



Revista Hambatu Science

Ambato – Ecuador / ISSN 3151-815X (en línea) / julio - septiembre 2026

Volumen 1, Número 3

<https://doi.org/10.63862/rhs-v1n3-629-647-2026>

Factores psicosociales asociados al uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática

Psychosocial Factors Associated with Problematic Smartphone Use and Nomophobia in Adolescents: A Systematic Review

Luis Angel Vega Palomino
Universidad César Vallejo



DOI : <https://doi.org/10.63862/rhs-v1n3-629-647-2026>

Factores psicosociales asociados al uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática

Luis Angel Vega Palomino

Universidad César Vallejo

lavegap27@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0595-4463>

Lima, Perú

Recibido: 2026-17-08

Aceptado: 2026-20-08

Publicado: 2026-02-09

Resumen

La nomofobia y el uso problemático del smartphone constituyen fenómenos multifactoriales que pueden afectar la salud y el bienestar de los adolescentes. El objetivo de la investigación fue analizar los factores psicosociales asociados al uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes. Se realizó una revisión sistemática siguiendo los lineamientos PRISMA, mediante la búsqueda en las bases de datos Scopus, Web of Science, SciELO, ProQuest y Dialnet, considerando estudios publicados entre 2015 y 2025. De 950 registros identificados, se incluyeron 12 estudios. Los principales factores asociados fueron la ansiedad, el estrés, la depresión, la baja autoestima, las dificultades en el control inhibitorio, los problemas familiares, la ansiedad social y el uso intensivo de redes sociales y videojuegos. Se concluye que la nomofobia y el uso problemático del smartphone presentan un carácter multifactorial, por lo que resulta pertinente implementar estrategias preventivas orientadas a la promoción de la salud mental, el desarrollo de habilidades socioemocionales y el uso responsable de las tecnologías digitales.

Palabras clave: Nomofobia, Smartphone, Factores psicosociales, Adolescentes, Salud mental.

Psychosocial Factors Associated with Problematic Smartphone Use and Nomophobia in Adolescents: A Systematic Review

Abstract

Nomophobia and problematic smartphone use are multifactorial phenomena that can affect the health and well-being of adolescents. The aim of the research was to analyze the psychosocial factors associated with problematic smartphone use and nomophobia in adolescents. A systematic review was conducted following PRISMA guidelines, by searching the databases Scopus, Web of Science, SciELO, ProQuest, and Dialnet, considering studies published between 2015 and 2025. Out of 950 identified records, 12 studies were included. The main associated factors were anxiety, stress, depression, low self-esteem, difficulties in inhibitory control, family problems, social anxiety, and intensive use of social media and video games. It concludes that nomophobia and problematic smartphone use have a multifactorial nature, making it relevant to implement preventive strategies aimed at promoting mental health, developing socio-emotional skills, and responsible use of digital technologies.

Keywords: Nomophobia, Smartphone, Psychosocial factors, Adolescents, Mental health.

Introducción

Los teléfonos inteligentes se han convertido en herramientas esenciales para la comunicación interpersonal, la obtención de información y el acceso a redes sociales (Guzmán & Gelvez, 2023). En este contexto, la nomofobia, entendida como el miedo irracional a no tener acceso al smartphone o a permanecer desconectado, constituye una manifestación de dependencia tecnológica que puede generar consecuencias negativas sobre el bienestar psicológico, emocional y social de los adolescentes (Ardila et al., 2023). Este fenómeno no solo repercute en la salud mental de quienes presentan un uso problemático del smartphone, sino que también afecta su desempeño académico, sus relaciones interpersonales y su calidad de vida. La evidencia científica señala que la dependencia al smartphone se asocia con ansiedad, irritabilidad, aislamiento social, baja autoestima, dificultades para relacionarse y trastornos relacionados con el estrés, configurándose como un problema emergente de salud pública (Pérez et al., 2021).

En este sentido, la Organización Mundial de la Salud (2015) advierte que el uso excesivo de estos dispositivos puede incrementar los niveles de ansiedad y depresión, mientras que la Organización Panamericana de la Salud (2019) señala que favorece el aislamiento social y limita las interacciones presenciales. De manera complementaria, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (2023) destaca que el uso inadecuado del smartphone puede afectar el desarrollo de las habilidades de comunicación interpersonal en los adolescentes. Por lo tanto, la investigación es pertinente, ya que permite conocer y profundizar sobre las variables psicosociales que inciden en la adicción al uso de smartphone y nomofobia en adolescentes, a fin de proporcionar insumos científicos para la planificación de estrategias de prevención e intervención que orienten a un uso racional y saludable de las tecnologías digitales. Adicionalmente, se propuso una revisión sistemática de la literatura científica desde los años 2015 hasta 2025, con el objetivo de compilar los hallazgos encontrados, identificar patrones comunes y describir las variables psicosociales asociadas a ambos fenómenos.

