


Artículo Original

Efectos de la Nomofobia en el Bienestar Psicológico de Adultos Puertorriqueños: Un Estudio Descriptivo Correlacional

Effects of Nomophobia on the Psychological Well-being of Puerto Rican adults:
A Descriptive and Correlational Study

Crystal K. Maldonado-Carrión ^{1*}, Lymaries Padilla-Cotto ², & Marcos Reyes-Estrada ³

1 Carlos Albizu University, San Juan Campus, Puerto Rico.  <https://orcid.org/0000-0002-2005-8950>

2 Carlos Albizu University, San Juan Campus, Puerto Rico.  <https://orcid.org/0000-0003-2847-1042>

3 Carlos Albizu University, San Juan Campus, Puerto Rico.  <https://orcid.org/0000-0002-1401-4708>

* Correspondencia: cm0225513@sju.albizu.edu.

Recibido: 18 octubre 2023 | Aceptado: 10 marzo 2025 | Publicado: 13 octubre 2025

WWW.REVISTACARIBENADEPSICOLOGIA.COM

Citar como:

Maldonado-Carrión, C. K., Padilla-Cotto, L., & Reyes-Estrada, M. (2025). Efectos de la nomofobia en el bienestar psicológico de adultos puertorriqueños: Un estudio descriptivo correlacional. *Revista Caribeña de Psicología*, 9(1), e8349. <https://doi.org/10.37226/rcp.v9i1.8349>

RESUMEN

Este estudio cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional, examinó la relación entre la nomofobia y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños. La nomofobia se caracteriza por tener un miedo intenso e irracional a quedarse sin el teléfono móvil; generando malestar incluyendo ansiedad y angustia. Dado su posible impacto en la salud mental, se examinó su asociación con la ansiedad y la depresión en la muestra. La muestra incluyó 154 adultos puertorriqueños, de los cuales 117 eran mujeres y 37 hombres. Los análisis de correlación de Pearson indicaron una relación negativa entre la nomofobia y el bienestar psicológico, sugiriendo que menores niveles de nomofobia se asocian con mayor bienestar. Además, el bienestar psicológico presentó correlaciones negativas con ansiedad y depresión, mientras que la nomofobia mostró correlaciones positivas con ansiedad y depresión. Estos hallazgos sugieren que la nomofobia podría aumentar el riesgo de síntomas emocionales adversos, destacando su relevancia en la salud mental. El presente artículo aborda las implicaciones, limitaciones y perspectivas para futuras investigaciones.

Palabras Claves: apego, bienestar psicológico, nomofobia, teléfono móvil inteligente

ABSTRACT

This quantitative, descriptive, and correlational study examined the relationship between nomophobia and psychological well-being in a sample of Puerto Rican adults. Nomophobia is characterized by an intense and irrational fear of losing access to a mobile phone, generating discomfort including anxiety and anguish. Given its potential impact on mental health, its association with anxiety and depression was examined in the sample. The sample

included 154 Puerto Rican adults, of which 117 were women and 37 were men. Pearson's correlation analyses indicated a negative relationship between nomophobia and psychological well-being, suggesting that lower levels of nomophobia are associated with greater well-being. In addition, psychological well-being showed negative correlations with anxiety and depression. In contrast, nomophobia showed positive correlations with anxiety and depression. These findings suggest that nomophobia could increase the risk of adverse emotional symptoms, highlighting its relevance in mental health. This article addresses the implications, limitations, and prospects for future research.

Keywords: attachment, nomophobia, psychological well-being, smartphone

INTRODUCCIÓN

Los avances tecnológicos han sido de gran impacto para las personas desde el comienzo del siglo XXI. En las últimas décadas ha habido un desarrollo continuo de múltiples dispositivos electrónicos que han afectado la forma en que las personas viven, se comunican y se desarrollan. Uno de los dispositivos que ha generado cambios en las vidas y en la salud física como mental de las personas ha sido el teléfono móvil inteligente conocidos en inglés como *smartphone* (Cerit et al., 2025; Deniyal et al., 2022). Pues el teléfono móvil inteligente y las aplicaciones que este dispositivo contiene han logrado impactar de diferentes maneras la forma en que los seres humanos interactúan más allá de la comunicación (Volkmer et al., 2019; Verduyn et al., 2021). Las creencias, actitudes y comportamientos de las personas son algunos de los aspectos que se han visto afectados ante el uso de los teléfonos móviles inteligentes en los pasados años (Pasquel-Cajas et al., 2021; Snegha & Sudha, 2025).

Actualmente, los teléfonos inteligentes contienen múltiples aplicaciones con distintas funciones ya sea para la búsqueda en la web, escuchar música, acceso a plataformas de videos o entretenimiento, utilizar el GPS, comunicarse, acceder a las redes sociales, jugar, comprar o vender productos, entre otros. No obstante, para utilizar mayor parte de las aplicaciones o funciones del teléfono inteligente se necesita acceso al internet. La integración de la red de internet a los teléfonos móviles inteligentes ha generado un aumento en el consumo y uso de dichos dispositivos (Garrote-Rojas et al., 2018; Lazarroto-Schroeder et al., 2023). Es por esto por lo que, el teléfono móvil se ha convertido en un objeto indispensable para los seres humanos (Gertz et al., 2021) dándole la oportunidad y el poder a las personas de tener un mundo en sus manos.

La diversidad de aplicaciones, la versatilidad del dispositivo y el fácil acceso al alcance de tus manos puede ser algunas de las razones por las que mundialmente se ha incrementado el uso de este dispositivo (Melumad & Tuan-Pham, 2020). Cabe destacar, que este dispositivo ha evolucionado la vida cotidiana, el trabajo, los estudios y el ámbito social; trayendo consigo efectos particulares en las personas. En datos reportados por la Unión Internacional de Telecomunicaciones (ITU, por sus siglas en inglés), para el 2022 un 73% de la población mundial (se incluyen personas con 10 años o más) fueron propietarios de un teléfono inteligente, mientras que para el siguiente año (2023) aumentó a 78% (ITU, 2022 & 2023). Además, los países con mayor subscripciones a teléfonos móviles inteligentes, para el año 2022, fueron: China, India y Estados Unidos (Taylor, 2023). Dado a la rápida evolución del dispositivo y la importancia que tiene para la vida diaria de los seres humanos, los teléfonos inteligentes han traído consigo efectos y han generado cambios conductuales, sociales y emocionales en las personas. Haciendo que niños, adolescentes y adultos inviertan más tiempo y desarrollen vínculos particulares con sus dispositivos móviles.

Nomofobia

Estudios han sugerido el desarrollo de una nueva patología asociada al uso del teléfono inteligente conocido como nomofobia (Rodríguez-García et al., 2020 & Yildirim & Correia, 2015). La nomofobia es una abreviatura creada originalmente en inglés del concepto *No-Mobile-Phone-Phobia*, lo cual es un fenómeno que se caracteriza por tener un miedo intenso e irracional a quedarse sin el teléfono móvil o acceso a las funciones de éste. Al mismo tiempo, produce un malestar intenso, nerviosismo, ansiedad y angustia en las personas (Ahmed et al., 2019; Barraza-Macías & Chavira-Salas, 2022; Gezgin et al., 2018; González-

Cabrera et al., 2017). La nomofobia es un fenómeno relativamente nuevo en el que se basa en la posibilidad de que un individuo pueda presentar síntomas similares a los característicos en las fobias, pero esta se produce por la relación (cercana) que un individuo tiene con su teléfono móvil inteligente y lo que sucede de no tener acceso o perder el dispositivo.

