REVISTA INVECOM
ISSN en línea: 2739-0063

Nomofobia y malestar psicológico en estudiantes universitarios

Nomophobia and psychological distress in university students

Recibido: 27/07/2026 - **Aceptado:** 03/10/2026

Fernando Antonio Flores Limo
https://orcid.org/0000-0002-5494-9794
ffloresl@une.edu.pe
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Luis Alberto Rodriguez de Los Rios
https://orcid.org/0009-0001-9398-7099
lrodriguez@une.edu.pe
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Pedro Martin Rodriguez Vigo
https://orcid.org/0000-0002-5032-8990
72555612@une.edu.pe
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Maritza Delia Hernández Muñoz
https://orcid.org/0000-0001-7324-6851
maridelia60@gmail.com
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Ramiro Jesús Gutiérrez Vásquez
https://orcid.org/0000-0002-6717-6831
rgutierrez@une.edu.pe
Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle. Lima, Perú

Resumen

El estudio examinó la asociación entre la nomofobia y el malestar psicológico en estudiantes de Educación de una universidad pública de Lima. Se realizó una investigación cuantitativa, de tipo básico, con diseño no experimental, correlacional y transversal. La muestra censal estuvo conformada por 392 estudiantes, de los cuales 226 fueron hombres y 166 mujeres. Se aplicaron el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) y la Escala de Malestar Psicológico de Kessler (K10). Dado que el malestar psicológico no presentó una distribución normal, se emplearon el coeficiente rho de Spearman, la prueba U de Mann–Whitney y la regresión lineal simple. Los resultados evidenciaron una asociación positiva y significativa entre la nomofobia y el malestar psicológico (rho = .371, $p < .001$). El 64.8% de los estudiantes se ubicó en riesgo de nomofobia y el 53.6% presentó un nivel medio de malestar psicológico. Entre las dimensiones, la pérdida de conectividad mostró la mayor asociación con el malestar psicológico (rho = .369, $p < .001$). No se observaron diferencias significativas en nomofobia según sexo; sin embargo, las mujeres presentaron mayores niveles de malestar psicológico ($p < .001$). El modelo de regresión explicó el 13.2% de la varianza del malestar psicológico ($f^2 = .152$). Estos hallazgos sugieren que la nomofobia se relaciona con el malestar psicológico, aunque la naturaleza transversal del estudio no permite inferir causalidad.

Palabras clave: nomofobia, malestar psicológico, salud mental.

Abstract

The study examined the association between nomophobia and psychological distress among Education students at a public university in Lima. A quantitative, basic research study was conducted using a non-experimental,

correlational, and cross-sectional design. The census sample consisted of 392 students, comprising 226 men and 166 women. The Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and the Kessler Psychological Distress Scale (K10) were administered. Given that the psychological distress data did not follow a normal distribution, Spearman's rho coefficient, the Mann–Whitney U test, and simple linear regression were employed. The results revealed a positive and significant association between nomophobia and psychological distress (rho = .371, p < .001). 64.8% of the students were identified as being at risk for nomophobia, and 53.6% exhibited a moderate level of psychological distress. Among the dimensions, the loss of connectivity showed the strongest association with psychological distress (rho = .369, p < .001). No significant differences in nomophobia were observed based on sex; however, women exhibited higher levels of psychological distress (p < .001). The regression model explained 13.2% of the variance in psychological distress (f^2 = .152). These findings suggest that nomophobia is related to psychological distress, although the cross-sectional nature of the study precludes the inference of causality.

Keywords: nomophobia, psychological distress, mental health.

Introducción

El teléfono inteligente ocupa un lugar ambivalente en la vida universitaria. Por un lado, se ha convertido en una herramienta indispensable para consultar información, organizar actividades, coordinar tareas académicas y mantener contacto con personas significativas. Por otro, puede transformarse en un recurso al que se acude de manera constante para aliviar el aburrimiento, la tensión o la incertidumbre. En el Perú, la amplia presencia de servicios de telecomunicaciones en los hogares configura un entorno en el que la conexión móvil forma parte natural de las rutinas cotidianas de los jóvenes (Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones [OSIPTEL], 2025). Por esta razón, el interés no debería limitarse a medir cuánto tiempo se utiliza el dispositivo, sino comprender el significado que adquiere su disponibilidad para quien lo usa.

