



Sinergias educativas
ISSN: 2661-6561
compasacademico@icloud.com
Grupo Compás
Ecuador

Factores Problemáticos relacionados a la nomofobia

Problematic Factors Related to Nomophobia

Lizeth Marilis Sosa Manchego

Maestra en Administración de la Educación. Docente.

Universidad César Vallejo. Email: lizethsosa8@gmail.com, lzosama@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3244-7504>

ID Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57218267020>

Google académico:

https://scholar.google.es/citations?view_op=list_works&hl=es&hl=es&user=zQui01AAAAAJ

Lucila Pastor Molina

Licenciada en Educación. Maestra en Administración de la Educación. Docente y Psicóloga.

Universidad César Vallejo, Perú. Email: lucilapastormolina@gmail.com, ppastormo2164@ucvvirtual.edu.pe

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5425-7061>

ID Scopus: <https://www.scopus.com/authid/detail.uri?authorId=57218269392>

Google académico: <https://scholar.google.es/citations?hl=es&pli=1&user=nhpwvAYAAAAJ>

Resumen

El objetivo de la investigación es realizar una revisión bibliográfica sobre los factores problemáticos relacionados con la nomofobia en adolescentes y jóvenes, el diseño es de enfoque cualitativo, se hizo la búsqueda bibliográfica en las bases de datos de ProQuest, Scielo, Scopus, Ebscohost, Redalyc; la muestra inicial estuvo formada por 100 artículos, de los cuales 35 cumplieron los criterios de inclusión y exclusión, se tomó en cuenta: título, resumen, metodología y duplicidad, para la exclusión se retiraron los artículos que no se relacionaban con la variable a analizar y las revistas que no eran indexadas. Los hallazgos muestran que la nomofobia, puede llevar a repercusiones problemáticas relacionadas con la salud mental, física, problemas afectivos, antisociales, problemas académicos y laborales.

Palabras clave: Nomofobia, adolescentes, jóvenes, adicción al teléfono móvil.

Abstract

The objective of the research is to carry out a bibliographic review on the problematic factors related to nomophobia in adolescents and young people, the design has a qualitative approach, a bibliographic search was made in the databases of ProQuest, Scielo, Scopus, Ebscohost, Redalyc ; The initial sample consisted of 100 articles, of which 35 met the inclusion and exclusion criteria, it was taken into account: title, abstract, methodology and duplication, for the exclusion the articles that were not related to the variable to be analyzed were removed and the magazines that were not indexed. The findings show that nomophobia can lead to problematic repercussions related to mental and physical health, affective problems, antisocial, academic and work problems.

key words: Nomophobia, adolescents, young people, mobile phone addiction.

1. Introducción

El confinamiento debido a las restricciones dadas en el Perú y el mundo por el virus del COVID19, ha incrementado la comunicación haciendo uso del teléfono celular, permitiendo estar en contacto con la familia, amigos y trabajo; haciéndose imprescindible en la vida de jóvenes y adultos por las aplicaciones y herramientas que posee, logrando comunicarte mediante mensajes, video llamadas, teleconferencias, clases virtuales y compartir en las redes sociales; sin embargo, ¿Qué problemáticas puede traer el uso inadecuado de un teléfono móvil ?. Los problemas surgen cuando las personas se vuelven dependientes del uso del teléfono inteligente viviendo sus vidas de manera virtual (Gezgin et al. 2018). El uso inadecuado o excesivo de estos dispositivos puede convertirse en una patología al convertirse en una dependencia o un vicio digital (Ribeiro et al. 2019).

En los últimos años el uso de los smartphones ha crecido en forma acelerada, **un 91% de los usuarios de internet acceden desde el móvil, usándolo un promedio 3h 22 minutos diariamente, el 72% lo ven al menos una vez por hora; esta forma de uso inadecuado puede ser una puerta a la nomofobia(Ditrendia 2020)**; Los nomofóbicos están permanentemente con el dispositivo, traen consigo siempre un cargador, usándolo en lugares prohibidos, prefieren interactuar por este medio, desconectados de la realidad y conectados al internet (Capilla, & Cubo 2017), pierden la noción del tiempo, mienten sobre el tiempo real de uso, evitan actividades importantes a fin de estar más tiempo en el móvil (Almeida et al., 2018).

Ante esta situación se busca analizar los factores relacionados con la problemática de la nomofobia en adolescentes y jóvenes. El término nomofobia proviene de no-mobile-phone phobia de un estudio en la universidad de Worcester en el Reino Unido. (Almeida et al. 2018); es el miedo a quedarse sin el celular (Yavuz, et al., 2019), es un trastorno que presenta, ansiedad, nerviosismo y angustia cuando no están en contacto con el teléfono móvil, considerada como fobia situacional y forma uno de los cinco tipos de fobias específicas reconocidas en DSM-IV (Díaz y Extremera 2020). Al relacionarse el uso de internet con la dependencia a las redes sociales y la ansiedad; es considerada por estos factores una “enfermedad digital” (Rodríguez, A. et al. 2020). Es una adicción conductual al cumplir criterios indicados para su diagnóstico como el síndrome de abstinencia, la provocación de conflictos personales, la interferencia con otras actividades, apuestas o compras compulsivas y adicción a videojuegos entre otras (Thomé, 2018).

