

JMNJE V4. N1. 098

Nomofobia y síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios

Nomophobia and anxiety symptoms in university students

Autores:

Raúl Jonathan Ríos Quinte
Instituto Tecnológico Superior de la Policía Nacional – ISUPOL
Quito – Ecuador
rriosq@unemi.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-5665-3675>

María Belén Ruales Reyes
Universidad Técnica de Machala
Machala – Ecuador
psicologabelenruales@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-0401-7833>

Anabel Stephanny Ortiz Dávila
Universidad Tecnológica Indoamérica
Ambato – Ecuador
anabelortiz@uti.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0007-5425-6342>

Luis Alberto Gómez Pincay
Investigador Independiente
Guayaquil – Ecuador
luchoalbertogomezpincay@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0002-1011-4266>

Alejandra Paulina Galván Acaro
Universidad Nacional de Chimborazo
Riobamba – Ecuador
alejandra.galvan@unach.edu.ec
<https://orcid.org/0009-0005-9604-380X>

Autor de correspondencia: *Raúl Jonathan Ríos Quinte*, rriosq@unemi.edu.ec

Enviado: 10-05-2026
Aceptado: 10-08-2026

Revisado: 21-06-2026
Publicado: 12-08-2026



Cómo citar este artículo:

Ríos Quinte, R. J., Ruales Reyes, M. B., Ortiz Dávila, A. S., Gómez Pincay, L. A., & Galván Acaro, A. P. (2026). Nomofobia y síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. *Journal of Multidisciplinary Novel Journeys & Explorations*, 4(1), 1-21. <https://doi.org/10.63688/37bm4w77>

© 2026; Los autores. Este es un artículo en acceso abierto, distribuido bajo los términos de una licencia Creative Commons (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>) que permite el uso, distribución y reproducción en cualquier medio, siempre que la obra original sea correctamente citada.



RESUMEN

Introducción: La nomofobia se ha convertido en un fenómeno relevante entre estudiantes universitarios debido al uso constante del teléfono inteligente y al malestar que puede producir la imposibilidad de acceder al dispositivo, comunicarse o mantenerse conectado. Su relación con manifestaciones de ansiedad plantea implicaciones para el bienestar psicológico en el contexto académico. **Objetivo:** Determinar la relación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. **Metodología:** Se desarrolló un estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y transversal, con una muestra de 167 estudiantes universitarios seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Se aplicaron dos escalas tipo Likert de 12 ítems cada una. La fiabilidad fue de $\alpha = 0,957$ para nomofobia y $\alpha = 0,975$ para síntomas de ansiedad. Los datos fueron procesados en SPSS mediante estadística descriptiva y correlación de Pearson. **Resultados:** La nomofobia predominó en nivel medio (41,92 %), mientras que los síntomas de ansiedad se concentraron en nivel bajo (37,72 %). Se obtuvo una correlación positiva alta y significativa entre ambas variables ($r = 0,779$; $p < 0,001$). **Conclusión:** Mayores niveles de nomofobia se asociaron con una mayor presencia de síntomas de ansiedad, sin establecer causalidad debido al diseño transversal del estudio.

Palabras clave: nomofobia; ansiedad; estudiantes universitarios; teléfono inteligente; dependencia tecnológica.

ABSTRACT

Introduction: Nomophobia has become a relevant phenomenon among university students due to the constant use of smartphones and the discomfort that may arise from being unable to access the device, communicate, or remain connected. Its relationship with anxiety symptoms raises implications for psychological well-being in the academic context. **Objective:** To determine the relationship between nomophobia and anxiety symptoms in university students. **Methodology:** A quantitative, non-experimental, correlational, and cross-sectional study was conducted with a sample of 167 university students selected through non-probability convenience sampling. Two 12-item Likert-type scales were applied. Reliability was $\alpha = 0.957$ for nomophobia and $\alpha = 0.975$ for anxiety symptoms. Data were processed in SPSS using descriptive statistics and Pearson's correlation. **Results:** Nomophobia was predominantly at a moderate level (41.92%), while anxiety symptoms were mainly at a low level (37.72%). A high, positive, and statistically significant correlation was found between both variables ($r = 0.779$; $p < 0.001$). **Conclusion:** Higher levels of nomophobia were associated with a greater presence of anxiety symptoms, without establishing causality due to the cross-sectional design of the study.

Keywords: nomophobia; anxiety; university students; smartphone; technological dependence.



1. INTRODUCCIÓN

La expansión del teléfono inteligente ha modificado las formas de comunicación, socialización, acceso a la información y desarrollo de actividades académicas en la población universitaria. Aldana et al. (2021) señalan que la dependencia del teléfono móvil constituye una conducta relevante entre los estudiantes universitarios, especialmente cuando el dispositivo ocupa un lugar central en sus actividades cotidianas. Aunque el smartphone facilita la comunicación y el aprendizaje, su uso intensivo puede generar dificultades para regular el tiempo de conexión y malestar ante la imposibilidad de utilizarlo. Este fenómeno, denominado nomofobia, se relaciona con el miedo o la ansiedad experimentados cuando la persona permanece sin acceso al teléfono móvil, internet o comunicación inmediata (Medina y Veytia, 2022; Roig et al., 2023).

