

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE NOMOFOBIA Y ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES EN JÓVENES

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Gabriela Herazo Vargas

20190926

Gabriela Sotillo Saavedra

20191941

Adriana Lucero Villanueva Ruiz

20192153

Asesora

Erika Yoshida Goto

Lima – Perú
Marzo de 2026



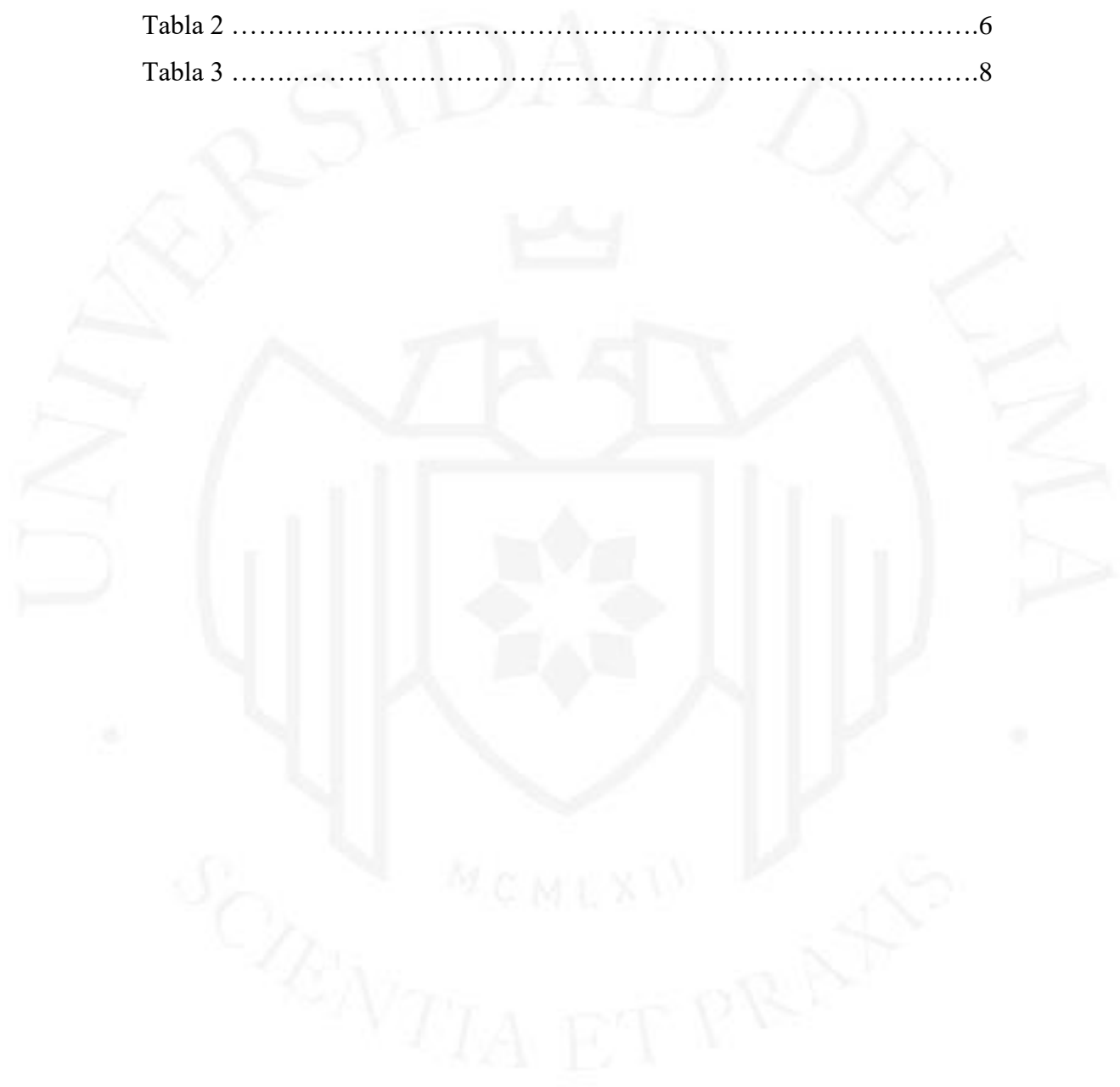
**RELATIONSHIP BETWEEN NOMOPHOBIA
AND SOCIAL MEDIA ADDICTION IN YOUTH**

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN	1
ABSTRACT	1
INTRODUCCIÓN	1
MATERIAL Y MÉTODO	3
CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN	3
ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	3
RESULTADOS	4
DISCUSIÓN	10
CONCLUSIONES	13
REFERENCIAS	14

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	5
Tabla 2	6
Tabla 3	8



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1.....4



Relación entre nomofobia y adicción a las redes sociales en jóvenes

Gabriela Herazo Vargas¹, Gabriela Sotillo Saavedra², Adriana Lucero Villanueva Ruiz³

20190926@aloe.ulima.edu.pe¹, 20191941@aloe.ulima.edu.pe², 20192153@aloe.ulima.edu.pe³

Universidad de Lima

Resumen: La nomofobia y la adicción a las redes sociales constituyen problemáticas emergentes en la población joven, asociadas al uso intensivo del smartphone y a diversas afectaciones en la salud mental. El presente estudio tuvo como objetivo analizar y determinar la relación entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales en jóvenes. Se realizó una revisión aplicada siguiendo los lineamientos PRISMA mediante la búsqueda de investigaciones en la base de datos Scopus, Scielo, ProQuest y Web of Science entre los años 2016 y 2026. Se identificaron 10 artículos que cumplieron con los criterios de inclusión previamente establecidos. Los hallazgos evidencian una relación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales, observándose que mayores niveles de uso problemático se asocian con mayor miedo, ansiedad e incomodidad ante la desconexión del smartphone. Asimismo, se identificó el rol mediador de variables como la regulación emocional, el estrés y el distrés psicológico. Se destaca la importancia de ampliar la investigación en contextos latinoamericanos y desarrollar estrategias preventivas y correctivas orientadas a promover un uso saludable de la tecnología en la juventud.

Palabras clave: nomofobia, adicción a redes sociales, jóvenes, dependencia tecnológica

Abstract: Nomophobia and social media addiction are emerging issues among young people, associated with intensive smartphone use and various mental health conditions. This study aimed to analyze and determine the relationship between nomophobia and social addiction in youth. An applied review was conducted following PRISMA guidelines through database searches in Scopus, Scielo, ProQuest, and Web of Science between 2016 and 2026. Ten articles met the previously established inclusion criteria. Findings indicate a positive and statistically significant relationship between nomophobia and social media addiction, showing that higher levels of problematic use are associated with greater fear, anxiety, and discomfort when disconnected from smartphones. Additionally, mediating variables such as emotional regulation difficulties, stress, and psychological distress were identified. The importance of expanding research in Latin America contexts is highlighted, as well as developing preventive and corrective strategies aimed at promoting healthy technology use among youth.

