



POSGRADOS

MAESTRÍA EN PSICOLOGÍA CON MENCIÓN EN INTERVENCIÓN CLÍNICA INDIVIDUAL Y GRUPAL

RPC-SO-05-NO.156-2021

OPCIÓN DE TITULACIÓN:

PROYECTO DE TITULACIÓN CON
COMPONENTES DE INVESTIGACIÓN
APLICADA Y/O DE DESARROLLO

TEMA:

RELACIÓN ENTRE ANSIEDAD Y NOMOFOBIA
EN ESTUDIANTES DE LA UNIDAD EDUCATIVA
'SAN FRANCISCO DE SALES' (ENERO-JUNIO
2025)

AUTORA:

MARITZA MARIBEL BARBECHO CARRIÓN

DIRECTOR:

HOMERO PATRICIO CABRERA TENECELA

CUENCA – ECUADOR
2025

Autora:**Maritza Maribel Barbecho Carrión**

Psicóloga Clínica.

Candidata a Magíster en Psicología con Mención en Intervención Clínica Individual y Grupal por la Universidad Politécnica Salesiana – Sede Cuenca.

mbarbehoc@est.ups.edu.ec

Dirigido por:**Homero Patricio Cabrera Tenecela**

Master en Investigación Educativa.

PhD en Ciencias Sociales.

patricio.cabrerat@ucuenca.edu.ec

Todos los derechos reservados.

Queda prohibida, salvo excepción prevista en la Ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra para fines comerciales, sin contar con autorización de los titulares de propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual. Se permite la libre difusión de este texto con fines académicos investigativos por cualquier medio, con la debida notificación a los autores.

DERECHOS RESERVADOS

2025 © Universidad Politécnica Salesiana.

CUENCA – ECUADOR – SUDAMÉRICA

MARITZA MARIBEL BARBECHO CARRIÓN

Relación entre ansiedad y nomofobia en estudiantes de la Unidad Educativa 'San Francisco de Sales' (enero-junio 2025)

DEDICATORIA



A Dios Altísimo

Por guiar e iluminar mi camino, por ser la fuente de sabiduría y fortaleza en mi vida.

A María Auxiliadora

Por ser mi madre y señora

A mis queridos padres

Por ser la fuente de inspiración en mi vida.

AGRADECIMIENTO

A Dios Altísimo y a María Auxiliadora

Por todas las bendiciones recibidas en mi vida.

A mis queridos padres

Que siempre me han brindado su apoyo y confianza.

A mis familiares y a todas las personas que de alguna manera han colaborado en la ejecución de este proyecto.

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	7
Abstract	8
1. Introducción.....	9
2. Determinación del Problema.....	10
2.1. Planteamiento del problema.....	11
2.2. Pregunta(s) de investigación o hipótesis.....	16
2.3. Objetivos de investigación.....	16
2.3.1. Objetivo general	16
2.3.2. Objetivos específicos	16
2.4. Justificación	16
3. Marco teórico referencial.....	19
3.1. Ansiedad en adolescentes	19
3.1.1. Perspectiva psicológica.....	20
3.2. Nomofobia: Definición y caracterización	21
3.3. Teorías sobre la ansiedad y la nomofobia	23
3.4. Relación entre la ansiedad y nomofobia	23
4. Materiales y metodología.....	26
5. Resultados y discusión.....	29
6. Conclusiones	37
7. Referencias	39

RELACIÓN ENTRE LA
ANSIEDAD Y
NOMOFOBIA EN
ESTUDIANTES DE LA
UNIDAD EDUCATIVA
PARTICULAR “SAN
FRANCISCO DE SALES”
(ENERO – JUNIO 2025)

AUTOR(ES):

MARITZA MARIBEL BARBECHO CARRION

RESUMEN

El presente estudio analiza la relación entre la ansiedad y la nomofobia en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular "San Francisco de Sales". La problemática radica en el incremento del uso de dispositivos móviles y el posible vínculo con niveles elevados de ansiedad en adolescentes. El objetivo principal fue determinar la correlación entre la ansiedad y la nomofobia, para comprender el impacto en el bienestar emocional y rendimiento académico de los estudiantes.

Se adoptó una metodología cuantitativa con un diseño no experimental y transversal. Se aplicó el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) y la Escala de Nomofobia a una muestra de 70 estudiantes de primero, segundo y tercero de bachillerato ($n=30$, $n=20$, $n=20$), con género masculino ($n=25$) y femenino ($n=45$). Los datos fueron analizados mediante estadística descriptiva y correlacional.

Los resultados muestran que el 38,6% de los estudiantes presentan niveles de ansiedad moderada y grave, mostrando una afectación significativa en el bienestar emocional. En cuanto a la nomofobia psicológica tuvo una media de 2,62 y la social 2,57, sugiriendo una fuerte dependencia emocional y social hacia los dispositivos móviles. Se encontró una correlación positiva entre la ansiedad y la nomofobia psicológica ($r=0.221$, $p<0.05$) y social ($r=0.319$, $p<0.01$), lo que confirma que la ansiedad se asocia con el miedo a perder la conectividad digital.

En conclusión, se evidencia que la nomofobia es un factor que influye en los niveles de ansiedad de los estudiantes, destacando la necesidad de estrategias educativas y psicológicas que promuevan un uso responsable de la tecnología para mejorar la salud mental adolescente.

Palabras clave: ansiedad, nomofobia, escolares, salud mental

ABSTRACT

This study analyzes the relationship between anxiety and nomophobia in high school students at the "San Francisco de Sales" Private Educational Unit. The problem stems from the increasing use of mobile devices and the possible link to elevated levels of anxiety in adolescents. The main objective was to determine the correlation between anxiety and nomophobia, in order to understand the impact on students' emotional well-being and academic performance.

A quantitative methodology with a non-experimental, cross-sectional design was adopted. The Beck Anxiety Inventory (BAI) and the Nomophobia Scale were administered to a sample of 70 first-, second-, and third-year high school students (n=30, n=20, n=20), male (n=25) and female (n=45). The data were analyzed using descriptive and correlational statistics.

The results show that 38.6% of the students presented moderate and severe anxiety, demonstrating a significant impact on their emotional well-being. Regarding nomophobia, the psychological had a mean of 2.62 and the social nomophobia 2.57, suggesting a strong emotional and social dependence on mobile devices. A positive correlation was found between anxiety and psychological ($r=0.221$, $p<0.05$) and social ($r=0.319$, $p<0.01$) nomophobia, confirming that anxiety is associated with the fear of losing digital connectivity.

In conclusion, it is evident that nomophobia is a factor that influences students' anxiety levels, highlighting the need for educational and psychological strategies that promote responsible use of technology to improve adolescent mental health.

Keywords: anxiety, nomophobia, schoolchildren, mental health

1. INTRODUCCIÓN

La ansiedad se presenta como una reacción de tipo emocional ante sentimientos que puedan causar tensión, producto de esta respuesta se pueden originar pensamientos negativos y cambios a nivel fisiológico (American Psychiatric Association., 2022). Como señala Barlow (2022) este fenómeno, de naturaleza universal, se presenta como un mecanismo adaptativo para afrontar situaciones de riesgo, pero se transforma en una patología cuando su manifestación es desproporcionada o persistente.

Según la *World Health Organization* (2021), cerca del 3,6% de la población mundial tiene problemas de trastorno de ansiedad. Así los factores genéticos, las experiencias traumáticas y los aspectos socioculturales se muestran como las causas principales de su presencia.

Entre las consecuencias notables están los problemas de socialización, se altera la funcionalidad en diferentes contextos, como el académico y el laboral, también se tiene el incremento del riesgo a desarrollar otras patologías, en las que se incluyen la depresión (Hiratuca Y Carvalho, 2024).

En lo que respecta a la nomofobia, esta se describe como el miedo de tipo irracional que se genera al no estar cerca del teléfono móvil, según la evidencia científica se relaciona con niveles altos de ansiedad (Pérez et al., 2021). Cada vez se incrementa el uso de los dispositivos móviles, estos son cada vez más completos, además ofrecen la posibilidad de utilizar un acceso a Internet, se han desarrollado en un volumen superior al que es considerado normal. De esta manera, permiten a las personas estar conectadas, el grado de necesidad se encuentra en constante incremento y causa más problemas psicológicos: se ha hablado de adicción, dependencia, nomofobia por la separación forzada del propio teléfono móvil (Braña y Moral, 2023).

El término "nomofobia" (abreviatura de "*no-mobile-phone phobia*") se refiere al miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o sin acceso a sus funcionalidades (Spear et al., 2014). Pese a como lo indica Galhardo et al. (2020) oficialmente no se lo reconoce como un trastorno en los manuales de diagnóstico como el DMS-5, genera interés debido a la creciente prevalencia, en especial entre adolescentes y jóvenes adultos.

2. DETERMINACIÓN DEL PROBLEMA

La prevalencia de la nomofobia, como lo destaca Santl et al. (2022) aumenta con la masificación de los teléfonos inteligentes. Estimaciones indican que entre el 40% y 60% de los usuarios de estos aparatos electrónicos presentan algún grado de nomofobia. Según lo revela Jahrami et al. (2021) entre las causas identificadas están la dependencia psicológica a la tecnología, el acceso constante a información y redes sociales, como el temor a perder oportunidades de comunicación.

Las consecuencias incorporan alteraciones en los patrones de sueño, disminución de la productividad, afectaciones en la salud mental y problemas en las relaciones personales. Así como se ha evidenciado la relación con otros trastornos como la ansiedad (Ivanova et al. 2020).