La Nomofobia es de fácil identificación y deducción; influye en los jóvenes y adolescentes en forma silenciosa, dependiendo del uso de la tecnología no solo de la motivación o satisfacción personal percibida, si no de la influencia cognitiva social que perciba (García 2017).

Teniendo en cuenta la información previa se plantea como objetivo analizar los factores problemáticos relacionados con la nomofobia sobre todo en la población adolescente y joven teniendo como categorías, problemas de salud física y mental, problemas afectivos y antisociales y los problemas académicos. Las personas que han sido identificadas con nomofobia en su gran mayoría se encuentran dentro del rango de 18 a 24 años de edad. (Aparna et al., 2017).

1.1 Problemas de salud mental y física

Estudios a nivel mundial señalan que la personas que usan el Smartphone presentan nomofobia, manifestando desorden psicológico, dependencia desmedida o adicción, limitando la interacción presencial con otra persona y el entorno, sintiendo miedo irracional ansiedad, taquicardia, alteraciones respiratorias, temblores, transpiración, pánico, depresión, patologías, falta de atención, y comportamiento agresivo ante la falta del equipo, (Quesada 2017; Barrios 2017). Los usuarios con adicción al móvil lo usan prolongadamente durante el día, interrumpen sus actividades para revisar sus teléfonos, llegando a la depresión, estrés, ansiedad, trastorno del sueño y síntomas somáticos (Xuying y Young 2020).

Existe relación entre los trastornos de ansiedad y la dependencia al teléfono móvil en relación a llamadas y cantidad de mensajes emitidos y recibidos (Gao 2016; Körmendi 2015). Este trastorno tecnológico del siglo XXI puede modificar, lo que hacemos lo que somos; nos permiten sentirnos acompañados no físicamente, sino virtualmente la nomofobia afecta principalmente en lo cognitivo, psicológico, social y cultural, perturbando la personalidad, autopercepción, autovaloración, autoestima, habilidades sociales, etc. (Álvaro 2015),

El uso excesivo de los dispositivos móviles provoca afecciones como inestabilidad muscular el 47 % seguido por el encorvamiento en el 28 %, problemas cervicales 11 %, Whatsappitis 8% y otras afecciones como la Nomofobia, Phubbing, Vibranxiety y Tensión ocular en el 7 % (Hidalgo et al. 2019); Padecimientos físicos, como contracturas, sudoración excesiva, taquicardia, problemas gastrointestinales y ataques de pánico, (Matoza y Carballo 2016). Puede estar asociado a consecuencias como insomnio, depresión, estrés o tendinitis crónica, (Torres et al. 2018)

1.2 Problemas afectivos y antisociales

Los abusadores del teléfono móvil son personas afectadas por los sentimientos, perturbándose con facilidad, inconformistas, indulgentes, impulsivos e indiferentes a los fallos y al desorden (Olivencia et al. 2016); otros lo utilizan para superar situaciones desagradables; como estrategia para solucionar problemas afectivos las personas emocionalmente más dependientes que desean más cercanía y atención, tienden a mostrar niveles más altos de miedo o incomodidad al cuando no están cerca de sus teléfonos móviles, las mujeres presentan mayor apego evitativo vinculado con nomofobia (Arpaci et al. 2017); Incluso la nomofobia puede llevar al joven a estar reunido en un espacio en reuniones familiares o de pareja, sin embargo, se sustituyen las conversaciones por mensajes de texto, a este comportamiento se le llama movirar, entendida como el desaire, humillación o menosprecio a alguien en cualquier contexto social por estar mirando el celular en vez de prestar atención a la persona o personas cercanas, (Osio Flores et al. 2014).

1.3 Problemas académicos

La nomofobia, está afectando a los adolescentes en distintas áreas y muy en particular en el rendimiento académico (Bai, et al. 2020). Algunas personas son incapaces de controlar el uso del móvil este uso inadecuado desarrolla hábitos que obstruyen sus vínculos, vida académica y trabajo, generando una baja en el rendimiento académico y laboral (Marín et al. 2015; Surià, 2015; Almeida et al. 2018) el riesgo de exposición potencial a sitios web prohibidos o incluso el acoso escolar pueden afectar la forma de pensar e incluso en su rendimiento (Hawi y Samaha 2017); En un estudio de medicina respecto al promedio académico, de acuerdo con el promedio general de la carrera encontraron una relación proporcional: los de menor promedio tienen una nomofobia leve y los de mayor promedio una nomofobia moderada (Matoza y Carballo, 2016). El nivel de nomofobia de los estudiantes tiende a aumentar a lo largo de la educación universitaria, lo cual podría afectar los resultados académicos, y aumentar la nomofobia

La nomofobia también es relacionada con la aparición de conductas antisociales y agresivas que pueden llegar a un factor de riesgo criminológico, existiendo una relación entre la dependencia del celular y las escalas de comportamiento antisocial y agresividad a mayor dependencia al teléfono móvil, mayor es la impulsividad, la baja tolerancia a los estímulos, la tendencia a reaccionar con la agresión y el desarrollo de conductas antisociales. (Jacobson 2016; Olmedo 2019)

Por estar revisando el celular en las noches los adolescentes no duermen la cantidad de horas necesarias, lo que perjudican las horas de clase al sentir el sueño diurno en forma excesiva, el uso nocturno predispone afectar negativamente alterando el sueño afectando el aprendizaje. (De Souza, et al. 2020; Almeida et al. 2018). Los padres deben regular los horarios y los contextos del uso del móvil; pero ellos comúnmente las infringen, generando conflictos en la familia y dificultando la ejecución de reglas en el hogar. Asimismo, los adolescentes poseen un conocimiento tecnológico mayor que el de sus padres, pudiendo transgredir las normas parentales sin que estos lo adviertan (Carrasco et al. 2017 y Alpízar 2015). debiendo los padres asumir responsabilidades para proteger a los estudiantes de las conductas nomofóbicas (Ozdemir et al. 2018).

