que la nomofobia se asocia con un perfil complejo de factores emocionales, conductuales y académicos, con variaciones según contexto y población. La evidencia disponible sugiere la necesidad de fortalecer el campo mediante diseños longitudinales y modelos multivariados que permitan evaluar mecanismos mediadores (p. ej., sueño, ansiedad, atención) y moderadores (p. ej., contexto sociocultural, sexo, nivel socioeconómico), así como mediante una mayor estandarización en el uso de instrumentos y puntos de corte. Este enfoque permitiría avanzar desde la descripción de la prevalencia hacia una comprensión más precisa del fenómeno y su relación con el desempeño académico, aportando una base más robusta para estrategias institucionales de prevención e intervención en el ámbito universitario.

Conclusiones

Esta revisión sistemática sintetizó la evidencia reciente sobre la nomofobia en estudiantes universitarios, integrando tres ejes de análisis: prevalencia y niveles, factores asociados y consecuencias académicas. En conjunto, los estudios muestran que la nomofobia se reporta con frecuencia en la población universitaria, con niveles generalmente moderados y variaciones importantes entre países y muestras. Los factores asociados reportados con mayor frecuencia incluyen patrones intensivos de uso del smartphone, especialmente el uso nocturno, y variables psicoemocionales y del sueño, como ansiedad, estrés e insomnio.

En el ámbito académico, la evidencia disponible describe asociaciones entre mayores niveles de nomofobia y dificultades de concentración, distracción en clase, alteraciones de hábitos de estudio y, en varios estudios, menor rendimiento o peor funcionamiento académico, aunque los hallazgos no son completamente homogéneos.

La principal limitación del cuerpo de evidencia revisado es su heterogeneidad metodológica, marcada por el predominio de diseños transversales, el uso frecuente de medidas autoinformadas, la variación de instrumentos y puntos de corte y la diversidad de indicadores académicos. Estas características restringen la comparabilidad entre estudios y la interpretación de la relación entre nomofobia y desempeño académico.

Como contribución al campo, esta revisión ofrece una síntesis estructurada de la literatura reciente, identificando tendencias investigativas, enfoques metodológicos predominantes y hallazgos recurrentes, así como vacíos que deben abordarse. Se recomienda que futuras investigaciones utilicen diseños longitudinales y modelos multivariados, con mediciones estandarizadas de nomofobia y desenlaces académicos, e incluyan con mayor énfasis contextos latinoamericanos. En términos aplicados, los resultados respaldan la pertinencia de que las instituciones de educación superior desarrollen estrategias de bienestar digital orientadas a promover un uso responsable del smartphone y a reducir conductas de uso problemático que interfieran con el aprendizaje y la vida universitaria.

Acerca de

Contribución de los autores: Todos los autores contribuyeron a la conceptualización del estudio, desarrollo metodológico, análisis e interpretación de los datos, redacción del manuscrito y revisión crítica de su contenido intelectual. Todos aprobaron la versión final para su publicación.

Financiamiento: Los autores declaran que no recibieron financiamiento para esta investigación.

Conflicto de interés: Los autores declaran no tener conflictos de interés.

Certificación ética: El protocolo del presente estudio fue sometido a revisión y aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Universidad, en cumplimiento de los principios éticos y normativas institucionales aplicables.

Certificación ética: La naturaleza de la presente investigación, consistente en una revisión sistemática de literatura científica publicada, no requiere de certificación ética, por cuanto no involucra participantes humanos ni datos sensibles.

Historia del artículo: Artículo recibido 29 de junio 2026 | Aceptado 30 de julio 2026 | Publicado 04 de septiembre 2026

Cómo citar:

Argüello Bernal, C. C; Rivas Martínez, G. I. (2026). Nomofobia y su impacto sobre el rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 10(43). <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v10i43.1303>

Referencias

Aggarwal, M., Grover, S., & Basu, D. (2012). Mobile phone use by resident doctors: Tendency to addiction-like behaviour. *German Journal of Psychiatry*, 15(2), 50–55.

Aldhahir, A. M., Bintalib, H. M., Alhotye, M., Alqahtani, J. S., Alqarni, O. A., Alqarni, A., Alshehri, K. N., Alasimi, A. H., Raya, R. P., Alyami, M. M., Naser, A. Y., Alwafi, H., & Alzahrani, E. M. (2023). Prevalence of nomophobia and its association with academic performance among physiotherapy students in Saudi Arabia: A cross-sectional survey. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 16, 2091–2104. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S415891>

