UNIDA Salud
health journal
e-ISSN: 2791-2728

Publicación periódica de acceso abierto, financiada y editada por la Universidad de la Integración de las Américas

Artículo original

https://doi.org/10.69940/sld.20251202

Prevalencia de nomofobia y horas de uso del teléfono celular en estudiantes de la Universidad de la Integración de las Américas, Asunción, Paraguay

Prevalence of nomophobia and smartphone usage hours among students of the Universidad de la Integración de las Américas, Asunción, Paraguay

Eric Abel Ibarrola Báez[1], Sandra Concepción Martínez Martínez[1], Nicole Jaqueline Ferreira Lopes[1], Reinan Gabriel de Sousa Brito[1], Blanca Gavilán[1]

[1] Universidad de la Integración de las Américas, Facultad de Salud, Carrera de Medicina. Asunción, Paraguay.

RESUMEN

Introducción: En la actualidad, el uso de teléfonos inteligentes ha crecido de manera exponencial, con una proyección de 7.49 mil millones de usuarios en 2025. En el ámbito universitario, estos dispositivos facilitan el acceso a información y comunicación, pero su uso excesivo ha sido relacionado con dependencia y alteraciones emocionales. La nomofobia, definida como el miedo irracional a estar sin un teléfono móvil, tiene una prevalencia elevada a nivel global, aunque en Paraguay los estudios sobre este fenómeno son escasos. **Objetivo:** Determinar la prevalencia de la nomofobia y el tiempo de uso del smartphone en estudiantes de la Universidad de la Integración de las Américas en 2024. **Materiales y Métodos:** Se utilizó un diseño descriptivo y transversal. La población estuvo compuesta por 4.000 alumnos, y la muestra incluyó a 364 estudiantes provenientes de diversas facultades. Se aplicó el cuestionario NMP-Q en su versión validada al español y se registró el tiempo de uso diario del teléfono celular. **Resultados:** Los resultados mostraron que el 98,63% de los estudiantes presentan algún nivel de nomofobia, con un 55,49% en nivel moderado y un 22,53% en nivel severo. Además, el 59,07% usa su teléfono más de 4 horas diarias. **Conclusión:** Se concluye que la nomofobia es altamente prevalente en la población estudiada, lo que evidencia una creciente dependencia tecnológica. Es necesario implementar estrategias educativas para promover un uso equilibrado del celular y reducir su impacto negativo en el bienestar académico y emocional. Futuras investigaciones longitudinales permitirán un mejor análisis de la evolución de este fenómeno.

Palabras clave: Adicción, nomofobia, comportamiento, prevalencia, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

Introduction: Currently, smartphone usage has grown exponentially, with a projected 7.49 billion users by 2025. In the university setting, these devices facilitate access to information and communication, but excessive use has been linked to dependence and emotional disturbances. Nomophobia, defined as the irrational fear of being without a mobile phone, has a high global prevalence, although studies on this phenomenon in Paraguay are scarce. **Objective:** Determine the prevalence of nomophobia and smartphone usage time among students at the University of the Integration of the Americas in 2024. **Materials and Methods:** A descriptive and cross-sectional design was used. The population consisted of 4,000 students, and the sample included 364 students from various faculties. The NMP-Q questionnaire, validated in Spanish, was applied, and the daily cell phone usage time was recorded. **Results:** The findings revealed that 98.63% of students exhibit some level of nomophobia, with 55.49% at a moderate level and 22.53% at a severe level. Additionally, 59.07% use their phone for more than 4 hours daily. **Conclusion:** The study concludes that nomophobia is highly prevalent among the studied population, highlighting a growing dependence on technology. It is necessary to implement educational strategies to promote balanced smartphone use and mitigate its negative impact on academic and emotional well-being. Future longitudinal studies will allow for a better analysis of the evolution of this phenomenon.

Keywords: Addiction, nomophobia, behavior, prevalence, university students.