Se debe reconocer que los teléfonos móviles inteligentes han traído consigo muchos avances y han proporcionado ser de utilidad para las personas, sin embargo, también ha proporcionado un aumento en conductas que pueden ser consideradas problemáticas por su uso continuo y desmedido; como lo es el uso problemático del teléfono y la adicción (André-Busch & McCarthy, 2021). Dentro de estas dificultades que se desprenden del uso continuo de los teléfonos inteligentes vienen consigo efectos en el bienestar y calidad de vida de las personas. Pues el estar constantemente conectados a las aplicaciones que provee el teléfono o estar en constante uso del dispositivo puede parecer útil para algunos, para otros puede ser contraproducente (2021). Se han llevado a cabo múltiples estudios alrededor del mundo con el objetivo de estudiar los beneficios que han traído los teléfonos móviles inteligentes y a su vez los riesgos para la salud física/mental de las personas. Estudios sugieren que los teléfonos móviles inteligentes han proporcionado una oportunidad para que las personas puedan distraerse de sus preocupaciones cotidianas, se mantengan en comunicación con seres queridos y aumenten su bienestar psicológico (Melumad & Tuan-Pham, 2020; Roos & Wrzus, 2023). No obstante, otros estudios identifican efectos desfavorables como: adicción y uso problemático del teléfono, ansiedad, depresión, soledad y estrés (Alhassan et al., 2018; Hashemi et al., 2022 & Zhang et al., 2023)

Bienestar Psicológico

El concepto de bienestar psicológico se puede entender según Ryff en el 1989 como el resultado de una evaluación valorativa por parte del sujeto con respecto a cómo ha vivido y como desea vivir (González-Rivera et al., 2016; van Dierendonck & Lam 2023). La percepción de una persona en cuanto a su bienestar mental está relacionada a como el/ella se ha desarrollado y las influencias que lo/la han moldeado. Un aspecto importante en la era de la tecnología son los efectos que han tenido los teléfonos móviles en el

bienestar psicológico de las personas. Se ha visto que el uso excesivo de los teléfonos móviles inteligentes tiene un efecto en el bienestar psicológico de las personas. Las investigaciones han demostrado que el uso de redes sociales influye de manera indirecta y favorable en el bienestar psicológico, especialmente al potenciar el capital social tanto de vínculo como de conexión. Esto indica que las plataformas móviles que promueven la interacción entre personas pueden desempeñar un papel clave en la mejora del bienestar emocional al fortalecer las relaciones sociales (Dragana Ostic et al., 2021; Munderia & Singh, 2018)

El bienestar psicológico en ocasiones se visualiza como un aspecto de la vida de un individuo que debe permanecer relativamente estable en el transcurso del tiempo. Los teléfonos móviles pueden tener dos funciones: (1) ayudan a promover el equilibrio en el bienestar psicológico de un individuo o (2) puede ocasionar que haya un desbalance. El uso de los teléfonos móviles inteligentes ha alterado la vida de las personas desde una perspectiva micro de carácter individual (personalidad, emociones, percepciones, entre otras) hasta niveles macro (sociales, históricos y globales). El uso frecuente de estos dispositivos puede ocasionar desequilibrio en el bienestar psicológico de la persona alterando la vida del individuo.

Fundamentación Teórica (Yo Extendido y Apego)

La tecnología ha desarrollado múltiples cambios a niveles sociales, culturales e individuales en los seres humanos. De igual forma, estos cambios han traído ciertos beneficios especialmente en cuanto a la comunicación. Dado a la creación de los teléfonos móviles inteligentes las personas pueden estar al tanto de noticias mundiales o locales; como también pueden enviar mensajes escritos a familiares o amigos y realizar llamadas con solo presionar un botón. El desarrollo continuo de nuevas modificaciones en el ámbito de la tecnología ha proporcionado cambios en la vida del ser humano. Los teléfonos móviles han pasado a ser un parte vital de los seres humanos. Es por esto que el uso de los teléfonos móviles puede ser explicado por medio de la teoría del Yo Extendido o conocido en inglés como el "Extended Self". Esta teoría expone un cambio en la vida de las personas dado al surgimiento de los dispositivos inteligentes. Belk (1988) postula por medio de esta teoría que la posesión de un individuo puede considerarse, ya sea

intencionalmente o no, consciente o inconscientemente, como una extensión de uno mismo, entiéndase lo que usamos con frecuencia en nuestro diario vivir se puede convertir en parte de nosotros y hasta puede llegar a definirnos. El teléfono móvil, en ocasiones puede ser visto como un dispositivo que posee características individuales de las personas. La importancia y el uso que los seres humanos le pueden adjudicar a sus teléfonos móviles se ve reflejado en el sentido de posesión, el cual consideran sus posesiones como partes de ellos mismos. Las principales categorías de esta teoría del yo extendido son: nuestro cuerpo, procesos internos, ideas o experiencias, y aquellas personas, lugares y cosas a las que uno se siente apegado (Belk, 2013). El sentido de apego, afinidad o conexión que tiene una persona con su dispositivo electrónico puede estar relacionado con el aspecto de identificar dicho dispositivo como parte vital del mismo (Harkin & Kuss, 2021).

En el ámbito de la psicología una de las teorías más reconocidas es la del apego conceptualizada por Bowlby en el 1958. Esta teoría expone que los seres humanos a modo de supervivencia y establecimiento de relaciones desarrollan sentido de apego lo cual se espera que sea seguro; comenzando con nuestros familiares y que luego puede extenderse a otras personas como los amigos o parejas. Parte de la teoría clasifica y describe distintos tipos de apego los cuales puede ser apego: seguro, evitativo, ambivalente o ansioso y el desorganizado. Sin embargo, Hertlein y Twist en un artículo publicado en el 2018 sobre el apego a la tecnología definieron y describieron como se puede ver los distintos tipos de apego descritos originalmente en la teoría, pero integrando la tecnología. Los apegos fueron expuestos de la siguiente forma:

(1) El apego seguro se definió por el uso apropiado de la tecnología; caracterizado por una baja evitación y baja ansiedad con respecto al uso del teléfono o internet; (2) apego evitativo: presenta nivel alto de evitación y baja ansiedad; no está interesado en revisar el teléfono, incluso cuando podría haber algunas ganancias útiles; (3) el ambivalente o ansioso: muestran baja evitación y alta ansiedad; control constante del teléfono incluso cuando no hay un propósito particular ni ganancias útiles aparentes (se considera que puede ser una persona nomofóbica) y por último (4) el apego desorganizado: que se caracteriza por una evitación complicada y alta

ansiedad, pero de manera impredecible y sin patrones. (p. 4)

Por lo tanto, se ha conceptualizado un cambio en como las personas pueden relacionarse con sus teléfonos móviles al nivel de poder desarrollar algún tipo de apego (Parent et al., 2023). Esta relación trae consigo consecuencias que pueden verse asociadas al aspecto de la nomofobia. Los seres humanos nos basamos en la socialización e interacción con nuestro entorno y estos son esenciales para mantener el bienestar psicológico. Sin embargo, la nomofobia (entiéndase, el miedo y ansiedad que se produce a la pérdida de conectividad o el no tener el teléfono móvil inteligente) puede ser el resultado de dos aspectos: (1) el sentido de posesión que se desarrolla a partir del significado e importancia que los seres humanos le otorgamos a dicho objeto y (2) el apego que se genera a el dispositivo electrónico.