Conforme a lo indicado, la investigación se orienta a responder la siguiente pregunta ¿Cuáles son los factores psicosociales asociados a la adicción al smartphone y a la nomofobia en adolescentes, desde la evidencia científica de estudios disponibles en documentos científicos

especializados? Seguidamente, el objetivo general fue analizar los factores psicosociales relacionados con el uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes mediante una revisión sistemática de la literatura científica entre 2015 y 2025, implicando: identificar los principales factores psicosociales de riesgo, determinar las consecuencias sobre la salud mental y el bienestar, comparar los hallazgos en diversos contextos geográficos y proponer recomendaciones basadas en la evidencia científica para la prevención.

Estado del arte

A nivel internacional, diversos estudios evidencian una elevada prevalencia de la nomofobia y del uso problemático del smartphone. En Filipinas se reportaron prevalencias de 95,5% para la nomofobia y 62,6% para la adicción al smartphone, identificándose una fuerte asociación entre ambos fenómenos (Buctot et al., 2020). Asimismo, en España se identificó que el 11,3% de adolescentes y jóvenes presenta riesgo elevado de uso compulsivo de los servicios digitales (Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital, 2022), mientras que el uso problemático de WhatsApp afecta aproximadamente al 60% de los adolescentes y se relaciona con mayores niveles de ansiedad y depresión (Grau et al., 2023). En Brasil también se reportó que cerca del 70% de los adolescentes experimenta niveles significativos de nomofobia (Cardoso et al., 2022).

En el contexto peruano, el acceso a Internet y a los dispositivos móviles ha experimentado un crecimiento sostenido durante los últimos años. Instituto de Sondeo de Opinión Pública del Sector (2019) reportó que el 55% de la población urbana utiliza redes sociales y que Facebook, Instagram y YouTube constituyen las plataformas de mayor uso. Por su parte, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (2021) informó que el 88,3% de los adolescentes entre 12 y 18 años utiliza Internet regularmente, lo que evidencia una elevada exposición a los entornos digitales y plantea riesgos relacionados con la nomofobia y el uso problemático del smartphone.

La nomofobia y el uso problemático del smartphone han sido abordados desde diferentes perspectivas. La teoría del apego de Bowlby (1982) explica que los adolescentes pueden desarrollar una dependencia emocional hacia el smartphone al percibirlo como una fuente de seguridad. Por su parte, la teoría de los usos y gratificaciones de Katz et al. (1974), sostiene que

los dispositivos móviles satisfacen necesidades de comunicación, entretenimiento e interacción social, favoreciendo patrones de uso intensivo. Finalmente, la teoría del estrés de Lazarus y Folkman (1984) plantea que el smartphone puede convertirse en una estrategia de afrontamiento para reducir el estrés y la ansiedad, contribuyendo al desarrollo de conductas de dependencia.

Metodología

Se realizó una revisión sistemática de la literatura con síntesis cualitativa de la evidencia, siguiendo las directrices PRISMA 2020. Se eligió esta metodología para lograr una integración y síntesis de evidencia científica sobre los factores psicosociales asociados al uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes, desde diversos contextos geográficos y socioculturales. El objetivo fue describir y explicar patrones, relaciones e influencias psicosociales relacionadas con el tema en cuestión.

De este modo, la revisión sistemática propició la convergencia de resultados de estudios con diseños metodológicos diversos, favoreciendo una aproximación interpretativa e integradora a la evidencia sobre la nomofobia y el uso problemático del smartphone en población adolescente (Page et al., 2021). La estrategia de búsqueda fue realizada en el periodo de enero de 2015 a junio de 2025, en las bases de datos de Scopus, Web of Science, SciELO, ProQuest y Dialnet. Estas fuentes fueron seleccionadas por su prestigio internacional y su amplia cobertura de trabajos de investigación en el ámbito de psicología, salud pública, educación y ciencias sociales; así como por permitir el acceso a literatura científica publicada en revistas indexadas con alto impacto.

Para la recuperación de la información se emplearon palabras clave en español e inglés, entre ellas: Nomofobia/Nomophobia, uso problemático del smartphone/Smartphone addiction, adolescentes/Adolescents, factores psicosociales/Psychosocial factors, factores de riesgo/Risk factors, salud mental/Mental health y comportamiento/Behavior. Estas palabras clave fueron combinadas mediante los operadores booleanos AND y OR, de acuerdo con las características de cada base de datos. La estrategia de búsqueda se orientó a identificar estudios relacionados con el uso problemático del smartphone y la nomofobia en población adolescente y los factores psicosociales asociados.