- Alkalash, S. H., Aldawsari, A. K., Alfahmi, S. S., Babukur, A. O., Alrizqi, R. A., Salaemae, K. F., Al-Masoudi, R. O., & Basamih, K. A. (2023).** The prevalence of nomophobia and its impact on academic performance of medical undergraduates at the College of Medicine, Umm Al-Qura University, Makkah City, Saudi Arabia. *Cureus*, 15(12), e51052. <https://doi.org/10.7759/cureus.51052>
- Anusuya, G. S., Dinah, H., Arumugam, B., Karthik, R. C., Annamalai, R., & Mani, E. (2021).** A cross-sectional study on nomophobia among undergraduate medical students in Chennai, India. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 15(12), LC09–LC12. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2021/51757.15772>
- Aslani, M., Sadeghi, N., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2025).** Nomophobia among nursing students: Prevalence and associated factors. *Scientific Reports*, 15, 173. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83949-5>
- Beranuy Fargues, M., Chamarro Lusa, A., Graner Jordania, C., & Carbonell Sánchez, X. (2009).** Validación de dos escalas breves para evaluar la adicción a Internet y el abuso de móvil. *Psicothema*, 21(3), 480–485. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72711821023>
- Berdida, D. J. E., & Grande, R. A. N. (2023).** Nursing students' nomophobia, social media use, attention, motivation, and academic performance: A structural equation modeling approach. *Nurse Education in Practice*, 70, 103645. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2023.103645>
- Cahuana Lipa, R., Machaca Mamani, J. C., Alfaro Munares, K. R., Silvera Barco, F. A., García Fernández, M. N., & Legua Gordillo, F. A. (2024).** Nomofobia en discentes de la licenciatura de administración de universidades privadas al sur de Perú. En J. Klauss (Org.), *Processos psicossociais: Explorando identidade, comunicação, gênero e relações humanas* (pp. 111–122). Editora Científica Digital. <https://doi.org/10.37885/240115456>
- Carbonell, X., Fúster, H., Chamarro, A., & Oberst, U. (2012).** Adicción a Internet y móvil: Una revisión de estudios empíricos españoles. *Papeles del Psicólogo*, 33(2), 82–89. <https://www.redalyc.org/pdf/778/77823407001.pdf>
- Çatıker, A., Büyüksoy, G. D. B., & Özdil, K. (2022).** Correlation between nomophobia, fear of missing out and academic success. *Bağımlılık Dergisi*, 23(3), 283–291. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1015083>
- Essel, H. B., Vlachopoulos, D., & Tachie-Menson, A. (2021).** The relationship between the nomophobic levels of higher education students in Ghana and academic achievement. *PLOS ONE*, 16(6), e0252880. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0252880>
- Gamboa Guizado, J. M. (2018).** *Características psicológicas relacionado a monofobia en estudiantes del centro pre-universitario de la Universidad Tecnológica de los Andes-Andahuaylas, enero-marzo-2017* [Tesis de licenciatura, Universidad Tecnológica de los Andes]. <https://hdl.handle.net/20.500.14512/93>
- García Chirinos, S. M. (2020).** *Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Continental Huancayo 2019* [Tesis de licenciatura, Universidad Continental]. <http://hdl.handle.net/20.500.12394/8754>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017).** Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/>
- Gutiérrez Puertas, L. (2016).** *Enfermería y las adicciones tecnológicas: Adaptación sociolingüística de una escala de nomofobia y su prevalencia en universitarios españoles y*

portugueses [Tesis doctoral, Universidad de Almería]. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=222127>

Herrera Puente, J. S., & Luna Ormaza, Y. R. (2018). *Nomofobia en estudiantes universitarios: Estudio realizado en la Universidad Católica de Cuenca, sede Azogues* [Tesis de licenciatura, Universidad del Azuay]. <https://dspace.uazuay.edu.ec/handle/datos/8613>

Hilt, J. A. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Apuntes Universitarios*, 9(3), 103–116. <https://doi.org/10.17162/au.v9i3.384>

Janatolmakan, M., Karampour, A., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2024). Nomophobia: Prevalence, associated factors, and impact on academic performance among nursing students. *Heliyon*, 10(22), e40225. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40225>

Kaviani, F., Robards, B., Young, K. L., & Koppel, S. (2020). Nomophobia: Is the fear of being without a smartphone associated with problematic use? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(17), 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>

Kubrusly, M., de Barros Silva, P. G., de Vasconcelos, G. V., Leite, E. D. L. G., de Almeida Santos, P., & Rocha, H. A. L. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educação Médica*, 45(3), e162. <https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ING>

Luján Barrera, A., & Denis Cácaro, M. (2022). Adicción al móvil e impulsividad: ¿Cuánto tardas en responder un mensaje de Whatsapp? *Informació Psicològica*, (123), 24–38. <https://doi.org/10.14635/IPSIC.1924>

Martínez-Hernández, N. L., de León-Ramírez, L. L., & Profet-Naranjo, A. (2023). Nivel de nomofobia en universitarios cubanos. *Progaleno*, 6(1), 10–18. <https://revprogaleno.sld.cu/index.php/progaleno/article/view/407>