Estudios Relacionados

Algunos autores sugieren que se debe añadir la nomofobia como parte de una psicopatología al Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (conocido como DSM, por sus siglas en inglés), puesto que, la nomofobia puede servir como un tipo de fobia específica para las personas que tienen una fuerte dependencia a la comunicación a través de entornos virtuales. (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020; Bragazzi & Del Puente, 2014; Sharma & Singh, 2023). Sin embargo, muchas personas desconocen que es la nomofobia, sus orígenes y características específicas.

Las investigaciones que se han publicado sobre la nomofobia se han llevado a cabo con distintas poblaciones, pero generalmente los estudios son con adolescentes o estudiantes universitarios. Dentro de los aspectos a considerar en los estudios es que las personas tienden a reportar que no pueden estar 24 horas sin sus teléfonos móviles y no pueden dejar su dispositivo móvil indefinidamente (González-Cabrera et al., 2017; Olivella-Cirici, 2023). Además, los niveles de nomofobia tienden a ser moderados en los jóvenes (Aslani et al., 2025; Gezgin et al., 2018). Por otro lado, se ha encontrado que la nomofobia puede conducir a sentimientos de soledad, deseos de escapar de la realidad, miedo a perder conexión en su teléfono móvil o que se descargue su batería, síntomas relacionados a depresión, ansiedad y/o estrés (King et al., 2013; Notara et al, 2021 & Tams et al., 2017). Al igual, que

se pueden producir problemas de salud física como aquellas condiciones relacionadas a problemas en la visión y el funcionamiento musculoesquelético (2021). Cabe señalar que se debe observar cómo se desarrolla este fenómeno en la población de adultos y ampliar su definición a otros contextos y culturas.

Objetivos e Hipótesis de Investigación

El presente estudio tuvo como objetivo: (1) definir y describir el fenómeno de la nomofobia y (2) examinar la relación entre nomofobia y el bienestar psicológico en una muestra de adultos puertorriqueños. La hipótesis principal del estudio es la siguiente:

H₁: Existe una relación significativa entre el bienestar psicológico y los niveles de nomofobia en una muestra de adultos puertorriqueños.

H₂: Existe una relación significativa entre puntuaciones de ansiedad y sintomatología depresiva y los niveles de nomofobia en una muestra de adultos puertorriqueños.

MÉTODO

Diseño de Investigación

El siguiente estudio utilizó un diseño no experimental de tipo descriptivo correlacional. La recopilación de los datos se efectuó entre los meses de abril a junio del 2021 por medio de una encuesta en línea. Esto fue con el fin de definir el fenómeno relativamente nuevo de la nomofobia y observar sus efectos en la población seleccionada.

Participantes

La muestra del estudio estuvo compuesta por 154 adultos puertorriqueños que cumplieron con los criterios de inclusión establecidos. Inicialmente, se había estimado una muestra de 150 participantes. Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó el programa GPower versión 3.1. Los criterios de cálculo incluyeron el estadístico de Correlación de Pearson (modelo normal bivariado), con el método a priori y un tamaño del efecto mediano de .30 (Ver Figura 1). Se estableció un nivel de significancia de .95, lo que resultó en un tamaño de muestra de 138. Sin embargo, considerando la posibilidad de que algunos participantes se retiraran del estudio, se decidió redondear la muestra a 150.

El muestreo fue de tipo no probabilístico, utilizando los métodos de conveniencia y bola de nieve; diseminando la promoción del estudio con su enlace para completar la encuesta por medios de comunicación electrónicos (e.g. correo electrónico institucional, redes sociales y aplicaciones de mensajería). Los participantes debían cumplir con los siguientes criterios de inclusión: tener 21 años o más, haber nacido en Puerto Rico o haber residido en la isla por al menos 10 años, poseer un dominio adecuado del español, saber leer y escribir en un teclado de un dispositivo móvil, ser propietarios de un teléfono inteligente y tener acceso a internet. La muestra consistió en un (76%) de personas que se identificaron como mujeres y un (24%) como hombres. Además, los participantes se identificaron de la siguiente manera: (74.7%) féminas, (24%) varones, (.6%) transgénero y un (.6%) no deseó identificarse.

El rango de edad de los participantes fluctuó entre 21 a 74 años, siendo 40 el promedio de edad. No obstante, las edades de los participantes que con mayor frecuencia contestaron la encuesta del estudio fue de 24-26 años. El 43.5% de la muestra reportó estar casada, un 38.3% soltera, seguido por un 9.7% divorciados y 5.8% conviviendo con sus parejas al momento del estudio. El grado académico más reportado fue Bachillerato con un 49.4%, seguido por Grado Asociado con un 18.8%, Maestría con un 16.9%, graduado de Escuela Superior con un 9.7%, Doctorado con un 3.2%, Grado de Medicina (M.D.) con un 1.3% y menos de Escuela Superior con un .6%. Mayor parte de los participantes indicaron no estar estudiando (79.9%), solo un 15.5% se encontraban estudiando a tiempo completo y 4.5% a tiempo parcial. El estado laboral que predominó fue empleado a tiempo completo (59.7%), seguido por un 26.6% que se encontraban desempleados y solo un 13.6% trabajan a tiempo parcial. Por otro lado, se pudo observar que un 99.4% de los participantes poseían un teléfono móvil por más de tres años, invierten más de cuatro horas en el teléfono (46.8%) y las tasas de consumo de data variaron entre aproximadamente de 1 a 5 GB (26.6%) y 5 a 10 GB (20.1%) al mes. Los participantes reportaron que: casi siempre utilizaban su teléfono móvil para acceder las redes sociales (47.4%), para buscar información u otros servicios (47.4%), para realizar llamadas y/o mensajes de texto (61.7%) y utilizar la cámara del dispositivo móvil (36.4%). Además, indicaron que

solo en algunas ocasiones "a veces", utilizaban su teléfono móvil para navegar entre las aplicaciones de entretenimiento (31.2%) y para enviar correos electrónicos (31.2%). De igual forma, la muestra reportó que invierten entre 1 a 2 horas (27.9%) en realizar llamadas y/o mensajes y menos de 1 hora en contestar o enviar correos electrónicos (64.9%). Los participantes indicaron que podían estar sin su teléfono móvil por más de 24 horas (61.7%), sin embargo, no pueden estar sin el dispositivo indefinidamente (82.5%). A continuación, se presenta la Tabla 1 y Tabla 2 con las características sociodemográficas de la muestra.