La conexión entre la ansiedad y nomofobia es un campo de expansión en la investigación psicológica. Estudios como el de Yang et al. (2021) encontraron que las personas con elevados niveles de ansiedad son propensas a desarrollar dependencia hacia los dispositivos móviles como mecanismos de escape o regulación emocional. En donde la nomofobia actúa como un factor estresante adicional, fortaleciendo los síntomas de ansiedad generalizada.

Pese a los crecientes intereses en estos fenómenos, existen brechas importantes en la literatura, tal como lo sostiene Dönmez y Kozan (2021) los estudios sobre nomofobia se enfocan en poblaciones juveniles y universitarias. De igual forma faltan estudios longitudinales que lleven a comprender la evolución de la relación entre las variables.

2.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

A criterio de Rey et al. (2024) la nomofobia parece ser causada por una multiplicidad de factores que han llevado a comportamientos del uso excesivo de la tecnología móvil: estas herramientas son cada vez más compactas y tienen un costo cada vez más bajo. Gracias a la difusión de las redes inalámbricas, es posible realizar varias actividades desde cualquier lugar de gran movilidad. En España, se ha desarrollado un estudio para verificar diferentes tipos de utilización del smartphone y tensiones percibidas, con el propósito de clasificar las aplicaciones por nivel de ansiedad. Otras investigaciones muestran cómo las personas sin el teléfono móvil se sienten solas y aisladas, teniendo una necesidad de controlar e informar a largo plazo, lo que lleva a la ansiedad.

En el perfil del 2018 acerca del uso de tecnologías de la información y comunicación (TIC) en Ecuador se propuso por arquetipos de usuarios, donde fue marcada la importancia del uso que se da a los dispositivos móviles, ya que los ecuatorianos en su mayoría se encuentran conectados vía teléfonos móviles. Un estudio mapeó la realidad digital ecuatoriana, identificando que el 95% posee un teléfono móvil. Los usuarios de estos dispositivos manifiestan que les permiten llevar una vida ordenada y disfrutar del entretenimiento. Un termómetro para medir este aspecto es conocer el nivel de conectividad vía wifi, fija o datos. Estadísticas indican que Ecuador alcanza más del 61% de conectividad móvil vía datos en 2016 (Valdivieso y Erazo, 2020).

Varios autores han definido diferentes tipos de adicciones en relación con el uso de las nuevas tecnologías. Los estudiantes universitarios suponen hoy en día una de las poblaciones más vulnerables a la adicción a las TIC, y aunque no se dispone de una clasificación detallada del fenómeno, la nomofobia conlleva diferentes grados de ansiedad, derivadas de los diferentes niveles de dependencia a la telefonía móvil (Pastor, 2022).

De acuerdo con Álvarez et al. (2021) la nomofobia se está convirtiendo en un problema común en la sociedad actual. En estudios sobre la adicción tecnológica, presentaron síntomas de nomofobia. Entre un 77-81% de estudiantes universitarios tuvieron altos

niveles en los indicadores de uso de móvil. Un porcentaje de jóvenes de Taiwán de 12-35 años tienen relación dependiente con el móvil. Un porcentaje de la población de Tailandia tiene dependencia a su móvil. En un estudio de usuarios chinos, un porcentaje presentaron dependencia según la escala MPAI-CV para móvil.

En los países latinos también existen expresiones de adicción al móvil. Un estudio de universitarios de México encontró que un porcentaje tenían síntomas de nomofobia. Lo que sucede en Portugal es similar, donde un porcentaje de estudiantes universitarios mostraron altos niveles en la escala de rehabilitación de teléfono móvil. Se decía que uno de cada cinco individuos no podía autocontrolar su uso del teléfono móvil, lo que interfería con la calidad de la relación con los familiares. Aunque su difusión ha sido lenta, la rehabilitación ha sido un tema de estudio (Medina y Veytia, 2022).

En una revisión realizada en China, como lo señala Martínez y Palacios (2023) se describieron una serie de factores de riesgo para caer en una posible conducta de nomofobia. Además, el robo de dispositivos móviles y la percepción de una cobertura de red particularista se consideraron factores de riesgo de nomofobia. La preocupación necesaria para los individuos altamente preocupados es clave.

El riesgo de nomofobia se incrementa con el tiempo que las personas se encuentran manipulando dispositivos tecnológicos, el grado de dependencia que constituye una parte muy importante del sentimiento vital y problemático que se asocia con la nomofobia. Un alto uso problemático de un teléfono móvil puede estar relacionado con una disminución en la autoestima y un aumento en la soledad y la depresión, sintomatología que ha sido asociada a la nomofobia. Otro factor de riesgo es la mayor necesidad personal de recibir alertas de mensajes telefónicos, ya que está asociada con la necesidad de estar constantemente involucrado con el móvil. La ansiedad, especialmente las características de responder a estímulos amenazantes, es un factor determinante en las necesidades y uso del móvil (Gómez, 2021).

A nivel individual, como lo sostiene Samané et al. (2023) se relaciona con características de personalidad como la extroversión, inseguridad personal, rasgo de ansiedad y

depresión o la falta de control de impulsos. Algunos autores hablan de que la insatisfacción personal es un factor individual. Pero sin duda el factor que cobra más fuerza es el de la autoestima, ya que la adicción al móvil “es especialmente baja en los individuos que poseen una autoestima sólida”. Concluían que hay una relación significativa entre tener baja autoestima y ser adicto al móvil, y en el mismo estudio se demuestra que una baja autoestima se relaciona con altos niveles en dependencia al teléfono y una autoestima sólida se relaciona con bajos niveles en el uso al teléfono.

El estado de ánimo y las emociones, estas también experimentan gran impulso, como prueba en cuyo estudio el 42% del total de los enfermos visitaban la página de telecomunicaciones simplemente para informarse, mientras que este porcentaje se elevaba al 85% en los amigos de personas con enfermedades graves. Al igual que en el estudio donde el 98,1 por ciento del total de la muestra estaba inscrito en la red social, de los cuales el 4,8 por ciento sufren o han sufrido ansiedad, en cambio el porcentaje sube considerablemente al 80,2 por ciento en caso de tener menos de 17 años, de estos el 8,3 por ciento han sufrido trastorno de ansiedad (Perandones y Castejón, 2022).

Diversos estudios como lo indica Rodríguez et al. (2025) asocian la nomofobia con la presión social. Así, si en el pasado quedar marginado del grupo producía ansiedad, actualmente quedar sin interacción por el móvil (estar desconectado o bien no contestar los mensajes) sería una fuente importante de ansiedad. Este trastorno se considera claramente como una emergente ansiedad por las nuevas tecnologías y señala que la posibilidad de no estar localizable a través del móvil produce un sentimiento de estar marginado del grupo social y da lugar a estados fóbicos de ansiedad. Las aplicaciones que se instalan en los teléfonos tienen un alto grado de inserción social y además la inmediatez de las conversaciones hace que el desconocer el contenido de una llamada o un mensaje entre pares se convierta en algo fuertemente ansiógeno.

No tener internet produce estar fuera del grupo. No estar constante e inmediatamente conectado se entiende como un signo de marginación, algo similar a aislarse en tiempos remotos; no poseer un teléfono hoy día sería difícilmente concebible. El excesivo contacto con el dispositivo, además de interferir en las principales actividades diarias,

influye en aspectos relacionados con el sueño, la integración con los iguales, la relación intrafamiliar y otras áreas de la personalidad que muchas veces desembocan en un trastorno psicopatológico (Morales, 2004).

En el contexto de los jóvenes, la ansiedad es un problema que aumenta por factores como las presiones académicas, las expectativas sociales (Padilla, 2023). La pandemia de COVID-19 también fue el incentivo para aumentar estos problemas entre los adolescentes (Miller, 2024). En ese sentido los jóvenes ansiosos experimentan síntomas de irritabilidad, aislamiento social y dificultades para concentrarse, lo que afecta al bienestar general y el rendimiento académico.

En países como Colombia, conforme lo señala Ramírez y Gómez (2020) investigaron la relación entre la dependencia tecnológica y la salud mental en estudiantes secundarios, reflexionando que la nomofobia y la ansiedad están significativamente relacionadas, en especial en contextos urbanos. De allí que se ve la importancia de abordar la problemática desde un enfoque psicosocial.

Por otro lado, en Perú según el estudio de Mamani y Mamani (2022) los efectos de la nomofobia en el bienestar emocional de los adolescentes de esta región, evidencia que el uso desmedido de los dispositivos móviles afecta los niveles de ansiedad y la calidad de sueño, como el rendimiento académico. Con lo que se revela la carencia de intervenciones efectivas para hacer frente a los efectos de la nomofobia.

En el entorno ecuatoriano Salgado et al. (2021) indagaron sobre el tema en universitarios, determinando la relación directa entre el uso excesivo de teléfonos móviles y el aumento de los niveles de ansiedad. Destacando cómo las condiciones de aislamiento y depender de estos aparatos tecnológicos aportaron con efectos negativos a la salud mental de los jóvenes.

Otra investigación hecha por López y Chizaiza (2020) analizaron la prevalencia de la nomofobia en adolescentes en Quito. Los resultados indicaron que más del 60% de los

participantes tienen niveles moderados a elevados de nomofobia, que se asocian de manera principal a la hiperconectividad y el temor a perder acceso a las redes sociales.

