

## Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles

### The impact of nomophobia in Spanish university students

-  **Pilar Rey Muñíos**<sup>1</sup>, Universidad de La Coruña (España)
-  **Mercedes González Sanmamed**, Universidad de La Coruña (España)
-  **Lucía Rama Garrido**, Universidad de La Coruña (España)

#### Resumen

Los teléfonos móviles, pese a que se han convertido en un recurso indispensable para la vida, pueden resultar perjudiciales si se hace un uso excesivo de ellos, llegando a generar problemáticas como es el caso de la nomofobia. Este término es un acrónimo que proviene de la expresión inglesa "no mobile phone phobia" y hace alusión al miedo irracional a estar sin teléfono móvil. Es importante destacar que ya fue propuesta su incorporación al DSM-V (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales), aunque aún no se ha reconocido de forma oficial. La presente investigación tiene como objetivo principal determinar la presencia de la nomofobia y su repercusión en la vida diaria del estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade da Coruña. Para la recogida de datos se aplicó un cuestionario a 441 estudiantes de los diferentes grados y másteres en abril de 2023. Los resultados muestran que la preocupación del estudiantado es alta, aunque no extremadamente alarmante. Además, se desvela una relación directa entre los ítems referidos a la comodidad de la comunicación a través de dispositivos móviles y género, y los relativos a incapacidad para comunicarse con género y edad. De manera que, las mujeres presentan una mayor preocupación al respecto, y el alumnado entre 19 y 22 años mayores índices de malestar. Entre las conclusiones, se incide en la necesidad de desarrollar diversas actuaciones con la finalidad de mejorar la salud y el bienestar del alumnado frente a un uso nocivo de la tecnología.

#### Abstract

Although mobile phones are an indispensable resource for life, they can become harmful if they are used excessively, leading to problems such as nomophobia. This term is an acronym that comes from the English expression "no mobile phone phobia" and refers to the irrational fear of being without a mobile phone. It is important to note that it has already been proposed for inclusion in the DSM-V, although it has not yet been officially recognised. The main objective of this research is to determine the presence of nomophobia and its impact on the daily life of the students of the Faculty of Education Sciences of the University of A Coruña. To collect data, a questionnaire was applied to 441 students from different degrees and master's degrees in April 2023. The results show that student concern is high, although not extremely alarming. In addition, a direct relationship is revealed between the items referring to the convenience of communication via mobile devices and gender, and those relating to the inability to communicate with gender and age. Thus, women show greater concern in this regard, and students between 19 and 22 years of age show higher levels of discomfort. The conclusions include the need to develop various actions with the aim of improving the health and well-being of students.

#### Palabras clave / Keywords

Impacto de la Comunicación, Problema Social, Adicción, Teléfono Móvil, Joven, Estudiante Universitario, Ciencias de la Educación, Educación sobre Medios de Comunicación.  
Communication Impact, Social Problems, Mobile Phones, Addiction, Youth, University Students, Educational Sciences, Media Education.

<sup>1</sup> Autor de correspondencia: pilar.reym@udc.es

## 1. Introducción

En la era de la tecnología y la conectividad, las personas se encuentran inmersas en una sociedad en la que los dispositivos móviles se han convertido en una extensión de ellas mismas, donde se necesita estar conectados/as en todo momento, acceder a una amplia gama de información y comunicarse instantáneamente con gente de todo el mundo. Pero esta hiperconexión también da lugar a una serie de problemáticas relacionadas con el uso y abuso de los dispositivos tecnológicos, como es el caso de la nomofobia.

Ya en 2005 se publicó un primer trabajo sobre los factores psicológicos derivados del abuso de los dispositivos móviles en el que, entre otros aspectos, se desvelaron dos conclusiones de interés: los usuarios con baja autoestima son los que mayoritariamente buscan reconocimiento a través del teléfono móvil de manera inapropiada; y aquellos más extrovertidos y sociables usan el móvil de manera excesiva (Bianchi & Philips, 2005).

Pero será en 2008 cuando, desde la Oficina de Correos del Reino Unido, se crea el término nomofobia a partir de la expresión inglesa “no mobile phone phobia”. Esta denominación surgió cuando encargaron a la empresa de investigación YouGov que indagara acerca de la ansiedad que experimentaban los usuarios/as de teléfonos móviles. Los resultados mostraron que en ese momento un 53% de la población británica (DailyMail, 2008) mostraba síntomas de ansiedad. Once años después, la misma empresa, YouGov, optó por llevar a cabo una nueva investigación sobre la nomofobia, utilizando en esta ocasión el cuestionario NMP-Q (“Nomophobia Questionnaire”), que se originó a partir del estudio anterior y que había servido de inspiración para la tesis doctoral de Caglar Yildirim en 2014. Los datos hallados fueron más preocupantes: un 88% de los que poseían teléfono inteligente se sintieron ansiosos/as, nerviosos/as y/o preocupados/as por desprenderse de su dispositivo, aunque solo fuera por un día, especialmente en la población entre los 18 y los 34 años.

Hay que señalar que el término nomofobia aún no se ha incluido en el diccionario de la Real Academia Española (Pascual y Castelló, 2020), pero su uso se ha generalizado para aludir a este tipo de problemáticas asociadas al uso excesivo del teléfono móvil. En la misma línea, King et al. (2010) definen este término como el trastorno del siglo XXI y determinan que la línea que diferencia la normalidad de la patología es la perturbación que puede ocasionar en la vida cotidiana de las personas. En otras palabras, si ese malestar intenso afecta negativamente en nuestra forma de actuar o en nuestra salud en general, puede denominarse como fobia (León Mejía, 2021). Es más, en estudios posteriores, se desprende que los síntomas de la nomofobia pueden ser causados por otros trastornos mentales subyacentes y preexistentes, siendo los candidatos probables la fobia social o el trastorno de ansiedad social (King et al., 2013; León Mejía, 2021; Mejía-Trejo, 2021) y el trastorno de pánico (King et al., 2010). Además, en otros estudios se define la nomofobia como una fobia situacional (King et al., 2014; Sánchez-Sánchez et al., 2024).