La presencia de nomofobia en estudiantes universitarios ha sido documentada en distintos países, carreras y contextos educativos. Tuco et al. (2023), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, identificaron que este fenómeno presenta una frecuencia considerable en la población universitaria. De manera similar, Al-Mamun et al. (2025) analizaron su prevalencia mediante una síntesis de estudios desarrollados en diferentes regiones. Estos hallazgos muestran que la nomofobia no se limita a un contexto cultural específico, pues también ha sido estudiada en países árabes, europeos y latinoamericanos (Naser et al., 2023; Riverón et al., 2023). Sin embargo, las diferencias sociales, académicas y tecnológicas pueden influir en su intensidad y en sus factores asociados.

La problemática adquiere mayor complejidad cuando el temor a permanecer sin el teléfono móvil se vincula con síntomas de ansiedad, inquietud, irritabilidad o preocupación constante. Farchakh et al. (2021) analizaron la asociación entre la nomofobia y diversos factores psicológicos, entre ellos la ansiedad, la depresión y el insomnio. Asimismo, Alhaj et al. (2024) relacionaron la nomofobia y el miedo a perderse experiencias con síntomas de depresión, ansiedad y estrés. En el ámbito académico, la dependencia del dispositivo también puede coexistir con procrastinación, dificultades de concentración y alteraciones del rendimiento estudiantil (Abukhanova et al., 2024).

El estudio de la relación entre nomofobia y ansiedad se justifica porque ambas variables pueden afectar el bienestar emocional y el funcionamiento cotidiano del estudiante



universitario. Castillo et al. (2023) sostienen que la adicción a los dispositivos móviles se relaciona con dificultades de regulación emocional, debido a que algunos estudiantes utilizan el teléfono como recurso inmediato para manejar emociones negativas o evitar situaciones de malestar. A su vez, Cui et al. (2024) examinaron el papel de las estrategias de regulación emocional y la resiliencia en la nomofobia. Estas relaciones permiten comprender que el problema no depende únicamente del tiempo de uso, sino también de los mecanismos psicológicos que intervienen en la dependencia tecnológica.

La investigación también se justifica por la necesidad de analizar esta problemática dentro del contexto universitario ecuatoriano. Valarezo et al. (2025) estudiaron la relación entre ansiedad y nomofobia en estudiantes ecuatorianos y aportaron evidencia sobre la dificultad que presentan algunos jóvenes para separarse del teléfono móvil. No obstante, gran parte de la producción científica disponible procede de otros países y utiliza poblaciones, carreras e instrumentos diferentes. Por ejemplo, Febres (2025) examinó la asociación entre nomofobia y ansiedad en estudiantes peruanos de medicina, mientras que Sadeghi et al. (2025) abordaron la nomofobia y la ansiedad de interacción social en estudiantes de enfermería. Estas diferencias justifican la generación de evidencia adaptada a cada entorno educativo.

La importancia de este estudio radica en la posibilidad de reconocer conductas de dependencia tecnológica que suelen normalizarse dentro de la vida universitaria. Ceobanu et al. (2023) explican la nomofobia como una de las nuevas manifestaciones de miedo asociadas con las condiciones tecnológicas contemporáneas, mientras que Coenen y Görlich (2022) destacan la necesidad de contar con instrumentos válidos para medirla. La identificación de sus niveles y de su relación con la ansiedad puede contribuir al diseño de acciones preventivas, programas de educación digital y estrategias de acompañamiento psicológico. Sin embargo, el uso frecuente del teléfono no debe interpretarse automáticamente como nomofobia, pues es necesario considerar el malestar, la pérdida de control y las consecuencias experimentadas por el estudiante (Vagka et al., 2023).

En función de estos antecedentes, el objetivo de la investigación es determinar la relación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. Abukhanova et al. (2024) señalan que la ansiedad puede intervenir en los efectos de la nomofobia sobre el desempeño académico, mientras que Sánchez y Jiménez (2023) destacan el papel de la ansiedad por mantenerse conectado en la relación entre nomofobia y miedo a



perderse experiencias. Además, diversos estudios han relacionado el uso problemático del smartphone con factores emocionales, sociales y académicos (Al-Mamun et al., 2025; Paterna et al., 2024). Por tanto, el análisis permitirá establecer si mayores niveles de nomofobia se asocian con una mayor presencia de síntomas de ansiedad, sin atribuir una relación causal entre las variables.

La nomofobia constituye un fenómeno psicológico asociado con el temor, la inquietud o el malestar que experimenta una persona cuando no puede utilizar su teléfono móvil, acceder a internet o mantener comunicación mediante el dispositivo. Coenen y Görlich (2022) explican que su evaluación comprende respuestas relacionadas con la imposibilidad de comunicarse, la pérdida de conexión, la falta de acceso a información y la renuncia a la comodidad proporcionada por el smartphone. En el ámbito universitario, estas manifestaciones pueden presentarse cuando el estudiante permanece sin batería, cobertura, datos móviles o acceso inmediato al dispositivo. Por ello, la nomofobia se diferencia del uso frecuente del teléfono, pues implica una respuesta emocional negativa ante la desconexión.

La nomofobia se relaciona con patrones de dependencia y uso problemático del teléfono inteligente. Aldana et al. (2021) analizaron la dependencia y la adicción al smartphone en estudiantes universitarios, mientras que Roig et al. (2023) examinaron la presencia de conductas compatibles con dependencia entre este grupo poblacional. El problema puede manifestarse mediante la revisión reiterada del dispositivo, la necesidad de mantenerlo cerca, la dificultad para reducir su uso y la interferencia con actividades académicas o sociales. Medina y Veytia (2022) señalan que el uso del teléfono puede adquirir características problemáticas cuando disminuye el control sobre la conducta y se produce malestar al intentar limitarla. Sin embargo, la frecuencia de uso no basta por sí sola para identificar nomofobia.