INTRODUCCIÓN

En la era digital del siglo XXI, el uso de teléfonos inteligentes (smartphones) se ha incrementado exponencialmente. Se estima que, para el año 2025, aproximadamente 7,49 mil millones de personas serán propietarias de un smartphone, consolidando su

Para correspondencia dirigirse a: Eric.ibarrola7@gmail.com
Recibido: 19 de mayo de 2025. **Aceptado:** 06 de agosto de 2025.
Conflictos de interes: Ninguna que declarar. **Fuente de financiamiento:** Ninguno. **Editor responsable:** Christian Noldin Cáceres

Este es un artículo publicado en Acceso Abierto bajo Licencia Creative Commons CC-BY, que permite el uso sin restricciones, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que se cite debidamente la obra original.

presencia en la vida cotidiana (1). Este fenómeno puede atribuirse a la capacidad de estos dispositivos para proporcionar acceso inmediato a información, comunicación y entretenimiento (2).

Dentro de la población universitaria, el uso de smartphones ha mostrado un crecimiento significativo, ya que estos dispositivos facilitan la comunicación entre estudiantes y docentes, el acceso a materiales académicos, la administración de tareas y diversas actividades digitales (3). Sin embargo, el uso constante y prolongado de los teléfonos inteligentes ha sido asociado con cambios en la conducta, incluyendo dependencia excesiva, alteraciones emocionales y problemas en el control del comportamiento (4-7).

En este contexto, ha surgido el término nomofobia, definido como el miedo irracional a permanecer sin acceso a un teléfono móvil, lo que genera ansiedad y angustia sin una causa aparente (8,9). La prevalencia de este fenómeno varía entre países. Un metaanálisis realizado en 2022 reportó que Bahréin y Canadá presentaron las tasas más altas de nomofobia con una prevalencia del 100%, seguidos de Pakistán (99,94%), Australia (99,18%), Turquía (96,29%) e Italia (89,96%). India y Arabia Saudita mostraron tasas más bajas, con un 85,74% y 83,49%, respectivamente(10).

En Latinoamérica, estudios realizados en países como Perú y Brasil han confirmado la existencia de nomofobia en estudiantes universitarios (11,12)using an online survey disseminated through social networks. We analyzed 3139 responses (females: 61.1%, median age: 22 years. Sin embargo, en Paraguay, la evidencia científica sobre este fenómeno es limitada y no se dispone de estudios actualizados sobre su prevalencia. Los pocos artículos disponibles sugieren que la nomofobia en la población universitaria varía entre niveles leves y severos(13).

Por lo tanto, el presente artículo de investigación tiene como objetivo determinar la prevalencia de la nomofobia y las horas de uso del smartphone en estudiantes de la Universidad de la Integración de las Américas durante el año 2024, con el fin de aportar tanto al conocimiento sobre este fenómeno como a su actualización en el contexto paraguayo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El diseño del estudio fue descriptivo y de corte transversal. Se realizó una encuesta en mayo de 2024 a estudiantes de las facultades de Salud, Gestión, Ingeniería, Ciencias Jurídicas y Sociales, quienes completaron el cuestionario previamente diseñado para la recolección de datos

Se seleccionó una muestra de 364 estudiantes universitarios a partir de una población finita de 4000 estudiantes pertenecientes a las cuatro facultades mencionadas anteriormente, con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %.

Se incluyeron a todos los estudiantes universitarios pertenecientes a la facultad de salud, gestión, ingeniería, ciencias jurídicas y sociales y que hayan aceptado en conformidad el consentimiento informado.

Previo a la recolección de datos, cada participante aprobó el consentimiento informado, garantizando su comprensión y aceptación de los términos del estudio. Para proteger la privacidad de los participantes, los datos fueron anonimizados desde su recopilación y se mantuvieron en un entorno seguro.

Posteriormente, los datos fueron recopilados mediante Google Forms, incluyendo información sociodemográfica, hábitos de uso del celular y la aplicación del cuestionario NMP-Q. Se utilizó la versión en español de González-Cabrera (2017) ($\alpha = 0,97$), basada en el cuestionario original desarrollado por Yildirim y Correia (2015), el cual consta de 20 preguntas y emplea una escala Likert para evaluar los grados de nomofobia. Además, se registró el tiempo diario de uso del teléfono celular (14,15).