2. Materiales y métodos

Este artículo es un documento de revisión sistemática de literatura científica, sobre los factores problemáticos relacionados con la nomofobia en adolescentes y jóvenes, utilizando una metodología de revisión sistemática con metaanálisis (Soler et al., 2014), utilizando como instrumento de búsqueda el internet, se siguieron los principios PRISMA sobre la elegibilidad de los estudios analizados (Urrutia y Bonfill 2010). Se realizó la búsqueda de documentos electrónicos con las variables nomofobia, adolescentes, jóvenes, adicción al teléfono móvil.

combinando los criterios o descriptores al momento de la búsqueda para tener un mejor filtro y poder hacer un mejor análisis en revistas indexadas teniendo en cuenta principalmente artículos científicos que respondieran a la pregunta específica del artículo, sobre los factores problemáticos relacionados con la nomofobia, relacionados a las variables.

La revisión sistemática permitió establecer diferentes unidades de análisis para el logro del objetivo de estudio, para poder hacer metaanálisis; que es una metodología para el análisis cuantitativo de revisiones de la literatura científica sobre una pregunta específica (Botella y Sánchez 2015). implicó la organización, detección y análisis de varios documentos electrónicos en un periodo no se consideró artículos que no incluían las variables a analizar o artículos que no se encuentran indexadas, ni aquellos artículos que no incluían el rango de esta etapa de adolescentes y jóvenes. Al hacer un análisis de los objetivos de los estudios planteados en los artículos revisados se enfocó en los factores problemáticos relacionadas a la nomofobia.

la búsqueda se realizó específicamente en distintas direcciones como Google Academic, ingresando a EBSCO, SCIELO, SCOPUS, EBSCO HOST, ELSEVIER, REDALYC y otros para poder seleccionar la documentación teniendo un total de 100 artículos preseleccionados, ya en la realización de los procesos de exclusión se tomó en cuenta el título, año, resúmenes, contenido, la metodología utilizada y el DOI y así como los hallazgos y conclusiones de los artículos duplicidades se estableció una selección de 35 artículos (Tabla 1).

3. Resultados

Tabla 1

Artículos Científicos incluidos en la Revisión

N°	Autor, año,	Objetivo	Factores Problemáticos relacionados con la Nomofobia		
			Salud mental y físicas,	Afectivos y antisociales.	Académicos

1	Marín, V., et al. (2015).	El objetivo principal de partida ha sido determinar si los estudiantes universitarios pueden ser considerados adictos a las redes sociales.	x	x	
2	Olivencia C., M.A., et al (2016).	Examinar los patrones del uso y/o abuso de comportamientos susceptibles o indicadores de una adicción como el uso del teléfono móvil en función de la personalidad de los estudiantes universitarios	x	x	
3	Fuertes, J. y Armas. (2017)	Identificar la adicción a las redes sociales y tecnología y las alteraciones psicológicas que se generan.	x		
4	Arpaci, I. et al. 2017.	objetivo investigar el efecto mediador de la atención plena en la relación entre el apego y la nomofobia		x	
5	Chao y Seo (2018)	Examinar los patrones de uso de teléfonos inteligentes, las características de la adicción a los teléfonos inteligentes y los factores predictivos de la adicción a los teléfonos inteligentes en estudiantes de secundaria en Corea del Sur	x		
6	Almeida, O., et al. (2018)	Identificar la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de Nomofobia en los estudiantes de psicología	x	x	x
7	Ribeiro, R., et al. (2019):	Lanzar una reflexión sobre la realidad del uso creciente y dependiente de computadoras	x	x	x

		y teléfonos celulares			
8	Yavuz, M., et al. (2019).	Investigar las asociaciones de nomofobia con alexitimia que se caracteriza por dificultades para describir y expresar emociones y utilizar la empatía, y con las características de metacognición que tienen la función de controlar las cogniciones en una población adolescente.	x	x	x
9	De la Cruz S. et al. (2019).	Determinar la relación entre dependencia al celular y habilidades sociales de los estudiantes de una universidad privada de Lima.		x	
10	Olmedo H., I. et al. (2019).	Determinar la frecuencia de agresividad y conducta antisocial en estudiantes universitarios con dependencia al teléfono móvil.	x		
11	Gül, H., et al. (2019).	Definir la prevalencia del ciberacoso y la victimización cibernética, examine las relaciones entre smartphone problemático (SP Cyberbullying)		x	
12	Mei, et al., (2019)	Examinar los cambios en el uso del teléfono móvil y el sueño de los adolescentes asociados con el uso de teléfonos móviles y También si existe una relación mediada entre la duración del sueño el uso del teléfono móvil y síntomas psicológicos entre adolescentes		x	