La presencia de nomofobia entre estudiantes universitarios ha sido examinada mediante investigaciones transversales, revisiones sistemáticas y metaanálisis. Tuco et al. (2023) encontraron que el fenómeno se presenta de manera extendida en esta población, aunque sus niveles varían según los contextos y los instrumentos utilizados. De forma similar, Al-Mamun et al. (2025) sintetizaron evidencia sobre su prevalencia y mostraron que constituye un problema observado en distintos países. Naser et al. (2023) también identificaron factores de riesgo asociados con la nomofobia en universitarios de cinco países árabes.



Estos antecedentes indican que su aparición depende de condiciones personales, sociales y tecnológicas, por lo que no debe interpretarse como una respuesta uniforme entre todos los estudiantes.

La ansiedad comprende un conjunto de respuestas cognitivas, emocionales y fisiológicas que aparecen ante situaciones percibidas como amenazantes, inciertas o difíciles de controlar. En estudiantes universitarios, los síntomas pueden expresarse mediante preocupación persistente, inquietud, tensión, irritabilidad, dificultades de concentración y activación física. Farchakh et al. (2021) analizaron la asociación de la nomofobia con diferentes aspectos psicológicos, entre ellos la ansiedad, la depresión, el estrés y el insomnio. Estas manifestaciones pueden variar en intensidad y duración, por lo que su identificación requiere valorar tanto la frecuencia de los síntomas como la interferencia que producen en el funcionamiento académico, social y cotidiano del estudiante.

En el entorno universitario, los síntomas de ansiedad pueden vincularse con las exigencias académicas, las relaciones sociales y la necesidad de mantenerse disponible mediante medios digitales. Alhaj et al. (2024) examinaron la relación de la nomofobia y el miedo a perderse experiencias con síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Por su parte, Sánchez y Jiménez (2023) destacaron el papel de la ansiedad por permanecer conectado en el uso del smartphone entre jóvenes. Desde esta perspectiva, la conexión permanente puede funcionar como una respuesta frente a la incertidumbre o al temor de quedar excluido de conversaciones, actividades y acontecimientos. No obstante, el alivio producido por la revisión del teléfono puede ser temporal y reforzar la necesidad de continuar conectado.

Los síntomas de ansiedad también deben analizarse en relación con los recursos psicológicos empleados para afrontar el malestar. Castillo et al. (2023) vincularon la dependencia de los dispositivos móviles con procesos de desregulación emocional en estudiantes universitarios. Asimismo, Cui et al. (2024) estudiaron el efecto de las estrategias de regulación emocional sobre la nomofobia y consideraron la intervención de la resiliencia en esta relación. En otro contexto, Sadeghi et al. (2025) examinaron la asociación entre nomofobia y ansiedad de interacción social en estudiantes de enfermería. Estos estudios muestran que la ansiedad no se expresa únicamente como una reacción general, sino que puede relacionarse con dificultades para regular emociones, afrontar la desconexión o participar en interacciones presenciales.



La relación entre nomofobia y síntomas de ansiedad puede explicarse a partir del malestar que produce la imposibilidad real o anticipada de utilizar el teléfono móvil. Farchakh et al. (2021) encontraron asociaciones entre la nomofobia y diferentes indicadores psicológicos, lo que permite considerar que el temor a la desconexión forma parte de un patrón emocional más amplio. Cuando el estudiante interpreta la falta de acceso al dispositivo como una amenaza para su comunicación, información o seguridad personal, pueden aparecer preocupación, tensión e inquietud. Esta respuesta puede motivar conductas de comprobación constante, como revisar la batería, las notificaciones o la conexión, reforzando progresivamente la dependencia del teléfono.

La ansiedad puede actuar como antecedente, consecuencia o factor de mantenimiento de la nomofobia, aunque los diseños transversales no permiten establecer por sí solos la dirección causal de la relación. Sánchez y Jiménez (2023) identificaron la importancia de la ansiedad por estar conectado en la relación entre nomofobia y FoMO. Al-Mamun et al. (2025), por su parte, analizaron el papel mediador del uso del smartphone entre la adicción a Facebook y la nomofobia. Estos antecedentes permiten interpretar que algunos estudiantes utilizan el dispositivo para reducir temporalmente la preocupación por quedar incomunicados o perder información. Sin embargo, la repetición de esta conducta puede aumentar la necesidad de conexión y disminuir la tolerancia a permanecer sin el teléfono.

La relación entre ambas variables también puede generar efectos sobre el desempeño y la adaptación académica. Abukhanova et al. (2024) estudiaron el papel mediador de la depresión y la ansiedad en la asociación entre nomofobia y rendimiento del aprendizaje. Delgado et al. (2024) relacionaron la dependencia del teléfono móvil con procrastinación académica y ansiedad, mientras que Paterna et al. (2024) analizaron, mediante una revisión sistemática y metaanálisis, la relación entre uso problemático del smartphone y logro académico. En conjunto, estos trabajos indican que el malestar asociado con el uso del dispositivo puede interferir con la atención, la organización del tiempo y el cumplimiento de actividades. No obstante, la magnitud de estas relaciones puede variar según las características de la población estudiada.