En este contexto, la nomofobia se entiende como el miedo, la ansiedad o el malestar que experimenta una persona ante la posibilidad de no disponer de su teléfono móvil o de no poder acceder a las funciones que realiza habitualmente con él. Yildirim y Correia (2015) la delimitaron a partir de cuatro experiencias: no poder comunicarse, perder la conectividad, no poder acceder a la información y renunciar a la comodidad que brinda el dispositivo. Esta formulación resulta valiosa porque permite diferenciar la nomofobia del simple uso intensivo del teléfono. Así, una persona puede necesitar el móvil para estudiar o trabajar sin experimentar una ansiedad marcada al separarse de él; en cambio, la nomofobia remite a la respuesta afectiva que surge ante esa posible desconexión (Pasquel et al., 2021).

La literatura ha descrito la nomofobia como un fenómeno frecuente entre jóvenes y universitarios, aunque sus estimaciones varían según el instrumento utilizado, los puntos de corte adoptados y el contexto de estudio. Las revisiones disponibles señalan que las investigaciones se han concentrado, en buena medida, en estudiantes de carreras de salud y en muestras de distintos países, con resultados heterogéneos respecto a la magnitud del problema y a los factores asociados (Notara et al., 2021; Rodríguez-García et al., 2020). En el Perú, Febres-Ramos (2025) informó una elevada proporción de estudiantes de medicina con algún grado de nomofobia. No obstante, este hallazgo no puede trasladarse sin más a estudiantes de educación, ya que sus trayectorias formativas, modalidades de interacción y demandas académicas difieren (Jilisha et al., 2019).

Por su parte, el malestar psicológico se define como un estado de sufrimiento emocional inespecífico que integra síntomas de ansiedad y depresión, los cuales pueden afectar el funcionamiento cotidiano de la persona. La escala K10 fue creada como un instrumento breve de tamizaje para captar ese continuo de malestar en la población general (Kessler et al., 2002). Conviene subrayar que una puntuación elevada en esta escala no equivale, por sí sola, a un diagnóstico clínico. Más bien, identifica la intensidad de los síntomas que justifican atención preventiva, una evaluación más profunda o un acompañamiento institucional cuando el contexto lo requiere.

Existe una razón teórica plausible para examinar conjuntamente ambos constructos. El teléfono puede funcionar como una estrategia de regulación emocional inmediata: distrae, facilita el contacto social o permite evitar situaciones incómodas. Si esa estrategia alivia el malestar de forma momentánea, aumenta la probabilidad de recurrir a ella nuevamente ante una emoción similar; este proceso ha sido descrito como un mecanismo de refuerzo negativo (Panova & Lleras, 2016). En consecuencia, las creencias de disponibilidad permanente, la búsqueda de certeza y el temor a quedar desconectado pueden coexistir con mayores niveles de malestar. Sin embargo, esta explicación no supone que el teléfono origine por sí solo el sufrimiento emocional, pues también podrían intervenir la calidad del sueño, las exigencias académicas, las relaciones familiares, la situación económica o condiciones preexistentes de salud mental (Lazarotto et al., 2023; Geng & Liu, 2025).

La evidencia empírica respalda la pertinencia de explorar esta asociación, aunque aún no esclarece completamente sus mecanismos. En estudiantes universitarios, la nomofobia se ha relacionado con ansiedad, depresión, estrés y rendimiento académico; no obstante, los diseños predominantes son transversales y no permiten establecer un orden temporal entre las variables (Kubrusly et al., 2021; Bartwal & Nath, 2020). Asimismo, un estudio reciente con adolescentes reportó correlatos psicológicos de la nomofobia, lo que confirma la necesidad de analizar cómo se expresa el fenómeno en grupos concretos y no solo mediante promedios globales (Al Maghaireh et al., 2025; Ahmed et al., 2019). Se sabe, por tanto, que la relación es posible y que la población joven constituye un grupo relevante. Sin embargo, se conoce menos sobre el patrón de las cuatro dimensiones de la nomofobia y su vínculo con el malestar psicológico en estudiantes de Educación de una universidad pública de Lima.

Frente a este vacío, el presente estudio aporta evidencia para ese contexto específico mediante una muestra censal y distingue las dimensiones que integran la nomofobia. Su objetivo fue establecer la relación entre la nomofobia y el malestar psicológico en estudiantes de Educación de una universidad pública de Lima. De manera complementaria, se describieron los niveles de ambas variables, se examinaron las asociaciones de sus dimensiones con el malestar y se compararon los resultados según sexo. Se planteó que puntuaciones más altas de nomofobia se asociarían con puntuaciones más altas de malestar psicológico, sin asumir una relación causal.