13	Park, et al., 2019)	Comparar las puntuaciones medias del uso del teléfono móvil, la adicción al teléfono móvil y los síntomas depresivos en tres momentos entre los adolescentes coreanos según el género y examinar las diferencias en las relaciones a largo plazo entre las tres variables mencionadas anteriormente entre los niños coreanos. y niñas en un período de cuatro años.	x		
14	Hidalgo, B. et al. (2019)	identificar las diferentes actividades realizadas por los estudiantes con los dispositivos móviles dando a conocer las afecciones que estos provocan en la salud por su uso excesivo	x		
15	Ang, C.S., et al. (2019).	Analizar el impacto del phubbing en la conexión social entre los adolescentes de Malasia.		x	
16	Hilt, 2019)	establecer si existía una relación entre el uso del celular, los hábitos y actitudes hacia la lectura y su influencia en el rendimiento académico			x
17	Lapierre, et al., 2019)	Determinar la relación entre el uso de teléfonos inteligentes, la dependencia de teléfonos inteligentes, los síntomas depresivos y la soledad entre los adolescentes tardíos.	x	x	
18	(Catone, et al., 2020)	Objetivo describir la asociación entre la nomofobia y el ciberacoso	x		

19	(Jeong, et al., 2020)	Identificar factores psicológicos relevantes que afectan el uso excesivo de Internet (EIU) y el uso excesivo de teléfonos inteligentes (ESU) en adolescentes	x		
20	Díaz, N. & Extremera, N. (2020)	Analizar la relación entre las variables adicción al smartphone, inteligencia emocional, y malestar psicológico con los niveles de nomofobia		x	
21	(Domoff, et al., 2020)	Examinar las diferencias por género, raza / etnia y educación de los padres en el uso adictivo del teléfono; (2) investigar si los adolescentes que reportan un mayor uso adictivo del teléfono tienen mayores dificultades para regular las emociones, impulsividad, alimentación desregulada, ingesta restringida, adicción a la comida y adiposidad.	x	x	
22	Arrivillaga, C. et al. (2020).	Analizar si diversos indicadores de ajuste psicológico predecían un perfil de alto riesgo de PSU en los adolescentes	x	x	
23	Xuying L., Young E. H, (2020)	examinar el uso problemático de teléfonos inteligentes y los indicadores de salud mental y síntomas somáticos	x		
24	Caumo, et al., 2020)	Describir el tipo, la cantidad de uso, y el tiempo de uso de dispositivos electrónicos, para días escolares y fines de	x		

		semana, así como su impacto en la calidad del sueño de los adolescentes.			
25	(Menéndez & De la Villa Moral Jiménez, 2020)	Evaluar el uso problemático que los adolescentes realizan de sus teléfonos móviles y de las redes sociales y en qué medida esos usos/abusos predicen el fenómeno social del Phubbing. Asimismo, se pretende analizar las relaciones existentes entre este comportamiento y los déficits en autocontrol		x	
26	Chogchitpaisan, et al. (2020)	Investigar la radiación electromagnética de los teléfonos inteligentes relacionada con dolores de cabeza indeterminados en estudiantes de secundaria.	X		
27	(Saritepeci, 2020)	investigar las conductas de cyberloafing de los estudiantes de secundaria en términos de varias variables, que incluyen género, uso de las TIC, acceso no autorizado a la red escolar, conciencia metacognitiva y adicción a los teléfonos inteligentes			x
28	(Bai, et al., 2020)	Explorar el papel mediador de la depresión y el papel moderador del funcionamiento familiar en las relaciones entre la adicción al teléfono móvil y el rendimiento escolar.			x
29	Rashid, et al., 2020)	identificar cómo la adicción al uso de teléfonos móviles afecta el rendimiento			x

		académico.			
30	(De Souza, et al., 2020)	Investigar la prevalencia de somnolencia diurna excesiva (EDS) y factores asociados en adolescentes que asisten a escuelas militares.			x
31	Rodríguez, J. et al (2020)	ver la influencia que tiene la inteligencia emocional sobre el uso abusivo de internet o del móvil.		x	
32	Kaviani , F. et al. (2020)	determinar si la nomofobia puede aumentar la probabilidad de un uso problemático, dependiente, prohibido y peligroso del teléfono móvil	x		
33	Márquez H. et al. (2020)	El objetivo de este estudio fue determinar la influencia de la nomofobia y / o el uso problemático del teléfono móvil en la toma de decisiones en estudiantes de enfermería	x		
34	Ragupathi D, et al. (2020)	Examinar las relaciones del uso del teléfono móvil a la hora de acostarse con el funcionamiento cognitivo, el rendimiento académico y la calidad del sueño.	x		x
35	Cui G, et al. (2021)	Explorar la relación longitudinal entre el uso problemático del teléfono móvil, la procrastinación a la hora de acostarse, la calidad del sueño y los síntomas depresivos en estudiantes universitarios.	x		

Nota: artículos seleccionados con las variables investigadas (elaboración propia)

4. Discusión

El 31,1 % de los estudios corresponden a la categoría de problemas de salud mental y físicas, el 22,8 % a la categoría problemas afectivos y antisociales, el 17,1 % corresponde a la categoría de problemas académicos, el 14% corresponde a estudios de las categorías problemas de salud mental y físicas, que interrelaciona con la categoría problemas afectivos y antisociales, y un 8,5% corresponde a la interrelación de las tres categorías, problemas de salud mental y física, problemas afectivos y antisociales y problemas académicos.