La tabulación de los datos se realizó en Microsoft Excel, donde las respuestas fueron almacenadas y organizadas. Para garantizar la confidencialidad, se asignaron códigos numéricos a cada participante en lugar de utilizar información personal identificable. Posteriormente, la información fue representada en gráficos y tablas utilizando Microsoft Excel, respetando siempre los principios éticos de anonimato y privacidad.

RESULTADOS

Los resultados de prevalencia de nomofobia obtenidos mostraron que 5 alumnos (1,37%) no presentan síntomas de nomofobia, 75 alumnos (20,60%) muestran un nivel leve de afectación, 202 alumnos (55,49%) presentan un nivel moderado de nomofobia y 82 alumnos (22,53%) sufren de un nivel severo de nomofobia (Tabla 1).

La mayoría de los estudiantes evaluados, conforme a la tabla 1, presentan algún nivel de nomofobia, con una prevalencia mayor en el rango de 17 a 20 años. En detalle, dentro de este rango etario, 4 estudiantes no presentan síntomas de nomofobia, 36 tienen un nivel leve, 110 un nivel moderado y 41 un nivel severo. En el grupo de 21 a 25 años, no hay estudiantes sin nomofobia, pero 34 tienen un nivel leve, 67 un nivel moderado y 33 un nivel severo. En los rangos de mayor edad, la prevalencia de nomofobia disminuye significativamente, siendo notablemente menor en los grupos de 31 a 35 años, 36 a 40 años y mayores de 40 años (Tabla 2).

Conforme la figura 1, los estudiantes masculinos, 3 presentan ausencia de nomofobia, 32 muestran un nivel leve de afectación, 92 presentan un nivel moderado y 22 sufren de un nivel severo. En comparación, entre las estudiantes femeninas 2 presentaron ausencia de nomofobia, 43 muestran un nivel leve de afectación, 110 presentan un nivel moderado y 60 sufren de un nivel severo.

De acuerdo a la tabla 3, el 59,07% de los encuestados utiliza su teléfono celular durante más de 4 horas al día (215 personas). El 27,75% usa el teléfono entre 2 y 4 horas al día (101 personas). El 10,71% emplea el teléfono entre 1 y 2 horas al día (39 personas), y el 2,47% utiliza el teléfono menos de 1 hora al día (9 personas). El total de encuestados es de 364 personas.

Tabla 1. Prevalencia de nomofobia.

Grados de afectación de nomofobia	Frecuencia	Porcentaje
Ausencia de nomofobia	5	1,37%
Leve nivel de nomofobia	75	20,60%
Moderado nivel de nomofobia	202	55,49%
Severa nomofobia	82	22,53%
Total	364	100,00%

Tabla 2. Grados de afectación de nomofobia según rango etario.

Rango etario	Ausencia de nomofobia	Leve nivel de nomofobia	Moderado nivel de nomofobia	Severa nomofobia
17 a 20 años	4	36	110	41
21 a 25 años	0	34	67	33
26 a 30 años	1	4	17	4
31 a 35 años	0	0	4	2
36 a 40 años	0	0	2	0
Más de 40 años	0	1	2	2
Total	5	75	202	82