El DSM-V clasifica la fobia específica dentro de los trastornos de ansiedad, e indica que se caracteriza por el miedo intenso e irracional ante un objeto o situación específica (APA, 2013). Conviene recordar que a partir de la versión del DSM-IV se incluyen cinco tipos de fobias específicas: sangre-inyecciones-lesión, animal, ambiente natural, situacional y otras. En lo relativo a la nomofobia, los expertos la sitúan dentro de la fobia situacional (King et al., 2014; León Mejía, 2021) o dentro de la categoría otras (Bragazzi & Del Puente, 2014). En definitiva, la nomofobia es una fobia específica, pero no es la única relacionada con las tecnologías, ya que también se reconocen otras tecnofobias como la ciberfobia o la tecnofobia (King et al., 2013, 2014).

Para comprender adecuadamente el significado de la nomofobia, conviene clarificar las diferencias con otros conceptos como el de adicción, abuso y uso problemático (León Mejía, 2021). Como ya se ha señalado, la fobia se caracteriza por el miedo, mientras que la adicción conlleva la dependencia, genera síndrome de abstinencia e interfiere de forma grave en la vida del sujeto. Un estadio previo podría caracterizarse como “abuso”, cuando la persona aún mantiene cierto grado de control, pero si este control se pierde, nos encontramos frente a una “adicción”. Y, por último, para referirse a las diversas dificultades asociadas con el uso del móvil, se emplean conceptos como uso problemático de internet y del teléfono móvil.

En definitiva, los tres términos “nomofobia”, “adicción” y “uso problemático” hacen alusión a situaciones independientes, aunque pueden tener aspectos semejantes, tal como se puede observar en la Figura 1 (León Mejía, 2021).

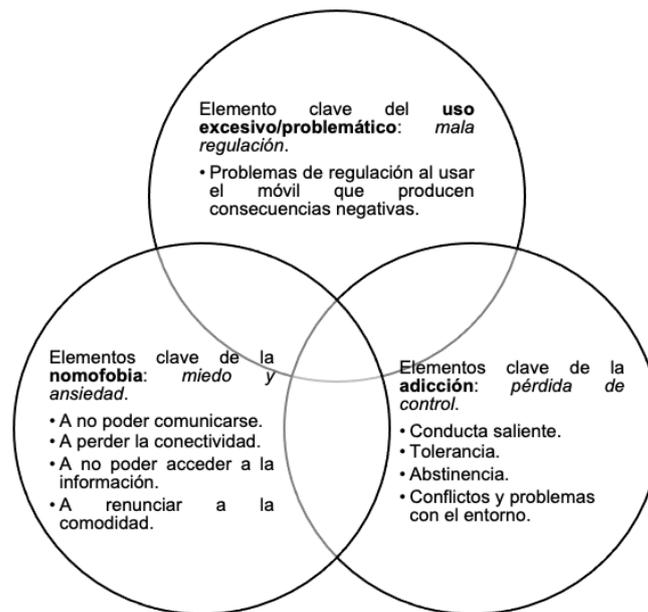


Figura 1. Relación entre nomofobia, uso problemático y adicción (León Mejía, 2021)

Se atribuyen cuatro causas principales a la problemática de la nomofobia: miedo o nerviosismo por no poder comunicarse con otras personas, miedo a no poder conectarse, miedo a no tener acceso inmediato a la información y miedo a renunciar a la comodidad que brindan los dispositivos móviles (Ali et al., 2017). En la misma línea, existen dos variables por las que se manifiesta la nomofobia: la ausencia de dispositivo y la ausencia o amenaza de ausencia de batería o cobertura. Así la “Sagrada Trinidad Tecnológica” de aparato, batería y cobertura se resume en una: poder comunicarse (Armayones, 2016).

Asimismo, la nomofobia también se relaciona con la adicción a las nuevas tecnologías, situaciones sociales y características personales. Respecto a la primera de ellas, se reconoce que la nomofobia se vincula a los síntomas de abstinencia derivados de la falta de conectividad. A nivel social, se alerta de que la dependencia absoluta al móvil como medio de comunicación con otras personas puede generar miedo a no defraudar a los/as demás y a buscar la aceptación social, especialmente entre la juventud. Finalmente, respecto a la tercera de las causas, se mencionan las experiencias traumáticas vividas (Luy-Montejo et al., 2020). También hay que resaltar que se pueden generar serias consecuencias relacionadas con la depresión, ansiedad, ira, agresividad, estrés, nerviosismo, estabilidad emocional y trastornos del sueño, asociadas a la nomofobia (Darvishi et al., 2019; Roig-Vila et al., 2023).

En estudiantes universitarios, la nomofobia afecta a nivel social, fisiológico, psicológico y académico (Luy-Montejo et al., 2020). En el ámbito social destaca la desconexión de las personas con su entorno físico a causa del uso excesivo del móvil (Flores Toledo et al., 2019). Desde una perspectiva fisiológica, se relaciona con el sedentarismo, cansancio, cefaleas, fatiga ocular y/o problemas musculares (Arias Rodríguez et al., 2012). A nivel psicológico se mencionan problemas como depresión, inestabilidad emocional y ansiedad (Arias Rodríguez et al., 2012). Y a nivel académico, los teléfonos móviles pueden facilitar el plagio académico y provocar distracciones en el estudiantado (Toledo et al., 2019).

Además de estas problemáticas y, concretamente en el ámbito educativo, también hay que mencionar las posibilidades que ofrecen los dispositivos móviles (France et al., 2021). Así, el m-learning constituye una modalidad de aprendizaje que permite aprender en cualquier momento y lugar mediante dispositivos móviles, adaptándose a las necesidades individuales del estudiantado y aumentando su motivación por aprender (Romero-Rodríguez et al., 2021; Sacón Caicedo et al., 2024). Diversas investigaciones han desvelado que el uso de los móviles facilita la interacción y la colaboración (Fook et al., 2021; Salcines Talledo et al., 2020), aumentando las oportunidades y los formatos de aprendizaje (Cotán et al., 2021; Dafonte-Gómez et al., 2021; López-Noguero y Gallardo-López, 2022).

Teniendo en cuenta los aspectos problemáticos comentados, se ha realizado un estudio para analizar la situación del alumnado universitario de los títulos de educación respecto a la nomofobia. Como objetivos específicos se han planteado: Valorar si hay diferencias significativas en el uso problemático del móvil según

algunas características demográficas y proponer estrategias de intervención para abordar esta problemática desde la universidad.