En el contexto latinoamericano, la evidencia disponible muestra que la dependencia móvil y la nomofobia constituyen fenómenos relevantes para comprender el bienestar psicológico de los universitarios. Riverón et al. (2023) identificaron, mediante una revisión



sistemática, la presencia de dependencia de dispositivos móviles en investigaciones desarrolladas en América Latina y Cuba. Febres (2025) examinó directamente la nomofobia y la ansiedad en estudiantes peruanos de medicina, mientras que Valarezo et al. (2025) abordaron ambas variables en estudiantes ecuatorianos. Estos antecedentes respaldan el análisis conjunto de la nomofobia y los síntomas de ansiedad, pero también muestran la necesidad de generar evidencia contextualizada, debido a las diferencias entre carreras, condiciones educativas, hábitos digitales e instrumentos de medición.

2. METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

Se implementó un enfoque cuantitativo para esta investigación, que permitió la recopilación, medición y análisis de datos numéricos sobre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. Este enfoque posibilitó la aplicación de técnicas estadísticas para determinar el grado de relación entre las dos variables, utilizando instrumentos estructurados y escalas de medición tipo Likert. Asimismo, el estudio buscó obtener resultados objetivos y sustentados en la información proporcionada por los participantes.

Diseño y tipo de investigación

El estudio utilizó un diseño no experimental, debido a que las variables fueron analizadas en su contexto natural sin manipulación intencional por parte de los investigadores. De la misma manera, el estudio fue correlacional porque estuvo orientado a examinar la relación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. Además, el estudio fue transversal porque los datos se recopilaron en un solo momento durante el proceso investigativo.

Población y muestra

Los participantes de este estudio estuvieron conformados por estudiantes universitarios. Se seleccionó una muestra de 167 estudiantes mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, con énfasis en los criterios de qué tan accesibles eran los estudiantes y la probabilidad de que pudieran y quisieran participar. Los participantes pertenecieron a la población universitaria y se encontraban vinculados activamente con actividades académicas, en las cuales el teléfono inteligente constituía un recurso frecuente de comunicación, acceso a información y conexión con plataformas digitales.



Variables de estudio

La investigación estuvo conformada por dos variables de estudio. La primera variable correspondió a la nomofobia, definida como el temor, preocupación o malestar experimentado por los estudiantes universitarios cuando no pueden utilizar su teléfono inteligente, comunicarse con otras personas, acceder a internet o consultar información. Esta variable estuvo integrada por las dimensiones: imposibilidad de comunicarse, pérdida de conexión, imposibilidad de acceder a la información y renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo.

La segunda variable correspondió a los síntomas de ansiedad, entendidos como el conjunto de manifestaciones cognitivas, emocionales, fisiológicas y conductuales relacionadas con la preocupación, el miedo, la tensión, el nerviosismo y la activación corporal. Esta variable estuvo conformada por las dimensiones: síntomas cognitivos, síntomas emocionales, síntomas fisiológicos y síntomas conductuales.

Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Como técnica de investigación se empleó la encuesta, debido a que permitió recopilar información de manera directa y estructurada a partir de las percepciones y experiencias de los estudiantes universitarios. Para ello, se elaboraron dos instrumentos tipo Likert con cinco opciones de respuesta: 1 = Nunca, 2 = Casi nunca, 3 = A veces, 4 = Casi siempre y 5 = Siempre.

El primer instrumento fue denominado Escala de Nomofobia en Estudiantes Universitarios (ENEU), conformado por 12 ítems distribuidos en cuatro dimensiones: imposibilidad de comunicarse, pérdida de conexión, imposibilidad de acceder a la información y renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo. Este instrumento tuvo como finalidad evaluar el nivel de nomofobia presente en los estudiantes universitarios.

El segundo instrumento correspondió a la Escala de Síntomas de Ansiedad en Estudiantes Universitarios (ESAEU), integrada por 12 ítems organizados en cuatro dimensiones: síntomas cognitivos, síntomas emocionales, síntomas fisiológicos y síntomas conductuales. Este instrumento permitió medir la presencia e intensidad de los síntomas de ansiedad manifestados por los estudiantes universitarios.

Validez y fiabilidad de los instrumentos



La validez de contenido de ambos instrumentos fue determinada mediante un juicio de tres expertos con experiencia en investigación, metodología científica y análisis de variables psicológicas en población universitaria. Los especialistas evaluaron criterios relacionados con claridad, pertinencia, coherencia y relevancia de cada uno de los ítems, lo que permitió realizar ajustes antes de la aplicación definitiva de los instrumentos.

Posteriormente, para evaluar la fiabilidad de las escalas, se realizó una prueba piloto que representó el 20 % del tamaño total de la muestra. Debido a que la muestra estuvo conformada por 167 estudiantes, la prueba piloto se aplicó a 34 participantes. Los datos recopilados se analizaron mediante el método alfa de Cronbach utilizando el programa estadístico SPSS. La Escala de Nomofobia en Estudiantes Universitarios alcanzó un alfa de Cronbach de 0,957 con 12 ítems, lo que indicó una fiabilidad muy alta. Por su parte, la Escala de Síntomas de Ansiedad en Estudiantes Universitarios obtuvo un alfa de Cronbach de 0,975 con 12 ítems, reflejando igualmente una consistencia interna muy alta.