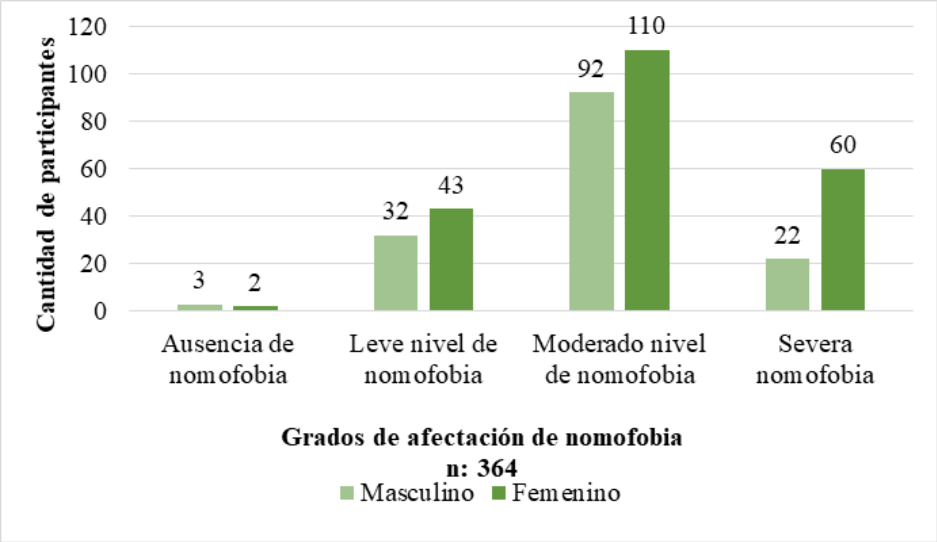


Figura 1. Grados de nomofobia según sexo.

Tabla 3. Horas de uso del teléfono celular.

Horas de uso del teléfono celular al día	Frecuencia	Porcentaje
Más de 4 horas	215	59,07%
2 - 4 horas	101	27,75%
1 - 2 horas	39	10,71%
Menos de 1 hora	9	2,47%
Total	364	100,00%

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio evidencian una alta prevalencia de nomofobia entre los estudiantes universitarios, lo que es consistente con estudios previos realizados en diversas instituciones. Nuestros resultados respecto a la nomofobia moderada muestran un porcentaje mayor a lo reportado en la Universidad Privada Antenor Orrego, donde el 43% de los estudiantes presentaron niveles moderados de nomofobia, y la Universidad Ricardo Palma, con un 32,6% en esta categoría. En cuanto a la nomofobia severa, encontramos una cifra del 22,53%, similar a la reportada en la Universidad Privada Antenor Orrego 22,3%, pero superior a la de la Universidad Ricardo Palma 11,35%. En cuanto a la nomofobia leve, nuestro porcentaje fue inferior en comparación al de la Universidad Privada Antenor Orrego se reportó un 34,7% y en la Universidad Ricardo Palma un 53,6%. Un hallazgo particular de nuestro estudio fue la ausencia total de estudiantes sin nomofobia, lo que coincide con un estudio realizado en la Universidad Ricardo Palma, donde se encontró que el 2,4% de los estudiantes no presentaron esta condición (16,17).

Asimismo, un estudio realizado en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC) en 2023 en estudiantes de medicina reportó un 20% de nomofobia leve, 70% moderada y 10% severa, con una afectación total del 100%. Este resultado contrasta con el nuestro, donde una minoría no presentó nomofobia. Además, nuestros participantes mostraron un nivel levemente más alto de nomofobia leve, un nivel más bajo en nomofobia moderada y un nivel más alto en nomofobia severa (18). En comparación con el estudio realizado en la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en 2024, donde se encontró un 20,7% de nomofobia leve, 47,3% moderada y 10,3% severa, nuestros niveles de nomofobia leve fueron levemente más altos, mientras que la nomofobia moderada fue más alta en nuestro estudio. Sin embargo, la nomofobia severa fue considerablemente más alta en nuestro grupo que en el estudio de la Universidad Nacional de San Antonio Abad (19).

Al comparar nuestros resultados con estudios previos en Paraguay, se identificaron discrepancias en la distribución de los niveles de nomofobia. Mientras que un estudio anterior reportó una prevalencia del 43,6% para la nomofobia leve, 40,6% para la moderada y 15,8% para la severa, en nuestro estudio se observaron niveles más altos de nomofobia moderada y severa, lo que resultó en una menor proporción de participantes con nomofobia leve. Esta diferencia podría estar influenciada por factores sociodemográficos, metodológicos o por el paso del tiempo en el cual los teléfonos celulares han sido cada vez más utilizados (13).