## 2. Método

Como ya se ha comentado, el estudio pretende identificar el nivel de uso de los teléfonos móviles por parte del estudiantado universitario de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade da Coruña y, concretamente, establecer los índices de nomofobia a partir de la escala NMP-Q.

Para ello, se ha llevado a cabo un estudio cuantitativo no experimental de carácter descriptivo-exploratorio, correlacional y transversal.

### 2.1. Participantes

Participó en esta investigación el alumnado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidade da Coruña. Concretamente, la muestra se conforma por 441 participantes. De los cuales, un 82,5% son mujeres (n=364), un 15,4% son hombres (n=68) y un 2% se atribuyen a género no binario (n= 9). Además, sus edades comprenden de los 18 a los 55 años.

Respecto al tipo de titulación cursada por los participantes de la muestra, un 93,7% estudia grado (n= 413) y un 6,3% máster (n= 28). Respecto al alumnado de grado, un 33,6% cursa actualmente Educación Infantil (n= 148), un 38,5% Educación Primaria (n= 170), un 10,7% Educación Social (n= 47) y 9,3% Logopedia (n= 41). Y, en cuanto a los estudiantes de máster, un 4,3% cursa Psicopedagogía (n= 19), un 0,2% Investigación e Innovación en Didácticas Específicas para Educación Infantil y Primaria (n= 1), un 1,1% Psicología Aplicada (n= 5) y un 0,2% Estudios Avanzados sobre el Lenguaje, la Comunicación y sus patologías (n= 1). Bien es cierto que, la suma de estas cifras no coincide con la totalidad del estudiantado de grado y máster ya que un 1,6% de participantes no indicaron el nombre de la titulación (n= 7), un 0,2% citó en términos generales magisterio (n= 1) y un 0,2% la homologación del título extranjero (n= 1).

### 2.2. Técnicas e instrumentos

Para la realización de esta investigación se ha elaborado un cuestionario estructurado en dos bloques: en el primero, se agrupan las preguntas sobre los datos sociodemográficos, en los que se incluyen género, edad, tipo de titulación, nombre de la titulación, curso, nota media y preguntas generales sobre el uso de los dispositivos móviles. En el segundo bloque se incorporó la escala de nomofobia (NMP-Q) elaborada por Yildirim & Correia (2015), adaptada en su versión española por González-Cabrera et al. (2017) y traducida esta última al gallego con el nombre: "Escala de preocupación por non poder usar o móbil". Consta de 20 ítems con una escala Likert de 7 puntos, siendo 1: totalmente en desacuerdo y 7: totalmente de acuerdo. Además, evalúa cuatro dimensiones (Yildirim & Correia, 2015): dificultad para acceder a la información (ítems 1 – 4), renunciar a la comodidad (ítems 5 – 9), incapacidad para comunicarse (ítems 10 – 15) y pérdida de conexión (ítems 16 – 20). Para medir la fiabilidad de la escala se empleó el Alfa de Cronbach, arrojando un resultado de 0.93, que cumple satisfactoriamente los índices de fiabilidad requeridos.

### 2.3. Aplicación y análisis de datos

Tras diseñar la versión inicial del cuestionario y validarlo por cuatro expertos en metodología de investigación, se optó por elaborar la versión definitiva a través de la aplicación Google Forms, para facilitar tanto la aplicación como la recogida de datos. Se aplicó, fundamentalmente, de manera presencial en las aulas, proporcionando un código QR a cada estudiante.

Al inicio del cuestionario se presentó el consentimiento informado en el que se informaba sobre el objetivo de la investigación y se indicaba que era completamente anónima y voluntaria. Tan pronto como la persona leía esta información y aceptaba participar, ya se daba paso al cuestionario propiamente dicho, apareciendo en primer lugar los datos sociodemográficos y, finalmente, la escala de nomofobia (NMP-Q).

El tiempo empleado para cubrir el cuestionario fue, aproximadamente, de 10 minutos y la recogida de resultados de la muestra se realizó en abril de 2023.

Para analizar los datos se recurrió a la versión 28 del software estadístico IBM SPSS. En primer lugar, se realizó un análisis exploratorio de los datos con la finalidad de evaluar su calidad y distribución. Además, se

determinaron las medidas de resumen como la media y se calcularon las medidas de dispersión como la desviación típica.

Finalmente, se hicieron análisis de varianza (ANOVA) con la finalidad de averiguar si existen diferencias significativas en las cuatro dimensiones de la escala de nomofobia (NMP-Q) de Yildirim & Correia (2015), en función del género, edad, tipo y nombre de la titulación.

### 3. Resultados

En la tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de los ítems analizados, organizados según las cuatro dimensiones que identifican los autores de la escala:

**Tabla 1**  
*Estadísticos descriptivos de la escala*

Ítem		1	2	3	4	5	6	7	Media	DT
Dificultad para acceder a la información										
1.	n	29	56	75	78	84	67	52	4.22	1.75
	%	6.6	12.7	17	17.7	19	15.2	11.8		
2.	n	17	34	66	56	98	93	77	4.74	1.69
	%	3.9	7.7	15	12.7	22.2	21.1	17.5		
3.	n	70	80	83	82	57	47	22	3.46	1.75
	%	15.9	18.1	18.8	18.6	12.9	10.7	5		
4.	n	19	44	65	68	93	81	71	4.58	1.73
	%	4.3	10	14.7	15.4	21.1	18.4	16.1		
Renunciar a la comodidad										
5.	n	96	85	72	67	52	39	30	3.29	1.86
	%	21.8	19.3	16.3	15.2	11.8	8.8	6.8		
6.	n	129	91	66	48	50	34	23	2.98	1.86
	%	29.3	20.6	15	10.9	11.3	7.7	5.2		
7.	n	54	66	63	70	70	59	59	4.01	1.93
	%	12.2	15	14.3	15.9	15.9	13.4	13.4		
8.	n	27	45	61	55	101	72	80	4.57	1.81
	%	6.1	10.2	13.8	12.5	22.9	16.3	18.1		
9.	n	59	77	65	88	63	47	42	3.74	1.84
	%	13.4	17.5	14.7	20	14.3	10.7	9.5		
Incapacidad para comunicarse										
10.	n	22	36	71	67	90	88	67	4.58	1.72
	%	5	8.2	16.1	15.2	20.4	20	15.2		
11.	n	10	39	37	61	98	107	89	4.98	1.63
	%	2.3	8.8	8.4	13.8	22.2	24.3	20.2		
12.	n	40	59	57	76	93	59	57	4.19	1.83
	%	9.1	13.4	12.9	17.2	21.1	13.4	12.9		
13.	n	20	33	44	83	90	94	77	4.76	1.68
	%	4.5	7.5	10	18.8	20.4	21.3	17.5		
14.	n	33	53	64	79	79	71	62	4.31	1.81
	%	7.5	12	14.5	17.9	17.9	16.1	14.1		
15.	n	41	56	76	79	84	67	38	4.04	1.75
	%	9.3	12.7	17.2	17.9	19	15.2	8.6		
Pérdida de conexión										
16.	n	141	98	80	49	38	21	14	2.69	1.67
	%	32	22.2	18.1	11.1	8.6	4.8	3.2		
17.	n	94	91	74	81	46	32	23	3.18	1.76
	%	21.3	20.6	16.8	18.4	10.4	7.3	5.2		
18.	n	105	95	65	68	58	28	22	3.11	1.79
	%	23.8	21.5	14.7	15.4	13.2	6.3	5		
19.	n	170	105	65	54	28	9	10	2.39	1.52
	%	38.5	23.8	14.7	12.2	6.3	2	2.3		
20.	n	114	77	78	70	52	33	17	3.08	1.76
	%	25.9	17.5	17.7	15.9	11.8	7.5	3.9		

A continuación, se exponen los resultados obtenidos en base a las cuatro dimensiones que evalúa la escala: dificultad para acceder a la información (ítems 1 ó 4), renunciar a la comodidad (ítems 5 ó 9), incapacidad para comunicarse (ítems 10 ó 15) y pérdida de conexión (ítems 16 ó 20).

### 3.1. Dificultad para acceder a la información

Como se puede observar en la Tabla 1, en lo que respecta a los 4 ítems que configuran esta dimensión, se constata que los resultados del ítem 1, 2 y 4 (*Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi smartphone* ( $\bar{x} = 4.22$ ), 2: *Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi smartphone cuando quisiera* ( $\bar{x} = 4.74$ ) y 4: *Me molestaría si no pudiera utilizar mi smartphone y/o sus aplicaciones cuando quisiera* ( $\bar{x} = 4.58$ ), evidencian que la media de las respuestas es moderadamente alta. A excepción del ítem 3: *Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p.ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi smartphone* ( $\bar{x} = 3.46$ ), que presenta una media moderada.

Adicionalmente, y con la finalidad de conocer la prevalencia de la nomofobia en el estudiantado universitario de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UDC, se analizarán las variables demográficas de género, edad, tipo y nombre de la titulación, junto con cada dimensión de la escala de Yildirim & Correia (2015).

Al analizar el género, como se observa en la Tabla 2, el estadístico de Levene muestra que  $p = 0.23$ , por lo que asumimos que existe homogeneidad. Luego, realizamos una prueba ANOVA que arroja un valor de  $p = 0.18$ , lo cual nos lleva a no poder rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ). Basándonos en los resultados de Levene, procedimos a realizar pruebas post hoc utilizando el estadístico de Tukey para identificar las posibles diferencias entre los tres géneros de estudio con la variable de contraste (dificultad para acceder a la información). Los resultados verifican la homogeneidad previamente encontrada.

Como se observa en la Tabla 3, en lo que respecta a la edad, la comparación de medias establece que  $p = 0.10 > 0.05$ / NC (95%), en lo concerniente al tipo de titulación  $p = 0.27 > 0.05$ / NC (95%) y en lo relativo al nombre de la titulación  $p = 0.34 > 0.05$ / NC (95%). Estos resultados implican que no se puede rechazar la hipótesis nula ( $H_0$ ), indicando la existencia de homogeneidad entre las diferentes edades, tipos y nombres de titulaciones, entendiendo que presentan la misma preocupación por acceder a la información.

**Tabla 2**

Estadístico de Levene y Tukey primera dimensión

Levene	Tukey		
Sig.	(I) Género:	(J) Género:	Sig.
0.23	Mujer	Hombre	0.16
		Género no binario	0.93
	Hombre	Mujer	0.16
		Género no binario	0.93
	Género no binario	Mujer	0.93
		Hombre	0.93

**Tabla 3**

Anova primera dimensión

Variable	Sig.
Género	0.18
Edad	0.10
Tipo de titulación	0.27
Nombre de la titulación	0.34

### 3.2. Renunciar a la comodidad

Como se puede contemplar en la Tabla 1, los dos ítems que alcanzan una puntuación media alta son el ítem 7 (*Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red Wi-Fi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal o logro encontrar una red*,  $\bar{x} = 4.01$ ) y el 8 (*Si no pudiera utilizar mi smartphone, tendría miedo de quedarme tirado/a en alguna parte*,  $\bar{x} = 4.57$ ). Por el contrario, el ítem 6 es el que alcanza la media más baja (*Me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual*,  $\bar{x} = 2.98$ ). Y con una media moderada se sitúan los ítems 5 (*Me daría miedo si mi smartphone se quedara sin batería*,  $\bar{x} = 3.29$ ), y 9 (*Si no pudiera consultar mi smartphone durante un rato, sentiría deseos de hacerlo*,  $\bar{x} = 3.74$ ).

Al analizar el género, como se observa en la Tabla 4, la prueba ANOVA demuestra que  $p = < 0$ . Por lo tanto, rechazamos la hipótesis nula ( $h_0$ ). Dado el resultado obtenido en Levene, verificamos en el estadístico de Games-Howell, en las pruebas post hoc, las posibles diferencias encontradas entre los tres géneros de estudio con la variable de contraste (renunciar a la comodidad). Los resultados muestran que existen diferencias significativas entre mujeres y hombres, ya que en ambos  $p = < 0$ .