El no tener el teléfono móvil en estudiantes de la ciudad de Cuenca también genera importantes niveles de ansiedad. La nomofobia aparece como un desorden de ansiedad cuyas consecuencias en los usuarios son significativas. Estos efectos pueden desencadenar trastornos graves en su estado de ánimo, especialmente de ansiedad y depresión. Como señala Tejada et al. (2019) la problemática afecta a un grupo importante de la juventud urbana, debido a factores de accesibilidad económica, social y cultural, desarrollándose cierto nivel de dependencia del uso de estos artefactos.

Por tal motivo, aparece esta nomofobia como un trastorno clínico de reciente diagnóstico en la medicina moderna. Desde hace una década se ha detectado un creciente fenómeno clínico en la sociedad con la aparición de trastornos de comportamiento en el uso de la telefonía celular, que es ejecutado por gran cantidad de personas, condicionando afecciones de tipo psiquiátrico, sugiriéndose enfermedades identificadas solo como consecuencia de la conducta del individuo (Travers , 2023).

Así la importancia de esta investigación reside en un enfoque práctico y aplicado, el cual se basa en la aplicación de la “Escala para medir la nomofobia diseñada y validada por Sonia López, Sergio González, Carmen-María Chivite, María del Valle Ramírez-Durán, Rosalía Jódar y Mercedes Sánchez-Martínez. Este cuestionario consta de 32 ítems y está estructurado en tres dimensiones. Su objetivo es evaluar la presencia de nomofobia en escolares, facilitando la identificación temprana de este fenómeno (López et al., 2023).

2.2. PREGUNTA(S) DE INVESTIGACIÓN O HIPÓTESIS

¿Cómo se relaciona la nomofobia con los niveles de ansiedad en estudiantes de bachillerato en la Unidad Educativa “San Francisco de Sales”?

2.3. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

2.3.1. OBJETIVO GENERAL

Analizar la relación entre los niveles de nomofobia y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “San Francisco de Sales”.

2.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar los niveles de ansiedad en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “San Francisco de Sales”.
- Describir los niveles de nomofobia presentes en los estudiantes de la Unidad Educativa Particular “San Francisco de Sales”.
- Determinar la correlación entre los niveles de nomofobia y los niveles de ansiedad en los estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular “San Francisco de Sales”.

2.4. JUSTIFICACIÓN

La ansiedad y la nomofobia son problemas en aumento en la sociedad, en particular entre adolescentes y jóvenes adultos. Un elevado porcentaje de la población mundial sufre de trastornos de ansiedad, en donde un importante número de usuarios presentan algún grado de tipo de nomofobia, lo que afecta la salud mental e interfieren con la calidad de vida, como la alteración del sueño, disminución de la productividad como problemas en las relaciones personales. Así la conexión entre estos dos fenómenos puede agravar los síntomas de ansiedad.

Por lo que la investigación se enfoca en los estudiantes de la Unidad Educativa “San Francisco de Sales”, para abordar la problemática en un contexto educativo específico. Lo que es necesario, para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren el bienestar emocional y social de los estudiantes. En este sentido, los resultados de la investigación

contribuirán a la formulación de políticas educativas y sociales que promuevan entornos escolares adecuados y una educación de calidad. Siendo especialmente relevante en el contexto ecuatoriano, donde la conectividad móvil es elevada y el uso de dispositivos tecnológicos es extendido.

Pese a que hay investigaciones previas, persisten vacíos importantes en la literatura, en particular en el contexto de la ciudad de Cuenca. Por tal motivo, este estudio aporta nuevos conocimientos sobre la conexión entre la ansiedad y la nomofobia en alumnos de bachillerato, un grupo que ha sido poco investigado como se indicó previamente. La utilización de herramientas estandarizadas, como la escala para evaluar la nomofobia y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), asegura que los resultados sean confiables y válidos, lo cual sienta las bases para investigaciones futuras.

Los resultados del estudio proporcionarán instrumentos de análisis y metodológicos que podrán emplear profesores, consejeros educativos y padres para entender y tratar la ansiedad y la nomofobia en los alumnos. Por esta razón, el reconocimiento de elementos de riesgo y protección posibilitará la elaboración de intervenciones basadas en evidencia, que se adecuen a las demandas culturales y socioeconómicas concretas del sector.

Por lo tanto, el estudio se enfoca en los elementos asociados a los niveles de ansiedad con la nomofobia y las repercusiones conforme a las políticas educativas y sociales que buscan promover ambientes escolares apropiados con educación de alta calidad.

Aunque hay investigaciones anteriores en el ámbito psicosocial, no se considera con frecuencia la relación entre los elementos escolares, familiares y comunitarios al momento de desarrollar un trastorno de ansiedad. Por lo tanto, este estudio se encuadra en la investigación de salud mental del Grupo de Investigaciones Psicosociales (GIPS), ya que contribuye a comprender los componentes que pueden afectar el bienestar socioemocional de los adolescentes, identificando factores tanto protectores como de riesgo. Así, se responde a la necesidad de producir conocimiento local que guía

el desarrollo de intervenciones basado en evidencia y adecuado desde el punto de vista cultural (Grupo de Investigación, 2025).

La significancia de esta en el campo académico radica en la generación de nuevo conocimiento que ayuda a entender mejor las interacciones de los niveles de ansiedad en el contexto educativo ecuatoriano debido a la nomofobia. Asimismo, ofrece instrumentos analíticos y metodológicos que pueden aplicarse en futuras investigaciones psicosociales. Para entender y abordar este problema, se brindarán recursos significativos a los docentes, asesores educativos y padres de familia, promoviendo de esta manera un entorno escolar más seguro y respetuoso.

Aunque se han dado estos progresos, en el país aún quedan vacíos significativos en la investigación.

Por ejemplo, en Cuenca no se han realizado estudios que analicen cómo la ansiedad y la nomofobia evolucionan con el tiempo. Existe una falta de datos sobre otros grupos demográficos, como estudiantes de colegios, que podrían enfrentar estas problemáticas desde perspectivas diferentes.

3. MARCO TEÓRICO REFERENCIAL

El presente apartado tiene como propósito fundamentar la investigación sobre la relación entre la ansiedad y nomofobia en estudiantes de bachillerato. Se revisan los principales conceptos teóricos, investigaciones previas y modelos psicológicos que sustentan la conexión entre estos dos fenómenos. Adicional se justifica la elección de herramientas metodológicas empleadas en el estudio.

3.1. ANSIEDAD EN ADOLESCENTES

Durante la adolescencia se experimentan cambios a nivel físico y socioemocional, que incrementan el riesgo de manifestar ansiedad. Conforme señala Sánchez y Ruiz (2023) describen la ansiedad en la adolescencia como una reacción de tipo emocional caracterizada por sentimientos de preocupación, miedo e inquietud que afectan el bienestar y desarrollo, siendo una reacción natural ante situaciones de estrés.

Según el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) los trastornos de ansiedad más comunes se destacan el trastorno de ansiedad generalizada, al trastorno de pánico y la ansiedad social (American Psychiatric Association., 2022). Cada uno muestra sintomatología específica, no obstante, todos tienen puntos de convergencia en la generación de malestar significativo en la vida cotidiana del adolescente. Adicional, se puede acompañar de síntomas como taquicardia y problemas gastrointestinales (De la Cruz, 2021).

En el ámbito neurobiológico, con base a lo que señala Cases y Teller (2021) la ansiedad en adolescentes se vincula con la hiperactividad en la amígdala, región encargada del procesamiento del miedo. Con lo cual, se identifica una relación con un desequilibrio en neurotransmisores como la serotonina y el cortisol, que inciden en la regulación emocional. Además, de factores genéticos como vivencias adversas en la infancia elevan la predisposición a desarrollar ansiedad. Así la plasticidad cerebral en esta fase de la vida

de las personas permite que intervenciones terapéuticas y cambios en el estilo de vida sean efectivos.

Al respecto, Errasti et al. (2021) la ansiedad en la adolescencia es un fenómeno complejo que involucra aspectos emocionales, cognitivos y biológicos. El estudio y comprensión son necesarios para diseñar estrategias de prevención y tratamiento adecuadas. En donde, la intervención temprana, el apoyo familiar y el acceso a recursos de salud mental establecen la diferencia en el bienestar de los jóvenes.

3.1.1. PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Desde una perspectiva psicológica, la ansiedad en adolescentes se relaciona con el desarrollo cognitivo y emocional en esta fase. Factores como las relaciones interpersonales, las altas exigencias académicas y la autoimagen son elementos que pueden desencadenar respuestas ansiosas (Miller, 2024). Según la teoría del desarrollo de Erikson, la adolescencia es un periodo de búsqueda de identidad, que genera conflictos internos y eleva los niveles de ansiedad. La falta de capacidad de afrontar estos sentimientos deriva en problemas emocionales y conductuales (Bueno, 2022).

García y López (2021) en una investigación titulada “Ansiedad y desarrollo en la adolescencia” tuvo como propósito analizar cómo los cambios biológicos, psicológicos y sociales en la adolescencia aumenta la vulnerabilidad a la ansiedad. Se utilizó una metodología cualitativa con el apoyo de entrevistas y cuestionarios, evidenciaron que la búsqueda de identidad y los problemas internos son factores importantes que elevan los niveles de ansiedad. Concluyendo que estos elementos deben abordarse en las intervenciones para reducir la ansiedad en este grupo etario.