Keywords: nomophobia, social media addiction, youth, technological dependence

Introducción

En las últimas décadas, la expansión acelerada de los dispositivos móviles y las redes sociales ha transformado de manera significativa la forma en que las personas se comunican, interactúan y acceden a la información, especialmente en la población joven. Estas plataformas digitales han transformado considerablemente las formas de comunicación y conexión social, alcanzando niveles de uso masivo a escala global. Para el año 2025, alrededor de 5,17 mil millones de personas usaban las redes sociales con frecuencia, representando a más del 60 % de la población global (Statista, s.f). Además, regiones como América contaban con aproximadamente 856 millones de usuarios de redes sociales en 2025, destacando la penetración de estas plataformas en diversas partes del mundo (Statista, s.f). No obstante, si bien este avance tecnológico ha favorecido la comunicación inmediata y el acceso a múltiples recursos informativos, también ha generado desafíos en el ámbito psicológico, evidenciándose un incremento preocupante en patrones de uso desmedido y problemático de estos entornos digitales en jóvenes, los cuales se asocian con diversas afectaciones en la salud mental (Tuco et al., 2023; Humood et al., 2021). Desde esta perspectiva, la conducta adictiva vinculada a las redes sociales se relaciona de manera estrecha con la aparición de la nomofobia. Sin embargo, aún resulta

necesario profundizar en la comprensión de cómo se relacionan estas variables en la población joven, dado que su interacción podría potenciar la dependencia tecnológica y el malestar psicológico.

En este sentido, Andreassen y Pallesen (2014), describen la adicción a las redes sociales como un patrón de conducta persistente y desadaptativa hacia estos medios de interacción digitales, caracterizado por una preocupación excesiva, una fuerte motivación para utilizarlas, y la dificultad para controlar su uso, incluso cuando este genera consecuencias negativas en diferentes áreas del funcionamiento personal, social, académico o laboral. En base a ello, es abordada como una adicción conductual enfocada en el uso compulsivo y la pérdida de control sobre estas herramientas digitales, que afecta especialmente los jóvenes usuarios, causando un deterioro en su salud y bienestar (Sun & Zhang, 2020; Stănculescu, 2022).

De esta manera, el modelo biopsicosocial de adicción propuesto por Griffiths permite comprender la adicción a las redes sociales mediante un conjunto de seis indicadores de comportamiento problemático: prominencia, que ocurre cuando el empleo de plataformas virtuales domina la esfera cognitiva y rutinaria del sujeto; tolerancia, que se refiere a la tendencia o necesidad de incrementar progresivamente el tiempo de uso para alcanzar la

misma cantidad de placer; modificación del estado de ánimo, que se refiere al uso de estas plataformas para mitigar emociones negativas experimentadas en eventos de la vida real; recaída, que se refiere al fracaso de frenar las redes sociales excesivas después de intentos de abstinencia o control; retirada, que se refiere al malestar psicológico que aparece ante la imposibilidad de utilizarlas; y conflicto, que se refiere al impacto adverso en el trabajo o estudios debido al uso problemático de las mismas (Griffiths, 2005, como se citó en Cheng et al., 2022).

Por otro lado, el concepto de nomofobia, surge como un acrónimo de la frase en inglés “no-mobile phone phobia” (Notara et al., 2021). Esta se caracteriza por el miedo irracional e incomodidad que las personas experimentan al estar separadas de sus teléfonos móviles o no poder usarlos (Farchakh et al., 2021; Al-Mamun et al., 2025). Según Farchakh et al. (2021), este concepto se asocia con el aumento del uso del celular y con afectaciones psicológicas, particularmente la ansiedad, sobre todo en contextos de baja conectividad o imposibilidad de acceso al dispositivo.

Desde esta perspectiva, el modelo dimensional de la nomofobia de Yildirim y Correa, permite comprender este constructo como una respuesta emocional y conductual estructurada que resaltan el componente de miedo irracional en cuatro dimensiones: miedo de no poder comunicarse con los demás, miedo a perder conectividad, miedo por carecer de disponibilidad instantánea a información y miedo a perder la comodidad proporcionada por los dispositivos móviles (Yildirim y Correa, 2015, como se citó en Notara et al., 2021). Esta respuesta emocional intensa, generada en base a la necesidad compulsiva del usuario, es posteriormente regulada mediante la acción de comprobación constante del móvil, mostrando una conducta de evitación o alivio temporal de la sintomatología (Farchakh et al., 2021).

La evidencia científica reciente respalda la presencia de una asociación entre la adicción a las redes sociales y la nomofobia. Esta relación puede explicarse considerando que las plataformas digitales funcionan como un medio central de interacción social, validación emocional y regulación afectiva durante la adolescencia y juventud (Khalaf et al., 2023; Bottaro & Faraci, 2022). En consecuencia, el uso reiterado y descontrolado de estas plataformas fortalece la dependencia al smartphone como medio predominante de conexión interpersonal, de modo que la ausencia del teléfono o la pérdida de acceso a internet se perciben como amenazas al bienestar emocional y social, intensificando las respuestas ansiosas características de la nomofobia (Notara et al., 2021; Farchakh et al., 2021).

La adicción a las redes sociales no constituye exclusivamente un patrón de comportamiento normativo, puesto que se asocia con la presencia de otros síntomas y problemas de salud mental (Cheng et al., 2022). En este contexto, el uso generalizado e intensivo de los teléfonos inteligentes ha favorecido el desarrollo de comportamientos adictivos, antisociales y de riesgo, los cuales incrementan la vulnerabilidad psicológica de los usuarios (Notara et al., 2021). A partir de ello, la adicción tecnológica se configura como un factor central en el desarrollo de la nomofobia, dado que la necesidad constante de acceso a las redes sociales intensifica el miedo y la ansiedad ante la desconexión del dispositivo móvil, reforzando un ciclo de dependencia cada vez más marcado.

Desde el contexto social, la nomofobia representa una problemática relevante en la actualidad debido a los cambios en los patrones de interacción social y comunicación mediados por el uso intensivo de dispositivos móviles, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, quienes presentan mayor exposición a esta condición (León-Mejía et al., 2021). En estos grupos, la conectividad permanente se ha normalizado como requisito para mantener vínculos interpersonales y participar en la vida social, favoreciendo la dependencia del smartphone como principal medio de interacción (Kneidinger-Mueller, 2019; Rodríguez-García et al., 2025).

La nomofobia se asocia con manifestaciones psicosociales como ansiedad y estrés ante la desconexión (Humood et al., 2021), alteraciones del sueño, dependencia emocional, baja autoestima, pensamientos obsesivos y dificultades en la interacción social presencial (Notara et al., 2021). Asimismo, en la vida cotidiana se expresa en hábitos digitales socialmente reforzados, como la comprobación constante del dispositivo y la priorización de interacciones virtuales, que persisten pese al reconocimiento de sus efectos negativos en el funcionamiento académico y social (Moretta et al., 2022). En el contexto peruano, se encontró una elevada prevalencia de nomofobia del 33.1% en estudiantes universitarios, asociada a mayor malestar psicológico, especialmente síntomas de ansiedad y depresión, así como a mayor dependencia del smartphone (Copaja-Corzo et al., 2022).

A nivel tecnológico, la disponibilidad permanente de los smartphones y aplicaciones móviles ha transformado las dinámicas de comunicación, el acceso a contenidos informativos y las formas de entretenimiento, consolidándose como dispositivos centrales en la rutina diaria de los jóvenes (Kneidinger-Mueller, 2019). Esta conectividad constante incrementa la necesidad de estar interconectados, generando malestar ante la

imposibilidad de contacto inmediato (Rodríguez-García et al., 2025). Asimismo, la dependencia al smartphone aumenta el riesgo de nomofobia; en población universitaria, la adicción al smartphone explica aproximadamente el 33 % de la variabilidad en los niveles de nomofobia, lo que indica que constituye un predictor relevante de esta problemática, aunque no exclusivo (Khan et al., 2021). En conjunto, estos hallazgos evidencian que el uso intensivo de la tecnología incrementa la vulnerabilidad frente a la nomofobia.