Tabla 1
Características Sociodemográficas de los/as Participantes

	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Sexo</i>		
Mujer	117	76%
Hombre	37	24%
<i>Identidad de Género</i>		
Femenino	115	47.7%
Masculino	37	24%
Transgénero o Transexual	1	.6%
No deseo identificarme	1	.6%
<i>Estado Civil</i>		
Soltero/a	59	38.3%
Casado/a	67	43.5%
Separado/a	2	1.3%
Divorciado/a	15	9.7%
Viudo/a	2	1.3%
Conviviendo con su pareja	9	5.8%
<i>Practica alguna religión</i>		
Sí	110	71.4%
No	44	28.6%
<i>Nivel Académico</i>		
Menos de escuela superior	1	.6%
Escuela Superior	15	9.7%
Grado Asociado	29	18.8%
Bachillerato	76	49.4%
Maestría	26	16.9%
Doctorado	5	3.2%
Grado de Medicina (M.D.)	2	1.3%
<i>Estado Laboral</i>		
Desempleado	41	26.6%
Empleado a tiempo parcial	21	13.6%
Empleado tiempo completo	92	59.7%
<i>Estado académico</i>		
No soy estudiante	123	79.9%
Estudiante a tiempo parcial	7	4.5%
Estudiante tiempo completo	24	15.6%

Nota. *N* = 154. La edad promedio de los/as participantes fue de 40 años.

Tabla 2
Características de los/as Participantes Relacionadas al Uso de sus Teléfonos Móviles Inteligentes

	<i>n</i>	<i>%</i>
<i>Meses/años que posee un teléfono móvil</i>		
Entre dos a tres años	1	.6%
Más de tres años	153	99.4%
<i>Horas que invierte en su teléfono</i>		
Menos de una hora	9	5.8%
Entre una y dos horas	18	11.7%
Entre dos y tres horas	22	14.3%
Entre tres y cuatro horas	33	21.4%
Más de cuatro horas	72	46.8%
<i>Consumo de data al mes</i>		
1 a 5 GB	41	26.6%
5 a 10 GB	31	20.1%
10 a 15 GB	27	17.5%
15 a 20 GB	28	18.2%
Más de 20 GB	27	17.5%
<i>Tiempo invertido en llamadas o textos</i>		
Menos de una hora	36	23.4%
Entre 1 y 2 horas	43	27.9%
Entre 2 y 3 horas	27	17.5%
Entre 3 y 4 horas	22	14.3%
Más de 4 horas	26	16.9%
<i>Podría estar sin su teléfono más de 24 horas</i>		
Sí	95	61.7%
No	59	38.3%
<i>Podría estar sin el teléfono indefinidamente</i>		
Sí	27	17.5%
No	127	82.5%

Nota. *N* = 154.

Instrumentos

Planilla de Datos Sociodemográficos. Es un cuestionario de autoinforme en el cual se recopiló información descriptiva de los participantes. Aspectos como edad, sexo, religión, estado civil, nivel académico más alto obtenido hasta el presente, tiempo en el que lleva la persona como propietario de un teléfono móvil inteligente (smartphone), frecuencia con la que el individuo utiliza el teléfono móvil durante el mes, duración en minutos u horas en el que la persona invierte usando el teléfono móvil, el consumo aproximado de la data que la persona gasta al mes, razones por las que utiliza su teléfono (trabajo, uso personal, juegos, aplicaciones de videos, películas o series, música y redes sociales) y la participación que tiene la persona en distintas redes sociales (Facebook, Twitter, Snapchat, Instagram, entre otras).

Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). Es un cuestionario autoadministrado con un total de 20 reactivos que componen el instrumento. El instrumento original fue creado por los investigadores Yildirim y Correia en el 2015 y fue luego traducido al español y validado por González-Cabrera, León-Mejía, Pérez-Sancho y Calvete en el 2017. La adaptación al español del NMP-Q presentó tener rigurosidad en la validación de contenido siendo evaluado en sus cuatro dimensiones: 1) No poder comunicarse (6 ítems): sentimientos dedicados a la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios disponibles por medio de su teléfono móvil 2) La pérdida de conexión (5 ítems): emociones que están vinculadas a la pérdida de conectividad. Está relacionado con la desconexión con la propia identidad en línea, sobre todo con sus redes sociales. 3) No ser capaz de acceder a la información (4 ítems): la molestia de perder el acceso inmediato a la información a través del smartphone y la posibilidad de buscar aquello que se desea en el momento. 4) Renunciar a la comodidad (5 ítems): sentimientos inherentes a la comodidad y tranquilidad psicológica que otorga tener control sobre el smartphone, especialmente en relación con la batería, cobertura y el pago (2017). La confiabilidad del instrumento se calculó por medio del alfa de Cronbach en cada una de las dimensiones antes mencionadas; la primera dimensión arrojó un $\alpha = .92$, la segunda dimensión $\alpha = .85$, la tercera dimensión $\alpha = .80$ y la cuarta dimensión $\alpha = .79$, esta psicometría fue realizada en España. El formato de respuesta usa una escala Likert de siete puntos, donde "1" es totalmente en desacuerdo y "7" totalmente de acuerdo. La puntuación total del NMP-Q varía entre 20 y 140 puntos, donde a mayor puntuación mayores niveles de nomofobia (2017). Para propósitos del estudio, la escala arrojó un alfa de Cronbach de .95 con nuestra muestra siendo esta una puntuación favorable, ya que es mayor al mínimo aceptado de .70 (Field, 2018).

Spanish Generalized Anxiety Disorder 7-Item Scale GAD-7. Es una escala autoadministrada con un total de siete reactivos que componen el instrumento. Tiene como propósito medir la sintomatología de ansiedad que puede presentar una persona. El formato de respuesta es una escala Likert de cuatro puntos en que "0" es ningún día y "3" es casi todos los días (con un total de cuatro opciones de respuesta). Los criterios de corrección son los siguientes: puntuaciones de

5 a 9 = ansiedad leve, 10 a 14 = ansiedad moderada y 15 o más = ansiedad severa. La puntuación total que obtenga una persona vería entre 0-21. La escala fue elaborada por los doctores Robert L. Spitzer, Janet B.W. Williams, Kurt Kroenke y colegas, mediante una subvención educativa otorgada por Pfizer Inc. Además, se indica que no se requiere permiso para reproducir, traducir, presentar o distribuir la escala. En Puerto Rico tres investigadores Morales-Cruz, Bernal y Amaral-Figueroa (2017) utilizaron la escala GAD-7 como parte de los instrumentos de su investigación titulado Impacto y viabilidad de una intervención con Activación Conductual mediante actividad física para sobrevivientes de cáncer de mama. Este grupo de investigadores utilizaron la versión al español de la escala desarrollada por (Spitzer, Kroenke, Williams, & Löwe, 2006) y evaluaron la confiabilidad del instrumento por medio del Alfa de Cronbach lo cual obtuvo un .91, siendo esta puntuación una aceptable según lo informa Field (2018).