Otro estudio realizado por Martínez et al. (2022) cuyo tema fue sobre “Factores desencadenantes de la ansiedad en adolescentes” tuvo como meta identificar los principales factores que aportan a desarrollar ansiedad en la adolescencia. Con base a un enfoque cuantitativo con encuestas a 500 jóvenes, encontraron que la presión académica, las relaciones interpersonales y la autoimagen son los elementos que derivan a tener síntomas de ansiedad.

Destacan que estos factores deben tratarse y gestionarlos para reducir tales dificultades emocionales.

Por su parte, Martínez-Escribano et al. (2017) abordaron la eficiencia del mindfulness para atender altos niveles de ansiedad en adolescentes, encontrando que estas terapias pueden ser efectivas a corto y largo plazo, recalcando que es necesario mejorar la calidad metodológica de estudios futuros.

García (2020) en su artículo “trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes, tuvo como objetivo dimensionar el problema de la salud mental en adolescentes. A través de la revisión de estudios epidemiológicos y clínicos, evidenció que la intervención temprana, el apoyo de la familia y acceder a recursos de salud mental son esenciales para el bienestar de los jóvenes. Reflexiona que es prudente desestigmatizar los problemas de ansiedad para que los jóvenes busquen ayuda sin temor.

3.2. NOMOFOBIA: DEFINICIÓN Y CARACTERIZACIÓN

En esta nueva era de utilización generalizada de los *smartphones*, jóvenes y adultos tienden a depender fuertemente de sus dispositivos, tanto a nivel personal como profesional, para relacionarse y llevar a cabo distintas tareas, tales como buscar información, escuchar música, jugar o contactar con otras personas. Los dispositivos móviles han dejado de ser simplemente herramientas para convertirse en un centro de información y comunicación que alberga una gran cantidad de aplicaciones que permiten a los usuarios realizar diferentes acciones en cualquier momento y lugar (Riverón et al., 2023).

El teléfono móvil ocupa un papel central en la vida de los individuos actuales, lo que ha llevado a la exacerbación de su utilización hasta el punto de encontrarse con un mal uso de los teléfonos móviles, tema de interés en los últimos años. La adicción a los teléfonos móviles es una forma de depender excesivamente, llegando a ser la dependencia tan intensa que obstaculiza a la persona para realizar las tareas diarias (Santamaría , 2024).

El término “nomofobia” para describir la ansiedad sentida por las personas cuando no podían usar adecuadamente sus dispositivos móviles. Se dice que esta sensación es tan

importante que a menudo se sienten irresistiblemente obligados a comprobar sus teléfonos inmediatamente. El término es una abreviatura de “fobia del no-móvil”, y se adjudicó al creciente desarrollo de la adicción al teléfono móvil. Así, la nomofobia puede describirse como el miedo a quedarse sin la conexión constante provista por el teléfono móvil (Cortes y Herrera, 2022).

Como señala, Sahagún et al. (2015) el móvil es un instrumento de comunicación y es una herramienta de uso cotidiano, pues con él satisfacen necesidades básicas como alimentación, comunicación y descanso. En general el mal uso de los instrumentos que conforman el mercado digital colisiona con el desarrollo de hábitos saludables en los jóvenes.

La sintomatología de la nomofobia, con origen en la ansiedad por estar incomunicado, posee un conjunto de manifestaciones y síntomas: Ansiedad: Sensación claramente desagradable, similar al miedo, pero con la diferencia de que ante la situación inalcanzable se produce miedo irracional (Juárez, 2024).

A decir de, Saldaña (2022) señalan que la ansiedad es una respuesta anticipatoria frente a un peligro futuro; ahora lo es para la persona nomofóbica que percibe que no está conectada, pero la mente no está ocupada en otro asunto: no puede confirmar si el peligro que percibe está vigente y comprobar que la amenaza no es real. - Irritabilidad: Mayor propensión a reaccionar bruscamente, con cólera, impaciencia o desagrado ante determinadas circunstancias que suponen un obstáculo o que percibe como desagradable, independientemente de la existencia o no de dicho obstáculo.

El individuo tiende a expresar o a guardar sus enfados. A largo plazo, puede erosionar sus relaciones interpersonales, tanto laborales como personales. - Fobias: La fobia es un miedo irracional ante determinado estímulo, que es mínimo o inexistente para la mayoría de las personas. A medida que estas sensaciones aumentan y aparece el temor irracional, desigualdad respecto a los que sienten estas necesidades, tiende a ir alcanzando las características de una fobia (López et al., 2021).

3.3. TEORÍAS SOBRE LA ANSIEDAD Y LA NOMOFOBIA

Las diferentes teorías psicológicas que tratan de justificar la presencia de la nomofobia en los adolescentes, que experimentan altos niveles de ansiedad, se centran en el papel que juegan los comportamientos lingüísticos y sus componentes (Kantor, 2021). Por un lado, se afirma que “desde un punto de vista etiológico, los trastornos de ansiedad suelen estar asociados a una predisposición genética combinada con diversos factores ambientales”, dejando en la indefinición las señales y emociones, enfocándose más en los orígenes causantes de la ansiedad (Dueñas, 2019).

Posteriormente, se presenta otra perspectiva ante la nomofobia, la cual no se encuentra en la definición clínica diagnóstica de la misma, pero que atiende: al afrontamiento de la ansiedad y del miedo como experiencias no asociadas con la satisfacción de los deseos que acarrear recompensa, valuadas como negativas y aversivas por el sujeto, representando una fuga de la fuente del malestar y que no fue previamente reforzada (Arbol, 2021).

Lo que, en resumen, se plantea la posibilidad por parte de los adolescentes de experimentar un nivel ansiógeno en situaciones que les generan evidentemente ansiedad persistente, que fomenten un deseo de huir y no tener que afrontarla.

3.4. RELACIÓN ENTRE LA ANSIEDAD Y NOMOFOBIA

Investigaciones como la de Vilchez y Vía (2024) identificaron una relación significativa entre la ansiedad y la nomofobia, y como consecuencia se ve disminuido el rendimiento académico. De igual forma, Bacusoy (2020) destaca que el 60% de los estudiantes de enfermería experimentaban ansiedad cuando la batería del celular se estaba agotando, al indicar una clara interrelación entre la ansiedad y la nomofobia.

La nomofobia se encuentra relacionada con otras adicciones tecnológicas, como la especificación mediante el teléfono móvil para la práctica del juego, la utilización de videoconsolas como salida para el acoso escolar, la adicción a internet en su doble

vertiente de conductas de riesgo y de las disfunciones relacionales que se ocultan tras una modesta pantalla (Pérez et al., 2021).

Bajo la percepción de Maytorena et al. (2024) la nomofobia, como adicción que se ha ocasionado como consecuencia de la utilización de los teléfonos móviles, lo que puede generar ansiedad, alteraciones de sueño y aislamiento social. Además, indican que la nomofobia es una nueva amenaza para la salud mental. Y se debe promover el uso equilibrado de la tecnología para proteger el bienestar psicológico.

La relación entre la ansiedad y la nomofobia en adolescentes es objeto de varias investigaciones. Es el caso de, Guzmán y Gelvez (2023) en el artículo denominado realizaron un estudio con el objetivo de analizar las consecuencias de la nomofobia en la salud mental de los adolescentes. Utilizando una metodología de revisión sistemática, encontraron que los adolescentes con nomofobia presentan altos niveles de ansiedad y depresión.

Para Pérez et al. (2021) en el estudio sobre “Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistémica”, se propusieron evaluar las consecuencias conductuales y de salud mental de la nomofobia en adolescentes. Utilizando la metodología PRISMA, analizaron 19 artículos relevantes y encontraron que la nomofobia se asocia con problemas conductuales, ansiedad, depresión y bajo rendimiento académico en adolescentes.

Ponce et al. (2025) en el artículo realizaron una investigación de revisión bibliográfica de nivel descriptivo, conformada por 20 estudios. Uno de los principales resultados del estudio es que los adolescentes con niveles altos de adicción a dispositivos móviles presentan un mayor riesgo de desarrollar ansiedad y diversos trastornos en comparación con aquellos de consumo moderado, además estos se encuentran significativamente asociadas con el uso excesivo de dispositivos. Como la nomofobia, el miedo a perder algo y la presión social contribuyen al aumento de la dependencia tecnológica y sus consecuencias.

Un estudio hecho por Braña y Moral (2023) analiza la relación entre la ansiedad, la monofobia y el *Fear of Missing Out* (FoMO) en jóvenes de 18 a 25 años, utilizando el BAI, el NMP-Q y el FoMO-Q.

Existe correlación positiva entre la ansiedad y uso problemático del móvil, siendo pronunciada en mujeres, quienes utilizan el teléfono más de cinco horas al día. Aunque la ansiedad no varía significativamente con el tiempo de uso, si se observan niveles más elevados de nomofobia y FoMO en los usuarios más frecuentes. Se concluye que la dependencia móvil y el miedo a perderse interacciones digitales están asociados a una mayor sintomatología ansiosa, señalando los requerimientos de estrategias de intervención.

4. MATERIALES Y METODOLOGÍA

Se adopta un enfoque cuantitativo, al aplicarse un instrumento estandarizado como es el inventario de ansiedad de Beck (BAI) y la Escala para evaluar nomofobia de López et al., así como preguntas relacionadas con la disponibilidad de dispositivos electrónicos. Con ello, los resultados se analizaron de forma estadística para determinar patrones, tendencias y correlaciones entre las variables de estudio.