Los criterios de inclusión consideraron estudios publicados entre 2015 y 2025 en revistas científicas indexadas, disponibles en texto completo, escritos en español o inglés, que analizaran la nomofobia, el uso problemático del smartphone, la adicción a Internet o el uso problemático de redes sociales en adolescentes, e identificaran factores psicosociales asociados a estas conductas, tales como ansiedad, estrés, autoestima, soledad, apoyo familiar, relaciones interpersonales, autorregulación emocional y otras variables psicológicas o sociales relacionadas. Se incluyeron estudios con diseños cuantitativos, cualitativos y mixtos que aportaron evidencia empírica pertinente al objetivo de la revisión. Se excluyeron estudios realizados exclusivamente en población adulta, investigaciones que abordaran únicamente aspectos tecnológicos sin analizar variables psicosociales, artículos duplicados, revisiones narrativas, editoriales, cartas al editor, resúmenes de congresos sin publicación en revistas indexadas, tesis no disponibles en bases de datos científicas y estudios que no presentaran resultados directamente relacionados con la nomofobia, el uso problemático del smartphone, la adicción a Internet o el uso problemático de redes sociales en adolescentes.

La calidad metodológica de los estudios incluidos fue valorada considerando el diseño de cada investigación, la claridad de los objetivos, la descripción de la muestra, la metodología empleada y la consistencia de los resultados. Esta valoración permitió considerar la solidez y pertinencia de los estudios para la síntesis cualitativa. Posteriormente, los registros recuperados fueron sometidos al proceso de selección establecido por la declaración PRISMA 2020. Tras la eliminación de documentos duplicados y la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, se efectuó la evaluación de elegibilidad mediante la lectura del texto completo de los estudios potencialmente relevantes. Finalmente, 12 artículos científicos cumplieron con todos los criterios metodológicos preestablecidos y fueron incluidos en la síntesis cualitativa de la presente revisión sistemática (véase figura 1).

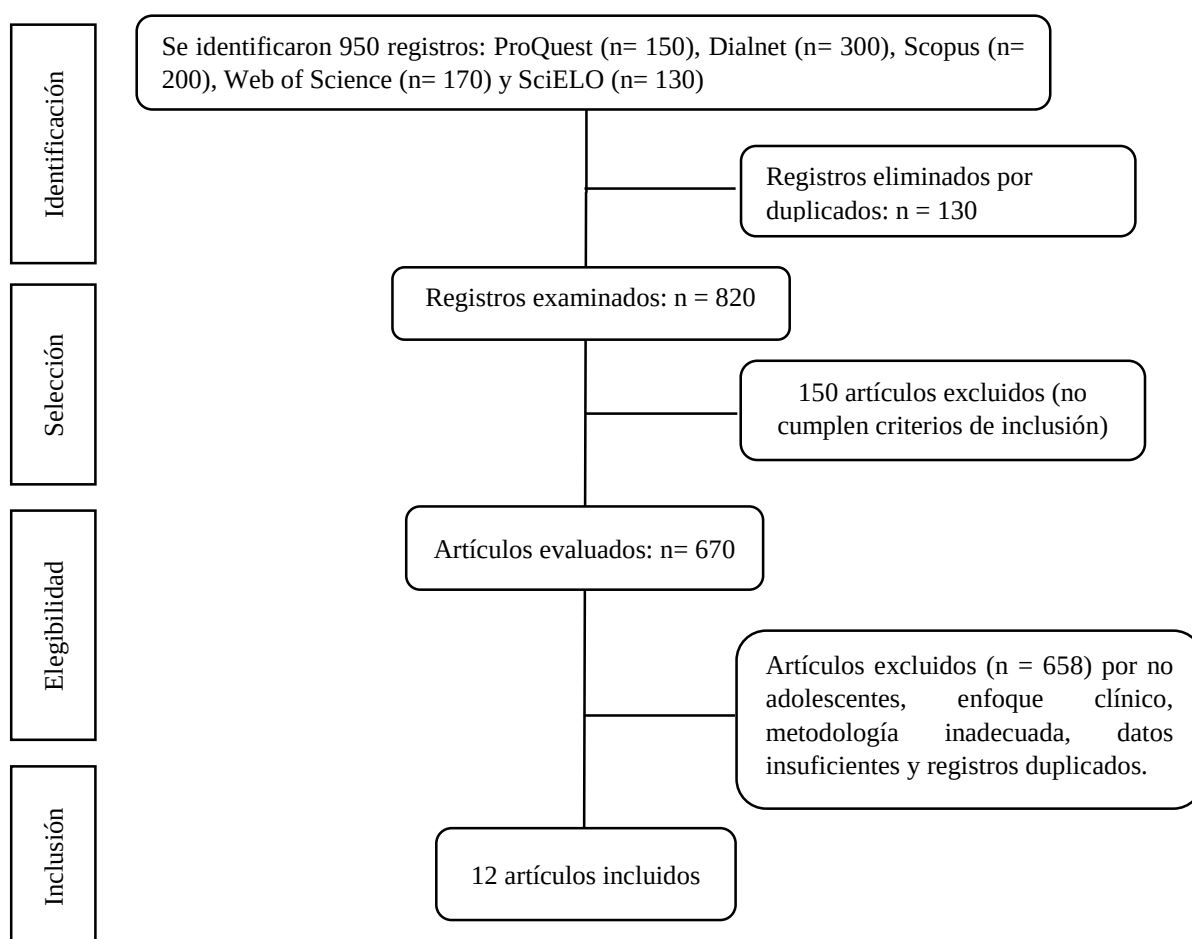
Los hallazgos se integraron a partir de un análisis temático de contenido, y se expusieron a partir de las categorías conceptuales emergentes encontradas en la lectura exhaustiva de los estudios recogidos en la revisión, que fueron: factores individuales psicopatológicos, factores familiares y relacionales, factores sociales, factores de comportamiento asociados al uso del smartphone y consecuencias para la salud mental y bienestar de los adolescentes. Para ello, se ha realizado una codificación sistemática de la información, una búsqueda sistemática de