Spanish Personal Health Questionnaire Depression Scale (PHQ-8). Es un cuestionario autoadministrado que ha sido traducido y validado para la población puertorriqueña. El instrumento fue desarrollado en inglés por los investigadores Kroenke, Strine, Spritzer, Williams, Berry y Mokdad en el 2009. El cuestionario mide la presencia de síntomas relacionados a la depresión en las personas. La prueba se compone de un total de 8 reactivos con un formato de respuesta Likert que va del 0-3 (siendo 0 = Nunca, 1 = Varios días, 2 = Más de la mitad de los días y 3 = Casi todos los días). La puntuación que obtienen las personas varía entre 0-24. Los criterios de corrección que indican los autores originales de la escala sugieren cinco niveles de severidad: 11 moderado (puntuación total, 10-14); moderadamente grave (puntuación total, 15-19); y grave (puntuación total, 20-24). El instrumento es de libre acceso y uso por ende no requiere de permisos a los autores para su utilización. Pagán-Torres et al. (2020) evaluaron la confiabilidad del instrumento PHQ-8 versión en español y el instrumento obtuvo un Alfa de Cronbach de .92, lo cual es aceptable (Field, 2018).

Escala de Bienestar Psicológico de Ryff Adaptada y Validada con una Muestra de Adultos Puertorriqueños. La escala validada y adaptada por González-Rivera et al. (2016) se basa en la escala original desarrollada por Ryff en el 1989 y un estudio el cual

tradujo, adaptó y validó la escala a una muestra española. Es una prueba autoadministrable con un total de 17 reactivos. La misma tiene cuatro dimensiones que miden el bienestar psicológico, estos son: 1) Dominio del entorno, evalúa la capacidad de la persona en gestionar con eficacia su propia vida y el mundo circundante, el uso competente de los recursos disponibles en el medio, y su capacidad de elegir o crear contextos que satisfagan sus necesidades y valores personales; 2) Propósito de vida, evalúa la capacidad de establecer metas vitales y sentido de autodirección, persistencia en el cumplimiento de objetivos vitalmente importantes, creencias de que la propia vida, tanto pasada como presente, es útil y tiene sentido; 3) Autoaceptación, evalúa si las personas se sienten bien consigo mismas, siendo conscientes de sus limitaciones y 4) Autonomía, evalúa la capacidad de la persona en sostener su propia individualidad en diferentes contextos sociales, asentarse en sus propias convicciones y mantener su independencia y autoridad personal. Las dimensiones de la escala obtuvieron confiabilidad aceptable evaluando el Alpha de Cronbach: 1) Dominio del entorno ($\alpha = .82$); Propósito de vida ($\alpha = .80$); Autoaceptación ($\alpha = .71$) y Autonomía ($\alpha = .58$). El formato de respuesta para los reactivos es una escala tipo Likert que va del 1 al 6 (*siendo 1 = muy en desacuerdo, 2 = en desacuerdo, 3 = más bien en desacuerdo, 4 = más bien en acuerdo, 5 = de acuerdo, y 6 = muy de acuerdo*). Los autores establecieron tres categorías para la corrección de la escala y los niveles que presenta la persona con relación al bienestar psicológico, el cual se interpreta de la siguiente forma: nivel bajo (puntuaciones entre 17 a 76), nivel moderado (puntuaciones entre 77-90) y nivel alto (puntuaciones entre 91 a 102). En otras palabras, según aumenta la puntuación, mayor bienestar psicológico que exhibe el participante. Además, evaluaron la confiabilidad del instrumento por medio del Alfa de Cronbach lo cual obtuvo .84 (2016).

Procedimientos Generales

El estudio antes presentado fue aprobado por el Comité para la Ética en la Investigación de la Universidad Albizu, San Juan, Puerto Rico. El estudio se efectuó virtualmente por medio de la plataforma electrónica de recolección de datos PsychData. El cuestionario en línea se diseminó por medio de correos electrónicos a la comunidad universitaria de la Universidad Albizu y mediante las redes sociales o

aplicaciones de mensajería (*Facebook, Instagram y WhatsApp*). Como parte de la investigación se le brindó a los participantes información sobre el estudio que incluía los criterios de inclusión y exclusión e información contacto de la investigadora principal y personal del comité autorizado junto con el enlace para acceder al estudio. Al presionar el enlace se le fue presentado el consentimiento informado que consistía en explicarle a los participantes el propósito del estudio, sus derechos ante su participación, la voluntariedad y la confidencialidad, así como los posibles riesgos y beneficios. Una vez los participantes accedían voluntariamente a participar del estudio mediante firma electrónica, tenía acceso a las preguntas y cuestionarios del estudio. La participación de este estudio tomó alrededor de 15 minutos.

Análisis de Datos

Los análisis de datos del estudio se efectuaron por medio del programa estadístico IBM SPSS, versión 26. Se calcularon los datos descriptivos para evaluar la información sociodemográfica de los participantes del estudio. Adicionalmente, para evaluar la normalidad de las variables bajo estudio se utilizaron gráficas en las que se incluyen histogramas y polígonos de frecuencia. Al momento del análisis se identificó una distribución normal de los datos. En cuanto a otros procedimientos para el análisis de datos se realizaron estadísticas descriptivas para identificar las medidas de tendencia central, dispersión y distribución de frecuencias de los datos sociodemográficos recopilados. Además, se utilizó el análisis de Correlación Producto Momento de Pearson; con el objetivo de examinar la magnitud y dirección entre la nomofobia y el bienestar psicológico de la muestra del estudio, compuesta por adultos puertorriqueños. Al igual que se observaron la relaciones entre otras variables examinadas en el estudio.

RESULTADOS

Dentro de los resultados obtenidos en el estudio se pudo identificar que la muestra se dividió en aquellas personas que presentaron niveles leves a moderado de nomofobia (42.21%) en ambas clasificaciones ($M = 66.49$; $DE = 28.19$). Al igual que los participantes identificaron estar entre niveles bajos (38.96%) y moderados (40.26%) de bienestar psicológico ($M = 80.18$; $DE = 11.52$) (ver Tabla 3). En cuanto a la posible presencia de sintomatología emocional asociada a

ansiedad y depresión en los participantes, se pudo observar que predominó la ausencia de dichos síntomas en ambas escalas 66.88% y 66.23% respectivamente (ver Tabla 3).

Con el objetivo de evaluar la relación entre la nomofobia y el bienestar psicológico de los participantes adultos puertorriqueños, se utilizó el estadístico de correlación de Pearson. Los datos del estudio reflejaron una correlación negativa significativa entre las variables, nomofobia y bienestar psicológico $r(152) = -.17, p < .05$. Además, se puede observar que la correlación tiene un tamaño del efecto pequeño (Cohen, 1988). Esto sugiere que a menores indicadores de nomofobia mayor es el

bienestar psicológico de los participantes. Por otro lado, el bienestar psicológico mostró una relación negativa con aquellas medidas que evaluaron ansiedad ($r(152) = -.43, p < .01$) y depresión ($r(152) = -.50, p < .01$). Mientras que la nomofobia presentó relaciones positivas con ansiedad ($r(152) = .36, p < .01$) y depresión ($r(152) = .31, p < .01$). Por lo que se infiere que las personas que presentan niveles altos y adecuados de bienestar psicológico reportan menos indicadores de síntomas asociados a ansiedad y depresión. No obstante, las personas que exhibieron niveles altos de comportamiento asociado a nomofobia mostraron tener niveles más elevados de ansiedad y depresión (ver Tabla 4).