El diseño es transversal, a partir del corte transversal se recogió datos en un periodo definido, para asegurar que los resultados muestren la situación específica durante el periodo establecido (Cabrera, 2023). El estudio es de tipo descriptivo, porque especifica las particularidades y formas de los niveles de ansiedad presentes en los cursos seleccionados, a partir de la aplicación del BAI, la escala para medir nomofobia.

En el presente estudio se realizó con los estudiantes de primero, segundo y tercero de BGU de la Unidad Educativa mencionada. La muestra quedó conformada por 70 estudiantes que conforman el total de la población estudiantil de bachillerato.

En la Tabla 1 se presenta el perfil de los estudiantes, observándose una mayor proporción de estudiantes del género femenino en comparación con el masculino. Asimismo, se registra un predominio de estudiantes de primero de bachillerato, mientras que los de segundo y tercero están representados en igual número.

Tabla 1

Perfil sociodemográfico de los participantes

	n	%
Masculino	25	36 %
Femenino	45	64 %
Primero	30	43 %
Segundo	20	29 %
Tercero	20	29 %
15 años	30	43 %
16 años	20	29 %
17 años	20	29 %

La consideración ética utilizada fue el consentimiento informado, a los padres, madres y representantes legales de los estudiantes, se les indicó el propósito de la investigación. Además, se garantiza a los participantes la confidencialidad de sus datos y el anonimato.

Para cumplir con el propósito de la investigación se aplicaron los siguientes instrumentos:

- El BAI es un cuestionario autoadministrado que analiza la intensidad de la ansiedad mediante 21 ítems centrados en síntomas cognitivos y somáticos, como el miedo a perder el control, las palpitaciones o los mareos. La calificación de cada ítem va de 0 a 3, lo que proporciona un rango total de 0 a 63. Este rango permite clasificar la ansiedad como mínima, leve, moderada o severa. El alfa de Cronbach es superior al 90% y la prueba-reprueba muestra que su validez y confiabilidad están avaladas por la literatura científica, mostrando una estabilidad adecuada en el tiempo (Padrós et al., 2020).

En términos de su validez, el BAI ha sido comprobado con análisis factoriales que corroboran su estructura unidimensional y su habilidad para distinguir entre la depresión y la ansiedad. También tiene validez convergente porque se correlaciona con otras mediciones de ansiedad, como el State-Trait Anxiety Inventory (STAI) (Gómez et al., 2023).

- Escala para medir la nomofobia: La escala, creada por López, González, Chivite, Ramírez-Durán, Jódar y Sánchez-Martínez, está formada por 32 elementos que se distribuyen en tres dimensiones teóricas: 1) la *psicológica*, que evalúa los pensamientos y emociones de ansiedad o inseguridad cuando la persona no puede usar su teléfono; 2) la *social*, que indaga sobre el temor a quedar incomunicado o aislado de su entorno; y 3) la *biológica*, que recoge manifestaciones físicas o sensaciones corporales relacionadas con el uso o la falta del dispositivo. Cada dimensión presentó un Alfa de Cronbach superior al 70% e inferior al 80%. Cada ítem se responde mediante una escala tipo Likert de 1 a 5 puntos, donde el valor más bajo indica un nivel mínimo de acuerdo con la afirmación y el más alto refleja una presencia más intensa del fenómeno. Este formato permite obtener puntuaciones promedio por cada dimensión. En vista

de que la escala es relativamente reciente, aún no se han definido puntos de corte o categorías de interpretación estandarizadas (como “bajo”, “medio” o “alto”). Por ello, los niveles deben analizarse directamente a partir de los promedios obtenidos en cada dimensión.

Para aplicar el BAI en este estudio, se utilizó un procedimiento estandarizado. Primero, se proporcionó a los estudiantes un formulario impreso del BAI junto con instrucciones claras sobre cómo completarlo. El cuestionario se aplicó en un ambiente tranquilo y sin interrupciones, con una duración aproximada de 15 minutos para ser completado.

Se tiene como objetivo de la investigación el alcance de los instrumentos elegidos. Luego se administró el BAI y la encuesta a los estudiantes en condiciones controladas por la investigadora y los profesores, garantizando la confidencialidad y el anonimato. Para utilizar la Escala de Nomofobia, se inicia explicando de manera breve el objetivo de la evaluación y garantizando la confidencialidad de sus respuestas. Se adaptó el lenguaje de los artículos a un nivel comprensible para su edad, se utilizó un formato amigable (caritas o colores) para facilitar la comprensión. La escala se aplica de manera grupal en un ambiente tranquilo, sin distractores y con la certeza de que todos entienden las instrucciones. Teniendo en cuenta que los datos se recopilan y analizan de forma confidencial. Se pidió permiso a la institución educativa elegida para la recolección de datos. Se codificó cada herramienta para guardar la información y luego analizarla.

Para el análisis del BAI, se utilizaron estadísticos descriptivos y correlacionales. En primer lugar, se automatizó la sumatoria de las evaluaciones totales de ansiedad para cada estudiante y se categorizó en ansiedad leve, moderada y severa para describir la frecuencia de las evaluaciones. Estos análisis revelaron patrones y tendencias en los niveles de ansiedad de los estudiantes.

El plan de análisis de la Escala de Nomofobia, se llevó a cabo un análisis descriptivo de los ítems para reconocer patrones generales. Los datos obtenidos se analizan para determinar niveles de nomofobia y diferencias significativas entre los participantes. Todos estos análisis se realizaron a cabo en el programa JAMOVI.

5. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Este apartado corresponde a los resultados obtenidos a partir de la aplicación de instrumentos, se exponen en tablas para facilitar su comprensión, también se incluye el análisis e interpretación de los mismos. En la tabla 2 se muestra esta información.

Tabla 2

Niveles de ansiedad

Niveles de ansiedad	Frecuencia	Porcentaje	Masculino	Femenino	15 años	16 años	17 años
Mínima	24	34,3%	36 %	33 %	37 %	35 %	30 %
Leve	19	27,1%	40 %	20 %	27 %	30 %	25 %
Moderada	11	15,7%	8 %	20 %	20 %	15 %	10 %
Grave	16	22,9%	16 %	27 %	17 %	20 %	35 %
Total		100%	100 %	100 %	100 %	100 %	100 %

Nota. Adaptado de la aplicación de BAI

En cuanto a la ansiedad, los datos evidencian que los niveles predominantes son mínimos (34,3%) y leves (27,1%). No obstante, se observa un porcentaje relevante de estudiantes con ansiedad moderada (15,7%) y grave (22,9%), lo que representa un total combinado del 38,6%.

Aunque las diferencias por género no son marcadamente amplias, se aprecia una ligera mayor prevalencia de niveles moderado y grave en estudiantes del género femenino. Estos resultados sugieren que una parte considerable de la muestra se encuentra en condiciones que podrían afectar negativamente su bienestar emocional y rendimiento académico. Según la edad, apenas se nota que la ansiedad es mayor en los estudiantes de 17 años.

Tabla 3*Niveles de nomofobia general por género y edad*

	N	Media	Desviación Estándar	Masculino	Femenino	15 años	16 años	17 años
Psicológica	70	2,62	0,624	2.64	2.61	2.56	2.41	1.15
Social	70	2,57	0,628	2.48	2.63	2.56	2.67	1.15
Biológica	70	1,27	0,431	1.26	1.28	2.77	2.73	1.58

Nota. Adaptado de la Escala de Nomofobia. Los valores de género y edad se expresan únicamente en medias

Se observa la presencia de este fenómeno en la población estudiantil, diferenciada en tres dimensiones: psicológica, social y biológica, como se aprecia en la tabla 3. La dimensión con mayor puntuación promedio corresponde a la psicológica (M = 2,62), seguido por la dimensión social (M = 2,57), mientras que la dimensión biológica presenta la media más baja (M = 1,27). Estos datos muestran que la nomofobia afecta más al aspecto emocional y social de los estudiantes que al fisiológico.

La adicción psicológica al celular es la dependencia emocional que causa ansiedad, inseguridad o nerviosismo cuando no se tiene el celular. Los resultados, con una media de 2,62 y una desviación típica de 0,624, muestran cierta dispersión e indican que la mayoría de los estudiantes presentan una dependencia emocional semejante.

La parte social evalúa cómo la nomofobia influye en las relaciones interpersonales, desde el temor a perderse de algo en línea hasta la necesidad de estar siempre conectado. Los datos revelan, además, que el nivel es medio, con una media de 2,57 y una desviación típica de 0,628; Sin embargo, las respuestas presentan mayor dispersión. En cambio, la rama biológica engloba las reacciones fisiológicas que se sienten cuando se está sin el móvil, como sudoración, taquicardia o alteraciones del sueño.

La media obtenida (1,27) es bastante baja, lo que quiere decir que la mayoría de los alumnos no tiene síntomas físicos relevantes. No obstante, la desviación estándar (0,431) indica que existe una minoría que sí reporta este tipo de reacciones, aunque en menor proporción que los componentes emocionales y sociales.

Respecto a las diferencias por género, los estudiantes varones presentan una puntuación levemente más alta en la dimensión psicológica ($M = 2,64$) que las mujeres ($M = 2,61$), mientras que en la dimensión social ocurre lo contrario: las mujeres obtienen una media más elevada ($M = 2,63$) frente a los varones ($M = 2,48$). En la dimensión biológica, las diferencias entre géneros son mínimas ($M = 1,28$ en mujeres y $M = 1,26$ en hombres), lo que sugiere una afectación homogénea en este nivel.