Es de suma importancia intervenir en esta problemática, dado que la nomofobia se ve favorecida por factores como el uso excesivo y dependiente del smartphone, la necesidad de conectividad constante y las dificultades en la autorregulación emocional, los cuales contribuyen al desarrollo de patrones de dependencia tecnológica (Notara et al., 2021; Tuco et al., 2023). Como consecuencia, la nomofobia puede tener repercusiones en la salud mental y en el funcionamiento diario de las personas, manifestándose en un deterioro de las relaciones interpersonales presenciales y dificultades en el desempeño académico y social (Notara et al., 2021). Por su parte, a nivel macro, la falta de intervención en esta problemática puede contribuir a la

Material y método

Criterios de inclusión y exclusión

Para el presente estudio, se seleccionaron investigaciones que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión: (a) estudios cuantitativos, por permitir el análisis estadístico de la relación entre variables; (b) estudios que relacionen la nomofobia con la adicción a redes sociales, al constituir las variables centrales del estudio; (c) estudios con diseño correlacional, por ser adecuados para examinar asociaciones entre variables; (d) estudios con características psicométricas, a fin de garantizar la validez y confiabilidad de los resultados; (e) estudios que especifiquen el uso de instrumentos de medición, para asegurar claridad metodológica; (f) estudios realizados exclusivamente con jóvenes, debido a su mayor exposición a dispositivos móviles y redes sociales; (g) estudios con jóvenes usuarios de dispositivos móviles, condición necesaria para la evaluación de la nomofobia; (h) estudios con jóvenes usuarios de redes sociales, requisito para la

Estrategia de búsqueda

La búsqueda se ejecutó entre los meses de enero y febrero del año 2026 en bases de datos electrónicas: Scopus, Scielo, ProQuest y Web of Science, con el uso de las siguientes palabras clave: nomophobia, no mobile phone phobia, mobile phone addiction, social media addiction, adicción a redes sociales,

normalización continua de conductas digitales adictivas en la población joven, incrementando la prevalencia de problemas psicológicos asociados. Esto implicaría una mayor demanda de recursos en los servicios de salud mental (Tuco et al., 2023; Humood et al., 2021).

Asimismo, la literatura señala que esta problemática se asocia con una mayor dependencia emocional hacia el dispositivo móvil y un incremento del malestar psicológico, lo que subraya la urgencia de diseñar y ejecutar protocolos de prevención e intervención destinados a fomentar hábitos digitales más equilibrados y saludables, especialmente en población joven (Tuco et al., 2023; Muñoz-Carril & de Sotomayor, 2025).

A partir de las consideraciones expuestas, se formula la interrogante que guía la presente investigación: ¿cuál es la relación entre la nomofobia y la adicción a redes sociales en jóvenes? Por ello, esta revisión tiene como objetivo analizar y determinar la relación entre la adicción a las redes sociales y la nomofobia en jóvenes. La presente investigación pertenece a la categoría temática de sociedad y comportamiento humano, bajo la línea de investigación de bienestar y desarrollo humano y a la sublínea de salud mental y bienestar.

evaluación de la adicción a redes sociales; (i) estudios publicados en español o inglés, para asegurar accesibilidad; y (j) estudios publicados entre 2016 y 2026, con el fin de garantizar la actualidad de la evidencia científica.

En cuanto a los criterios de exclusión, se descartaron estudios descriptivos, cualitativos y epidemiológicos, así como investigaciones no psicológicas (constructos, modelos o métodos no propios de la psicología), debido a que no se ajustan al objetivo del estudio. Asimismo, se excluyeron revisiones sistemáticas, metaanálisis y estudios secundarios, ya que el análisis se centró en estudios primarios. Finalmente, no se consideraron tesis, resúmenes, artículos de congresos, capítulos de libro, revistas de divulgación, manuales ni pósters académicos, por no asegurar un proceso riguroso de revisión por pares o información metodológica suficiente.

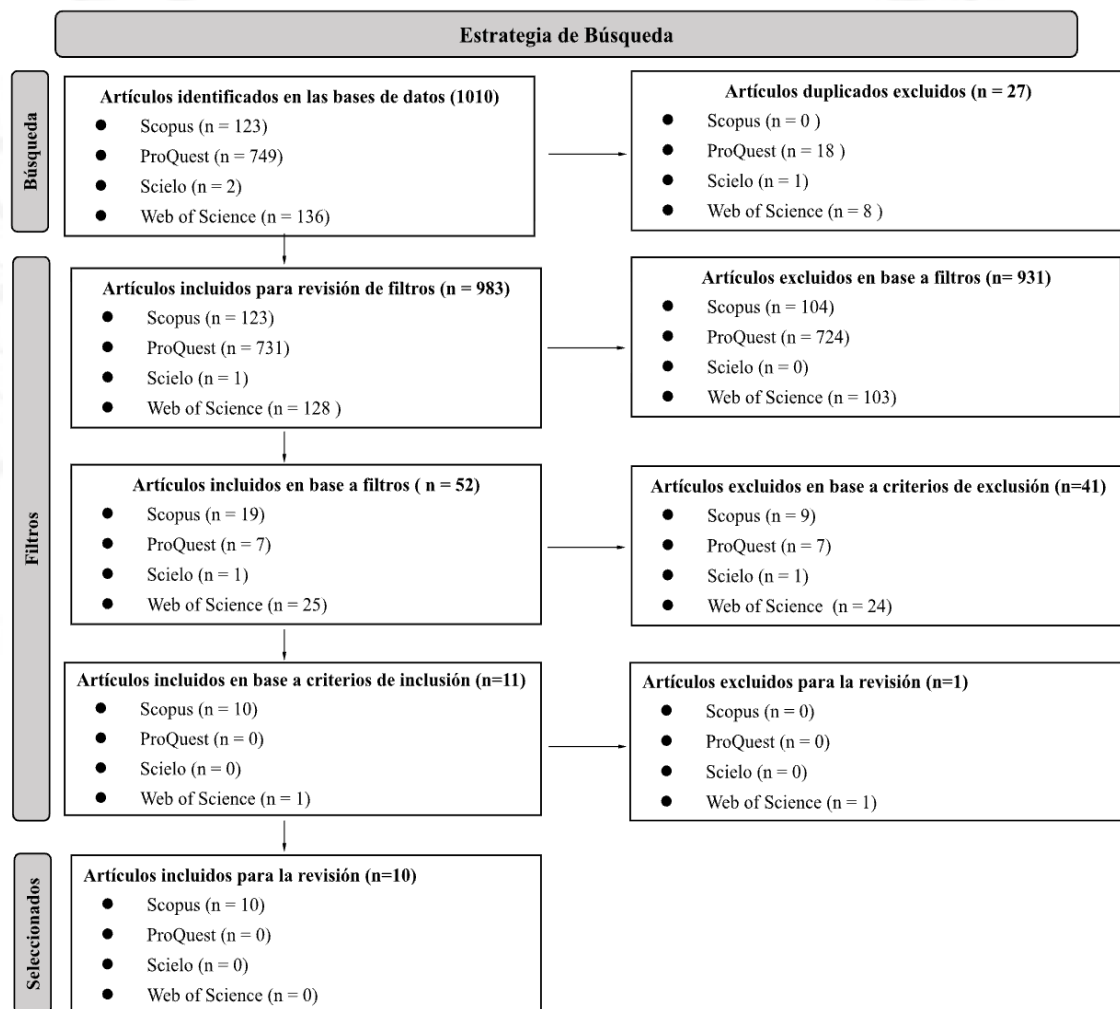
jóvenes, youth. En base a estas palabras, se realizó la estrategia de búsqueda utilizando los operadores booleanos para crear la expresión de búsqueda que se detalla a continuación: ((nomophobia OR "no mobile phone phobia" OR "mobile phone addiction") AND ("social media addiction" OR

"adicción a redes sociales") AND ("jóvenes" OR "youth").