Tabla 3
Distribución de Frecuencias de las Escalas e Indicadores Utilizadas en el Estudio.

Escalas e Indicadores	f	%
<i>Nomophobia Questionnaire - Spanish</i>		
No hay nomofobia (20 pts.)	4	2.60
Leve (21-59 pts.)	65	42.21
Moderado (60-99 pts.)	65	42.21
Severo (100-140 pts.)	20	12.99
<i>Escala de Bienestar Psicológico de Ryff - Español</i>		
Nivel bajo (17-76 pts.)	60	38.96
Nivel moderado (77-90 pts.)	62	40.26
Nivel alto (91-102 pts.)	32	20.78
<i>Generalized Anxiety Disorder 7 Item Scale - Spanish</i>		
Ausencia (0-4 pts.)	103	66.88
Leve (5-9 pts.)	33	21.43
Moderada (10-14 pts.)	12	7.79
Severa (15-21 pts.)	6	3.90
<i>Personal Health Questionnaire Depression Scale - Spanish</i>		
Ausencia (0-4 pts.)	102	66.23
Leve (5-9 pts.)	30	19.48
Moderada (10-14 pts.)	11	7.14
Moderadamente Severa (15-19 pts.)	9	5.84
Severa (20-24 pts.)	2	1.30

Tabla 4
Correlaciones entre Nomofobia, Bienestar Psicológico, Ansiedad y Depresión en Adultos Puertorriqueños

Variables	Correlaciones de las Variables			
	Nomofobia	Bienestar Psicológico	Ansiedad	Depresión
Nomofobia	—	-.17*	.36**	.31**
Bienestar psicológico	-.17*	—	-.43**	-.50**
Ansiedad	.36**	-.43**	—	.65**
Depresión	.31**	-.50**	.65**	—

Nota. $p < .05$ (*), $p < .01$ (**).

DISCUSIÓN

El propósito del presente estudio fue explorar y describir los efectos de la nomofobia en el bienestar psicológico de la población adulta puertorriqueña.

Para ello, se realizó un análisis correlacional con el objetivo de examinar la relación entre ambas variables. A partir de la revisión de la literatura y la evidencia empírica existente, se formuló la hipótesis de que, a mayor nivel de nomofobia, menor sería el bienestar

psicológico de los participantes, esperando así encontrar una relación significativa entre ambas variables.

De acuerdo con la literatura existente, la nomofobia, aunque es un fenómeno relativamente nuevo, ha sido estudiada en diversos países y se ha identificado su impacto en diferentes escenarios, como el educativo y el laboral (Ahmed et al., 2019; Al-Balhan et al., 2018; Bülbüloğlu et al., 2020; Elyasi et al., 2018; González-Cabrera et al., 2017; Gezgin et al., 2018; Guedes et al., 2017; Tams et al., 2017; Umaña, 2017; Yildirim & Correia, 2015). Sin embargo, la mayoría de estos estudios se han centrado en adolescentes y estudiantes universitarios. Investigaciones previas han señalado que la población con mayores niveles de nomofobia suele ser la más joven (Ahmed et al., 2019; González-Cabrera et al., 2017; Gezgin et al., 2018; Rodríguez-García et al., 2020). Además, algunos autores han propuesto que la nomofobia pudiese ser incluida en el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales como un especificador de fobia específica (Bekaroğlu & Yılmaz, 2020; Bragazzi & Del Puente, 2014; Sharma & Singh, 2023).

En el presente estudio, se encontró que los participantes con menores niveles de nomofobia mostraban un mayor bienestar psicológico. No obstante, la magnitud de la relación entre estas variables fue leve. Estos resultados sugieren que, aunque la nomofobia puede afectar el bienestar psicológico, su impacto en la muestra estudiada no fue tan marcado como lo ha sido en otras poblaciones analizadas en la literatura. Existen diversas explicaciones teóricas sobre los posibles efectos psicológicos del uso de los teléfonos móviles. Belk (1988), a quien nos referimos en nuestro marco teórico y a través de la teoría del Yo extendido o Extended Self, plantea que los objetos de los que hacemos uso constante pueden convertirse en una extensión de nuestra identidad. En este sentido, la separación del teléfono móvil podría generar malestar en algunas personas, ya que este dispositivo se ha convertido en un elemento esencial en la vida diaria. Además, la teoría del apego ha sido aplicada al uso de la tecnología para explicar la relación que las personas desarrollan con sus dispositivos móviles (Hertlein & Twist, 2018). En este estudio, la mayoría de los participantes presentaron un estilo de apego seguro, caracterizado por el uso adecuado de la tecnología y bajos niveles de evitación y ansiedad en relación con sus teléfonos móviles.

Es importante destacar que el uso de teléfonos móviles inteligentes continuará en aumento y su impacto en la vida de las personas seguirá evolucionando. En la actualidad, estos dispositivos son cada vez más accesibles y su uso se ha incrementado incluso desde edades tempranas, fortaleciendo el vínculo que las personas desarrollan con ellos. Aunque en este estudio no se identificaron niveles alarmantes de nomofobia ni afectaciones severas en el bienestar psicológico de los participantes, es fundamental seguir investigando las implicaciones tanto positivas como negativas del uso de la tecnología en la población puertorriqueña.

Limitaciones y Recomendaciones Futuras

Conforme a los hallazgos obtenidos en este estudio, se identificaron diversas limitaciones que deben considerarse en futuras investigaciones. En primer lugar, no se utilizó una escala para medir la deseabilidad social, lo que impide confirmar si ciertas actitudes positivas relacionadas con el bienestar psicológico de los participantes fueron sobre reportadas, al igual que las conductas favorables asociadas al uso de sus teléfonos. La inclusión de una medida de deseabilidad social en estudios futuros permitiría controlar posibles sesgos en la autopercepción y el reporte de los datos. En segundo lugar, la muestra del estudio, aunque alcanzó el tamaño esperado, estuvo compuesta por un número limitado de adultos puertorriqueños, lo que restringe la generalización de los resultados a toda la población adulta de Puerto Rico. Además, el muestreo no probabilístico por conveniencia y bola de nieve, además de ser en línea, podría haber introducido sesgos en la representatividad de la muestra. Se recomienda que futuras investigaciones utilicen técnicas de muestreo más amplias y diversificadas, como el muestreo estratificado o aleatorio, para mejorar la validez externa de los hallazgos. Otra limitación es la naturaleza transversal del estudio, lo que impide establecer relaciones de causalidad entre la nomofobia y el bienestar psicológico. Estudios futuros podrían beneficiarse del uso de diseños longitudinales para evaluar cómo la nomofobia y sus efectos psicológicos evolucionan con el tiempo. Por último, sería beneficioso que investigaciones futuras exploren posibles variables moderadoras o mediadoras en la relación entre nomofobia y bienestar psicológico, como el apoyo social, los estilos de afrontamiento o la presencia de condiciones de salud mental