En cuanto a la edad, se observa que los estudiantes de 15 y 16 años presentan las medias más altas en la dimensión biológica ($M = 2,77$ y $M = 2,73$, respectivamente), mientras que en los de 17 años está media desciende notablemente ($M = 1,58$). En las dimensiones psicológica y social también se evidencia una disminución progresiva con la edad, lo que podría interpretarse como una menor dependencia del dispositivo móvil a medida que aumenta la madurez. Estos hallazgos apuntan a la necesidad de prestar mayor atención a los estudiantes más jóvenes, quienes parecen mostrar una mayor vulnerabilidad ante la nomofobia, especialmente en sus niveles fisiológicos y emocionales.

Tabla 4

Correlación estadística entre la ansiedad y nomofobia

	Ansiedad
Ansiedad
Psicológica	0,221*
Social	0,319**
Biológica	0,093

Ha es correlación positiva

*p < 0,05; ** p < 0,01; *** p < 0,001, una cola

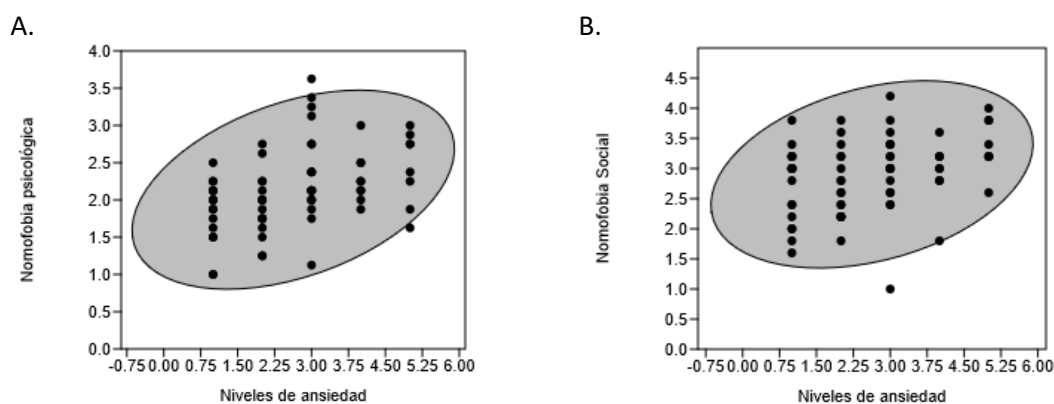
Nota. Adaptado de la Escala de Nomofobia y BAI

La Tabla 4 muestra la correlación estadística entre los niveles de ansiedad y las distintas dimensiones de la nomofobia (psicológica, social y biológica). En general, se observa una correlación positiva entre estas variables, lo que indica que a medida que aumentan los niveles de ansiedad en los estudiantes, también se incrementa la dependencia al teléfono móvil en las diversas manifestaciones.

La correlación más significativa se observa entre la ansiedad y la dimensión social de la nomofobia ($r = 0,319$, $p < 0,01$), es decir, que los estudiantes con mayor ansiedad tienden a experimentar una mayor dependencia del teléfono en términos de interacción social. Asimismo, se identifica una correlación positiva entre ansiedad y nomofobia psicológica ($r = 0,221$, $p < 0,05$), aunque de menor magnitud. Resultado que muestra como los estudiantes con mayor ansiedad experimentan un grado moderado de malestar psicológico cuando no tienen acceso a su teléfono móvil.

En la figura 1 se observa justamente la relación existente entre las dos variables en las que se pudo establecer una correlación significativa. Mientras más estrecha y alargada, mayor correlación entre ansiedad y nomofobia social demostrando claramente que a medida que aumenta la ansiedad aumenta la nomofobia. Los datos fuera de la elipse son apenas dos por lo que la correlación está bastante sustentada y se aprecia visualmente en la figura.

Figura 1. Diagrama de dispersión entre la nomofobia psicológica y social con los niveles de ansiedad.



Por otro lado, la correlación entre ansiedad y nomofobia biológica ($r = 0,093$, p no significativo) no muestra una relación estadística relevante. Esto indica que los síntomas fisiológicos de la nomofobia (como sudoración, taquicardia o alteraciones en el sueño) no están fuertemente asociados con los niveles de ansiedad en los estudiantes evaluados.

Esto indica que los estudiantes que experimentan mayor malestar emocional cuando no tienen acceso al teléfono también son los que más dependen del dispositivo para sus interacciones sociales.

DISCUSIÓN

De acuerdo con los resultados el 38% de los participantes manifiesta ansiedad en niveles de moderado a grave, esto significa que se encuentran en riesgo latente que puede impactar su bienestar emocional y esto a su vez interferir con su rendimiento académico. Este hallazgo es consistente con estudios previos, como los de la *American Psychiatric Association* (2022) y Barlow (2022), que identifican la ansiedad como un problema de salud mental frecuente en adolescentes, con repercusiones en su rendimiento escolar y relaciones interpersonales.

Asimismo, investigaciones como la de Ponce et al. (2025) apuntan a que los factores escolares, la presión social y el uso abusivo de dispositivos móviles se relacionan con altos niveles de ansiedad, como muestran los datos de este estudio. A nivel clínico, la ansiedad severa puede manifestarse en síntomas como insomnio, irritabilidad o problemas de concentración (García, 2020).

Estudios recientes confirman que la ansiedad se da con mayor frecuencia en adolescentes de género femenino que en adolescentes de género masculino. Lobos et al. (2023) indica que las mujeres presentan significativamente más síntomas de ansiedad, ya que son más sensibles emocionalmente y están más preocupadas por su imagen corporal y rendimiento escolar.

Por su parte, García (2020) asegura que el 47% de los adolescentes con algún problema de salud mental son chicas, algo que se relaciona con la influencia de las redes sociales, el ciberacoso o la autoexigencia escolar. Estos aspectos se acentúan en la adolescencia, momento en el que se está formando la identidad y la autoestima.

En cambio, los niños tienden a somatizar el malestar o a manifestarlo a través de comportamientos disruptivos, mientras que las niñas lo interiorizan, desarrollan mayores niveles de ansiedad clínica.

En cuanto a la edad, los mayores niveles de ansiedad se localizan en estudiantes de 16 y 17 años. Este patrón puede relacionarse con el aumento de exigencias académicas y vocacionales que caracterizan el final de la escolaridad.

Los adolescentes con frecuencia se ven afectados por los diferentes cambios que enfrentan, esto les hace vulnerables a diferentes riesgos. Como señalan Cuenca et al. (2020), los adolescentes están experimentando una reorganización neurológica que influye en la regulación emocional y aumenta el riesgo de trastornos de ansiedad.

En la adolescencia se intensifican las exigencias de tipo escolar, vocacional, identitarias y sociales, que pueden exacerbar los síntomas ansiosos. En esta etapa, la ansiedad se puede convertir en un estado constante si no se trata, y llega a interferir en el rendimiento escolar y en las habilidades sociales. Este hallazgo coincide con investigaciones como las de King et al. (2020) y Pérez et al. (2021), las cuales señalan que la nomofobia puede producir síntomas similares a los de los trastornos de ansiedad, al ser un mecanismo de regulación emocional ante el estrés o el aburrimiento (Braña y Villa, 2022).

Pacherre (2025) indica que los adolescentes entre 16 y 18 años tienen mayor ansiedad anticipatoria por el futuro que los más jóvenes. Estos hallazgos podrían explicar por qué los estudiantes del último año de secundaria presentan más síntomas de ansiedad generalizada. Por otro lado, estudios como el de Camargo et al. (2022) han demostrado que la adolescencia inicial y media se caracteriza por una mayor exposición a estresores sociales, como la presión de los compañeros o la necesidad de aceptación. Por eso es importante establecer programas preventivos apropiados para la etapa evolutiva del adolescente.

También, se encontró una posible asociación entre ansiedad y nomofobia. Estudios como los de Pérez et al. (2021) y Braña y Villa (2022) han demostrado que la adicción digital puede aumentar la ansiedad, sobre todo en adolescentes. En cuanto a las dimensiones de la nomofobia, la psicológica es la más afectada, con una media de 2,62, indicando cierta dependencia emocional al teléfono móvil.

La faceta social también obtiene una media alta (2,57), lo que demuestra la necesidad de estar siempre conectado y el miedo a perderse algo en las redes. Esto coincide con lo que indican Rodríguez et al. (2025) sobre la creciente influencia de las redes sociales en la vida de los adolescentes. La necesidad de estar siempre disponible y recibir aprobación en línea puede ser un factor influyente en el desarrollo de este tipo de ansiedad social (Vílchez et al., 2023).

Por el contrario, el nivel biológico presenta valores más bajos ($M = 1,27$), lo que indica que la mayoría de los estudiantes no manifiestan síntomas físicos significativos ante la ausencia del móvil. Sin embargo, la existencia de una desviación estándar moderada sugiere que algunos adolescentes sí experimentan reacciones fisiológicas, como alteraciones del sueño, tal como lo han reportado Gómez (2021) y otros autores que relacionan el uso nocturno del móvil con estrés fisiológico.

En cuanto a las diferencias por género, se observa que los varones reportan niveles levemente superiores en la dimensión psicológica de la nomofobia, mientras que las mujeres muestran mayores puntuaciones en el dimensión social. En el biológico, las diferencias son mínimas.

Investigaciones evidencian que la nomofobia presenta diferencias significativas según el género, siendo más frecuente e intensa en mujeres. Moreira et al. (2024) encontraron que las adolescentes muestran mayor temor a perder el acceso a redes sociales y mensajería instantánea, lo cual refleja una necesidad más fuerte de validación social. En contraste, los varones tienden a manifestar comportamientos de dependencia más vinculados al entretenimiento y videojuegos, lo que modifica la función del móvil en su cotidianidad.