Teniendo en cuenta los lineamientos de la guía PRISMA (Page et al., 2021), se llevó a cabo el proceso de búsqueda en las bases de datos seleccionadas arrojando un total de 1010 artículos. Luego, se eliminaron los estudios que se encontraban duplicados en las bases de datos y se aplicaron diferentes filtros por tema de investigación con la finalidad de obtener información de artículos especializados en el ámbito de la psicología. Del

mismo modo, se determinó el intervalo de tiempo entre los años 2016 y 2026 para reducir la cantidad de artículos encontrados. Una vez se aplicaron todos los filtros, se redujo la cantidad de artículos a 52. Sobre esto, se procedió a realizar una revisión detallada de cada artículo para confirmar que cumplieran rigurosamente con los lineamientos de inclusión y exclusión propuestos. Finalmente, se revisó el texto completo de 10 artículos, los cuales conformaron la selección final utilizada en este estudio (Figura 1).

Figura 1
Flujograma del proceso de selección de artículos



Resultados

Una vez seleccionados los 10 artículos, se realizó un análisis completo. Las tablas presentadas en este apartado sintetizan la evidencia y resultados relevantes extraídos de los estudios seleccionados, destacando: autor, año, título del artículo, país de origen, participantes, instrumentos de evaluación,

confiabilidad y validez de los instrumentos, relación de variables, diseño del estudio, y los hallazgos principales obtenidos en cada estudio.

Tabla 1*Análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Año	Título del Artículo	País de origen	Participantes
Al-Mamun et al.	2023	Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia	Bangladesh	N = 585 estudiantes universitarios
Antonyesamy & Parameswari	2025	Nomophobia and Psychological Well-Being: Chain Mediating Role of Social Network Sites Addiction and Doomscrolling	India	N = 399 estudiantes universitarios
Babayiğit et al.	2019	Investigation of the relationship between nomophobia prevalence with aggression and anger and social media addiction in TRNC	República Turca del Norte de Chipre	N= 1021 jóvenes y adultos
Çırak & Tuzgöl	2022	Nomophobia in University Students: The Roles of Digital Addiction, Social Connectedness, and Life Satisfaction	Turquía	N = 451 estudiantes universitarios
Dolapoğlu et al.	2025	Never without my mobile phone: the relationship between nomophobia, social media addiction and emotion regulation difficulties	Turquía	N = 100 estudiantes de medicina
Hashemi et al.	2023	Analysis of the Relationship Between Social Networking Site (SNS) Addiction and Nomophobia in Iranian Higher Education Students	Irán	N = 418 estudiantes universitarios
Lin & Huang	2025	Digital traps: How technology fuels nomophobia and insomnia in Taiwanese college students	Taiwán	N= 887 estudiantes universitarios
Lin et al.	2021	Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents	Irán	N = 1098 adolescentes
Maftai & Pătrăușanu	2023	Digital Reflections: Narcissism, Stress, Social Media Addiction, and Nomophobia	Romania	N = 559 estudiantes universitarios
Tung et al.	2025	The mediating effect of nomophobia in the relationship between problematic social media use/problematic smartphone use and psychological distress among university students	Malasia	N = 622 universitarios

Tabla 2*Continuación del análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Instrumentos de evaluación	Confiabilidad	Relación de variables
Al-Mamun et al.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	$\alpha = .945$	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a la red social de Facebook.
	Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS)	$\alpha = .78$	
	Bergen Facebook Addiction Scale (BFAS)	$\alpha = .86$	
	Insomnia Severity Index (ISI)	$\alpha = .86$	
	Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9)	$\alpha = .86$	
Antonyssamy & Parameswari	Escala de Nomofobia	$\alpha = .934$	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales.
	Social Network Sites Addiction Scale	$\alpha = .869$	
	Doomscrolling questionnaire	$\alpha = .944$	
	Flourishing Scale	$\alpha = .909$	
Babayiğit et al.	Nomophobia Scale (versión turca)	NO	La nomofobia se relaciona de manera positiva y estadísticamente significativa con la adicción a redes sociales, observándose correlaciones elevadas con las subdimensiones de tolerancia virtual y comunicación virtual.
	Social Media Addiction Scale (SMBÖ / SMAS)	NO	
	Buss-Perry Aggression Scale (BPAS)	NO	
	Continuous Anger-Anger Expression Style Scale (CAAES)	NO	
Çırak & Tuzgöl	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	$\alpha = .92$	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales.
	Digital Addiction Scale	$\alpha = .89$	
	Social Connectedness Scale – Revised	$\alpha = .93$	
	Satisfaction with Life Scale	$\alpha = .85$	
Dolapoğlu et al.	Turkish Nomophobia Scale	NO	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales.
	Social Media Addiction Scale	NO	
	Emotion Regulation Difficulties Scale – Short Form ERDS-16	NO	
Hashemi et al.	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	$\alpha = .78$	Se identificó una asociación positiva moderada y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la nomofobia
	Nomofobia Questionnaire NMP-Q	$\alpha = .92$	

Lin & Huang	Nomophobia Questionnaire (NMPQ)	$\alpha = .962$	Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a redes sociales.
	Bergen ASocial Media ddition Scale (BSMAS)	$\alpha = .900$	
	Internet Gaming Disorder Scale – Short Form (IGDS9-SF)	$\alpha = .943$	
	YouTube Addiction Scale (YAS)	$\alpha = .893$	
	Insomnia Severity Index (ISI)	$\alpha = .890$	
Lin et al.	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	$\alpha = .91$	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales.
	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	$\alpha = .86$	
	Insomnia Severity Index	$\alpha = .88$	
Maftci & Pătrăușanu	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	NO	La nomofobia se relaciona positivamente con el uso problemático de las redes sociales.
	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q).	NO	
Tung et al.	Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS)	$\alpha = .865$	La nomofobia se relaciona positivamente con la adicción a las redes sociales.
	Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS)	$\alpha = .881$	
	Nomophobia Questionnaire (NMPQ)	$\alpha = .965$	
	Depression Anxiety Stress Scale-21 (DASS-21)	$\alpha = .963$	