El 97 % de las investigaciones son de enfoque cuantitativo y un 3% de enfoque cualitativo, al revisar los resultados de las investigaciones se consideró necesario agruparlas dentro de tres categorías para el análisis de manera coherente que permita responder al objetivo de la investigación.

Después del análisis de los artículos se nota que la nomofobia está causando problemas físicos, emocionales, conductuales y académicos, Kaviani, et al. (2020) incluso es reconocida por la DSM-IV, considerada como una enfermedad digital. (Almeida et, al 2018; Yavuz, et al., 2019; Diaz y Extremera 2020; Xuying 2020) pudiendo llegar a la depresión los adolescentes (Park, et al., 2019; Saritepeci, 2020) referente al género se encuentra que las mujeres son más propensas a llegar a la nomofobia (Yavuz, et al., 2019; Saritepeci, 2020). Por estar pendientes de las redes sociales los jóvenes y adolescentes ignoran a las personas cercanas a ellas, sin embargo, permanecen conectados en forma virtual; este acto conocido como movirar evita prestar atención a las personas cercanas (Osio Flores et al. 2014)., en los artículos revisados se puede notar que los más propensos a caer en nomofobia son los adolescentes, afectando en su conducta, así como surgiendo la problemática del cyberbullying y el phubing lo cual trae problemas psicológicos, que muchas veces no pueden ser detectados a tiempo. De la Cruz 2019; Ang 2019; Menendez 2020).

La nomofobia además de los problemas psicológicos y mentales también está provocando afecciones corporales, padecimientos por el excesivo uso de los teléfonos móviles, como inestabilidad muscular encorvamientos problemas cervicales, contracturas, sudoración, taquicardia, problemas gastro intestinales y hasta ataques de pánico, (Matoza2016; Fuertes 2017; Chogchitpaisan, 2020) y Armas 2017; 2019) A si también puede estar asociado a consecuencias como insomnio, depresión, estrés o tendinitis crónica, (Torres et al. 2018)

Las personas con nomofobia sufren de problemas afectivos y antisociales, llegan a afectarse sus sentimientos llegando a ser indulgentes, impulsivos, e indiferentes al desorden, utilizando muchas veces la comunicación virtual para solucionar problemas afectivos, las personas emocionalmente dependientes presentan un nivel más alto de adicción, desencadenando en conductas agresivas. (Olivencia et al. 2016; Arpaci et al. 2017; Olmedo 2019). Esta adicción a los móviles e ingresar a las redes sociales contribuyen a que se desarrolle cyberloafing (Saritepeci, 2020) tienen dificultades para regular las emociones, impulsividad, alimentación desregulada, ingesta restringida, adicción a la comida y adiposidad. (Domoff, et al., 2020)

Los adolescentes no son conscientes del problema del uso permanente del móvil, desarrollan hábitos que los afectan en distintas áreas y muy en particular en el rendimiento académico y

laboral, generando un bajo rendimiento (Bai, et al. 2020; Marín et al. 2015; Surià 2015; Almeida et al. 2018; Rashid, et al., 2020; Cui, et al. 2021) El nivel de nomofobia tiende a aumentar a lo largo de la educación universitaria, encontrándose una relación proporcional que los de menor promedio tienen una nomofobia leve y los de mayor promedio una nomofobia moderada. (Matoza, 2016 Marín, et al. 2015; Chao y Seo 2018)). El estar permanentemente en redes sociales conlleva a un mayor riesgo de exposición potencial a sitios web prohibidos, a sufrir de acoso escolar pudiendo afectar la forma de pensar e incluso en su rendimiento. (Hawi y Samaha 2017; Gül 2019)

el estar revisando las redes sociales, o utilizando distintas apps permanentemente los adolescentes y jóvenes pierden mucho tiempo, lo que no les permite aprovechar en cumplir con sus actividades académicas, por ese motivo indican la importancia que los padres de familia asuman responsabilidades frente a los estudiantes con conductas nomofóbicas (Ozdemir et al. 2018)

los adolescentes y jóvenes que permanecen revisando en las noches el celular, no llegan a dormir las horas necesarias, trayendo perjuicio en la persona porque no podrá responder adecuadamente, tendrá sueño en el día en forma excesiva, no podrá tomar atención adecuada lo que le afectará en su aprendizaje (De Souza, et al. 2020; Almeida et al. 2018; Mei 2019; Caumo 2020; Ragupathi et al. (2020)

5. Conclusiones

La nomofobia en el presente siglo XXI, está afectando a adolescentes y jóvenes a quienes los está volviendo dependientes de un teléfono móvil.

Revisando la literatura se encuentran factores problemáticos como consecuencia de la nomofobia los cuales están relacionados con la salud mental y física, los problemas afectivos y antisociales, así como los académicos.

El teléfono móvil a permitido acercar a los que están lejos, pero aleja a los que están cerca, los usuarios prefieren comunicarse mediante este medio, causando distanciamiento familiar o con el entorno próximo o en otros casos sirve como estrategia para huir de la soledad donde los jóvenes buscan solucionar conflictos de su vida social.