patrones repetitivos y una comparación entre los hallazgos de los diferentes estudios analizados, lo que ha dado solidez y rigor interpretativo (Braun & Clarke, 2006).

Se construyó, adicionalmente, una matriz caracterizadora de los estudios incluidos, en la cual se organizó según la referencia bibliográfica, país de origen, diseño metodológico, tamaño de muestra, instrumentos empleados y principales resultados. Esta organización facilitó la comparación de la evidencia entre diferentes escenarios geográficos y permitió identificar tendencias comunes respecto a los factores psicosociales asociados al uso problemático del smartphone y la nomofobia en adolescentes.

Figura 1.

Flujograma del proceso de revisión



Resultados

Tabla 1.

Caracterización de los estudios incluidos en la revisión sistemática

N°	Autor(es) y Año	País	Metodología	Principales hallazgos
1.	Cabañas & Korzeniowski (2015)	Argentina	Estudio correlacional	Se encontró una relación negativa entre el tiempo de uso de Internet y la capacidad de controlar la interferencia. Un mayor uso de Internet y del teléfono celular se asoció con menores niveles de control inhibitorio en adolescentes.
2.	Lee et al. (2017)	Corea del Sur	Estudio observacional	El 13,5 % de los adolescentes presentó adicción al smartphone. Los principales factores asociados fueron el sexo femenino, el uso del smartphone para el aprendizaje, las características de uso ubicuo y los conflictos derivados de su utilización.
3.	Soni et al. (2017)	India	Estudio transversal	El 33,3 % fue clasificado como usuario intensivo de smartphones. El uso excesivo se relacionó con depresión, ansiedad, estrés, problemas conductuales y mala calidad del sueño.
4.	Cha & Seo (2018)	Corea del Sur	Estudio transversal	El 30,9 % de los estudiantes fue clasificado como grupo de riesgo para adicción al smartphone. El uso intensivo de redes sociales y videojuegos constituyó un importante predictor de la dependencia.
5.	Lee et al. (2018)	Corea del Sur	Estudio transversal	El 26,61 % de los adolescentes presentó alto riesgo de adicción al smartphone. Se identificó asociación con baja autoestima, comportamiento agresivo y deficiente comunicación con los padres.
6.	Chung et al. (2019)	Hong Kong	Estudio observacional	Se evidenció una alta prevalencia de adicción a Internet en adolescentes. Los principales factores asociados fueron ansiedad, depresión y problemas familiares, afectando el bienestar psicosocial.
7.	Semerci (2019)	Turquía	Estudio predictivo	El 93 % de los estudiantes presentó algún nivel de nomofobia. La nomofobia fue un predictor significativo de la adicción al smartphone, junto con variables de género y escolares.
8.	Yildiz (2019)	Turquía	Estudio transversal	El 31 % de los adolescentes presentó adicción al smartphone. La ansiedad, el estrés, la baja autoestima y el bajo rendimiento académico se identificaron como factores predictivos relevantes.
9.	Peris et al. (2020)	Brasil	Estudio transversal	La prevalencia de adicción al smartphone fue del 35 %. La ansiedad social y el uso excesivo de redes sociales fueron los principales factores asociados con la dependencia tecnológica.
10.	Díaz & Extremera (2020)	España	Estudio correlacional	Los adolescentes presentaron niveles moderados de nomofobia. La inteligencia emocional, el malestar psicológico, la ansiedad y la adicción al smartphone explicaron significativamente los niveles de nomofobia, evidenciando que los déficits emocionales constituyen factores predisponentes.