**Tabla 4**  
*Estadístico de Levene y Games-Howell segunda dimensión*

Levene		Games-Howell		
Sig.	(I) Género:	(J) Género:	Sig.	
0	Mujer	Hombre	< 0*	
		Género no binario	0.06	
	Hombre	Mujer	< 0*	
		Género no binario	0.90	
	Género no binario	Mujer	0.06	
		Hombre	0.90	

Con el objetivo de saber cual de los dos géneros presenta una mayor preocupación en torno a esta dimensión, se realizó una tabla de contingencia. Como se puede contemplar en la Tabla 5, de las 364 mujeres participantes, 87 (23.9%) muestran una baja preocupación, seguido de 85 (23.4%) que presentan una preocupación media y de 69 (19%) que manifiestan algo de preocupación. Por otro lado, de los 68 hombres de la muestra, 25 (36.8%) muestran un índice bajo de preocupación y 19 (27.9%), un índice muy bajo. En definitiva, podemos señalar que aunque los índices son medios-bajos en ambos géneros, los hombres presentan una preocupación menor que las mujeres en esta dimensión.

**Tabla 5**  
*Tabla cruzada género y segunda dimensión*

		Nunca	Muy bajo	Bajo	Medio	Algo	Mucho	Bastante	Total
Género:	Mujer	n 23 % 6.3%	n 43 % 11.8%	n 87 % 23.9%	n 85 % 23.4%	n 69 % 19.0%	n 39 % 10.7%	n 18 % 4.9%	n 364 % 100.0%
	Hombre	n 6 % 8.8%	n 19 % 27.9%	n 25 % 36.8%	n 13 % 19.1%	n 3 % 4.4%	n 2 % 2.9%	n 0 % 0.0%	n 68 % 100.0%
Género no binario	n 1 % 11.1%	n 4 % 44.4%	n 2 % 22.2%	n 1 % 11.1%	n 0 % 0.0%	n 1 % 11.1%	n 0 % 0.0%	n 9 % 100.0%	
	Total	n 30 % 6.8%	n 66 % 15.0%	n 114 % 25.9%	n 99 % 22.4%	n 72 % 16.3%	n 42 % 9.5%	n 18 % 4.1%	n 441 % 100.0%

Como se contempla en la Tabla 6, en lo que respecta a la edad, la comparación de medias establece que  $p = 0.07 > 0.05$ / NC (95), en lo concerniente al tipo de titulación  $p = 0.52 > 0.05$ / NC (95%), y en lo relativo al nombre de la titulación  $p = 0.66 > 0.05$ / NC (95%). Estos resultados nos conducen a que no se puede rechazar la hipótesis nula ( $h_0$ ), indicando la existencia de homogeneidad entre las diferentes edades y tipologías de titulaciones.

**Tabla 6**  
*Anova segunda dimensión*

Variable	Sig.
Género	< 0*
Edad	0.07
Tipo de titulación	0.52
Nombre de la titulación	0.66

### 3.3. Incapacidad para comunicarse

Como se puede observar en la Tabla 1, muestran una media muy alta el ítem 11 (*Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo*,  $\bar{x} = 4.98$ ), el ítem 10 (*Me inquietaría por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos*,  $\bar{x} = 4.58$ ), el ítem 13 (*Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos*,  $\bar{x} = 4.76$ ), y el ítem 14: *Me pondría nervioso/a por no poder saber si alguien ha intentado contactar conmigo*,  $\bar{x} = 4.31$ ). La media es moderadamente alta en el ítem 12 (*Me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas*,  $\bar{x} = 4.19$ ) y en el ítem 15 (*Me inquietaría por haber dejado de estar constantemente en contacto con mi familia y/o amigos*,  $\bar{x} = 4.04$ ).

Al analizar el género, como se observa en la Tabla 7, el estadístico de Levene indica que  $p = 0.06$ , lo que permite asumir la homogeneidad. La prueba ANOVA demuestra que  $p < 0$ , rechazando la hipótesis nula ( $H_0$ ). El estadístico de Tukey, en las pruebas post hoc, relativas a la incapacidad para comunicarse, muestran diferencias significativas entre mujeres y género no binario ( $p = 0$ ) y entre mujeres y hombres ( $p < 0$ ).

**Tabla 7**  
Estadístico de Levene y Tukey tercera dimensión

Levene	Tukey		
Sig.	(I) Género:	(J) Género:	Sig.
0.06	Mujer	Hombre	< 0*
		Género no binario	0*
	Hombre	Mujer	< 0*
		Género no binario	0.28
	Género no binario	Mujer	0*
		Hombre	0.28

Concretamente, como se observa en la Tabla 8, de las 364 mujeres, 84 (23.1%) indican tener algo de preocupación, 83 (22.8%) mucha preocupación y 64 (17.6%) una preocupación media. Por otra parte, de los 68 hombres, 20 (29.4%) aluden tener una preocupación media, 19 (27.9%) una preocupación baja y 13 (19.1%) algo de preocupación. Además, en lo relativo al género no binario, de los 9, 4 (44.4%) indican tener una preocupación baja y 2 (22.2%), muy baja. En definitiva, las mujeres presentan una preocupación mayor que los hombres y que el género no binario entorno a esta dimensión.

**Tabla 8**  
Tabla cruzada género y tercera dimensión

		Nunca	Muy bajo	Bajo	Medio	Algo	Mucho	Bastante	Total
Género:	Mujer	n 9	22	54	64	84	83	48	364
		% 2.5%	6.0%	14.8%	17.6%	23.1%	22.8%	13.2%	100.0%
Hombre	n 2	4	19	20	13	9	1	68	
	% 2.9%	5.9%	27.9%	29.4%	19.1%	13.2%	1.5%	100.0%	
Género no binario	n 1	2	4	0	1	1	0	9	
	% 11.1%	22.2%	44.4%	0.0%	11.1%	11.1%	0.0%	100.0%	
Total	n 12	28	77	84	98	93	49	441	
	% 2.7%	6.3%	17.5%	19.0%	22.2%	21.1%	11.1%	100.0%	

En lo que respecta a la edad, como se observa en la Tabla 9, la comparación de medias establece que  $p = 0.01 < 0.05/ NC (95\%)$ . Como se puede apreciar en la Figura 2, el alumnado de 19 y 20 años presenta un cierto grado de preocupación entorno a esta dimensión. A los 21 años hay un descenso, y a los 22 años se incrementa la preocupación respecto a la incapacidad para comunicarse. Si bien hay un número menor de estudiantes con más de 23 años, sus respuestas indican tener un malestar medio o más bajo que el previamente expuesto.