Por su parte, Olivella et al. (2023) reportan que las mujeres adolescentes presentan niveles más altos de malestar emocional cuando no pueden acceder a su dispositivo móvil, expresando síntomas como irritabilidad, inseguridad y ansiedad anticipatoria. Estos hallazgos concuerdan con una construcción sociocultural del género femenino más asociada a la conectividad interpersonal. Así, se hace evidente que las

intervenciones preventivas deben considerar los patrones diferenciados de uso tecnológico entre hombres y mujeres.

Respecto a la edad, los estudiantes de 15 y 16 años presentan mayores niveles en la dimensión biológica de la nomofobia que los de 17 años. Esta diferencia etaria podría reflejar una menor capacidad de regulación emocional en edades más tempranas. Además, los niveles psicológicos y sociales de nomofobia tienden a disminuir con la edad, lo que sugiere un proceso gradual de desapego del dispositivo conforme avanza la madurez.

La edad influye de forma significativa en la intensidad de la nomofobia, siendo más pronunciada en adolescentes más jóvenes. Un estudio realizado por Cerro et al. (2020) evidenció que estudiantes de entre 13 y 15 años presentan mayores niveles de ansiedad ante la separación del teléfono móvil, en comparación con jóvenes de mayor edad.

Asimismo, se tiene que el estudio realizado por Braña y Moral (2023) evidenció que, el miedo a perder o quedarse sin el teléfono móvil, se asocian a los síntomas de ansiedad. Se ha observado que un mayor uso del móvil se asocia a mayores niveles de nomofobia. Además, se ha demostrado que las mujeres presentan un mayor nivel de nomofobia, y ansiedad que los hombres.

En conjunto, los hallazgos muestran que la ansiedad y la nomofobia comparten componentes emocionales relevantes en esta población, y que su abordaje en contextos educativos requiere estrategias integrales que contemplen no solo el manejo del estrés académico, sino también la regulación del uso tecnológico.

Como una limitación del estudio se puede mencionar el tamaño reducido de la muestra lo que dificulta la generalización de los resultados. Además, el estudio fue realizado en una sola institución educativa, lo que impide considerar variaciones contextuales entre diferentes tipos de colegios (públicos, rurales, etc.).

6. CONCLUSIONES

El presente estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la ansiedad y la nomofobia en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa Particular "San Francisco de Sales".

A partir del BAI y la Escala de Nomofobia, se encontraron patrones que dan respuesta a la pregunta de investigación sobre cómo se relacionan estos dos fenómenos.

Los hallazgos indican que los niveles de ansiedad en los alumnos van desde mínimos hasta graves, con una repartición en la que una porción considerable muestra ansiedad moderada o grave; esto afecta el desempeño académico y el bienestar emocional. Respecto a la nomofobia, se hallaron niveles elevados en el aspecto social y psicológico, como consecuencia se tiene la dependencia al dispositivo.

Además, el nivel social de la nomofobia se modifica en mayor medida con la ansiedad, es decir, el temor a perder la conectividad social genera ansiedad. Por otro lado, la asociación entre la ansiedad y el biológico de la nomofobia era baja; sugiere que los efectos físicos del uso del móvil no influyen en la ansiedad del estudiantado. La evaluación estadística entre la ansiedad y los niveles de la nomofobia es significativa. Se encontró una evaluación positiva entre la ansiedad y el nivel psicológico de la nomofobia que, a mayor ansiedad, mayor dependencia psicológica al teléfono móvil.

Además, se observaron diferencias no muy marcadas por género y edad. Las estudiantes mujeres mostraron mayores niveles de ansiedad moderada y grave, así como mayor nomofobia social, mientras que los varones presentaron levemente más nomofobia psicológica. En cuanto a la edad, los estudiantes más jóvenes (15 y 16 años) reportaron mayores niveles de nomofobia, especialmente en su nivel biológico, mientras que los de 17 años mostraron niveles más bajos. Este hallazgo sugiere que la dependencia tecnológica y los niveles de ansiedad relacionados tienden a ser mayores en mujeres jóvenes y en estudiantes más jóvenes, disminuyendo ligeramente con la edad y la madurez.

Se confirma la hipótesis de correlación positiva entre los niveles de ansiedad y la nomofobia en alumnos de bachillerato, es decir, a mayor dependencia de la tecnología, se incrementa el descontento emocional. Esta relación indica que la nomofobia no solo manifiesta un miedo a la falta de conexión, sino que también mantiene una estrecha relación con la ansiedad, particularmente en etapas tempranas y en mujeres. Además, la reducción de estos niveles con la edad podría indicar un avance gradual en las capacidades para utilizar de manera responsable el móvil.

7. REFERENCIAS

- Alvarez, P., Parra, R., Jerez, R., & Arias, C. (2021). Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. *Fides et Ratio - Revista de Difusión cultural y científica de la Universidad La Salle en Bolivia*, 22(22), 91-108. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2071-081X2021000200006
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition, Text Revision (DSM-5-TR™)*. https://www.perlego.com/book/4275985/diagnostic-and-statistical-manual-of-mental-disorders-fifth-edition-text-revision-dsm5tr-pdf?utm_source=google&utm_medium=cpc&campaignid=19798557528&adgroupid=150743863350&gad_source=5&gad_campaignid=19798557528&gclid=
- Arbol, P. (2021). *Factores de riesgo del Trastorno de Ansiedad por Separación en la infancia*. UIBrepositori.
- Bacusoy, J. (2020). *La nomofobia y su relación en los trastornos psicosociales en los estudiantes de enfermería*. [Tesis de Pregrado, Universidad Estatal Península de Santa Elena]. <https://repositorio.upse.edu.ec/handle/46000/5577?mode=full>
- Barlow, D. (2022). *Anxiety and its disorders: The nature and treatment of anxiety and panic*. Guilford Press. https://www.researchgate.net/publication/247331781_704_ppDH_Barlow_Anxiety_and_Its_Disorders_The_Nature_and_Treatment_of_Anxiety_and_Panic_2nd_Edition_The_Guilford_Press_New_York_2002
- Braña, A., & Moral, M. (2023). Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117-130. <https://dspace.umh.es/bitstream/11000/29146/1/707-Texto%20del%20art%20c3%adculo-4764-1-10-20230127.pdf>
- Bueno, D. (2022). *El cerebro del adolescente: Descubre cómo funciona para entenderlos y acompañarlos*. Grijalbo.

- Cabrera, P. (2023). Nueva organización de los diseños de investigación. *South American Research Journal*, 3(1), 37-51. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8050508>
- Camargo, L., García, C., & Ferrer, J. (2022). *Ansiedad en adolescentes del Colegio los Centauros de la Ciudad de Villavicencio*. [Tesis de Pregrado, Universidad Cooperativa de Colombia]. <https://repository.ucc.edu.co/entities/publication/15704804-e18b-4f40-a343-02118b6028ec>
- Cases, F., & Teller, S. (2021). *El cerebro de la gente feliz: supera la ansiedad con ayuda de la neurociencia*. Grijalbo.
- Cerro, D., Rojo, J., González, M., Madruga, M., & Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: diferencias por sexo y edad. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 35-53. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7659490>
- Cortés, M., & Herrera, E. (2022). Nomofobia: Adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su adecuado uso en actividades de aprendizaje en el área salud. *Revista médica de Chile*, 150(3), 407-408. <https://doi.org/10.4067>
- Cuenca, N., Robladillo, L., Meneses, M., & Suyo, J. (2020). Salud mental en adolescentes universitarios Latinoamericanos: Revisión sistemática. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(6), 689-695. <https://www.redalyc.org/journal/559/55965387003/html/>
- De la Cruz, R. (2021). Tratamiento de un caso de trastorno de ansiedad generalizada con terapia breve estratégica. *Revista Científica Retos de la Ciencia*, 5(11), 77-85. <https://doi.org/10.53877/rc.5.11.20210701.08>
- Dönmez, O., & Kozan, H. (2021). Nomophobia prevalence and its relationship with. *Addictive Behaviors Reports*, 14(12). <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2021.100373>
- Dueñas, L. (2019). Factores de predisposición genéticos y epigenéticos de los trastornos de ansiedad. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 12(2), 61-68. <https://reviberopsicologia.ibero.edu.co/article/view/rip.12206>
- Errasti, J., Álvarez, M., Domingo, R., & Valcárcel, A. (2021). *Nadie nace en un cuerpo equivocado*. Deusto.