Rangos de interpretación de las variables y dimensiones

Para facilitar la interpretación de los resultados, se establecieron rangos de valoración para ambas variables y sus respectivas dimensiones. En el caso de las variables generales, los puntajes fueron clasificados en tres niveles: bajo, de 12 a 27 puntos; medio, de 28 a 43 puntos; y alto, de 44 a 60 puntos. Asimismo, para las dimensiones de cada instrumento se establecieron rangos de interpretación correspondientes a: bajo, de 3 a 6 puntos; medio, de 7 a 10 puntos; y alto, de 11 a 15 puntos.

Procedimiento para el análisis de datos

La información recopilada mediante los instrumentos fue organizada y procesada utilizando el programa estadístico SPSS. Inicialmente, se aplicó estadística descriptiva mediante frecuencias, porcentajes y tablas para identificar los niveles de las variables y dimensiones estudiadas. Posteriormente, se empleó estadística inferencial para analizar la relación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios, utilizando el coeficiente de correlación de Pearson y considerando un nivel de significancia estadística de $p < 0,05$.

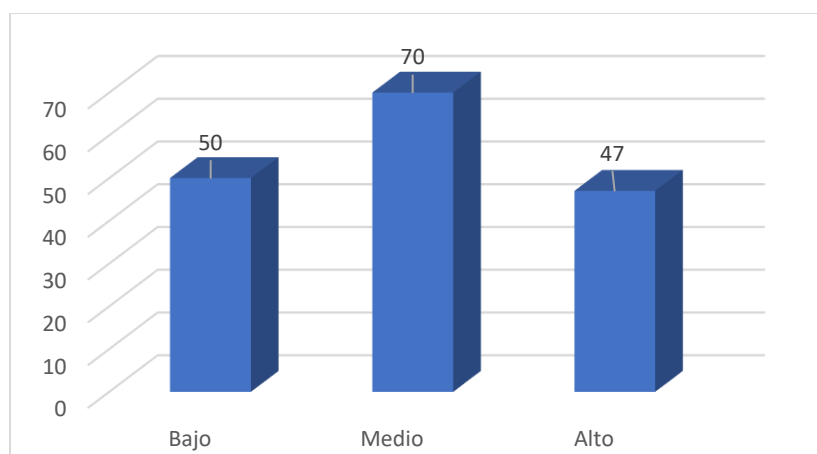
3. RESULTADOS



Los resultados obtenidos permitieron describir el comportamiento de la nomofobia y los síntomas de ansiedad en los 167 estudiantes universitarios participantes, tanto a nivel general como en sus respectivas dimensiones. En una primera fase se analizaron las distribuciones de frecuencia y porcentaje para identificar los niveles bajo, medio y alto de ambas variables. Posteriormente, se examinó la relación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad mediante el coeficiente de correlación de Pearson, incluyendo el análisis global y las asociaciones entre sus dimensiones, con el propósito de determinar la dirección, magnitud y significancia estadística de las relaciones observadas.

Figura 1

Niveles de nomofobia en estudiantes universitarios



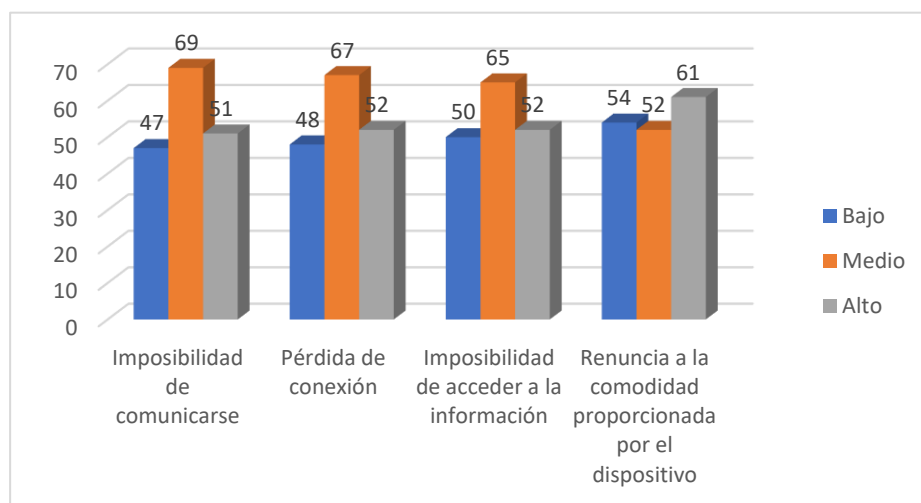
Nota. La nomofobia se concentró principalmente en el nivel medio, mientras que los niveles bajo y alto presentaron proporciones similares.

Los resultados muestran que el nivel medio de nomofobia concentró la mayor proporción de estudiantes, con 70 participantes, equivalentes al 41,92 %. En contraste, 50 estudiantes (29,94 %) se ubicaron en el nivel bajo y 47 (28,14 %) en el nivel alto. La distribución evidencia que una parte importante de la muestra presenta manifestaciones intermedias de nomofobia, mientras que los niveles bajo y alto mantienen proporciones cercanas. Esto sugiere una presencia relevante del fenómeno, aunque sin predominio generalizado de niveles elevados entre los participantes.