La nomofobia está causando problemas psicológicos y mentales como la dependencia, depresión, soledad, agresividad el cyberbullying, el phubing, y problemas físicos relacionados con la columna, tendinitis, contracturas, taquicardias, problemas gastro intestinales.

Los padres de familia juegan un papel muy importante en la prevención y detección de la nomofobia, para que puedan darles consejería y orientación sobre los problemas que causan el excesivo uso del móvil, buscando que en el futuro no sufran de trastornos físicos, psicológicos, sociales, afectivos y académicos.

Es imprescindible que las instituciones educativas de la básica regular y universidades implementen programas para prevenir que los estudiantes lleguen a la nomofobia y les afecte en sus logros académicos y profesionales.

Referencias

- Almeida, O., Moreno, J., Vásquez., Duarte, E., Silva, C. (2018) Identificación de la relación existente entre los factores predisponentes y mantenedores en la presencia de nomofobia en los estudiantes de psicología vinculados a la corporación universitaria minuto de dios, Bucaramanga *revista boletín Redipe* 7 (1 0): 2 1 6 - 2 3 4 <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/593>
- Alpízar, L. (2015). Entorno familiar: Factor de riesgo o protección para el desarrollo de conductas adictivas en los hijos. *Drugs and Addictive Behavior*, 1(1), 101-102. <https://doi.org/10.21501/24631779.1760>
- Aparna, K., Bhavani, U., Maragatham, R. (2017). Nomophobia, an Insight into Its Psychological Aspects in India. *The International Journal of Indian. Psychology*, 4(2), 2349-3429. Recuperado de: <https://www.researchgate.net/publication/324495850>
- Álvaro, A. 2015 jóvenes y generación 2020. *Revista de estudios de juventud* 108. Recuperado de <https://bit.ly/3d4rn5z>
- Ang, C.S., Teo, K. M., Ong, Y. L., & Siak, S. L. (2019). Investigation of a Preliminary Mixed Method of Phubbing and Social Connectedness in Adolescents. *Addiction & Health*, 11(1), 1–10 doi: 10.22122/ahj.v11i1.539
- Arrivillaga, C., Rey, L. y Extremera, N. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: el papel clave de la inteligencia emocional. *KNOW AND SHARE PSYCHOLOGY*, 1(4). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual Differences in the Relationship Between Attachment and Nomophobia Among College Students: The Mediating Role of Mindfulness. *Journal of Medical Internet Research*, 19(12) 404
doi: 10.2196/jmir.8847
- Bai, C., Chen, X., & Han, K. (2020). Mobile phone addiction and school performance among Chinese adolescents from low-income families: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118 <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105406>
- Barrios, D., Bejar, D, Cauchos, V. (2017) Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. Recuperado de <https://bit.ly/2Uju5xd>
- Batalla, C., Muñoz, R. y Ortega, R. (2012). El riesgo de adicción a nuevas tecnologías en la adolescencia: ¿debemos preocuparnos? *FMC: Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 19(9), 519-520
- Carrasco, F., Droguett, R., Huaiquil, D., Navarrete, A., Quiroz, M. y Binimelis, H. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar. *CUHSO · Cultura- Hombre - Sociedad*, 27(1), 108-137.

<https://doi.org/10.7770/cuhso-V27N1-art1191>

- Capilla, E. & Cubo, S. (2017) Phubbing. Conectados a la red y desconectados de la realidad. Un análisis en relación al bienestar psicológico. *Revista de Medios y Educación*. 50 173 a 185 doi: <http://dx.doi.org/10.12795/pixelbit.2017.i50.12>
- Catone, G., Vincenzo, P., Pisanoc, S. Sicilianod, M., Russoa, K., Muratorie, P., Marottaf, R., Pascottod, A. & Broome, M., (2020) The drawbacks of Information and Communication Technologies: Interplay and psy-chopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in Human Behavior* 113 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106496>
- Caumo H., G., Sprotzer, D., Carissimi, A. & Comiran T., A. (2020) Exposure to electronic devices and sleep quality in adolescents: a matter of type, duration, and timing. *Sleep Health Research Gate*, 6 (2) <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.12.004>
- Cerisola, A. (2017). Impacto negativo de los medios tecnológicos en el neurodesarrollo infantil. *Pediatra Panamá*, 46(2). 126-131 <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2017/08/848347/126-131.pdf>
- Cha, S. S., & Seo, B. K. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health psychology open*, 5(1), <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Chogchitpaisan, W., Wiwatanadate P., Tanprawate, S., Narkpongphun, A., & Siripon, N. (2020) Effect of smartphone output power on the undetermined headache among high school students: *Time-series study*. *Journal of the Medical Association of Thailand*, 103 (5), 415-2 <http://www.jmatonline.com/index.php/jmat/article/view/9189>
- Cui G, Yin Y, Li S, Chen L, Liu X, Tang K, Li Y. (2021) Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*. 21(1):449. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03451-4>
- De la Cruz S., D., Torres Z. L., Yánac C., E. (2019) Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2) 37-44 DOI: <https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
- De Souza, E., Barbosa, J., y Rocha, F. (2020). Uso do celular antes de dormir: um fator com maior risco para sonolência excessiva em adolescentes de escolas militares *Jornal Brasileiro de Psiquiatria*, 69(2), 111–116. <https://doi.org/10.1590/00472085000000265>
- Díaz, N. y Extremera, N. (2020) Inteligencia Emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*. 1(2). <http://dx.doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*, 1(2).