Metodología

Se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. Las variables fueron analizadas en su contexto natural, sin manipulación deliberada ni aplicación de alguna intervención, y la información se recopiló en un único momento. Este diseño permitió examinar la asociación entre la nomofobia y el malestar psicológico, analizar la relación entre las dimensiones de la nomofobia y el malestar psicológico, así como comparar las puntuaciones según sexo. Cabe precisar que, dada la naturaleza transversal y correlacional del estudio, los resultados permiten establecer asociaciones estadísticas entre las variables, pero no determinar relaciones causales ni su dirección temporal.

La población accesible estuvo conformada por 392 estudiantes matriculados en las especialidades de Ciencias y Ciencias Sociales de la carrera de Educación de una universidad pública de Lima Metropolitana. Se trabajó con la totalidad de la población accesible que cumplió con los criterios establecidos, por lo que se empleó un muestreo censal. La muestra final estuvo constituida por 392 participantes, de los cuales 226 fueron hombres (57.7%) y 166 mujeres (42.3%). Se incluyó a estudiantes matriculados en las especialidades consideradas que participaron de manera voluntaria y otorgaron su consentimiento informado. Para el análisis se consideraron únicamente los cuestionarios que contaban con la información necesaria para el procesamiento estadístico.

La nomofobia se evaluó mediante el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), desarrollado por Yildirim y Correia (2015). Este instrumento está conformado por 20 ítems con una escala de respuesta tipo Likert de siete puntos y comprende cuatro dimensiones: no poder comunicarse, pérdida de conectividad, no poder acceder a la información y renunciar a la comodidad. Para su utilización en población hispanohablante, se consideraron los antecedentes de adaptación y análisis de estructura factorial desarrollados por González-Cabrera et al. (2017) y León-Mejía et al. (2021). Asimismo, para la clasificación de los niveles de nomofobia se emplearon los puntos de corte propuestos para la versión española del NMP-Q por León-Mejía et al. (2021).

Por su parte, el malestar psicológico se evaluó mediante la *Kessler Psychological Distress Scale* (K10), desarrollada por Kessler et al. (2002). La escala consta de 10 ítems con cinco alternativas de respuesta y evalúa la frecuencia de síntomas inespecíficos relacionados con ansiedad y depresión experimentados durante las cuatro semanas previas. Es importante destacar que la K10 es un instrumento de tamizaje del malestar psicológico; por ello, sus resultados no constituyen, por sí mismos, un diagnóstico clínico.

La evidencia de validez de contenido de ambos instrumentos fue examinada mediante juicio de expertos. Tres especialistas evaluaron la redacción y claridad de los ítems, obteniéndose una V de Aiken de 1.00 para ambos instrumentos. Este coeficiente permite estimar el grado de acuerdo entre los jueces respecto a las características evaluadas de los reactivos (Aiken, 1985).

Tabla 1
Instrumentos y evidencia de calidad documentada para su uso en el estudio

Instrumento	Ítems y respuesta	Dimensiones o contenido	Evidencia reportada en el estudio
NMP-Q	20 ítems; Likert de 7 puntos	Comunicación, conectividad, acceso a información y comodidad	V de Aiken = 1.00, con tres jueces; se consideró la adaptación española
K10	10 ítems; Likert de 5 puntos	Síntomas inespecíficos de ansiedad y depresión durante las últimas cuatro semanas	V de Aiken = 1.00, con tres jueces

Nota. V de Aiken = índice de validez de contenido. NMP-Q = *Nomophobia Questionnaire*; K10 = *Kessler Psychological Distress Scale*

La evidencia disponible permite documentar la validez de contenido de los instrumentos mediante juicio de expertos. Asimismo, en el caso del NMP-Q, se consideraron antecedentes de adaptación y evaluación psicométrica en población hispanohablante. No obstante, la ausencia de coeficientes de consistencia interna calculados específicamente con los participantes del presente estudio constituye una limitación que debe tenerse en cuenta al interpretar los resultados.