La alta prevalencia de nomofobia identificada en este estudio, en consonancia con investigaciones previas, subraya la creciente dependencia de los dispositivos móviles entre los estudiantes universitarios. Un factor determinante en este fenómeno es el uso prolongado de estos dispositivos, ya que una gran proporción de estudiantes reportó un tiempo de uso superior a cuatro horas diarias. Este hallazgo es consistente con un estudio realizado en la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia (UPTC) en 2023, donde el 46% de los estudiantes de medicina utilizaban el teléfono móvil entre 4 y 6 horas diarias, el 22% entre 6 y 8 horas, el 20% entre 2 y 4 horas y el 12% más de 8 horas diarias (18)the massive and inappropriate use of mobile phones has caused a considerable increase in the number of mental problems related to technology. Objective: assess the prevalence of nomophobia through the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q.

Respecto al género y la nomofobia, algunos trabajos han sugerido una mayor prevalencia de nomofobia en mujeres; sin embargo, otros, como los reportaron una mayor afectación en hombres. Estas discrepancias pueden estar influenciadas por factores sociodemográficos y contextuales propios de cada muestra estudiada (20-23)En cuanto a la edad, los estudios han reportado resultados mixtos. Investigaciones recientes, como las de Jahrami del 2021 que indican que la prevalencia de la nomofobia no está claramente correlacionada con la edad en adultos jóvenes. No obstante, otros estudios reportaron una asociación con la edad. La falta de consenso en estos hallazgos resalta la necesidad de futuras investigaciones que exploren con mayor profundidad esta relación (24,25).

Entre las principales limitaciones del presente estudio se encuentra su diseño transversal, lo que impide establecer relaciones de causalidad. Estudios longitudinales permitirían evaluar la evolución de la nomofobia y sus factores de riesgo a lo largo del tiempo. Además, sería de gran importancia que investigaciones futuras exploren intervenciones específicas dirigidas a reducir la nomofobia y fomentar un uso saludable de los dispositivos móviles entre los estudiantes universitarios, basándose en la evidencia obtenida en estudios previos que resaltan su impacto en la salud mental y cognitiva.

CONCLUSIÓN

Los resultados de este estudio sugieren que la nomofobia es una condición ampliamente presente entre los estudiantes universitarios, con una mayor prevalencia en los niveles moderado y severo. La alta proporción de estudiantes afectados resalta la creciente dependencia de los dispositivos móviles y sus posibles implicaciones en el bienestar académico y emocional.

El tiempo de uso del teléfono celular registrado en la mayoría de los participantes, superior a cuatro horas diarias, podría estar asociado con alteraciones en la concentración, el rendimiento académico y la salud mental. Esta tendencia refuerza la necesidad de fomentar estrategias que promuevan un uso más equilibrado de la tecnología. Asimismo, la relación observada entre el sexo y la nomofobia sugiere que existen diferencias en la manera en que esta condición afecta a los individuos, aunque se requiere mayor investigación para comprender estos factores en profundidad.

Si bien no se halló una correlación significativa entre la edad y la nomofobia, la evidencia muestra que esta condición afecta a los estudiantes de manera generalizada, lo que refuerza la importancia de intervenciones preventivas y educativas dirigidas a toda la población universitaria. La implementación de estrategias de concienciación sobre los efectos del uso excesivo del teléfono móvil podría ser clave para reducir su impacto negativo.

Es importante señalar que, debido al diseño transversal de este estudio, no se pueden establecer relaciones causales entre el uso del teléfono móvil y la nomofobia. Sin embargo, los hallazgos obtenidos sirven como base para futuras investigaciones,

especialmente aquellas de carácter longitudinal, que permitan analizar la evolución de esta problemática a lo largo del tiempo. También se recomienda el desarrollo de intervenciones específicas que busquen reducir la dependencia tecnológica y fomentar hábitos digitales saludables.