<https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>

Ditrendia. (2020). Resumen y conclusiones del estudio mobile en España y en el mundo 2020. <https://mktefa.ditrendia.es/blog/informe-mobile-2020>

Domoff, et al., (2020) Adolescents addictive phone use: Associations with eating behaviors and adiposity. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2020;17(8):2861. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082861>

Fuertes, J.H. y Armas, L Y. (2017) Adolescentes adictos a redes sociales y tecnología. *Horizontes de enfermería*. 7 <https://doi.org/10.32645/13906984.163>

García U., E. A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporánea: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos*

Educación, Política y Valores, 5(1), 1–21 <https://bit.ly/3fDBYHt>

Gao Y, Li A, Zhu T, Liu X, Liu X. 2016. How smartphone usage correlates with social anxiety and loneliness. *PeerJ* 4: e2197 <https://doi.org/10.7717/peerj.2197>

Gezgin, D., Cakir, O. y Yildirim, S. (2018). The relationship between levels of nomophobia prevalence and internet addiction among high school students: The factors influencing Nomophobia. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(1), 215-225. DOI: 10.21890/ijres.383153

Gül, H., Firat, S., Sertçelik, M., Gül, A., Gürel, Y., & Kılıç, B. G. (2019). Cyberbullying among a clinical adolescent sample in Turkey: effects of problematic smartphone use, psychiatric symptoms, and emotion regulation difficulties. *Psychiatry and Clinical*

<https://doi.org/10.1080/24750573.2018.1472923>

Hawi NS, Samaha M. The Relations Among Social Media Addiction, Self-Esteem, and Life Satisfaction in University Students (2017). *Social Science Computer Review*.; 35(5):576-586. doi:10.1177/0894439316660340

Hidalgo, B. Mayacela, A.; Hidalgo, D. Hidalgo, I. (2019) el uso de dispositivos electrónicos móviles y su impacto en el incremento de afecciones en los estudiantes universitarios *Revista SATHIRI: Sembrador* 14 (2) 183-194 <https://doi.org/10.32645/13906925.906>

Hilt, J. (2019) Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Apuntes Universitarios*, 9(3), 103-116.

<https://doi.org/10.17162/au.v9i3.384>

Jacobson C, Bailin A, Milanaik R (2016). Adolescent Health Implications of New Age Technology. *Pediatr Clin North Am*, 63(1): 183-94 DOI: 10.1016/j.pcl.2015.09.001

Jeong, B., Lee, J. Y., Kim, B. M., Park, E., Kwon, J. G., Kim, D. J., Lee, Y., Choi, J. S., &

- Lee, D. (2020). Associations of personality and clinical characteristics with excessive Internet and smartphone use in adolescents: A structural equation modeling approach. *Addictive Behaviors*, 110 DOI:10.1016/j.addbeh.2020.106485
- Kaviani, F., Robards, B., Young, K., Koopel, S. (2020) Nomophobia: Is the Fear of Being without a Smartphone Associated with problematic use?. *int J Environ Res Public Health*. 17(17) 6024. <https://doi.org/10.3390/ijerph17176024>
- Lapierre, M. A., Zhao, P., & Custer, B. E. (2019). Short-Term Longitudinal Relationships Between Smartphone Use/ Dependency and Psychological Well-Being Among Late Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 65(5), 607–612. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2019.06.001>
- Körmendi A (2015). Smartphone usage among adolescents. *Psychiatr Hung*, 30(3): 297-302. https://www.researchgate.net/publication/282911203_Smartphone_usage_among_adolescents
- Marín, V., Sampedro, B. y Muñoz, J. (2015). ¿Son adictos a las redes sociales los estudiantes universitarios? *Revista Complutense de Educación*, 26(1), 233-251 https://doi.org/10.5209/rev_RCED.2015.v26.46659
- Márquez H. V.V., Gutiérrez P. L., Granados G., G., Gutiérrez P. S.V., Aguilera M., G. (2020) Problematic mobile phone use, nomophobia and decision-making in nursing students mobile and decision-making in nursing students. *Nurse Educ Pract*. 49 <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2020.102910>
- Matoza, C. y Carballo, M. (2016). Nivel de Nomofobia en estudiantes de Medicina de Paraguay. *Revista CIMEL Ciencia que integra Latinoamérica*, 21(1), 28-30. <http://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/624/351>
- Mei, Xi & Hu, Zhenyu & Zhou, Dongsheng & Zhou, Qi & Li, Xingxing & Wang, Xiaojia & Jing, Pan. (2019). Sleep patterns, mobile phone use and psychological symptoms among adolescents in coastal developed city of China: an exploratory cross-sectional study. *Sleep and Biological Rhythms*. 17. 1-9 <https://doi.org/10.1007/s41105-019-00208-1>
- Menéndez & De la Villa, M., (2020) Phubbing, problematic use of mobile phones and social network sites among teenagers, and deficits in self-control. *Health and Addictions / Salud y Drogas*. 20(1) págs. 113-125 <https://doi.org/10.21134/haaj.v20i1.487>
- Moreno, B., Muñoz, M., Cuellar, J., Domancic, S. y Villanueva, J. (2018). Revisiones Sistemáticas: definición y nociones básicas. *Revista clínica de periodoncia, implantología y rehabilitación oral*, 11(3), 184-186. <https://dx.doi.org/10.4067/S0719-01072018000300184>
- Olmedo H, I. J., Denis R, Ed, Barradas A., M. E., Villegas D., J. E., & Denis R., P. B. (2019). Agresividad y conducta antisocial en individuos con dependencia al teléfono móvil: un posible factor criminogénico. *Horizonte Médico (Lima)*, 19(3), 12-19. <https://dx.doi.org/10.24265/horizmed.2019.v19n3.03>
- Olivencia C., M.A., Pérez M., M. N., Ramos R., M.B., López T. F. (2016). Personalidad y