La recolección de la información se realizó de manera presencial en las aulas de la institución, previa coordinación con las autoridades académicas correspondientes. Antes de administrar los cuestionarios, se explicó a los estudiantes el propósito de la investigación, el carácter voluntario de su participación, la confidencialidad de la información y el uso exclusivamente académico de los datos. Posteriormente, los participantes otorgaron su consentimiento informado antes de responder los instrumentos. La aplicación se efectuó bajo la supervisión del equipo investigador, y las respuestas fueron tratadas de manera anónima, evitando el registro de información que permitiera identificar individualmente a los estudiantes. Durante todo el desarrollo del estudio se respetaron los principios de respeto a las personas, participación voluntaria, confidencialidad y protección de la información, en concordancia con las normas éticas aplicables a investigaciones con participantes humanos.

Los datos fueron organizados y procesados mediante el programa IBM SPSS Statistics. En primer lugar, se realizó un análisis descriptivo de las variables mediante frecuencias y porcentajes, con el fin de establecer la distribución de los niveles de nomofobia y malestar psicológico. Posteriormente, la distribución de las puntuaciones fue examinada mediante la prueba de Kolmogorov–Smirnov. De acuerdo con las características de distribución observadas, para analizar la asociación entre la nomofobia y el malestar psicológico, así como entre las dimensiones del NMP-Q y el malestar psicológico, se utilizó el coeficiente rho de Spearman.

Para comparar las puntuaciones de nomofobia y malestar psicológico entre hombres y mujeres, se empleó la prueba U de Mann–Whitney. Adicionalmente, se estimó un modelo de regresión lineal simple, en el que la puntuación global de nomofobia fue considerada como variable predictora estadística y el malestar psicológico como variable criterio. Cabe precisar que la denominación de variable predictora se utiliza exclusivamente en un sentido estadístico y no implica una relación causal entre ambos constructos. Se adoptó un nivel de significación de $\alpha = .05$, utilizando pruebas bilaterales. Además de los valores de significación estadística, se reportaron los tamaños de efecto cuando la información disponible permitió su estimación, con el propósito de valorar la magnitud de las asociaciones y diferencias observadas.

Resultados

A continuación, la Tabla 2 presenta la distribución de los niveles de nomofobia global y de sus cuatro dimensiones en los 392 estudiantes evaluados. Para la clasificación de las puntuaciones se utilizaron los puntos de corte propuestos para la versión española del NMP-Q por León-Mejía et al. (2021).

En la puntuación global de nomofobia, 60 estudiantes (15.3%) se ubicaron en la categoría sin nomofobia, 254 (64.8%) en riesgo de nomofobia y 78 (19.9%) con nomofobia. En las cuatro dimensiones evaluadas predominó igualmente el nivel de riesgo, con porcentajes comprendidos entre 62.8% y 66.3%.

Tabla 2
Niveles de nomofobia global y por dimensiones

Variable o dimensión	Sin nomofobia, n (%)	Riesgo de nomofobia, n (%)	Con nomofobia, n (%)
Nomofobia global	60 (15.3)	254 (64.8)	78 (19.9)
No poder comunicarse	62 (15.8)	258 (65.8)	72 (18.4)
Pérdida de conectividad	70 (17.9)	260 (66.3)	62 (15.8)
No poder acceder a la información	68 (17.3)	254 (64.8)	70 (17.9)
Renunciar a la comodidad	76 (19.4)	246 (62.8)	70 (17.9)

Nota. Los porcentajes se calcularon sobre el total de estudiantes.
La clasificación corresponde a los puntos de corte de la versión española del NMP-Q

El nivel de riesgo fue el más frecuente tanto en la puntuación global como en las cuatro dimensiones. La dimensión pérdida de conectividad presentó la mayor proporción de estudiantes en riesgo de nomofobia (66.3%), mientras que renunciar a la comodidad registró la mayor proporción de participantes sin nomofobia (19.4%).

Por su parte, la Tabla 3 presenta la distribución de los niveles de malestar psicológico y su asociación con las cuatro dimensiones de la nomofobia. Respecto al malestar psicológico, 100 estudiantes (25.5%) se ubicaron en el nivel bajo, 210 (53.6%) en el nivel medio y 82 (20.9%) en el nivel alto.

Las cuatro dimensiones de la nomofobia mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas con el malestar psicológico. La mayor correlación correspondió a pérdida de conectividad (rho = .369, $p < .001$), seguida de no poder comunicarse (rho = .361, $p < .001$), renunciar a la comodidad (rho = .355, $p < .001$) y no poder acceder a la información (rho = .276, $p < .001$).