Tabla 3*Continuación del análisis de los estudios seleccionados*

Autor	Diseño del estudio	Hallazgos principales
Al-Mamun et al.	Correlacional - Transversal	La adicción a Facebook se asocia directamente con mayores niveles de nomofobia. El smartphone cumple un rol central en esta relación, ya que intensifica la dependencia del acceso constante a la red social. Además, su uso problemático actuó como variable mediadora, explicando parcialmente cómo la adicción a las redes sociales incrementa los niveles de nomofobia.
Antonysamy & Parameswari	Transversal	La nomofobia se asocia a un menor bienestar psicológico y este vínculo se explica parcialmente por la adicción a las redes sociales (SNSA) y <i>doomscrolling</i> .
Babayigit et al.	Correlacional - Transversal	La nomofobia se relacionó de manera positiva y estadísticamente significativa con la adicción a las redes sociales, observándose además que las subdimensiones de esta última emergieron como predictores significativos de la nomofobia, incluso al considerar variables emocionales como la ira y la agresión.
Çırak & Tuzgöl	Correlacional - Transversal	La adicción digital es un predictor clave de la nomofobia en universitarios, mientras que mayores niveles de satisfacción con la vida se asocian con menores niveles de nomofobia.
Dolapoğlu et al.	Correlacional - Transversal	Relación positiva moderada entre las tres variables; se sugiere que la regulación emocional puede “explicar” parte de nomofobia y adicción a redes.
Hashemi et al.	Correlacional - Transversal	Se observó una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la adicción a redes sociales y la nomofobia, con efectos significativos sobre todas sus dimensiones, siendo más pronunciada en la dimensión “renunciar a la conveniencia”.
Lin & Huang	Correlacional - Transversal	Se encontró una relación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a redes sociales. La adicción a redes sociales medió la relación entre la nomofobia y el insomnio, sugiriendo un impacto indirecto en la salud mental.
Lin et al.	Longitudinal	La nomofobia y el uso adictivo de redes sociales están significativamente asociados entre sí en los adolescentes iraníes. Los hallazgos sugieren que a medida que los adolescentes muestran mayor dependencia psicológica hacia el uso de redes sociales, también tienden a experimentar mayores niveles de ansiedad por estar sin acceso a su smartphone (nomofobia).
Maftai & Pătrăușanu	Correlacional - Transversal	Existe una relación fuerte y directa entre nomofobia y adicción a redes sociales. El uso adictivo de redes sociales incrementa la dependencia emocional del smartphone, reforzando el miedo a la desconexión.
Tung et al.	Transversal	La nomofobia funciona como mecanismo mediador que incrementa el estrés asociado al uso problemático de smartphone/redes.

A continuación, se hará una síntesis individual de los estudios analizados, describiendo sus principales resultados reportados. Todos los artículos seleccionados siguieron un diseño correlacional-transversal y longitudinal. Fueron realizados entre los años 2019 y 2025, incluyendo muestras de países de Asia, África y Europa.

En el primer estudio, realizado por Al-Mamun et al. (2023), se tuvo como objetivo analizar la severidad y la correlación de la nomofobia con la adicción a la red social de Facebook en estudiantes universitarios, así como examinar el rol mediador de la adicción al smartphone en la relación con las dos variables mencionadas. Los análisis correlacionales mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre la nomofobia y la adicción a Facebook ($r = .420, p < .001$), así como entre la nomofobia y la adicción al smartphone ($r = .592, p < .001$). Estos resultados indicaron que un mayor uso problemático de Facebook se vincula con niveles más elevados de miedo a la desconexión y con una predominancia en el uso compulsivo del smartphone. A su vez, la adicción al smartphone ejercía un efecto directo significativo sobre la nomofobia ($\beta = .506, p = .001$) y actuó como mediador en la relación entre la adicción a Facebook y la nomofobia ($\beta = .230, p = .001$). En conjunto, ambas variables explican el 38 % de la varianza de la nomofobia, evidenciando que la adicción a Facebook ejerce una influencia tanto directa como indirecta sobre este fenómeno (β total = $.420, p < .001$).

En el segundo estudio, Antonysamy & Parameswari (2025) analizaron la relación entre la nomofobia y el bienestar emocional, incorporando la adicción a redes sociales como variable mediadora en un grupo de estudiantes universitarios. Los resultados del modelo de ecuaciones estructurales evidenciaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a redes sociales ($\beta = .727, p = .001$), indicando que a mayor nomofobia, mayor tendencia al uso más problemático de las redes sociales. Asimismo, la adicción a redes sociales se relacionó negativamente con el bienestar psicológico ($\beta = -.226, p = .004$).

En el tercer estudio, realizado por Babayiğit et al. (2019), se analizó la prevalencia de la nomofobia y su relación con la adicción a redes sociales, así como con variables emocionales como la agresión y la ira, en población joven y adulta de la República Turca del Norte de Chipre. Los hallazgos evidenciaron una vinculación positiva y con relevancia estadística entre la nomofobia y las subdimensiones que definen la conducta adictiva hacia los entornos sociales digitales. En particular, se reportó una correlación elevada entre la nomofobia y la tolerancia virtual ($r = .63, p < .001$),

entendida como la necesidad de incrementar progresivamente el tiempo de uso de redes sociales para alcanzar el mismo nivel de satisfacción, así como entre la nomofobia y la comunicación virtual ($r = .63, p < .001$), que refiere a la preferencia por interactuar mediante plataformas digitales. Estos hallazgos indican que mayores niveles de miedo a estar sin el teléfono se asocian con un uso cada vez más intensivo y centrado en la interacción virtual. Adicionalmente, los análisis de regresión múltiple señalaron que dichas subdimensiones constituyeron predictores significativos de la nomofobia, incluso al controlar la ira y la agresión.

En el cuarto estudio de Çırak & Tuzgöl (2022), se exploró el papel predictor de diversos componentes de la adicción a las redes sociales sobre la nomofobia dentro del ámbito académico superior. Los modelos de regresión aplicados mostraron que la adicción a redes sociales actuó como un determinante relevante y positivo de la nomofobia, con una relación estimada de $\beta = 0.574$, lo que implica que el incremento de este comportamiento adictivo se asocia con un alza en los niveles de nomofobia. Las otras dimensiones de adicción digital, la conectividad social y la satisfacción con la vida no predijeron significativamente los niveles de nomofobia ($p > .05$).

En el quinto estudio, Dolapoğlu et al. (2025) investigaron la relación entre el comportamiento adictivo en el entorno sociodigital y la nomofobia en una muestra de estudiantes de educación superior, considerando además los conflictos para regular las emociones. Las pruebas de correlación, confirmaron una conexión positiva con significancia estadística entre la adicción a redes sociales y la nomofobia ($r = .607, p = .001$), lo que sugiere que, ante niveles más elevados de adicción a estas plataformas virtuales, se observa un incremento proporcional en la sintomatología de la nomofobia. Estos hallazgos respaldan la presencia de una relación clara y recurrente entre ambos constructos en el contexto académico universitario.

Respecto al sexto estudio realizado por Hashemi et al. (2023), se analizó la interacción entre la adicción a servicios de redes sociales (SNS addiction) y la nomofobia en estudiantes iraníes de una población universitaria. Los resultados revelaron que un mayor grado de adicción digital se asoció con un mayor nivel de nomofobia total, mostrando una correlación positiva significativa de intensidad moderada ($r = .44, p < .01$). Asimismo, los modelos de ecuaciones estructurales permitieron identificar que la adicción a redes sociales se relacionó de manera significativa con las cuatro dimensiones de la nomofobia: no poder comunicarse ($r = .28, p < .01$), perder conectividad ($r = .41, p < .01$), no poder acceder a información ($r = .34, p < .01$),

.01) y renunciar a la conveniencia ($r = .42, p < .01$), siendo esta última la que presentó la asociación de mayor magnitud. En consecuencia, los datos apuntan a que un empleo disfuncional de las redes tiende a coexistir con un mayor temor a la desconexión del smartphone y con una mayor percepción de dependencia funcional del dispositivo.

El séptimo estudio, realizado por Lin & Huang (2025), se enfocó en examinar la relación entre la nomofobia y el uso problemático de tecnologías digitales, particularmente la adicción a redes sociales, así como su vínculo con el insomnio en una muestra universitaria taiwanesa. Los resultados arrojaron una relación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a redes sociales, observándose una correlación de magnitud moderada-alta ($r = .52, p < .001$). Asimismo, los análisis mediante modelos de ecuaciones estructurales mostraron que la nomofobia predijo significativamente la adicción a redes sociales ($\beta = .57, p < .001$), evidenciando un incremento de los niveles de nomofobia al presentarse un mayor uso problemático de estas plataformas.