11.	Ayar & Bektas (2021)	Turquía	Estudio transversal	Se identificó una elevada presencia de nomofobia en adolescentes con uso problemático de Internet y adicción a videojuegos. Ambas conductas se asociaron con mayores niveles de dependencia al smartphone.
12.	González et al. (2021)	México	Estudio correlacional	La baja autoestima y la ausencia de sentido de vida se asociaron con mayores niveles de adicción a Internet. Asimismo, el género actuó como variable moderadora en la relación entre autoestima y dependencia tecnológica.

Factores psicosociales

Los factores psicosociales constituyen un eje relevante para comprender la nomofobia y el uso problemático del smartphone en adolescentes, debido a la interacción de variables emocionales, cognitivas, conductuales, familiares y sociales. La evidencia revisada identifica principalmente ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, dificultades en el control inhibitorio, relaciones familiares deficientes, uso intensivo de redes sociales y videojuegos, así como dificultades para gestionar el tiempo y el estrés.

Factores emocionales, cognitivos y conductuales

En relación con los factores emocionales y cognitivos, Cabañas & Korzeniowski (2015) evidenciaron que un mayor uso de Internet y del teléfono celular se asocia con menores niveles de control inhibitorio en adolescentes. Lee et al. (2017) identificaron asociaciones entre la adicción al smartphone, el sexo femenino, el uso del dispositivo con fines de aprendizaje, las características de uso ubicuo y los conflictos derivados de su utilización. Asimismo, Soni et al. (2017) reportaron relaciones entre el uso intensivo del smartphone, la depresión, la ansiedad, el estrés, los problemas conductuales y la mala calidad del sueño. Cha & Seo (2018), por su parte, señalaron que el uso intensivo de redes sociales y videojuegos se relaciona con mayores niveles de dependencia al smartphone.

Factores psicológicos y familiares

Los estudios también evidencian la importancia de variables psicológicas y familiares. Lee et al. (2018) identificaron asociaciones entre la adicción al smartphone, la baja autoestima, el comportamiento agresivo y la deficiente comunicación con los padres. Chung et al. (2019) encontraron que la ansiedad, la depresión y los problemas familiares se relacionan con la

adicción a Internet y el bienestar psicosocial. Semerci (2019) evidenció una relación predictiva entre la nomofobia y la adicción al smartphone, mientras que Yildiz (2019) identificó la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y el rendimiento académico como variables asociadas con la problemática.

Factores sociales y uso problemático de tecnologías

En esta misma línea, Peris et al. (2020) identificaron la ansiedad social y el uso excesivo de redes sociales como factores asociados con la dependencia tecnológica. Díaz & Extremera (2020) encontraron que la inteligencia emocional, el malestar psicológico, la ansiedad y la adicción al smartphone se relacionan significativamente con los niveles de nomofobia. Asimismo, Ayar & Bektas (2021) encontraron una elevada presencia de nomofobia en adolescentes con uso problemático de Internet y adicción a videojuegos. Finalmente, González et al. (2021) identificaron asociaciones entre la baja autoestima, el sentido de vida y la adicción a Internet, observando además un efecto moderador del género en la relación entre autoestima y dependencia tecnológica.

Integración de los factores psicosociales asociados

En conjunto, los 12 estudios revisados muestran que el uso problemático del smartphone y la nomofobia presentan un carácter multifactorial, con presencia recurrente de variables como ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, dificultades de control inhibitorio, problemas familiares, ansiedad social, uso intensivo de redes sociales y videojuegos, y dificultades para gestionar el tiempo. No obstante, debido a la diversidad de diseños y variables analizadas, los resultados deben interpretarse principalmente como asociaciones, sin establecer relaciones causales entre los factores psicosociales y la nomofobia o el uso problemático del smartphone.

Discusión

Los hallazgos de la presente revisión sistemática evidencian que la nomofobia y el uso problemático del smartphone en adolescentes constituyen fenómenos multifactoriales, en los que convergen factores psicológicos, emocionales, familiares, sociales y conductuales. Entre los factores asociados identificados se encuentran la ansiedad, el estrés, la depresión, la baja

autoestima, las dificultades en el control inhibitorio, los problemas familiares, la ansiedad social y el uso intensivo de redes sociales y videojuegos. Estos resultados muestran que la dependencia tecnológica no responde a un único factor, sino a la interacción de diferentes condiciones personales y contextuales.