su relación con el uso versus abuso del teléfono móvil. *Acción Psicológica*. 13(1).109-118 <http://dx.doi.org/10-5944/ap.13.1.17427>

- Osio, A. Yucra, G. ; Arroyo, K.; Berduguez. P.; Ramírez V.; Reinaga. H. ; Ferrel, M.; Janeo, H.; Morales C.; Villa, J. ; López M. (2014) Nomofobia, un problema del siglo XXI?. *Revistas Bolivianas*. vol.22, n.90 pp. 56-63. http://www.revistasbolivianas.org.bo/scielo.php?pid=S000405252014000200010&scrypt=sci_arttext
- Ozdemir, B., Cakir, O., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among University Students: A Comparative Study of Pakistani and Turkish Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and e Technology Education*, 14(4), 1519-1532. <https://doi.org/10.29333/ejmste/84839>
- Park SY, Yang S, Shin CS, Jang H, Park SY. (2019) Long-Term Symptoms of Mobile Phone Use on Mobile Phone Addiction and Depression Among Korean Adolescents. *Int J Environ Res Public Health*. 16(19):3584. DOI: 10.3390/ijerph16193584
- Quesada, V. (2017) Nomofobia ¿Qué es? *Agamfec* 23(1)37 <https://revista.agamfec.com/nomofobia-que-es/>
- Ragupathi D, Ibrahim N, Tan KA, Andrew B. N.(2020) Relations of Bedtime Mobile Phone Use to Cognitive Functioning, Academic Performance, and Sleep Quality in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 17(19): 7131. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197131>
- Rashid, J. A., Aziz, A. A., Rahman, A. A., Saaid, S. A., Ahmad, Z., & Zainodin, W. H. W. (2020). The Influence of Mobile Phone Addiction on Academic Performance Among Teenagers. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36 (3), 408–424. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3603-25>
- Ribeiro, R., Costa, C. y Rinaldo, D. (2019): O uso diário e a dependência da internet: a nomofobia megadesafio para professores, *Revista Atlante: Cuadernos de Educación y Desarrollo*. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/01/dependencia-internet.html>
- Rodríguez, A., Moreno, A., López, J. (2020) Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*; 17:580 <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rodríguez R., J.C., Rodríguez G., J. y Rodríguez R., J.A. (2020) Adicción a internet e inteligencia emocional: análisis de una relación. *International Journal of new education* 3(2), 116-119 <https://doi.org/10.24310/IJNE3.2.2020.10243>
- Sánchez M., J. y Botella, J. (2010). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: herramientas para la práctica profesional. *Papeles del Psicólogo*, 31(1), 7-17 <http://www.papelesdelpsicologo.es/pdf/1792.pdf>
- Saritepeci, M. Predictors of cyberloafing among high school students: unauthorized access to school network, metacognitive awareness and smartphone addiction. *Educ Inf*

Technol 25, 2201–2219 (2020). <https://doi.org/10.1007/s10639-019-10042-0>

Soler, F. B., J. Sánchez-Meca, J. M. López y F. Navarro. 2014. “Neuroticismo y trastorno por estrés postraumático: un estudio metaanalítico”. *Revista Española de Salud Pública* 88 , 17-36 <https://dx.doi.org/10.4321/S1135-57272014000100003>

Surià, R. (2015). Disability in young people, the risk of excessive Internet use? *Health and Addictions: Salud y Drogas*, 15(1), 15-24. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83938758002>

Thomé, S. (2018). Mobile Phone Use and Mental Health. A Review of the Research That Takes a Psychological Perspective on Exposure. *Int J Environ Res Public Health*. Nov 29;15(12) DOI: 10.3390/ijerph15122692

Torres, Q., Ramírez, A., Castañón, M., Aroña, A., Betancourt, A., Carrillo, M., López, C., Medina, J. & Carrillo de la Cruz, B. (2018) Asociación entre nomofobia e indicadores de inteligencia en estudiantes de educación superior. *Revista internacional de investigación en adicciones*, 4(2), 19-24 <https://doi.org/10.28931/riiad.2018.2.03>

Urrútia, G. y X. Bonfill. 2010. “Declaración PRISMA: una propuesta para mejorar la publicación de revisiones sistemáticas y metaanálisis”. *Medicina Clínica* 135 (11): 507–511 DOI: 10.1016/j.medcli.2010.01.015

Xuying L., Young E. H. (2020) Who gets the blame for service failures? Attribution of responsibility toward robot versus human service providers and service firms. *Revista Isevier* 113 <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106520>

Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345–351 DOI: 10.24953/turkyped.2019.03.005