Tabla 3
Niveles de malestar psicológico y asociaciones con las dimensiones de nomofobia

Panel	Indicador	n (%) o rho de Spearman	*p*
A. Nivel	Bajo	100 (25.5)	—
	Medio	210 (53.6)	—
	Alto	82 (20.9)	—
B. Asociación	No poder comunicarse	.361	< .001
	Pérdida de conectividad	.369	< .001
	No poder acceder a la información	.276	< .001
	Renunciar a la comodidad	.355	< .001

Nota. Las asociaciones se calcularon mediante el coeficiente rho de Spearman y corresponden a pruebas bilaterales. Los niveles de malestar psicológico se presentan de acuerdo con los puntos de corte empleados en el estudio

Los resultados muestran que más de la mitad de los participantes se concentró en el nivel medio de malestar psicológico. Asimismo, todas las dimensiones de la nomofobia se relacionaron significativamente con el malestar psicológico, aunque con diferente magnitud.

En cuanto a la Tabla 4, esta presenta los resultados correspondientes a la distribución de las variables, la asociación global entre nomofobia y malestar psicológico y el modelo de regresión lineal simple. La prueba de Kolmogorov–Smirnov mostró que la puntuación global de nomofobia no presentó una desviación estadísticamente significativa de la normalidad ($D = .044$, $p \approx .070$), mientras que el malestar psicológico presentó una distribución significativamente diferente de la normal ($D = .090$, $p < .001$). El análisis mediante rho de Spearman evidenció una asociación positiva y estadísticamente significativa entre nomofobia y malestar psicológico (rho = .371, $p < .001$).

Por su parte, el modelo de regresión lineal simple fue estadísticamente significativo, $F(1, 390) = 59.157$, $p < .001$. El coeficiente de determinación fue $R^2 = .132$ y el R^2 ajustado = .129. El coeficiente no estandarizado de la

nomofobia fue B = .123 (EE = .016), mientras que el coeficiente estandarizado fue β = .363, t = 7.691, p < .001. El tamaño de efecto calculado mediante f² fue .152.

Tabla 4

Normalidad, asociación global y regresión entre nomofobia y malestar psicológico

Análisis	Estadístico	Resultado	*p*
Kolmogorov–Smirnov	Nomofobia	D = .044	≈ .070
	Malestar psicológico	D = .090	< .001
Asociación	rho de Spearman	.371	< .001
Regresión lineal simple	R / R² / R² ajustado	.363 / .132 / .129	< .001
	F(1, 390)	59.157	< .001
	Nomofobia: B (EE), β, t	.123 (.016), .363, 7.691	< .001
Tamaño de efecto	$f^2 = R^2 / (1 - R^2)$	.152	—

Nota. La variable criterio en el modelo de regresión fue el malestar psicológico. EE = error estándar. El tamaño de efecto f² se calculó a partir del valor de R²

El modelo indicó que la nomofobia se relacionó estadísticamente con el 13.2% de la variabilidad observada en las puntuaciones de malestar psicológico. El valor de f² = .152 evidencia que la magnitud del efecto del modelo fue limitada. Dada la naturaleza transversal del estudio, este resultado debe interpretarse como una asociación estadística y no como evidencia de causalidad.

Finalmente, la Tabla 5 presenta las comparaciones de las puntuaciones de nomofobia y malestar psicológico según sexo. En nomofobia, los hombres obtuvieron un rango promedio de 195.50 y las mujeres de 197.88. La diferencia no fue estadísticamente significativa, U = 18530.00, p ≈ .837, con un tamaño de efecto prácticamente nulo (r = .01). En malestar psicológico, los hombres presentaron un rango promedio de 177.62 y las mujeres de 222.20. La diferencia fue estadísticamente significativa, U = 14492.00, p < .001, con un tamaño de efecto pequeño (r = .19).

Tabla 5

Comparaciones por sexo en nomofobia y malestar psicológico

Variable	Hombres, n = 226: rango promedio	Mujeres, n = 166: rango promedio	U de Mann–Whitney	p	Tamaño de efecto r
Nomofobia	195.50	197.88	18530.00	≈ .837	.01
Malestar psicológico	177.62	222.20	14492.00	< .001	.19

Nota. Se utilizaron pruebas bilaterales. El tamaño de efecto se estimó mediante $r = |Z|/\sqrt{N}$

Los resultados indican que no se observaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de nomofobia según sexo. En cambio, las mujeres presentaron rangos significativamente mayores de malestar psicológico que los hombres, aunque la magnitud de la diferencia fue pequeña.