En relación con los factores psicológicos, Soni et al. (2017) identificaron asociaciones entre el uso intensivo del smartphone, la depresión, la ansiedad, el estrés, los problemas conductuales y la mala calidad del sueño. Asimismo, Lee et al. (2018) encontraron una relación entre la adicción al smartphone, la baja autoestima y el comportamiento agresivo. En esta misma línea, Yildiz (2019) señaló que la ansiedad, el estrés, la baja autoestima y el rendimiento académico se relacionan con la adicción al smartphone. Peris et al. (2020) también identificaron la ansiedad social y el uso excesivo de redes sociales como factores asociados con la dependencia tecnológica. Estos resultados permiten reconocer la importancia de las variables emocionales y psicológicas en la comprensión de esta problemática.

De manera complementaria, Díaz & Extremera (2020) encontraron que la inteligencia emocional, el malestar psicológico, la ansiedad y la adicción al smartphone se relacionan significativamente con los niveles de nomofobia. González et al. (2021) identificaron asociaciones entre la baja autoestima, el sentido de vida y la adicción a Internet. Por su parte, Cabañas & Korzeniowski (2015) evidenciaron que un mayor uso de Internet y del teléfono celular se relaciona con menores niveles de control inhibitorio. En conjunto, estos hallazgos sugieren que determinadas características psicológicas y cognitivas se encuentran asociadas con mayores niveles de uso problemático del smartphone y nomofobia.

Los factores familiares y sociales también presentan relevancia. Lee et al. (2018) identificaron que la deficiente comunicación con los padres se asocia con mayores niveles de adicción al smartphone, mientras que Chung et al. (2019) relacionaron los problemas familiares con la adicción a Internet y el bienestar psicosocial. Asimismo, Lee et al. (2017) señalaron que los conflictos derivados del uso del smartphone se encuentran entre los factores asociados con la adicción al dispositivo. Estos resultados evidencian que el entorno familiar y las relaciones sociales constituyen elementos relevantes para comprender el comportamiento digital durante la adolescencia.

Otro aspecto identificado corresponde a los hábitos y patrones de uso de los dispositivos digitales. Lee et al. (2017) encontraron que determinadas características de uso del smartphone y su utilización con fines de aprendizaje se relacionan con mayores niveles de adicción. Cha & Seo (2018) identificaron el uso intensivo de redes sociales y videojuegos como un predictor de la dependencia al smartphone. De manera similar, Ayar & Bektas (2021) observaron una elevada presencia de nomofobia entre adolescentes con uso problemático de Internet y adicción a videojuegos. Estos resultados muestran que no solamente las variables psicológicas, sino también los patrones de utilización de los dispositivos y las actividades desarrolladas mediante ellos, se encuentran asociados con la dependencia tecnológica. En cuanto a la nomofobia, Semerci (2019) encontró que esta constituye un predictor significativo de la adicción al smartphone, junto con variables relacionadas con el género y el contexto escolar. Estos resultados refuerzan la importancia de considerar las características individuales y educativas al analizar esta problemática.

En conjunto, los estudios incluidos evidencian asociaciones recurrentes entre la nomofobia y el uso problemático del smartphone con variables como ansiedad, estrés, depresión, baja autoestima, dificultades de control inhibitorio, problemas familiares, ansiedad social, uso intensivo de redes sociales y videojuegos y dificultades relacionadas con la gestión del tiempo. Sin embargo, debido al predominio de estudios transversales, correlacionales y observacionales, estos resultados deben interpretarse como asociaciones y no como relaciones causales.

Desde una perspectiva crítica, la presente revisión presenta algunas limitaciones. En primer lugar, la búsqueda se realizó en las bases de datos Scopus, Web of Science, SciELO, ProQuest y Dialnet, considerando publicaciones entre 2015 y 2025 en español e inglés; por ello, podrían haberse excluido investigaciones relevantes publicadas en otros idiomas o indexadas en otras bases de datos. En segundo lugar, la diversidad de diseños metodológicos y variables analizadas dificulta la comparación directa entre los estudios. Finalmente, el predominio de investigaciones transversales limita la posibilidad de establecer relaciones causales entre los factores psicosociales y la nomofobia o el uso problemático del smartphone.