Figura 2

Nivel de las dimensiones de la nomofobia en estudiantes universitarios (n = 167)

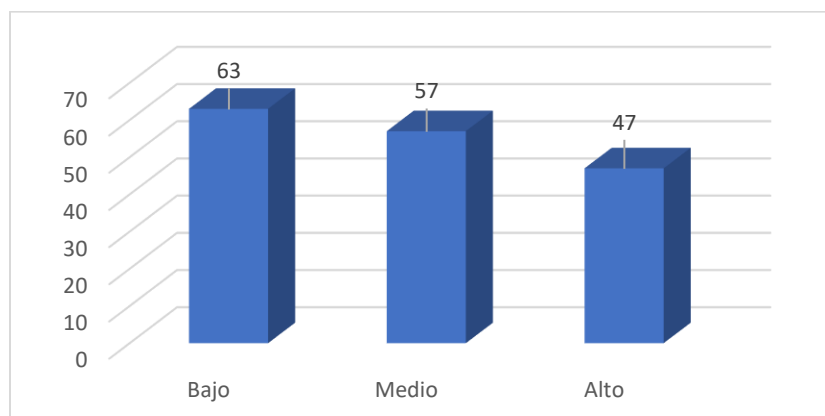


Nota. Predominó el nivel medio en las tres primeras dimensiones, mientras que en la renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo sobresalió el nivel alto.

En las dimensiones de la nomofobia predominó el nivel medio en imposibilidad de comunicarse (41,32 %), pérdida de conexión (40,12 %) e imposibilidad de acceder a la información (38,92 %). Sin embargo, en la dimensión renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo se registró una mayor concentración en el nivel alto, con 36,53 %. Este comportamiento indica que la dependencia asociada con la disponibilidad y comodidad que ofrece el teléfono inteligente presentó mayor intensidad relativa que las dificultades vinculadas exclusivamente con comunicación, conectividad o acceso inmediato a información.

Figura 3

Niveles de síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios

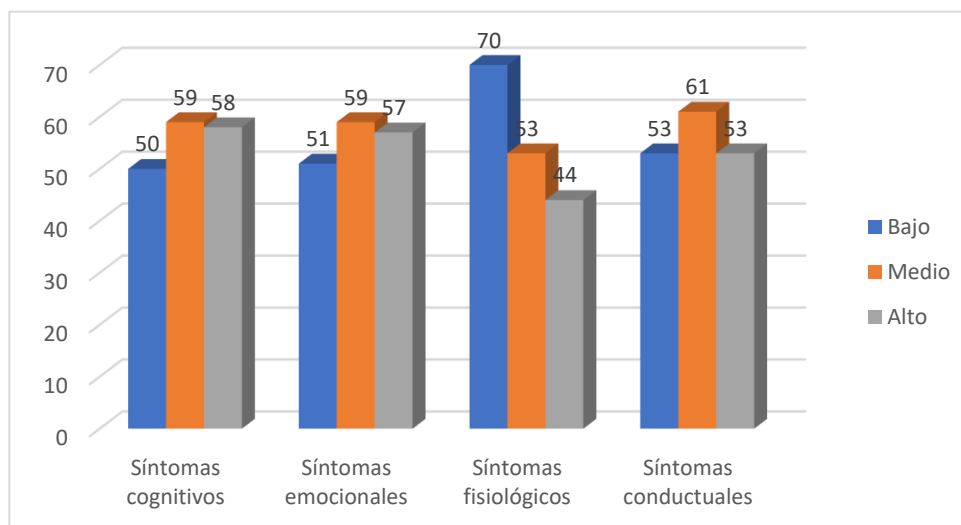


Nota. Los síntomas de ansiedad mostraron mayor presencia en el nivel bajo, seguido del nivel medio, con una menor proporción en el nivel alto.

Los síntomas de ansiedad presentaron una distribución con mayor concentración en el nivel bajo, correspondiente a 63 estudiantes, que representaron el 37,72 % de la muestra. El nivel medio agrupó a 57 participantes (34,13 %), mientras que 47 estudiantes (28,14 %) se ubicaron en el nivel alto. Aunque el nivel bajo fue el más frecuente, la suma de los niveles medio y alto comprende a una proporción considerable de los participantes. Esto evidencia diferencias en la intensidad de los síntomas de ansiedad dentro de la población universitaria estudiada.

Figura 4

Nivel de las dimensiones de los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios (n = 167)



Nota. Los síntomas cognitivos, emocionales y conductuales se concentraron principalmente en el nivel medio, mientras que los síntomas fisiológicos presentaron mayor frecuencia en el nivel bajo.

El análisis por dimensiones muestra que los síntomas cognitivos, emocionales y conductuales se concentraron principalmente en el nivel medio, con 35,33 %, 35,33 % y 36,53 %, respectivamente. En cambio, los síntomas fisiológicos presentaron mayor frecuencia en el nivel bajo, con 41,92 %, y una menor proporción en el nivel alto, con 26,35 %. Estos resultados reflejan que las manifestaciones asociadas con pensamientos, emociones y conductas tuvieron mayor presencia intermedia, mientras que las respuestas corporales vinculadas con la ansiedad aparecieron con menor intensidad en una proporción más amplia de estudiantes.



Tabla 1

Correlación entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios (n = 167)

		Nomofobia	Síntomas de ansiedad
Nomofobia	Correlación de Pearson	1	,779**
	Sig. (bilateral)		,000
	N	167	167
Síntomas de ansiedad	Correlación de Pearson	,779**	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	167	167

Nota. Se evidenció una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad ($r = 0,779$; $p < 0,001$), lo que indica que mayores niveles de nomofobia se relacionaron con una mayor presencia de síntomas de ansiedad. $p < 0,01$.