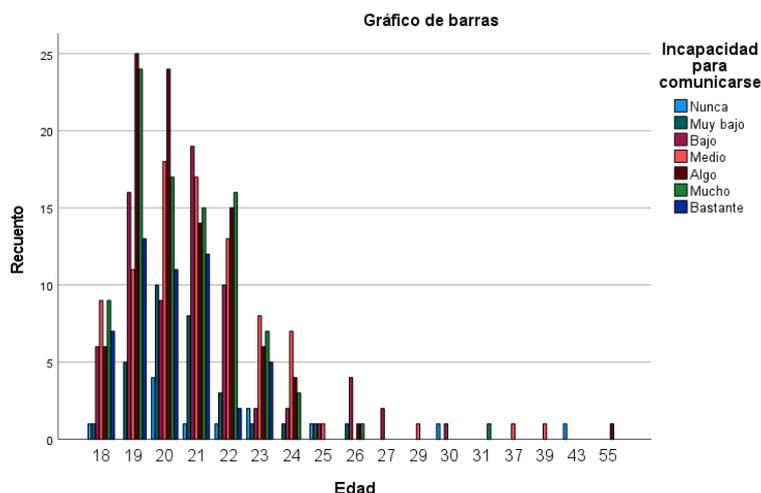


Figura 2. Tabla cruzada edad y tercera dimensión

Como se contempla en la Tabla 9, en lo relativo al tipo de titulación,  $p = 0.16 > 0.05/ NC (95\%)$  y al nombre de la titulación,  $p = 0.25 > 0.05/ NC (95\%)$ , los resultados muestran la existencia de homogeneidad entre los diferentes tipos y nombres de titulaciones, entendiendo que presentan una preocupación similar sobre la incapacidad para comunicarse.

Tabla 9

Anova tercera dimensión

Variable	Sig.
Género	< 0*
Edad	0.01*
Tipo de titulación	0.16
Nombre de la titulación	0.25

### 3.4. Pérdida de conexión

Como se puede observar en la Tabla 1, en lo relativo a los ítems 17 (*Me sentiría mal por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales*,  $\bar{x} = 3.18$ ), 18 (*Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales*,  $\bar{x} = 3.11$ ) e ítem 20 (*Me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer*,  $\bar{x} = 3.08$ ), los resultados indican una tendencia moderada. Asimismo, en los ítems 16 (*Me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad virtual*,  $\bar{x} = 2.69$ ) y 19 (*Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico*,  $\bar{x} = 2.39$ ), se evidencia una media moderadamente baja.

Al analizar el género, tal como se muestra en la Tabla 10, el estadístico de Levene revela un valor de  $p = 0.05$  y, por tanto, se asume la homogeneidad, y también fue refrendada por el estadístico de Tukey.

En lo que respecta a la edad, como se observa en la Tabla 11, la comparación de medias establece que  $p = 0.74 > 0.05/ NC (95\%)$ , en lo concerniente al tipo de titulación  $p = 0.91 > 0.05/ NC (95\%)$ , y respecto al nombre de la titulación  $p = 0.90 > 0.05/ NC (95\%)$ . Estos resultados muestran la existencia de homogeneidad entre las diferentes edades, tipos y nombres de titulaciones, entendiendo que presentan la misma preocupación por acceder a la información.

**Tabla 10**  
Estadístico de Levene y Tukey cuarta dimensión

Levene		Tukey	
Sig.	(I) 1. Género:	(J) 1. Género:	Sig.
0.05	Mujer	Hombre	0.19
		Género no binario	0.51
	Hombre	Mujer	0.19
		Género no binario	0.91
	Género no binario	Mujer	0.51
		Hombre	0.91

**Tabla 11**  
Anova cuarta dimensión

Variable	Sig.
Género	0.13
Edad	0.74
Tipo de titulación	0.91
Nombre de la titulación	0.90

#### 4. Discusión

Los resultados del análisis descriptivo que arroja la escala de nomofobia (NMP-Q) de Yildirim & Correia (2015) sugieren que, debido a los niveles moderados alcanzados, la preocupación del estudiantado por el miedo irracional a estar sin teléfono móvil no es extremadamente alarmante. No obstante, la mera existencia de este problema indica la necesidad de tomar medidas ante esta situación y su posible evolución negativa.

Por otro lado, la comparación de medias permitió identificar que las dimensiones que muestran datos significativos se concentran en la dimensión “renunciar a la comodidad” en función de la variable género, presentando índices medios-bajos en ambos y la dimensión relativa a la “incapacidad para comunicarse” con las variables de género y edad. Respecto a la primera dimensión mencionada, los índices son medios-bajos en ambos géneros, pero se observa que los hombres presentan una preocupación menor que las mujeres. Por otra parte, respecto a la segunda, los índices revelan que las mujeres presentan una preocupación mayor que los hombres y que el género no binario.

Además, en lo que respecta a la edad, el alumnado de 19 y 22 años presenta índices mayores de malestar. Y a partir de los 23, aunque el volumen de alumnado que asiste a la Facultad de Ciencias de la Educación es menor, manifiestan una preocupación media-baja.

Por otra parte, los datos recogidos sobre la dificultad para acceder a la información y la pérdida de conexión no muestran diferencias significativas entre las variables.

En base a otras investigaciones realizadas entorno a esta problemática, Álvarez-Cabrera et. (2021) afirman que las mujeres tienen una puntuación más alta que los hombres en la dimensión sobre la incapacidad para comunicarse. Sin embargo, no presentan diferencias significativas en las demás categorías. En otro estudio, León Mejía et al. (2021) señala que las mujeres obtuvieron puntuaciones más altas en las cuatro dimensiones.