- Galhardo, A., Loureiro, D., Raimundo, E., Massano, I., & Cunha, M. (2020). Assessing Nomophobia: Validation Study of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire. *Community Ment Health J*, 56(8), 1521-1530. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32162195/>
- García , M., & López, J. (2021). Ansiedad y desarrollo en la adolescencia. *Revista de Psicología*, 12(3), 45-58.
- García , R. (2020). Trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(2), 77-84. <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-estadisticas-S0716864011703959>
- García, S. (2020). Trastornos ansiosos y depresivos en adolescentes. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 22(1), 77-84.
- Gómez , J., Acevedo, K., Cano, K., De la cruz, F., Mosquera, D., & Castillo, R. (2023). Adaptación y validación del Inventario de ansiedad de Beck en jóvenes peruanos. *Libearbit*, 29(2). <https://doi.org/10.24265/liberabit.2023.v29n2.715>
- Gómez, M. (2021). Nomofobia entre adolescentes: revisión bibliográfica de factores de riesgo. *Revista Electrónica de PortalesMedicos.com*, 244(6), 1-11. <https://www.revista-portalesmedicos.com/revista-medica/nomofobia-entre-adolescentes-revision-bibliografica-de-factores-de-riesgo/>
- Grupo de Investigación. (2025). *Líneas de Investigación*. <https://www.ups.edu.ec/>. <https://www.ups.edu.ec/gips>
- Guzmán, V., & Gelvez, L. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 12-23. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>
- Hiratuca, M., & Carvalho, J. (2024). Adaptation and psychometric properties of the Anxiety Symptoms Questionnaire for Brazil. *Estudos de Psicologia*, 41(5), 1-15. <https://www.scielo.br/j/estpsi/a/RdGRzZQyTpz4QWgvrq37w4d/?format=pdf&lang=en>
- Ivanova , A., Gorbaniuk , O., Błachnio, A., Przepiórka, A., Mraka, N., & Polishchuk , V. (2020). Mobile Phone Addiction, Phubbing, and Depression Among Men and Women: A Moderated Mediation Analysis. *Psychiatr Q*, 21(3), 655-668. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32146681/>

s2.0-S0212656722002487/main.pdf?X-Amz-Security-Token=IQoJb3JpZ2luX2VjE0X%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2F%2FwEaCXVzLWVhc3QtMSJHMEUCID33ASNFIKDJQEG%2BxZcZpD6%2FnVN3nf2xBskzTMqxpP%2FTAiEAKSN0Ln

- Mamani, K., & Mamani, Y. (2022). *Nomofobia e inteligencia emocional en estudiantes del VII ciclo de educación básica regular en una institución privada, Juliaca 2022*. [Tesis de Pregrado, Universidad Autónoma de ICA]. <https://repositorio.autonomaica.edu.pe/bitstream/20.500.14441/2688/1/MAMANI%20ARI%20KATHERIN%20DEYSI%20-%20MAMANI%20ARI%20YENI%20LEYDI.pdf>
- Martínez, A., Gómez, P., & Ruiz, L. (2022). Factores desencadenantes de la ansiedad en adolescentes. *Psicología Contemporánea*, 18(2), 33-47.
- Martínez, J., & Palacios, G. (2023). Guía para la Revisión y el Análisis Documental: Propuesta desde el Enfoque Investigativo. *RA XIMHAI*, 19(1), 67-83. <https://doi.org/10.35197/rx.19.01.2023.03.jm>
- Martínez, L., Piqueras, J., & Salvador, C. (2017). Eficacia de las intervenciones basadas en la atención plena ("mindfulness") para el tratamiento de la ansiedad en niños y adolescentes. *Psicología conductual = behavioral psychology: Revista internacional de psicología clínica y de la salud*, 25(3), 445-463. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6265550>
- Maytorena, R., Amarillas, C., Ojeda, G., Lizárraga, M., Sarabia, A., & Trizón, G. (2024). Nomofobia y Salud Mental. *RECIE FEC-UAS Revista de educación y cuidado integral en enfermería Facultad Enfermería Culiacán*, 12(2), 128-134. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/863>
- Medina, G., & Veytia, M. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 6(1), 20. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639
- Miller, C. (2024). *De qué manera afecta la ansiedad a los adolescentes*. <https://childmind.org/es/articulo/de-que-manera-la-ansiedad-afecta-a-los-adolescentes/>

- Morales, E. (2004). Internet y sociedad: relación y compromiso de beneficios colectivos e individuales. *Revista Digital Universitaria*, 5(8), 1-10.
https://www.revista.unam.mx/vol.5/num8/art49/sep_art49.pdf
- Moreira, R., Carvalho, T., Lopes, J., Silva, J., Oliveira, K., & Fontes, S. (2024). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 324-364.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1695-61412021000400324
- Pacherre, L. (2025). Ansiedad rasgo-estado en adolescentes y jóvenes: una revisión sistemática. *Revista Tribunal*, 5(10), 383-402.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2959-65132025000100383
- Padilla, O. (2023). La ansiedad en la juventud actual: Desafíos y reflexiones. *Psi Escuela Abierta*.
- Padrós, F., Montoya, K., Bravo, M., & Martínez, M. (2020). Propiedades psicométricas del Inventario de Ansiedad de Beck (BAI, Beck Anxiety Inventory) en población general de México. *Ansiedad y Estrés*, 26(2), 181-187.
<https://www.elsevier.es/es-revista-ansiedad-estres-242-articulo-propiedades-psicometricas-del-inventario-ansiedad-S113479372030035X>
- Pastor, L. (2022). Ansiedad y estrés en nomofobia de estudiantes de educación técnico-productiva de Lima, Perú. *Horizontes*, 6(23), 511-522.
<https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v6i23.353>
- Perandones, T., & Castejón, J. (2022). Estado de ánimo percibido y eficacia en el manejo de la clase en profesorado de educación secundaria. *Psicología y relaciones interpersonales*, 1(4), 141-150.
- Pérez, R., Rodríguez, D., Paúcar, N., & Enríquez, R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.
<https://doi.org/ISSN 1990-8644>
- Ponce, C., Muñoz, E., & Pazmiño, C. (2025). *Adicción a dispositivos móviles y ansiedad en adolescentes*. [Tesis de Pregrado, Universidad Nacional de Chimborazo].
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/15179>

- Ramírez, C., & Gómez, D. (2020). Dependencia tecnológica y salud mental: Un estudio en jóvenes colombianos . *Revista Colombiana de Psicología*, 29(1), 34-50. <https://doi.org/10.15446/rcp.v29n1.84521>
- Rey, P., González, M., & Rama, L. (2024). Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles. *Revista Fuentes*, 26(3), 328-340. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9707883>
- Riverón, D., Suz, M., Valdés, R., Valle, A., Díaz, D., & Hernández, M. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: revisión sistemática en Latinoamérica y Cuba durante la última década. *EDUMECENTRO*, 15, 1-15. Retrieved from http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742023000100043
- Rodríguez, A., García, M., & Marín, J. (2025). Nomofobia y rendimiento académico: prevalencia y correlación en los jóvenes. *Revista Fuentes*, 27(1), 107-120. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2023.23121>
- Sahagún, M., Martínez, B., Delgado, D., & Salamanca, C. (2015). Adicción a redes sociales y su relación con problemas de autoestima en la población de 15 a 19 años en población derechohabiente del Instituto Mexicano del Seguro Social. *Revista Médica MD*, 67(4), 285-289. <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=60331>
- Saldaña, J. (2022). *Vamping asociado al rendimiento académico en matemática en estudiantes del Colegio Daniel Octavio Crespo, Bugaba*. [Tesis de Pregrado, Universidad Especializada de las Américas]. <https://repositorio2.udelas.ac.pa/server/api/core/bitstreams/fef2fa79-b223-4c4e-a0b4-c700c9a6831a/content>
- Salgado, A., Villavicencio, P., & Muñoz, G. (2021). Ansiedad y uso excesivo de dispositivos móviles en estudiantes universitarios ecuatorianos durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 53(3), 210-222. <https://doi.org/10.14349/rlp.2021>.
- Samané, C., Nuntón, C., & Espinoza, N. (2023). Ansiedad Rasgo Estado y Factores Asociados: Revisión Bibliográfica. *TZHOECOEN*, 15(3), 33-45. <https://doi.org/10.26495/tzh.v15i1.2453>

- Sánchez, P., & Ruiz, E. (2023). La ansiedad en los adolescentes. Una mirada desde los contextos social, educativo y personal. *CIENMS*, 1(1), 119-132. <http://eprints.uanl.mx/27417/>
- Santamaría, C. (2024). *Adicción al celular y lenguaje oral en niños de cinco años de una institución educativa de Túcume, 2024*. [Tesis de Maestría, Universidad Cesar Vallejo]. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UCVV_66f5391f85dd514469fbe8b23fe0a32b/Details
- Santl, L., Brajkovic, L., & Kopilas, V. (2022). Relationship between Nomophobia, Various Emotional Difficulties, and Distress Factors among Students. *Eur. J. Investig. Health Psychol*, 12(17), 716-730. <https://www.mdpi.com/2254-9625/12/7/53>
- Spear, A., Martins, A., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S., & Nardi, A. (2014). “Nomophobia”: Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clin Pract Epidemiol Ment Health*, 107(1), 28-35. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3962983/pdf/CPEMH-10-28.pdf>
- Tejada, E., Castaño, C., & Romero, A. (2019). Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes. *RIED-Revista Iberoamericana de Educación a Distancia*, 22(2), 119-133. <https://doi.org/10.5944/ried.22.2.23245>
- Travers, M. (2023). *Qué es la "nomofobia", la nueva patología que crece en todo el mundo*. <https://www.forbesargentina.com/innovacion/que-nomofobia-nueva-patologia-crece-todo-mundo-n45643>
- Valdivieso, T., & Erazo, S. (2020). Políticas educativas y Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC): una mirada al Ecuador. *Dilemas Contemporaneos*, 7(3). <https://dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2329>
- Vilchez, N., & Vía, J. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/10369>
- World Health Organization. (2021). *Depression and other common mental disorders: Global health estimates*. World Health Organization.

Yang, H., Liu, B., & Fang, J. (2021). Stress and Problematic Smartphone Use Severity: Smartphone Use Frequency and Fear of Missing Out as Mediators. *Front. Psychiatry*, 11. <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.659288/full>