El análisis correlacional evidenció una relación positiva alta entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad, con un coeficiente de Pearson de $r = 0,779$. La asociación fue estadísticamente significativa, con $p < 0,001$ y una muestra de 167 estudiantes. El signo positivo del coeficiente indica que ambas variables tienden a incrementarse en la misma dirección, de modo que mayores puntuaciones de nomofobia se relacionaron con mayores puntuaciones de síntomas de ansiedad. La magnitud obtenida respalda la existencia de una asociación consistente entre ambas variables en la población analizada.

Tabla 2

Correlación entre las dimensiones de la nomofobia y las dimensiones de los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios (n = 167)

		Síntomas cognitivos	Síntomas emocionales	Síntomas fisiológicos	Síntomas conductuales
Imposibilidad de comunicarse	Correlación de Pearson	,723**	,705**	,695**	,686**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
	N	167	167	167	167



Pérdida de conexión	Correlación de Pearson	,751**	,730**	,699**	,738**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
	N	167	167	167	167
Imposibilidad de acceder a la información	Correlación de Pearson	,697**	,673**	,681**	,675**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
	N	167	167	167	167
Renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo	Correlación de Pearson	,748**	,737**	,734**	,723**
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,000
	N	167	167	167	167

Nota. Todas las dimensiones presentaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas ($p < 0,001$).

Las asociaciones más elevadas se observaron entre pérdida de conexión y síntomas cognitivos ($r = 0,751$), y entre renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo y síntomas cognitivos ($r = 0,748$). $p < 0,01$.

Las correlaciones entre las dimensiones de ambas variables fueron positivas y estadísticamente significativas, con valores entre $r = 0,673$ y $r = 0,751$. La asociación más alta se observó entre pérdida de conexión y síntomas cognitivos ($r = 0,751$), seguida de renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo y síntomas cognitivos ($r = 0,748$). La correlación más baja correspondió a imposibilidad de acceder a la información y síntomas emocionales ($r = 0,673$). En conjunto, los resultados muestran asociaciones de magnitud moderada a alta entre todas las dimensiones analizadas.

4. DISCUSIÓN

Los resultados obtenidos evidenciaron una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad ($r = 0,779$; $p < 0,001$), lo que coincide con Valarezo et al. (2025), quienes identificaron una relación positiva significativa entre ambas variables en 1.484 estudiantes universitarios ecuatorianos. Esta coincidencia resulta especialmente relevante por compartir el mismo contexto nacional y una población universitaria semejante. Además, ambos estudios muestran que el malestar asociado con la desconexión del teléfono se vincula con una mayor presencia de manifestaciones ansiosas.



De manera concordante, Febres (2025) encontró una asociación estadísticamente significativa entre nomofobia y ansiedad en 292 estudiantes de Medicina Humana de una universidad peruana, con un valor de $p < 0,001$. Aunque el estudio utilizó pruebas distintas y una población académica específica, sus resultados respaldan la tendencia observada en la presente investigación. La relación hallada sugiere que el incremento de la dependencia o temor ante la ausencia del teléfono móvil se acompaña de mayores niveles de ansiedad, aunque el diseño transversal impide establecer una dirección causal entre ambas variables.

Los resultados por dimensiones también guardan relación con Sadeghi et al. (2025), quienes reportaron una correlación positiva entre nomofobia y ansiedad de interacción social en estudiantes de enfermería ($r = 0,37$; $p < 0,001$). En la presente investigación, todas las dimensiones de la nomofobia se asociaron significativamente con los síntomas de ansiedad, con coeficientes entre 0,673 y 0,751. La pérdida de conexión presentó la relación más alta con los síntomas cognitivos, lo que refuerza la importancia del acceso continuo al dispositivo como componente vinculado al malestar psicológico.

Finalmente, Farchakh et al. (2021) encontraron que mayores niveles de ansiedad se asociaron con puntuaciones más elevadas de nomofobia en una muestra libanesa, y que la ansiedad permaneció asociada significativamente con la nomofobia en sus análisis multivariados. Este antecedente coincide con la dirección de los resultados obtenidos y amplía su interpretación más allá del contexto universitario. En conjunto, la evidencia comparada sugiere una relación consistente entre ambas variables; sin embargo, las diferencias de población, instrumentos y diseño obligan a interpretar los hallazgos como asociaciones y no como relaciones causales.

5. CONCLUSIÓN

La investigación permitió determinar que existe una relación positiva alta y estadísticamente significativa entre la nomofobia y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios. El coeficiente de correlación de Pearson alcanzó un valor de $r = 0,779$, con $p < 0,001$, lo que indica que mayores niveles de nomofobia se asociaron con una mayor presencia de síntomas de ansiedad. Este resultado responde directamente al objetivo planteado y confirma la existencia de una asociación consistente entre ambas variables dentro de la muestra de 167 estudiantes analizados.



En el análisis descriptivo, la nomofobia se concentró principalmente en el nivel medio, con 41,92 %, mientras que los niveles bajo y alto representaron 29,94 % y 28,14 %, respectivamente. Entre sus dimensiones, la renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo presentó la mayor proporción en el nivel alto, con 36,53 %. En los síntomas de ansiedad predominó el nivel bajo con 37,72 %, seguido del nivel medio con 34,13 % y del nivel alto con 28,14 %.