En el octavo estudio, Lin et al. (2021) tuvieron como objetivo investigar, mediante un diseño longitudinal, la relación temporal de la nomofobia con la adicción a redes sociales y el insomnio en una muestra de adolescentes iraníes. Para ello, analizaron una muestra de 812 participantes evaluados en cuatro mediciones a lo largo del tiempo. La evidencia recolectada mostró correlaciones positivas y estadísticamente significativas entre la nomofobia y la adicción a plataformas digitales, con coeficientes que oscilaron entre $r = .416$ y $r = .614$ ($p < .001$), así como entre ambas variables y el insomnio. Asimismo, los análisis de regresión longitudinal mostraron que tanto la nomofobia ($B = 0.20, p < .001$) como el uso adictivo de redes sociales ($B = 0.49, p < .001$) se asociaron significativamente con el incremento del insomnio a lo largo del tiempo, indicando que el miedo a estar sin el teléfono móvil y el uso problemático de redes sociales contribuyen al aumento progresivo de la severidad del insomnio en adolescentes.

En el noveno estudio, Maftei & Pătrăușanu (2023) tuvieron como propósito examinar la relación entre el narcisismo, el estrés y las conductas digitales problemáticas, así como analizar el rol mediador de la nomofobia y la adicción a las redes sociales en la asociación entre el narcisismo y los

síntomas de estrés. Los hallazgos mostraron una asociación positiva y estadísticamente significativa entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales ($r = .63, p < .001$), indicando que mayores niveles de miedo a estar sin el teléfono móvil se asocian con un uso más adictivo de estas aplicaciones de interacción social. Asimismo, ambas variables se relacionaron de manera significativa con el estrés, observándose correlaciones positivas tanto entre la nomofobia y el estrés ($r = .38, p < .001$) como entre la adicción a las redes sociales y el estrés ($r = .39, p < .001$). Los análisis de mediación mostraron que la nomofobia ($B = .22, p < .001$) y la adicción a las redes sociales ($B = .24, p < .001$) predijeron significativamente los niveles de estrés, y que la nomofobia desempeñó un rol explicativo sustancial en el nexo entre el empleo disfuncional de plataformas virtuales y la alteración del bienestar psicológico, confirmando un efecto indirecto significativo entre estas variables ($B = .03, IC 95\%$).

En el décimo estudio, Tung et al. (2025) analizaron la función mediadora que ejerce la nomofobia en la interacción del uso problemático de redes sociales, el uso problemático de dispositivos móviles y el distrés psicológico en estudiantes universitarios de Malasia. Los resultados derivados del modelo PLS-SEM indicaron que la adicción a redes sociales se relacionó de manera directa y significativa con la nomofobia ($\beta = .275, t = 5.459, p < .001, IC 95\% [.179, .374]$). Del mismo modo, el uso problemático del smartphone mostró una asociación positiva y estadísticamente significativa con la nomofobia ($\beta = .335, t = 6.094, p < .001, IC 95\% [.225, .440]$). Asimismo, la nomofobia desempeñó un rol mediador significativo en la relación entre ambas conductas problemáticas y el distrés psicológico.

En relación con la confiabilidad, tres estudios no reportaron los índices de consistencia interna de los instrumentos utilizados (Babayigit et al., 2019; Dolapoğlu et al., 2025; Maftei & Pătrăușanu, 2023). Sin embargo, en estos casos se emplearon escalas ampliamente validadas en la literatura, como el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) y la Bergen Social Media Addiction Scale (BSMAS), cuyos adecuados niveles de confiabilidad han sido documentados en estudios previos y en otras investigaciones incluidas en la presente revisión. Si bien la omisión constituye una limitación metodológica, el respaldo psicométrico previo de los instrumentos sustenta su uso en los estudios analizados.

primario, publicados entre 2019 y 2025, los cuales exploraron el vínculo existente entre la nomofobia y

Discusión

Para el presente análisis, se incluyó un conjunto de 10 investigaciones de carácter cuantitativo y

la adicción a las redes sociales en población de jóvenes. En lo referente a la procedencia geográfica de la muestra, los datos provienen predominantemente de Asia (Bangladesh, India, Irán, Malasia y Taiwán; n = 7), seguida de Europa (Turquía, Rumania y República Turca del Norte de Chipre; n = 3). Esta concentración geográfica evidencia un claro predominio de investigación en contextos asiáticos y europeos, así como una limitada producción en países latinoamericanos, lo que restringe la generalización intercultural de los hallazgos.

En relación con los resultados globales, todos los estudios reportaron asociaciones positivas y con relevancia estadística entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales, confirmando la existencia de un vínculo consistente entre ambas variables (Al-Mamun et al., 2023; Antonysamy & Parameswari, 2025; Babayiğit et al., 2019; Çırak & Tuzgöl, 2022; Dolapoğlu et al., 2025; Hashemi et al., 2023; Lin & Huang, 2025; Lin et al., 2021; Maftei & Pătrăușanu, 2023; Tung et al., 2025). En términos generales, se constató que un creciente empleo disfuncional de plataformas virtuales está asociado a un incremento del miedo, ansiedad e incomodidad ante la desconexión del smartphone. Si bien la dirección de la relación fue homogénea en todas las investigaciones, se identificaron diferencias en la magnitud de las correlaciones y en los modelos explicativos empleados. En particular, algunos estudios reportaron relaciones de magnitud moderada (Al-Mamun et al., 2023; Hashemi et al., 2023; Lin & Huang, 2025; Lin et al., 2021; Tung et al., 2025), mientras que otros hallaron relaciones altas (Antonysamy & Parameswari, 2025; Babayiğit et al., 2019; Çırak & Dost, 2022; Dolapoğlu et al., 2025; Maftei & Pătrăușanu, 2023). Esta variabilidad sugiere que, aunque el vínculo es consistente, su intensidad podría estar influida por factores contextuales, metodológicos y psicológicos específicos de cada muestra.

Estos hallazgos permiten comprender que ambas variables no operan de manera independiente, sino que se integran en un patrón interrelacionado de dependencia tecnológica, con posibles repercusiones negativas en el bienestar psicológico. Asimismo, diversos estudios destacan el papel mediador de variables como la regulación emocional (Dolapoğlu et al., 2025), el estrés (Maftei & Pătrăușanu, 2023), el distrés psicológico (Tung et al., 2025) y el uso problemático del smartphone (Al-Mamun et al., 2023), lo que indica que la relación entre nomofobia y adicción a redes sociales no se explica únicamente por una conexión directa, sino por la interacción de factores psicológicos que se refuerzan entre sí, llegando a intensificar y mantener el malestar emocional. En este sentido, la interacción entre ambas variables podría implicar

procesos de retroalimentación, donde el uso problemático de redes incrementa la ansiedad ante la desconexión, y esta, a su vez, refuerza la dependencia tecnológica.