A pesar de estas limitaciones, la evidencia revisada permite sostener que la nomofobia y el uso problemático del smartphone en adolescentes presentan un carácter multidimensional. Por ello,

resulta pertinente promover estrategias preventivas orientadas al fortalecimiento de la salud mental, el desarrollo de habilidades socioemocionales, la gestión adecuada del tiempo y el uso responsable de las tecnologías digitales, con participación de las familias y las instituciones educativas.

Conclusiones

La nomofobia y el uso problemático del smartphone en la población adolescente constituyen fenómenos de naturaleza multidimensional, en los que interactúan diversos factores psicológicos, emocionales, familiares, sociales y conductuales. La presente revisión sistemática permite identificar diferentes variables asociadas con estas problemáticas, entre las que destacan la ansiedad, el estrés, la depresión, la baja autoestima, las dificultades en el control inhibitorio, los problemas familiares, la ansiedad social y el uso intensivo de redes sociales y videojuegos. En este sentido, la nomofobia no debe entenderse únicamente como un uso excesivo o intensivo del dispositivo móvil, sino como un fenómeno relacionado con la interacción de múltiples factores personales y contextuales que influyen en el comportamiento digital de los adolescentes.

En términos metodológicos, los resultados respaldan la dimensionalidad múltiple de la problemática nomofobia y el uso problemático del Smartphone en función de variables de salud mental, factores familiares, interacciones sociales y hábitos de uso de las tecnologías digitales. En este sentido, la revisión avala la proposición del diseño de acciones preventivas a partir de las habilidades socioafectivas, autorregulación emocional, competencias digitales y acompañamiento familiar en el uso responsable y saludable del celular en adolescentes. Además, se destaca la necesidad de implementar políticas públicas, iniciativas preventivas e intervenciones educativas interdisciplinarias basadas en la evidencia que permitan identificar con anticipación a los adolescentes de alto riesgo que desarrollan nomofobia y dependencia de los teléfonos inteligentes. Por otro lado, se señala que articular acciones entre el sistema educativo, la familia y los profesionales de la salud evitará posibles efectos adversos derivados del uso problemático de las tecnologías digitales y mejorar el bienestar general de la población.

Finalmente, se plantea la necesidad de realizar investigaciones complementarias, en forma de estudios longitudinales, multicéntricos y de intervención, que clarifiquen la evolución de la nomofobia y el uso problemático del smartphone en la población adolescente, y la efectividad de

las estrategias preventivas y terapéuticas en contextos socioculturales variados. En efecto, contribuirá al progreso del conocimiento científico y a la aplicación de medidas basadas en la evidencia que favorezcan el bienestar psicológico, social y académico del adolescente ante las necesidades derivadas de una exposición intensiva a las tecnologías digitales.

Referencias bibliográficas

- Ardila, L., Castaño, M., & Sanchement, L. (2023). *La nomofobia como enemigo silencioso en la adolescencia*. 1–9.
<https://repository.ucc.edu.co/server/api/core/bitstreams/5e2b5055-074b-4cb3-a2b8-f36c42b32542/content>
- Ayar, D., & Bektas, M. (2021). The Effect of Problematic Internet Use and Digital Game Addiction in Adolescents on Nomophobia Levels. *International Journal of Caring Sciences*, 14(2), 1–9. www.internationaljournalofcaringsciences.org
- Bowlby, J. (1982). Attachment And Loss: Retrospect and prospect. *Orthopsychiat*, 52(4), 664–666. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.1982.tb01456.x>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Buctot, D., Kim, N., & Kim, S. (2020). The role of nomophobia and smartphone addiction in the lifestyle profiles of junior and senior high school students in the Philippines. *Social Sciences and Humanities Open*, 2(1), 1–12.
<https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2020.100035>
- Cabañas, M., & Korzeniowski, C. (2015). Uso del celular e internet: su relación con planificación y control de la interferencia. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 7(1), 5–16. <http://www.scielo.org.ar/pdf/radcc/v7n1/v7n1a02.pdf>
- Cardoso, C., Santos, L., Soares, R., Nascimento, P., & Veloso, V. (2022). Nomophobia and smartphone addiction: do the variables age and sex explain this relationship? | Nomofobia e Dependência de Smartphone: As Variáveis Idade e Sexo Explicam essa