Por otra parte, en lo relativo a la edad, la investigación de Álvarez-Cabrera et al. (2021) concluye que los/as jóvenes de 18 o 21 años son los que puntúan más alto, sin embargo, no se observan diferencias significativas entre las cuatro dimensiones. El estudio expuesto en este artículo indica que el alumnado de 19 y 22 años muestra un malestar más alto y existen diferencias significativas en la dimensión sobre la incapacidad para comunicarse. Otra investigación, como la de León Mejía et al. (2021), apoya las conclusiones del análisis realizado, destacando que las puntuaciones de nomofobia decrecen con la edad.

#### 5. Conclusiones

A partir de los resultados obtenidos, se puede concluir que la preocupación del estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad da Coruña sobre la problemática de la nomofobia es alta, aunque no alarmante. No obstante, su mera existencia requiere la necesidad de desarrollar una propuesta de intervención que podría implementarse a través de los diversos servicios de apoyo al estudiantado que tienen las instituciones de educación superior con la finalidad de mejorar la salud y el bienestar del alumnado.

Seguidamente, se expondrán algunas de las iniciativas que podrían impulsarse para educar en el uso responsable de los teléfonos móviles, evitar los riesgos que conlleva su empleo excesivo y mitigar los efectos nocivos que podría suscitar una comunicación que se vehicula única y exclusivamente a través de la tecnología.

En primer lugar, deberían llevarse a cabo medidas de sensibilización, como la organización de talleres, charlas y/o campañas de concienciación sobre la nomofobia. Estos eventos informarían sobre los efectos negativos de dicha problemática en el bienestar del estudiantado y el rendimiento académico. Además, ayudarían a comprender los riesgos asociados al uso excesivo de los dispositivos móviles. Por ejemplo, podrían realizarse talleres o charlas sobre gestión del tiempo y técnicas de estudio para ayudar al estudiantado a organizar su vida académica y evitar distracciones constantes con los móviles, así como carteles informativos que destaquen la importancia de un uso responsable de estos dispositivos. Se trataría de fomentar y reforzar la autoregulación en el uso de las herramientas y aplicaciones tecnológicas como vía facilitadora del equilibrio personal y sustrato para articular unas relaciones intra e intergrupales más enriquecedoras.

En segundo lugar, es importante organizar actividades que promuevan hábitos de vida saludables y bienestar emocional. Entre ellas, se pueden incluir el mindfulness o el fomento de eventos deportivos. Por lo tanto, se trataría de ofrecer al alumnado alternativas para relajarse y mantener una buena salud mental sin depender de dispositivos móviles.

En tercer lugar, se debe ofrecer apoyo emocional, psicológico y psicopedagógico. Se trataría de brindar orientación psicológica y asesoramiento al estudiantado que experimente altos niveles de ansiedad o estrés relacionados con el uso problemático de los dispositivos móviles. Asimismo, se pueden establecer grupos de apoyo donde el estudiantado comparta sus experiencias, encuentre apoyo mutuo, y aprenda estrategias para mejorar su salud y bienestar en relación con dicho problema.

Pero más allá de las medidas dirigidas específicamente a los estudiantes, resulta imprescindible que toda la comunidad universitaria tome conciencia de las problemáticas asociadas al empleo inapropiado de los dispositivos móviles y, particularmente, de la incidencia de la nomofobia. En este sentido las actuaciones tendrían que situarse y concretarse atendiendo a tres niveles: micro, meso y macro. A nivel *micro*, y desde la consideración del contexto del aula, se trataría de que el profesorado universitario estuviera alerta ante las posibles situaciones que pudieran surgir para valorarlas y ofrecer las sugerencias y recomendaciones pertinentes. Así, en la formación encaminada al desarrollo de la competencia digital docente, además de incluir aspectos de dominio técnico de las herramientas y de su empleo didáctico como se requiere desde la consideración del TPACK (Technological Pedagogical Content Knowledge), habrá que incorporar la capacitación del profesorado sobre el uso responsable y sostenible de la tecnología, con una especial mención al impacto negativo que puede causar en la juventud su empleo inapropiado. A nivel *meso*, y tomando como referencia las instituciones universitarias, resulta inaplazable que en los servicios de apoyo a los estudiantes se puedan atender las problemáticas que ocasiona el empleo nocivo de las herramientas tecnológicas en general y, especialmente, de los dispositivos móviles. Como ya se ha apuntado anteriormente, las medidas de sensibilización y apoyo a los estudiantes han de propiciarse, organizarse y canalizarse desde el plano institucional y, para ello, una opción factible y viable sería aprovechar los servicios ya existentes ampliando su espectro de actuación e incorporando equipos multidisciplinares que puedan atender a las nuevas necesidades surgidas en el contexto digital actual. Por último, situándose en el nivel *macro*, resulta imprescindible que a nivel de toda la sociedad se difunda la información sobre estas temáticas, se avalen con datos las consecuencias que acarrea el uso inapropiado de los dispositivos móviles y se sensibilice acerca de los efectos indeseados de una problemática cuyo incremento exponencial será imparable si no se toman medidas contundentes desde distintas esferas (familia, ayuntamientos, escuelas, asociaciones, etc.).

Conviene señalar que, aunque existen investigaciones recientes sobre la problemática de la nomofobia, son todavía escasos los estudios sobre este tema en el ámbito universitario empleando la escala utilizada en esta investigación, de ahí la conveniencia de promover este tipo de investigaciones entre la población universitaria y, por ejemplo, valorar si existen diferencias en función de las carreras.

En cuanto a las posibles líneas futuras de trabajo, se sugiere la importancia de analizar como afecta el uso problemático del móvil a nivel académico, psíquico y emocional y, concretamente, analizar la relación entre la nomofobia y el rendimiento académico, así como otras implicaciones en el bienestar emocional del alumnado.

### Contribución de las autoras

**Pilar Rey Muños, Mercedes González Sanmamed, Lucía Rama Garrido:** Conceptualización, Metodología,

Validación, Recopilación y gestión de datos, Análisis de datos, Escritura del borrador original, revisión y edición.