Dado el impacto potencial de la nomofobia en la calidad de vida de los estudiantes universitarios, es fundamental que las instituciones académicas tomen medidas concretas para abordar este fenómeno. La promoción de programas de educación digital y el establecimiento de pautas claras sobre el uso de dispositivos móviles podrían contribuir significativamente a mejorar el bienestar académico y emocional de los estudiantes, reduciendo así los efectos adversos de la dependencia tecnológica.

REFERENCIAS

1. Taylor P. Forecast number of mobile users worldwide from 2020 to 2025 (in billions) [Internet]. Statista; 2023 [citado 2025 feb. 24]. Disponible en: https://www.statista.com/statistics/218984/number-of-global-mobile-users-since-2010/

2. Anderson EL, Steen E, Stavropoulos V. Internet use and problematic internet use: a systematic review of longitudinal research trends in adolescence and emergent adulthood. Int J Adolesc Youth [Internet]. 2017 [citado 2025 feb. 24];22(4):430–54. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1080/02673843.2016.1227716

3. Gómez Ramón RDC, Pérez Rejón JÁ, Herrera Sánchez B, Diez Irizar GA, Pérez Cruz JA. El uso del teléfono móvil en los universitarios: caso de estudio sobre el acceso a los servicios de emergencia LATAM Rev Latinoam Cienc Soc Humanidades [Internet]. 1 de noviembre de 2024 [citado 2025 feb. 24];5(5). Disponible en: https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/2905

4. Pasquel Cajas AF, Ortega Rojas YK, Cajas Bravo V. La telefonía móvil: impacto en las actitudes culturales y conductas sociales de estudiantes universitarios. DEL [Internet]. 1 de julio de 2021 [citado 2025 feb. 24];4(2):55-. Disponible en: https://www.inicc-peru.edu.pe/revista/index.php/delectus/article/view/119

5. Cajas AFP, Rojas YKO, Bravo VC. La telefonía móvil: impacto en las actitudes culturales y conductas sociales de estudiantes universitarios. Delectus. 1 de julio de 2021;4(2):55-65.

6. Throuvala MA, Griffiths MD, Rennoldson M, Kuss DJ. Motivational processes and dysfunctional mechanisms of social media use among adolescents: a qualitative focus group study. Comput Human Behav [Internet]. 2019 [citado 2025 feb. 24];93:164–75. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.012.

7. Tabares-Tabares M, León-Landa E, Aguilera-Cervantes VG, López-Espinoza A, Vélez-Álvarez C, Granada-Aguirre E. Uso del teléfono celular y relación con conducta alimentaria durante la pandemia por Covid-19. Papeles Poblac [Internet]. 2022 [citado 2025 feb. 24];28(112):225–48. Disponible en: https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-74252022000200225

8. King ALS, Valença AM, Silva AC, Sancassiani F, Machado S, Nardi AE. 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 [Internet]. 2014 [citado 2025 feb. 24];10(1):28–35. Disponible en: http://dx.doi.org/10.2174/1745017901410010028

9. This is London. Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact - and it's the plague of our 24/7 age [Internet]. 2008 [citado 2025 feb. 24]. Disponible en: https://web.archive.org/web/20090321073023/http://www.thisislondon.co.uk/news/article-23468919-details/Nomophobia+is+the+fear+of+being+out+of+mobile+phone+contact+-+and+it's+the+plague+of+our+247+age/article.do

10. Jahrami H, Trabelsi K, Boukhris O, Hussain JH, Alenezi AF, Humood A, et al. The prevalence of mild, moderate, and severe nomophobia symptoms: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. Behav Sci (Basel) [Internet]. 2022 [citado 2025 feb. 24];13(1):35. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/bs13010035

11. Copaja-Corzo C, Aragón-Ayala CJ, Taype-Rondan A, Nomotest-Group. Nomophobia and its associated factors in Peruvian medical students. Int J Environ Res Public Health [Internet]. 2022 [citado 2025 feb. 24];19(9):5006. Disponible en: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19095006

12. Boechat D, Pereira Neto A, Barbosa L. Nomophobia and the pandemic: a study on the fear of being disconnected in Brazil. Rev Electron Comun Inf Inov Saude [Internet]. 2024 [citado 2025 feb. 24];18(Ahead-of-Print). Disponible en: http://dx.doi.org/10.29397/reciis.v18iahead-of-print.3506

13. Matoza-Báez CM, Carballo-Ramírez MS. Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de Paraguay, año 2015. 2016; 21:28.

14. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): estructura factorial y puntos de corte de la versión española. Adicciones [Internet]. 2021 [citado 2025 feb. 24];33(2):137–48. Disponible en: http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.1316

15. Yildirim C, Correia A-P. Exploring the dimensions of nomophobia: development and validation of a self-reported questionnaire. Comput Human Behav [Internet]. 2015 [citado 2025 feb. 24];49:130–7. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059.

16. Espinoza Delgado AC. Somnolencia diurna y nomofobia como resultado del uso de dispositivos electrónicos en estudiantes de Medicina - Universidad Ricardo Palma, Lima – 2022 [Disertación]. [Lima, Perú]: Universidad Ricardo Palma; 2024 [citado 2025 feb. 25]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14138/7720

17. Santa María Alegría C. Nomofobia asociada al riesgo de trastornos de la conducta alimentaria en estudiantes

de medicina de la Universidad Privada Antenor Orrego [Internet]. [Trujillo, Perú]: Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/11343/REP_ALEGRIA.SANTA_NOMOFOBIA.pdf?sequence=1

18. Charry Jiménez LM, Rodríguez Duque MP, Oviedo Delgado LS, Quintana Jaimes MA, Vargas Rodríguez LJ. Prevalencia de nomofobia en estudiantes de medicina de la UPTC 2023. Salud Soc Uptc [Internet]. 2024 [citado 2025 feb. 25] ;9(1):15–28. Disponible en: http://dx.doi.org/10.19053/uptc.2744953x.18344

19. Sumire Huaman CE. Calidad de sueño y nomofobia en estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, 2024. [Perú]: Universidad Nacional de San Antonio Abab; 2024 [citado 2025 feb. 25]; Disponible en: https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/8983

20. Ozdemir B, Cakir O, Hussain I. Prevalence of nomophobia among university students: a comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. Eurasia J Math Sci Technol Educ [Internet]. 2018 [citado 2025 feb. 25];14(4):1519–32. Disponible en: http://dx.doi.org/10.29333/ejmste/84839

21. Yildirim C, Yildirim S, Adnan M. A growing fear: prevalence of nomophobia among Turkish college students. Information Development [Internet]. 2016 [citado 2025 feb. 25] ;32(5):1322–1331. Disponible en: https://www.academia.edu/14902159/A_growing_fear_Prevalence_of_nomophobia_among_Turkish_college_students?auto=download

22. Arpaci I. Gender differences in the relationship between problematic internet use and nomophobia. Curr Psychol [Internet]. 2022 [citado 2025 feb. 25];41(9):6558–67. Disponible en: http://dx.doi.org/10.1007/s12144-020-01160- x

23. Sharma N, Sharma P, Sharma N, Wavare RR. Rising concern of nomophobia amongst Indian medical students. International Journal of Research in Medical Sciences [Internet]. 2015 [citado 2025 feb. 25]; 3(3):705-707. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/276380065_Rising_concern_of_nomophobia_amongst_Indian_medical_students

24. Jahrami H, Rashed M, AlRasheed MM, Bragazzi NL, Saif Z, Alhaj O, et al. Nomophobia is associated with insomnia but not with age, sex, BMI, or mobile phone screen size in young adults. Nat Sci Sleep [Internet]. 2021 [citado 2025 feb. 25];13:1931–41. Disponible en: http://dx.doi.org/10.2147/NSS.S335462

25. Gezgin DM. Understanding patterns for smartphone addiction: age, sleep duration, social network use and fear of missing out. Cypriot J Educ Sci [Internet]. 2018 [citado 2025 feb. 25];13(2):166–77. Disponible en: http://dx.doi.org/10.18844/cjes.v13i2.2938