previas. Incluir estas variables permitiría comprender mejor los factores que pueden agravar o mitigar los efectos negativos de la nomofobia en el bienestar de la población adulta.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos de este estudio revelaron una relación significativa entre los niveles de nomofobia y el bienestar psicológico en los adultos puertorriqueños de la muestra. No obstante, dicha relación fue negativa y de magnitud leve, con un tamaño del efecto pequeño. Estos resultados sugieren que, aunque la nomofobia puede estar asociada con un menor bienestar psicológico, su impacto en esta población adulta no parece ser tan pronunciado como lo reportado en estudios previos con adolescentes y estudiantes universitarios. El presente estudio aporta información relevante sobre los efectos del uso de teléfonos móviles y la relación que las personas desarrollan con estos dispositivos en su vida cotidiana. Se destaca la importancia de continuar investigando el impacto de la tecnología en el bienestar psicológico, así como de examinar más a fondo los factores que pueden modular esta relación. Futuras investigaciones deberían ampliar el enfoque en el uso y comportamiento de las personas con respecto a sus dispositivos móviles, explorando tanto las repercusiones negativas como los posibles beneficios de su uso. Comprender mejor estos efectos permitirá desarrollar estrategias de intervención y concienciación que fomenten un equilibrio saludable en el uso de la tecnología en la vida diaria.

Financiamiento: La presente investigación no fue financiada por alguna entidad ni patrocinador.

Conflicto de Intereses: No existen conflictos de intereses de parte de los autores de la investigación.

Aprobación de la Junta Institucional para la Protección de Seres Humanos en la Investigación: Comité para la Ética en la Investigación de la Universidad Albizu, San Juan, Puerto Rico.

Consentimiento o Asentimiento Informado: Todo participante completó un consentimiento informado.

Proceso de Revisión: Este estudio ha sido revisado por pares externos en modalidad de doble ciego. El editor encargado del proceso de revisión fue Juan Aníbal González-Rivera.

Declaración sobre el uso de Inteligencia Artificial Generativa: No se utilizó inteligencia artificial generativa para la redacción, análisis o preparación del manuscrito.

REFERENCIAS

- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian Journal of Psychiatry, 61*(1), 77–80. https://doi.org/10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry_361_18
- Al-Balhan, E. M., Khabbache, H., Watfa, A., Re, T. S., Zerbetto, R., & Bragazzi, N. L. (2018). Psychometric evaluation of the Arabic version of the nomophobia questionnaire: confirmatory and exploratory factor analysis - implications from a pilot study in Kuwait among university students. *Psychology Research and Behavior Management, 11*, 471–482. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S169918>
- Alhassan, A. A., Alqadhib, E. M., Taha, N. W., Alahmari, R. A., Salam, M., & Almutairi, A. F. (2018). The relationship between addiction to smartphone usage and depression among adults: a cross-sectional study. *BMCP, 18*(148), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1745-4>
- André-Busch, P. & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior, 114*, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Aslani, M., Sadeghi, N., Janatolmakan, M., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2025). Nomophobia among nursing students: prevalence and associated factors. *Scientific Reports, 15*(1), 1–9. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.1038/s41598-024-83949-5>
- Barraza Macías, A., & Chavira Salas, M. G. (2022). Nomofobia (miedo desproporcionado a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas En Psicología: Revista de Psicología y Ciencias Afines, 19*(1), 23–36.
- Belk, R. W. (1988). Possessions and the extended self. *Journal of Consumer Research, 15*(2), 139–168. <https://doi.org/10.1086/209154>
- Belk, R. W. (2013). Extended self in a digital world. *Journal of Consumer Research, 40*(3), 477–500. <https://doi.org/10.1086/671052>
- 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>
- Bülbüloğlu, S., Özdemir, A., Kapıkıran, G., & Sarıtaş, S. (2020). The effect of nomophobic behavior of nurses working at surgical clinics on time management and psychological well-being. *Journal of Substance Use, 25*(3), 318–323. <https://doi.org/10.1080/14659891.2019.1692926>
- Cerit, M., Lee, A. Y., Hancock, J., Miner, A., Cho, M.-J., Muise, D., Garrón Torres, A.-A., Haber, N., Ram, N., Robinson, T. N., & Reeves, B. (2025). Person-Specific Analyses of Smartphone Use and Mental Health: Intensive Longitudinal Study. *JMIR Formative Research, 9*, e59875. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.2196/59875>

- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Daniyal, M., Javaid, S. F., Hassan, A., & Khan, M. A. B. (2022). The Relationship between Cellphone Usage on the Physical and Mental Wellbeing of University Students: A Cross-Sectional Study. *International journal of environmental research and public health*, 19(15), 9352. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159352>
- Dragana Ostic, Sikandar Ali Qalati, Belem Barbosa, Syed Mir Muhammad Shah, Esthela Galvan Vela, Ahmed Muhammad Herzallah, & Feng Liu. (2021). Effects of Social Media Use on Psychological Well-Being: A Mediated Model. *Frontiers in Psychology*, 12, e678766.
- Ece Tathan Bekaroğlu, & Tuğba Yılmaz. (2020). Nomophobia: Differential Diagnosis and Treatment. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 12(1), 131–142. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.18863/pgy.528897>
- Elyasi, F., Hakimi, B., & Islami-Parkoohi, P. (2018). The validity and reliability of the Persian Version of Nomophobia Questionnaire. *Addiction & Health*, 10(4), 231–241. <https://doi.org/10.22122/ahj.v10i4.647>
- Field, A. P. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5th ed.). London, UK: Sage Publications.
- Garrote-Rojas, D., Jiménez-Fernández, S., & Gómez-Barreto, I. M. (2018). Problemas derivados del uso de internet y el teléfono móvil en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 11(2), 99–108. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062018000200099>
- Gertz, M., Schütz-Bosbach, S., & Diefenbach, S. (2021). Smartphone and the Self: Experimental Investigation of Self-Incorporation of and Attachment to Smartphones. *Multimodal Technologies and Interaction*, 5(11), 67. <https://doi.org/10.3390/mti5110067>
- Gezgin, D.M., Cakir O., & 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 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1169832.pdf>
- Gezgin D.M., Hamutoglu, N.B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. DOI:10.21890/ijres.409265 https://www.researchgate.net/publication/323997388_The_Relationship_between_Nomophobia_and_Loneliness_among_Turkish_Adolescents
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144. <https://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=fua&AN=124340854&lang=es&site=eds-live>
- González-Rivera, J. A., Quintero-Jiménez, N., Veray-Alicea, J., Rosario-Rodríguez, A. (2016) Adaptación y validación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en una muestra de adultos puertorriqueños. *Revista de la Salud y Conducta Humana*, 3(1), 1-14.
- Han, S., Kim, K. J., & Kim, J. H. (2017). Understanding nomophobia: Structural equation modeling and semantic network analysis of smartphone separation anxiety. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 20(7), 419–427. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0113>
- Hashemi, S., Ghazanfari, F., Ebrahimzadeh, F., Ghavi, S., & Badrizadeh, A. (2022). Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 1–9. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.1186/s12888-022-04419-8>
- Harkin, L. J., & Kuss, D. (2021). “My smartphone is an extension of myself”: A holistic qualitative exploration of the impact of using a smartphone. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 28–38. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.1037/ppm0000278>
- Hertlein, K., M. & Twist, M. (2018). Attachment to technology: The missing link. *Journal of Couple & Relationship Therapy*, 17(1), 2–6. <https://doi.org/10.1080/15332691.2017.1414530>
- International Telecommunication Union. (2022). Measuring digital development: Facts and Figures 2022. *International Telecommunication Union Development Sector*. ITU Publications. Geneva, Switzerland. https://www.itu.int/hub/publication/d-ind-ict_mdd-2022/
- International Telecommunication Union. (2023). Measuring digital development: Facts and Figures 2023. *International Telecommunication Union Development Sector*. ITU Publications. Geneva, Switzerland. <https://www.itu.int/itu-d/reports/statistics/facts-figures-2023/>
- King, A. L., Guedes, E., Neto, J. P., Guimaraes, F., & Nardi, A. E. (2017). Nomophobia: Clinical and demographic profile of social Network excessive users. *Journal of Addiction Research & Therapy*. 8(4), e1000339 doi: 10.4172/2155-6105.1000339 <https://www.omicsonline.org/open-access/nomophobia-clinical-and-demographic-profile-of-social-network-excessiveusers-2155-6105-1000339.pdf>
- 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>
- Lazarotto-Schroeder, G., Heckler, W., Francisco, R., & Barbosa, J. L. V. (2023). Problematic smartphone use on mental health: a systematic mapping study and taxonomy. *Behaviour & Information Technology*, 42(16), 2808–2831. <https://doi-org.uapr.cobimet.org/10.1080/0144929X.2022.2149422>
- Melumad, S., & Tuan-Pham, M. (2020). The Smartphone as a pacifying technology. *Journal of Consumer Research*, 47(2), 237–255. <https://doi.org/10.1093/jcr/ucaa005>
- Morales-Cruz, J., Bernal, G., & Amaral-Figueroa, M. (2017). Impacto y viabilidad de una intervención con activación conductual mediante actividad física. *Revista Puertorriqueña de Psicología*, 28(1), 116-132. <https://www.repsasppr.net/index.php/reps/article/view/324>