## Referencias

- Ali, M., Ridzuan, A.R., Muda, M., Nuji, M.N.N., Izzamuddin, M.H.M. & Abd Latif, D.I. (2017). The Relationship between Phone Usage Factors and Nomophobia. *Advanced Science Letters*, 23(8), 7610-7613. <https://doi.org/10.1166/asl.2017.9534>
- Álvarez-Cabrera, P. L., Parra Carvallo, R.F., Jerez Hamdan, R.E. & Arias Laura, C.G. (2021). Niveles de Nomofobia y Phubbing en estudiantes de la Universidad Santo Tomás de la Ciudad de Arica. *Fides et Ratio*, 22(22), 91-108. [https://www.scielo.org/bo/pdf/rfer/v22n22/v22n22\\_a06.pdf](https://www.scielo.org/bo/pdf/rfer/v22n22/v22n22_a06.pdf)
- APA (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.)*. Editorial Médica Panamericana.
- Arias Rodríguez, O., Gallego Pañeda, V., Rodríguez Nistal, M.J. & Del Pozo López, M.A. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías. *Psicología de las Adicciones*, 1(1), 2-6. [https://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/tratamiento%20mar ihuana%207.pdf#page=5](https://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/tratamiento%20mar ihuana%207.pdf#page=5)
- Armayones, M. (2016). *El efecto Smartphone. Conectarse con sentido*. Editorial UOC.
- Bianchi, A. & Philips, J.G. (2005). Psychological Predictors of Problem Mobile Phone Use. *CyberPsychology & Behavior*, 8(1), 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Bragazzi, N.L. & Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, (7), 155-160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Cotán, A., García-Lázaro, I. & Gallardo-López, J. A. (2021). Trabajo colaborativo en línea como estrategia de aprendizaje en entornos virtuales: una investigación con estudiantes universitarios de Educación Infantil y Educación Primaria. *Educación*, 30(58), 147-168. <https://doi.org/10.18800/educacion.202101.007>
- Dafonte-Gómez, A., Maina, M.F. & García-Crespo, O. (2021). Uso del smartphone en jóvenes universitarios: Una oportunidad para el aprendizaje. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 60, 211-227. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.76861>
- DailyMail (2008). Nomophobia is the fear of being out of mobile phone contact. <https://www.dailymail.co.uk/news/article-550610/Nomophobia-fear-mobile-phone-contact--plague-24-7-age.html>
- Darvishi, M., Noori, M., Nazer, M. R., Sheikholeslami, S. & Karimi, E. (2019). Investigating Different Dimensions of Nomophobia among Medical Students: A Cross-Sectional Study. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 7(4), 573-578. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2019.138>
- Flores Toledo, C., Gamero Quequezana, K., Arias Gallegos, W.L., Melgar Carrasco, C., Sota Velásquez, A. & Ceballos Canaza, K.D. (2019). Adicción al celular en estudiantes de la universidad nacional de San Agustín y la universidad Católica San Pablo. *Revista de Psicología*, 5(2), 11-25. <https://revistas.ucsp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/141>
- Fook, C.Y., Narasuman, S., Aziz, N.A., Mustafa, S.M.S. & Han, C.T. (2021). Smartphone Usage among University Students. *Asian Journal of University Education*, 17(1), 283-291. <https://doi.org/10.24191/ajue.v17i1.12622>
- France, D., Lee, R., Maclachlan, J. & McPhee, S.R. (2021). Should you be using mobile technologies in teaching? Applying a pedagogical framework. *Journal of Geography in Higher Education*, 45(2), 221-237. <https://doi.org/10.1080/03098265.2020.1773417>
- González-Cabrera, J., León Mejía, A., Calvete, E. & Pérez-Sancho, C. (2017). Adaptation to Spanish of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45, 137-44
- King, A.L.S., Valença, A.M., Cardoso, A., Sancassiani, F., Machado, S. & Nardi, A. E. (2014). "Nomophobia": Impact of Cell Phone Use Interfering with Symptoms and Emotions of Individuals with Panic Disorder Compared with a Control Group. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, (10), 28-35. <https://doi.org/10.2174/1745017901410010028>
- King, A.L.S., Valença, A.M., Silva, A.C.O., Baczynski, T., Carvalho, M.R. & Nardi, A.E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1),140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- King, A.L.S., Valença, A.M. & Nardi, A.E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: Reducing Phobias or Worsening of Dependence? *Cognitive and Behavioral Neurology*, 23(1),52-4. <https://doi.org/10.1097/WNN.0b013e3181b7eabc>
- León Mejía, A. C. (2021). *Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. Gredos. <https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/149382/LeónMej%C3%ADaAC.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- López-Noguero, F. & Gallardo-López, J.A. (2022). The educational use of the smartphone by University Students Social Education and Social Work. *Fuentes*, 24(1), 39-53. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2022.16822>
- Luy-Montejo, C., Medina Gamero, A., Garcés Lopez, J. & Tolentino Escarcena, R. E. (2020). Nomofobia adicción tecnológica en universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 43-69. <https://doi.org/10.35626/sv.24.2020.313>
- Mejía-Trejo, J. (2022). NOMOFOMO in the health of the Smartphone User for the New Normal: a contribution to the Social Media Health Interaction Theory. *Scientia Et PRAXIS*, 1(02), 51-82. <https://doi.org/10.55965/setp.1.02.a3>

- Pascual, E. & Castelló, A. (2020). Nuevas adicciones: nomofobia o el "no sin mi móvil". *Gaceta Internacional de Ciencias Forenses*, (36), 41-45. [https://www.uv.es/gicf/4A3\\_Castello\\_GICF\\_36.pdf](https://www.uv.es/gicf/4A3_Castello_GICF_36.pdf)
- Roig-Vila, R., López-Padrón, A. & Urrea-Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad*, 18(1), 34-47. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
- Romero-Rodríguez, J. M., Aznar-Díaz, I., Hinojo-Lucena, F.J. & Gómez-García, G. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. *Revista Complutense de Educación*, 32(3), 327-335. <http://dx.doi.org/10.5209/rced.70180>
- Sacón Caicedo, A. G., Solórzano Calderón, M. J., & Delgado Cedeño, M. F. (2024). Entornos Virtuales y su Rol Motivador en el Proceso de Enseñanza Aprendizaje en Educación Superior. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 9502-9523. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v8i1.10270](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10270)
- Salcines-Talledo, I., González-Fernández, N. & Briones, E. (2020). The smartphone as a pedagogic tool. student profiles as related to its use and knowledge. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 9(1), 91-109. <https://doi.org/10.7821/naer.2020.1.454>
- Yildirim, C. & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>