Discusión

Como se ha señalado previamente, el objetivo del presente estudio fue establecer la relación entre la nomofobia y el malestar psicológico en estudiantes de Educación de una universidad pública de Lima. En este contexto, el resultado principal mostró una asociación positiva y estadísticamente significativa de magnitud moderada (rho = .371). De manera coherente, el análisis de regresión indicó que las puntuaciones de nomofobia se vincularon estadísticamente con el 13.2% de la varianza del malestar psicológico, con un tamaño de efecto f² = .152. Este hallazgo respalda la expectativa de que ambas experiencias pueden coexistir, aunque también evidencia

que la relación explica una proporción limitada de la variabilidad. En otras palabras, la nomofobia forma parte del panorama emocional de estos estudiantes, pero no agota las condiciones que configuran su malestar.

Este resultado es consistente con estudios que han documentado vínculos entre problemas relacionados con el uso del smartphone y síntomas emocionales. Kubrusly et al. (2021), por ejemplo, observaron asociaciones de la nomofobia con depresión, ansiedad, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. De modo similar, Al Maghaireh et al. (2025) identificaron correlatos psicológicos de la nomofobia en adolescentes. La coincidencia central entre estos trabajos y el presente estudio es que la inquietud ante la desconexión se relaciona con indicadores de sufrimiento emocional. La diferencia es que aquí se examinó específicamente el malestar psicológico global en una población de Educación, por lo que no corresponde equiparar sus resultados con los de muestras clínicas, adolescentes o estudiantes de ciencias de la salud (Flores et al., 2023).

La mayor asociación correspondió a pérdida de conectividad (rho = .369), seguida de no poder comunicarse (rho = .361) y renunciar a la comodidad (rho = .355). Esta distribución es conceptualmente congruente con el modelo de Yildirim y Correia (2015): la conexión no es solo una característica técnica, sino el medio que permite comunicarse, acceder a información y mantener disponibles rutinas percibidas como necesarias. Cuando esa disponibilidad se vuelve central para manejar la incertidumbre o las emociones desagradables, el riesgo no proviene de usar tecnología en sí misma, sino de depender de ella como recurso prioritario de regulación. La evidencia sobre uso problemático del smartphone también ha enfatizado que las consecuencias dependen de los motivos de uso y no únicamente de la frecuencia con que se consulta el dispositivo (Busch & McCarthy, 2021; Panova & Lleras, 2016).

El predominio del nivel de riesgo de nomofobia (64.8%) debe interpretarse con prudencia. Este resultado es inferior al porcentaje de estudiantes de medicina peruanos que Febres-Ramos (2025) clasificó con algún grado de nomofobia, pero la comparación no permite establecer una diferencia sustantiva, ya que las poblaciones, los procedimientos y los criterios de clasificación pueden no ser equivalentes. Además, los puntos de corte del NMP-Q utilizados proceden de la versión española (León-Mejía et al., 2021; Gezgin et al., 2018), no de baremos peruanos. Más que afirmar una prevalencia clínica, el dato señala que la preocupación ante la desconexión merece ser atendida en las actividades de bienestar universitario y en futuras investigaciones con normas locales.

En cuanto al malestar psicológico, el 53.6% de la muestra se ubicó en el nivel medio y el 20.9%, en el alto. Estos niveles describen síntomas de malestar y no diagnósticos de trastornos mentales. La K10 fue concebida como un instrumento de cribado de síntomas inespecíficos y debe interpretarse junto con otras fuentes de información si se requiere una evaluación clínica (Kessler et al., 2002; Barraza & Chavira, 2022). La concentración de estudiantes en niveles medio y alto es relevante para la prevención, especialmente en un contexto universitario donde las exigencias académicas, la incertidumbre laboral y las responsabilidades personales pueden concurrir con los patrones de conectividad digital.