- Munderia, R., & Singh, R. (2018). Mobile phone dependence and psychological well-being among young adults. *Indian Journal of Community Psychology, 14*(2), 321-332. <https://link.gale.com/apps/doc/A567426513/AONE?u=anon-6e67750e&sid=googleScholar&xid=e977d21b>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of momophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & Health, 13*(2), 120–136. <https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309>
- Olivella-Cirici, M., Garcia-Continente, X., Bartroli Checa, M., Serral Cano, G., & Pérez Albarracín, G. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista española de salud pública, 97*, e202305036. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10560524/>
- Pagán-Torres, O. M., González-Rivera, J. A., & Rosario-Hernández, E. (2020). Psychometric analysis and factor structure of the spanish version of the Eight-Item Patient Health Questionnaire in a general sample of Puerto Rican adults. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences, 42*(3), 401–415. <https://doi.org/10.1177/0739986320926524>
- Parent, N., Bond, T. A., & Shapka, J. D. (2023). Smartphones as attachment targets: an attachment theory framework for understanding problematic smartphone use. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues, 42*(9), 7567–7578. <https://doi.org.uapr.cobimet.org/10.1007/s12144-021-02092-w>
- Pasquel-Cajas, A. F., Ortega-Rojas, Y. K., Rojas-Salazar, A. & Cajas-Bravo, V. (2021). La telefonía móvil: impacto en las actitudes culturales y conductas sociales de estudiantes universitarios. *Delectus: Instituto Nacional de Investigación y Capacitación Continua, 4*(2), 2663-1148. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/390/3902197010/index.html>
- Rodríguez-García, A.-M., Moreno-Guerrero, A.-J., & López Belmonte, 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*(2). <https://doi.org.uapr.cobimet.org/10.3390/ijerph17020580>
- Roos, Y., & Wrzus, C. (2023). Is the smartphone friend and foe? Benefits and costs of self-reported smartphone use for important life domains in a representative german sample. *Current Psychology, 42*(28), 24717–24731. <https://doi.org.uapr.cobimet.org/10.1007/s12144-022-03593-y>
- Sharma, M., & Singh, B. (2023). Nomophobia: An Embark of New Psychopathology. *IAHRW International Journal of Social Sciences Review, 11*(2), 344–346.
- Snegha, J., & Sudha, M. (2025). Exploring the Adverse Impact of Smartphone Use on Young Individuals' Self-Esteem: A Structural Equation Modeling Approach based on Five Temperaments. *Engineering, Technology & Applied Science Research, 15*(1), 19793–19801. <https://doi.org.uapr.cobimet.org/10.48084/etasr.9369>
- Tams, S., Legoux, R., & Léger, P., M. (2018). Smartphone withdrawal creates stress: A moderated mediation model of nomophobia, social threat, and phone withdrawal context. ELSEVIER: *Computers in Human Behavior, 81*, 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.11.026>
- Taylor, P. (2023, Julio 19). *Statista Technology & telecommunications: Number of smartphone mobile network subscriptions worldwide from 2016 to 2022, with forecasts from 2023 to 2028*. Recuperado de Statista Página Web: <https://www.statista.com/statistics/330695/number-of-smartphone-users-worldwide/>
- Umaña, E. (2017). Impacto Social y educativo del comportamiento mediático digital contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores., 5*(1), 1-22. <https://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435>
- van Dierendonck, D., & Lam, H. (2023). Interventions to enhance eudaemonic psychological well-being: A meta-analytic review with Ryff's Scales of Psychological Well-being. *Applied Psychology: Health & Well-Being, 15*(2), 594–610. <https://doi.org.uapr.cobimet.org/10.1111/aphw.12398>
- Verduyn, P., Schulte-Strathaus, J. C. C., Kross, E., Hülshager, U. R. (2021) When do smartphones displace face-to-face interactions and what to do about it? *Computers in Human Behavior, Vol. 114*, 0747-5632, 106550, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106550>.
- Volkmer, S. A., & Lerner, E. (2019). Unhappy and addicted to your phone? – Higher mobile phone use is associated with lower well-being. *Computers in Human Behavior, 93*, 210–218. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.12.015>
- 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>
- Yildirim, C., & Correia, A.-P. (2015). *Nomophobia Questionnaire*. PsycTESTS. [https://doi.org/Full;Fulltext;999942158pass:\[_\]full_001.pdf](https://doi.org/Full;Fulltext;999942158pass:[_]full_001.pdf)
- Zhang, Y., Li, Y., Xia, M., Han, M., Yan, L., & Lian, S. (2023). The relationship between loneliness and mobile phone addiction among Chinese college students: The mediating role of anthropomorphism and moderating role of family support. *PloS One, 18*(4), e0285189. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0285189>



Obra bajo licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).
© 2025 Autores.