El análisis por dimensiones mostró asociaciones positivas y significativas en todas las combinaciones examinadas, con coeficientes comprendidos entre $r = 0,673$ y $r = 0,751$. Las relaciones de mayor magnitud se presentaron entre pérdida de conexión y síntomas cognitivos ($r = 0,751$), así como entre renuncia a la comodidad proporcionada por el dispositivo y síntomas cognitivos ($r = 0,748$). Estos resultados indican que los componentes vinculados con la desconexión y la disponibilidad del teléfono mantienen una relación particularmente estrecha con las manifestaciones cognitivas de ansiedad.

En conjunto, los hallazgos muestran que la nomofobia constituye un fenómeno asociado con el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios y que su análisis no debe limitarse únicamente a la frecuencia de uso del teléfono inteligente. La relación observada con los síntomas de ansiedad respalda la necesidad de prestar atención al malestar generado por la desconexión, la pérdida de acceso y la dependencia funcional del dispositivo. Sin embargo, debido al diseño no experimental y transversal del estudio, los resultados deben interpretarse como asociaciones y no como evidencia de causalidad entre las variables.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abukhanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., Spatay, A., & Danikayeva, A. (2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: The mediating role of depression and anxiety. *Frontiers in Education*, 9. <https://doi.org/10.3389/feduc.2024.1365220>
- Aldana, J., Vallejo, P., Isea, J., & Colina, F. (2021). Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 14(5), 129–136. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000500129>



- Alhaj, H., Muthana, A., Abdalla, A., Marouf, M., & Awad, N. (2024). How are FOMO and nomophobia linked to symptoms of depression, anxiety and stress among university students? *BJPsych Open*, 10(S1), s16–s17. <https://doi.org/10.1192/bjo.2024.104>
- Al-Mamun, F., Mamun, M., Kaggwa, M., Mubarak, M., Hossain, M., ALmerab, M., . . . Sikder, M. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2025.116521>
- Castillo, V., Lamilla, Y., Araya, M., & Martinez, B. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: Cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Ceobanu, C., Marian, A., & Apostolache, R. (2023). Glimpse on 21st century new phobias: A predictive model of nomophobia. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252099>
- Coenen, M., & Görlich, Y. (2022). Exploring nomophobia with a German adaption of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q-D). *PLOS ONE*, 17(12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0279379>
- Cui, M., Wang, S., Gao, Y., Hao, Y., & Dai, H. (2024). The effect of emotion regulation strategies on nomophobia in college students: The masking role of resilience. *Heliyon*, 10(9). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e30075>
- Delgado, J., Vargas, M., & Santos, E. (2024). Dependencia al teléfono móvil y su relación con la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología. *REDEPSIC*, 3(1), 81–98. <https://doi.org/10.48204/red.v3n1.4545>
- Farchakh, Y., Hallit, R., Akel, M., Chalhoub, C., Hachem, M., Hallit, S., & Obeid, S. (2021). Nomophobia in Lebanon: Scale validation and association with psychological aspects. *PLOS ONE*, 16(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0249890>
- Febres, R. (2025). Nomofobia con ansiedad en estudiantes de medicina humana de la Universidad Peruana Los Andes. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 25(2), 80–89. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v25i2.7022>
- Medina, G., & Veytia, M. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: Caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 2123–2138. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639



- Naser, A., Alwafi, H., Itani, R., Alzayani, S., Qadus, S., Al-Rousan, R., . . . Bahlol, M. (2023). Nomophobia among university students in five Arab countries in the Middle East: Prevalence and risk factors. *BMC Psychiatry*. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05049-4>
- Paterna, A., Alcaraz, M., Aguilar, J., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 13(2), 313–326. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014>
- Riverón, D., Suz, M., Valdés, J., Valle, R., Díaz, D., & Hernández, M. (2023). Dependencia a los dispositivos móviles: Revisión sistemática en Latinoamérica y Cuba durante la última década. *EduMeCentro*, 15(1). <https://www.medigraphic.com/pdfs/edumecentro/ed-2023/ed231aq.pdf>
- Roig, R., López, A., & Urrea, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 34–47. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
- Sadeghi, N., Rezaeian, S., Janatolmakan, M., Heidarian, P., & Khatony, A. (2025). Exploring the prevalence of nomophobia, its contributing factors, and the relationship with social interaction anxiety among nursing students. *BMC Medical Education*. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06902-8>
- Sánchez, Á. B., & Jiménez, M. M. (2023). Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: El rol de la ansiedad por estar conectado. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 23(1), 117–130. <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>
- Tuco, K., Castro-Diaz, S., Soriano-Moreno, D., & Benites-Zapata, V. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Nomophobia and self-esteem: A cross-sectional study in Greek university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4). <https://doi.org/10.3390/ijerph20042929>



Valarezo, C., Valencia, P., & Espinosa, C. (2025). Ansiedad y nomofobia: ¿Por qué los estudiantes ecuatorianos no pueden dejar el móvil? *Uniandes Episteme. Revista Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación*, 12(4), 541–553.
<https://doi.org/10.61154/rue.v12i4.4163>

CONFLICTO DE INTERESES

Ninguno.

FINANCIAMIENTO

No aplica.

CONTRIBUCIÓN DE AUTORÍA

Conceptualización: Raúl Jonathan Ríos Quinte.

Metodología: María Belén Ruales Reyes.

Investigación: Anabel Stephanny Ortiz Dávila.

Redacción – borrador original: Luis Alberto Gómez Pincay.

Redacción – revisión y edición: Alejandra Paulina Galván Acaro.