-
- Relação? | Nomofobia y dependencia de los smartphones: ¿las variables edad y sexo. *Psico-USF*, 27(2), 319–329. <https://www.scielo.br/j/pusf/a/ysQXmvDqMvXTxTCdD7vgzgi/>
- Cha, S., & Seo, B. (2018). Smartphone use and smartphone addiction in middle school students in Korea: Prevalence, social networking service, and game use. *Health Psychology Open*, 5(1). <https://doi.org/10.1177/2055102918755046>
- Chung, T., Sum, S., & Chan, M. (2019). Adolescent Internet Addiction in Hong Kong: Prevalence, Psychosocial Correlates, and Prevention. *Journal of Adolescent Health*, 64(6), S34–S43. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.12.016>
- Díaz, N., & Extremera, N. (2020). Inteligencia Emocional, Adicción Al Smartphone Y Malestar Psicológico Como Predictores De La Nomofobia En Adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7–13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- González, P., Salazar, J., Castellanos, E., Camacho, J., Enríquez, C., & Conzatti, M. (2021). El sentido de la vida como mediador entre la autoestima y la adicción al internet en adolescentes. *Enfermería Global*, 20(4), 506–531. <https://doi.org/10.6018/eglobal.482691>
- Grau, M., Callego, M., & Rodríguez, L. (2023). Uso problemático de WhatsApp entre adolescentes: ¿Qué papel educativo juegan los padres y las madres? *Adicciones*. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/viewFile/1781/1371>
- Guzmán, V., & Gelvez, L. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias Del Comportamiento*, 15(3), 12–23. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>
- Instituto de Sondeo de Opinión Pública del Sector [Ipsos]. (2019). *Redes sociales en Perú urbano*. 2019.

-
- Instituto Nacional de Estadística e Informática [INEI]. (2021). *Se incrementó población que utiliza Internet a diario*. <https://www.inei.gob.pe/prensa/noticias/se-incremento-poblacion-que-utiliza-internet-a-diario-12806/>
- Katz, E., Blumler, J., & Gurevitch, M. (1974). Utilization of Mass Communication by the Individual. In J. G. Blumler, & E. Katz (Eds.). *The Uses of Mass Communications: Current Perspectives on Gratifications Research*, 37(4), 19–32. <https://www.jstor.org/stable/2747854>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer Publishing Company.
- Lee, H., Kim, J., & Choi, T. (2017). Risk factors for smartphone addiction in Korean adolescents: Smartphone use patterns. *Journal of Korean Medical Science*, 32(10), 1674–1679. <https://doi.org/10.3346/jkms.2017.32.10.1674>
- Lee, J., Sung, M., Song, S., Lee, Y., Lee, J., Cho, S., Park, M., & Shin, Y. (2018). Psychological Factors Associated With Smartphone Addiction in South Korean Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 38(3), 288–302. <https://doi.org/10.1177/0272431616670751>
- Ministerio de Asuntos Económicos y Transformación Digital. (2022). Impacto del uso de Internet y las redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes. *Observatorio Nacional de Tecnología y Sociedad*. <https://www.ontsi.es/sites/ontsi/files/2023-10/policybriefredesocialesaludmentaljovenesyadolescentes.pdf>
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación la Ciencia y la Cultura [UNESCO]. (2023). *Smartphones in school? Only when they clearly support learning* | UNESCO. <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). *Public health implications of excessive use of the internet, computers, smartphones and similar electronic devices: meeting report*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21661372>

-
- Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2019). *Strategy and Plan of Action on Ethnicity and Health 2019-2025* (5th ed.). <https://iris.paho.org/handle/10665.2/51744>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *Research Methods and Reporting*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Perez, R., Barramedo, D., Nilo, T., & Enriquez, R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistematica. *Revista Conrado*, 17(82), 203–210. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-203.pdf>
- Pérez, V. (2024). Problematic Use of Social Media in Adolescents or Excessive Social Gratification? The Mediating Role of Nomophobia. *Cyberpsychology*, 18(4), 1–13. <https://doi.org/10.5817/CP2024-4-2>
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1–23. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Semerci, A. (2019). Nomophobia as the Predictor of Secondary School Students' Smartphone Addiction. *Bartın Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, 8(3), 947–965. <https://doi.org/10.14686/buefad.592443>
- Soni, R., Upadhyay, R., & Jain, M. (2017). Prevalence of smart phone addiction, sleep quality and associated behaviour problems in adolescents. *International Journal of Research in Medical Sciences*, 5(2), 515. <https://doi.org/10.18203/2320-6012.ijrms20170142>
- Yildiz, H. (2019). Investigation of nomophobia and smartphone addiction predictors among adolescents in Turkey: Demographic variables and academic performance. *Social Science Journal*, 56(4), 492–517. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2018.09.003>

Declaraciones finales

Conflicto de intereses: El autor declara que no existe conflicto de interés relacionado con la presente investigación.

Financiamiento: La investigación no recibió financiamiento de instituciones públicas, privadas ni de terceros.

Agradecimiento: NA.

Uso de inteligencia artificial generativa: NA.

Nota editorial: El presente artículo es original e inédito y no es producto de una publicación anterior.