La asociación entre adicción a redes sociales y nomofobia puede explicarse a partir del modelo biopsicosocial de la adicción, el cual sostiene que las adicciones conductuales se mantienen por la interacción entre procesos cognitivos, emocionales y contextuales (Griffiths, 2005, como se citó en Cheng et al., 2022). En este sentido, la adicción a las redes sociales implica un uso compulsivo orientado a la búsqueda constante de validación social, regulación emocional y distracción, lo cual intensifica la dependencia al smartphone y aumenta la vulnerabilidad a experimentar respuestas ansiosas ante la falta de acceso a las plataformas (Farchakh et al., 2021; Khalaf et al., 2023). Asimismo, el modelo dimensional de la nomofobia permite comprender este fenómeno como una manifestación específica de la ansiedad asociada a la desconexión tecnológica, en donde el dispositivo móvil puede integrarse al autoconcepto del individuo, haciendo que su ausencia sea vivenciada como una amenaza al bienestar psicológico (Yildirim & Correa, 2015, como se citó en Notara et al., 2021).

En cuanto a las discrepancias identificadas entre los estudios, estas se relacionan primordialmente con las variaciones en los modelos explicativos y las herramientas aplicadas para medir la adicción a las redes sociales. Mientras algunos estudios utilizaron escalas generales, como la Bergen Social Media Addiction Scale (Lin & Huang, 2025; Lin et al., 2021; Maftei & Pătrăușanu, 2023; Tung et al., 2025) o la Social Media Addiction Scale (Babayiğit et al., 2019; Dolapoğlu et al., 2025), otros recurrieron a medidas específicas por plataforma, como la Bergen Facebook Addiction Scale (Al-Mamun et al., 2023). Esta diferencia metodológica podría estar asociada con la intensidad de las asociaciones observadas, ya que los instrumentos focalizados tienden a captar patrones de uso más concentrados, mientras que las medidas generales integran diversos medios digitales interactivos y pueden reflejar un uso problemático más amplio. Asimismo, las diferencias socioculturales entre los países de origen de las muestras podrían influir en la forma en que se manifiestan estas conductas, dado que las normas sociales y los patrones de uso tecnológico varían según el contexto.

Dentro de los aspectos más relevantes de los estudios analizados, se destaca el empleo de modelos explicativos que trascienden el vínculo entre la nomofobia y la adicción a redes sociales, sino también su capacidad predictiva y los mecanismos subyacentes a dicha relación. En este

sentido, se identificó que la conducta adictiva hacia las redes posee la facultad de operar como un factor que predice significativamente la nomofobia (Çırak & Tuzgöl, 2022), mientras que otros estudios señalan que la nomofobia es la que antecede a un uso problemático de las plataformas (Lin & Huang, 2025). Asimismo, investigaciones longitudinales plantean la existencia de una influencia mutua entre ambos constructos a lo largo del tiempo (Lin et al., 2021). Estos hallazgos, indican que el vínculo entre ambas no se limita a una asociación simple, sino que responde a dinámicas psicológicas más complejas, relevantes para la comprensión clínica e intervención

Al realizar la investigación se encontraron diversas limitaciones. En primer lugar, un aspecto relevante identificado en la revisión es la heterogeneidad en los modelos explicativos y en los enfoques analíticos empleados. Aunque la mayoría de los estudios utilizaron diseños correlacionales transversales, uno de ellos adoptó un diseño longitudinal, permitiendo observar relaciones temporales entre las variables. Asimismo, algunos trabajos se limitaron a examinar asociaciones bivariadas, mientras que otros incorporaron modelos de regresión y ecuaciones estructurales, integrando variables mediadoras como la regulación emocional, el estrés, el distrés psicológico, el insomnio y el uso problemático del smartphone. Esta diversidad metodológica refleja una aproximación no uniforme al fenómeno, lo cual, si bien enriquece la comprensión del constructo, también dificulta la comparación directa de resultados y la construcción de un modelo integrador consolidado.

En esta misma línea, se destaca que la concentración de estudios en contextos asiáticos y europeos plantean la necesidad de analizar cómo variables socioculturales tales como normas de conectividad, presión académica o patrones de interacción digital, pueden mediar en la intensidad del nexo entre la nomofobia y la conducta adictiva hacia las redes. Es posible que en culturas donde la hiperconectividad esté altamente normalizada, la desconexión adquiera un significado más amenazante, incrementando la vulnerabilidad psicológica.

Asimismo, la relación entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales en jóvenes constituye un tema actual y emergente, por lo que se identificó una cantidad limitada de estudios científicos cuantitativos primarios que aborden directamente esta problemática, predominando en cambio revisiones sistemáticas y metaanálisis. Asimismo, existe heterogeneidad en los instrumentos de evaluación y una escasa producción de estudios publicados en revistas psicológicas indexadas. Adicionalmente, se identificaron escasas investigaciones realizadas en América Latina, lo que

restringe la generalización de los hallazgos a contextos culturales como el peruano. Finalmente, varios estudios incluyeron múltiples variables adicionales, lo que dificulta aislar completamente el efecto específico entre ambas variables centrales.

Un aspecto importante a considerar es que la alta magnitud de las correlaciones observadas plantea la interrogante acerca de si la nomofobia y la adicción a redes sociales constituyen constructos diferenciados o expresiones interrelacionadas de un mismo fenómeno de dependencia tecnológica. Si bien conceptualmente la nomofobia se define como miedo a la desconexión y la adicción como patrón conductual compulsivo, en la práctica empírica ambas dimensiones parecen superponerse parcialmente.

Por todo ello, a partir de lo revisado, se propone que los próximos proyectos y futuras investigaciones adopten enfoques de seguimiento longitudinal, dado que los estudios analizados son caracterizados por una marcada prevalencia de diseños transversales, restringiendo la posibilidad de determinar vínculos causales y comprender la evolución de la nomofobia y el comportamiento adictivo hacia las redes a largo plazo. El uso de diseños longitudinales permitiría analizar cómo estas variables se influyen mutuamente a lo largo del tiempo y si una precede, intensifica o mantiene a la otra.

Asimismo, resulta pertinente incluir muestras clínicas, dado que los estudios revisados se centran predominantemente en población universitaria no clínica. La incorporación de participantes que presenten sintomatología significativa o diagnósticos asociados permitiría examinar si la relación entre ambas variables adquiere mayor intensidad, severidad o implicaciones psicopatológicas en contextos clínicos, aportando evidencia relevante para el diseño de intervenciones especializadas.

De igual modo, se sugiere promover investigaciones en contextos latinoamericanos, debido a la escasa producción científica identificada en la revisión. Considerando que los patrones de uso tecnológico, las dinámicas socioculturales y el acceso digital pueden variar según el contexto, resulta necesario generar evidencia local que permita comprender la problemática desde una perspectiva culturalmente situada y fortalecer la representatividad y aplicabilidad práctica de los hallazgos.

Finalmente, en cuanto a la aplicabilidad en el contexto laboral de la psicología clínica, la evidencia recopilada en este análisis justifica la realización de protocolos de intervención y prevención psicológica dirigidos específicamente al sector juvenil. En relación con la intervención preventiva, resulta pertinente diseñar programas de

psicoeducación que fomenten un uso responsable del smartphone y las redes sociales, fortaleciendo la autorregulación emocional y la conciencia sobre los riesgos del uso excesivo de la tecnología (Tucó et al., 2023). De esta manera, se busca disminuir factores de riesgo identificados en la literatura, como la dependencia emocional al dispositivo y el uso problemático como estrategia de afrontamiento.