Medina Morales, G. del C., & Veytia Bucheli, M. G. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: Caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2123–2138. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639

Mendoza Méndez, R. V., Dorantes Coronado, E. J., Cedillo Monroy, J., & Jasso Arriaga, X. (2017). El método estadístico de análisis discriminante como herramienta de interpretación del estudio de adicción al móvil, realizado a los alumnos de la Licenciatura en Informática Administrativa del Centro Universitario UAEM Temascaltepec. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 7(14), 222–247. <https://doi.org/10.23913/ride.v7i14.282>

Morales García, S. C., Canales Martínez, F. A., Moreno Olvera, A., Montenegro Romero, S. O., Hernández Baena, M. I., & Aguilar Zavala, H. (2024). Estrés psicosocial y calidad del sueño en universitarios con nomofobia. *Jóvenes en la Ciencia*, 28. <https://doi.org/10.15174/jc.2024.4468>

Morales Rojas, J. R. (2021). *Análisis de la adicción al celular en estudiantes del VI semestre de Computación e Informática de un Instituto de Educación Superior Tecnológico Público-Ayacucho* [Tesis de segunda especialidad, Universidad Nacional de Huancavelica]. <https://repositorio.unh.edu.pe/items/d794ad3b-1873-4b69-aa4f-b025bed6d533>

Muñoz-Carril, P.-C., & Dans Álvarez de Sotomayor, I. (2024). Nomofobia en estudiantes universitarios gallegos: Análisis de la prevalencia y factores influyentes. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–20. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-987>

- Naser, A. Y., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-Rousan, R., Abdelwahab, G. M., Dahmash, E., AlQatawneh, A., Khojah, H. M. J., Kautsar, A. P., Alabbasi, R., Alsahaf, N., Qutub, R., Alrawashdeh, H. M., Abukhalaf, A. H. I., & Bahlol, M. (2023).** Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: Prevalence and risk factors. *BMC Psychiatry*, 23, 541. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05049-4>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021).** The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & Health*, 13(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021).** The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Pastor Molina, L. (2022).** Ansiedad y estrés en nomofobia de estudiantes de educación técnico-productiva de Lima, Perú. *Horizontes Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 6(23), 511–522. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.353>
- Pedrero Pérez, E. J., Rodríguez Monje, M. T., & Ruiz Sánchez de León, J. M. (2012).** Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139–152. <https://doi.org/10.20882/adicciones.107>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., & Quiles-Soler, M. C. (2017).** Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la Educación Secundaria Obligatoria. *Health and Addictions*, 17(2), 201–213. <https://doi.org/10.21134/haaj.v17i2.332>
- Rey Muñíos, P., González Sanmamed, M., & Rama Garrido, L. (2024).** Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles. *Revista Fuentes*, 26(3), 328–340. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.25252>
- Rodríguez Ceberio, M., Díaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019).** Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu*, 17(2), 211–235. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001
- Rodríguez-García, A.-M., García-Carmona, M., Marín-Marín, J.-A., & Moreno-Guerrero, A.-J. (2025).** Nomofobia y rendimiento académico: Prevalencia y correlación en los jóvenes. *Revista Fuentes*, 27(1), 107–120. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2025.23121>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008).** La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149–159. <https://doi.org/10.20882/adicciones.279>
- Silva Maytorena, R., Cárdenas Amarillas, C. V., Morales Ojeda, G., Aguilar Lizarraga, M. E., Díaz Sarabia, A. G., & Martínez García, A. I. (2024).** Nomofobia, doom scrolling y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes. *RECIE FEC-UAS Revista de Educación y Cuidado Integral en Enfermería*, 1(2), 121–127. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/861>
- Thomas, R. E. D., Ramesh, H., Kumar, A. R., Chellaiyan, V. G., & Sanjutha, A. (2024).** Exploring nomophobia: A cross-sectional study on the prevalence among college students in the Chengalpattu District, India. *Cureus*, 16(10), e71811. <https://doi.org/10.7759/cureus.71811>
- Tuco, K. G., Castro-Díaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., & Benites-Zapata, V. A. (2023).** Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>

Vásquez Valverde, R. I., Padilla Chuinga, H., Baños Chaparro, J., Sanchez Terrones, Y., & Palomino Ccasa, J. (2023). Validación de la Escala Riesgo de Adicción al Móvil (RAM) en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 62–72. <https://doi.org/10.37135/ee.04.18.07>

Vicente-Escudero, J. L., Saura-Garre, P., López-Soler, C., Martínez, A., & Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e Internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de Psicología*, 12(2), 103–112. <https://doi.org/10.24310/espsiescpsi.v12i2.10065>

Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>