Por otra parte, considerando que los estudios revisados evidencian no solo una relación significativa entre nomofobia y adicción a redes sociales, sino también la presencia de variables mediadoras como la regulación emocional, el estrés y el distrés psicológico, resulta necesario implementar intervenciones correctivas dirigidas a jóvenes con sintomatología elevada. En este sentido,

Conclusiones

La presente revisión aplicada tuvo como objetivo central examinar y determinar la relación entre la nomofobia y la adicción a las redes sociales en la juventud. Tras el análisis exhaustivo de los la literatura científica y los estudios incluidos, puede afirmarse que ambos constructos mantienen una relación positiva, lo que confirma que, a mayores niveles de uso adictivo de las redes sociales, mayores niveles de miedo, ansiedad e incomodidad ante la imposibilidad de acceder al smartphone o mantenerse conectado.

En este sentido, se determina que concluye de manera integral que la nomofobia y la adicción a

los enfoques cognitivo-conductuales se alinean con los hallazgos obtenidos, ya que permiten intervenir sobre las creencias disfuncionales asociadas al miedo a la desconexión, la necesidad constante de validación social y las conductas compulsivas de comprobación del smartphone. Técnicas como la reestructuración cognitiva, el entrenamiento en regulación emocional y la exposición gradual a la desconexión podrían contribuir a reducir la ansiedad característica de la nomofobia y modificar los patrones de comportamiento problemático hacia las redes sociales. De este modo, la presente revisión no solo aporta evidencia teórica, sino que fundamenta propuestas de intervención clínica coherentes con los mecanismos psicológicos identificados.

las redes sociales se encuentran estrechamente interrelacionadas, formando parte de un mismo patrón de dependencia tecnológica en la población joven. Asimismo, la evidencia revisada sugiere que esta relación puede verse influenciada por variables psicológicas como la regulación emocional, el estrés y el distrés psicológico, lo que resalta la necesidad de seguir explorando estos factores con el fin de ampliar la comprensión del fenómeno y contribuir al diseño de estrategias preventivas y correctivas más eficaces desde la psicología clínica.




Referencias

- Al-Mamun, F., Mamun, M., Kaggwa, M., Mubarak, M., Hossain, M., ALmerab, M., Muhit, M., Gozal, D., Griffiths, M., & Sikder, M. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116521>.
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Prodhon, M. S., Muktarul, M., Griffiths, M. D., Muhit, M., & Sikder, M. T. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Heliyon*, 9(3), e14284. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14284>
- Andreassen, C. S., & Pallesen, S. (2014). Social network site addiction - an overview. *Current pharmaceutical design*, 20(25), 4053–4061. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990616>
- Antonysamy, S., & Parameswari, J. (2025). Nomophobia and psychological well-being: chain mediating role of social network sites addiction and doomscrolling. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*. <https://doi.org/10.15805/ADDICTA.2025.24308>
- Babayigit, A., Buran, A., Muezzin, E. E., Çakıcı, M., Fatmaoğulları, T., & Balkır, F. (2019). Investigation of the relationship between nomophobia prevalence with aggression and anger and social media addiction in TRNC. *Anatolian Journal of Psychiatry*, 20, 87-90. <https://doi.org/10.5455/apd.302644867>
- Bottaro, R., & Faraci, P. (2022). The use of social networking sites and its impact on adolescents' emotional well-being: a scoping review. *Current Addiction Reports*, 9, 518 - 539. <https://doi.org/10.1007/s40429-022-00445-4>.
- Cheng, C., Ebrahimi, O., & Luk, J. (2022). Heterogeneity of prevalence of social media addiction across multiple classification schemes: latent profile analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 24(1). <https://doi.org/10.2196/27000>.
- Çırak, M., & Tuzgöl, M. T. (2022). Nomophobia in university students: The roles of digital addiction, social connectedness, and life satisfaction. *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal*, 12(64), 35-52. <https://doi.org/10.17066/tpdrd.1095905>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., & Taype-Rondan, A. (2022). Nomophobia and its associated factors in Peruvian medical students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Dolapoğlu, N., Türk, E., Yürür, E. K., Can, M. Ş., Alçı, D., Tulacı, R. G., ... & Karlıdere, T. Never without my mobile phone: the relationship between nomophobia, social media addiction and emotion regulation difficulties. *Bağımlılık Dergisi*, 26(1), 59-67. <https://doi.org/10.51982/bagimli.1511840>
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLoS ONE*, 16(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249890>.
- Hashemi, Y., Borhani, K., Heidari, M., Esfahani, M., & Zarani, F. (2023). Analysis of the relationship between social networking site (SNS) addiction and nomophobia in Iranian higher education students. *Iranian Journal of Health Sciences*, 11(2), 117–126. <https://doi.org/10.32598/ijhs.11.2.927.1>
- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N.L., Husni, M. y Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by research tool: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psychology International*, 3(2), 249-258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Khalaf, A., Alubied, A., Khalaf, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15. <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>.
- Khan, S., Atta, M., Malik, N. I., & Makhdoom, I. F. (2021). Prevalence and relationship of smartphone addiction, nomophobia, and social anxiety among college and university late adolescents. *Elementary Education Online*, 20 (5), 3588–3595. <https://ilkogretim-online.org/index.php/pub/article/view/5960>
- Kneidinger-Mueller, B. (2019). When the smartphone goes offline: A factorial survey of smartphone users' experiences of mobile unavailability. *Computers in Human Behavior*, 98, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.03.037>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Lin, Y. C., & Huang, P. C. (2025). Digital traps: How technology fuels nomophobia and insomnia in Taiwanese college students. *Acta Psychologica*, 252, 104674. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104674>
- Lin, C.-Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal relationships between nomophobia, addictive use of social media, and insomnia in adolescents. *Healthcare*, 9(9), 1201. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- Maftai, A., & Pătrăuşanu, A.-M. (2023). Digital reflections: Narcissism, stress, social media addiction, and nomophobia. *The Journal of Psychology*, 158(2), 147-160. <https://doi.org/10.1080/00223980.2023.2256453>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Muñoz-Carril, P. C., & de Sotomayor, I. D. Á. (2025). 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>
- Notara V, Vagka E, Gnardellis C, Lagiou A. The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addiction & health*, 13(2), 120. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., McGuiness, L., Stewart, L., ... & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for systematic reviews.

- Research Methods and Reporting*, 372(71), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- 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>
- Stănculescu, E. (2022). The bergen social media addiction scale validity in a romanian sample using item response theory and network analysis. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1 - 18. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00732-7>.
- Statista. (s.f). *Redes sociales y contenido generado por el usuario*. Statista. Recuperado el 2 de febrero de 2026, de <https://www.statista.com/markets/424/topic/540/social-media-user-generated-content/#statistic2>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2020). A review of theories and models applied in studies of social media addiction and implications for future research. *Addictive behaviors*, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>.
- 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>
- Tung, S. E. H., Gan, W. Y., Poon, W. C., Lee, L. J., Ruckwongpatr, K., Kukreti, S., ... Lin, C. Y. (2025). The mediating effect of nomophobia in the relationship between problematic social media use/problematic smartphone use and psychological distress among university students. *Psychology, Health & Medicine*, 30(7), 1409–1425. <https://doi.org/10.1080/13548506.2025.2478516>

Herazo Sotillo Villanueva

Clínica

-  Quick Submit
-  Quick Submit
-  Universidad de Lima

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3497042811

Fecha de entrega

3 mar 2026, 7:19 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

3 mar 2026, 7:31 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

T_CL_NICA_HERAZO_SOTILLO_VILLANUEVA_E_FINAL_-_copia.docx

Tamaño del archivo

2.5 MB

9 páginas

6149 palabras

35.433 caracteres




0% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 20 palabras)

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad




N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 0%  Fuentes de Internet
- 0%  Publicaciones
- 0%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1 Trabajos del estudiante Universidad de Lima	<1%
---	-----