La comparación por sexo no evidenció diferencias en nomofobia, pero sí mostró rangos mayores de malestar psicológico en las mujeres, con un efecto pequeño (r = .19). Los hallazgos sobre diferencias por sexo en nomofobia son variables en la literatura y deben leerse considerando el contexto cultural, la composición de las muestras y las formas de uso tecnológico. En este estudio, el resultado no implica que las mujeres sean inherentemente más vulnerables, ni que el sexo explique la diferencia encontrada. Puede reflejar diferencias en factores no medidos, como la carga de cuidado, experiencias de estrés, apoyo social, condiciones económicas o estilos de expresión emocional. Diseños posteriores deberían incluir estas variables y evitar interpretaciones esencialistas.

La principal fortaleza del estudio es haber trabajado con la población accesible completa de 392 estudiantes de las especialidades evaluadas y haber examinado las cuatro dimensiones del NMP-Q. También se incorporó el tamaño de efecto del modelo de regresión, lo cual ayuda a valorar la importancia práctica del hallazgo y evita limitarse a la significación estadística. A la vez, deben reconocerse varias limitaciones. La primera es el diseño transversal y correlacional, que no permite establecer secuencia temporal ni causalidad. La segunda es que la muestra procede de una única universidad pública y de una carrera específica, por lo que la generalización debe ser cautelosa. La tercera es el uso de autorreportes, susceptibles a sesgos de memoria, deseabilidad social y modo de respuesta.

La cuarta limitación concierne a la evidencia psicométrica disponible. Aunque se informó la evaluación de contenido por jueces expertos, el expediente no incluye los valores alfa u omega de la muestra ni una adaptación peruana de la K10. Esta ausencia no invalida por sí sola los resultados, pero sí limita la precisión con la que se puede sostener la consistencia interna y la equivalencia cultural de las mediciones. Estudios posteriores deberían reportar de manera completa la estructura factorial, la consistencia interna, la invarianza por sexo y puntos de corte apropiados para población universitaria peruana. Asimismo, diseños longitudinales permitirían examinar si los

cambios en las preocupaciones por la desconexión anteceden, acompañan o siguen a las variaciones en el malestar psicológico.

En el plano institucional, los resultados sugieren que las acciones de bienestar no deberían reducirse a prohibir el teléfono en el aula. Una respuesta más pertinente sería promover alfabetización digital, estrategias de autorregulación emocional y prácticas de desconexión compatibles con las demandas académicas. Las intervenciones conviene evaluarlas rigurosamente y ofrecerlas como apoyo preventivo, no como una forma de patologizar el uso ordinario del teléfono inteligente.

Conclusiones

La nomofobia y el malestar psicológico mostraron una asociación positiva, moderada y estadísticamente significativa en los 392 estudiantes de Educación de una universidad pública de Lima incluidos en el estudio. El modelo de regresión reveló una relación estadística de alcance limitado: la nomofobia explicó el 13.2% de la varianza del malestar psicológico, con un tamaño de efecto $f^2 = .152$. En consecuencia, la nomofobia debe entenderse como un factor asociado dentro de un conjunto más amplio de condiciones personales, académicas y sociales que influyen en el bienestar emocional de los estudiantes.

Entre las dimensiones evaluadas, la pérdida de conectividad fue la que presentó la mayor asociación con el malestar psicológico, aunque las cuatro dimensiones del NMP-Q mostraron correlaciones significativas. Asimismo, la mayoría de los estudiantes se ubicó en el nivel de riesgo de nomofobia y en un nivel medio de malestar psicológico. En cuanto a las diferencias por sexo, no se observaron diferencias significativas en nomofobia; sin embargo, las mujeres presentaron rangos más altos de malestar psicológico, con un efecto de magnitud pequeña.

Estos resultados deben interpretarse con cautela, sin inferir causalidad ni realizar diagnósticos clínicos. La naturaleza transversal del estudio, el carácter unicéntrico de la muestra y la ausencia de coeficientes de consistencia interna calculados específicamente para esta muestra delimitan el alcance de las conclusiones. Por ello, las investigaciones futuras deberían aportar evidencia psicométrica local y emplear diseños longitudinales o de intervención que permitan comprender mejor la dirección y los mecanismos de la asociación observada.

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

Aiken, L. R. (1985). Three coefficients for analyzing the reliability and validity of ratings. *Educational and Psychological Measurement, 45*(1), 131–142. https://doi.org/10.1177/0013164485451012

Al Maghaireh, D. F., Shawish, N. S., Abu Kamel, A. M., & Kawafha, M. (2025). Acute nomophobia and its psychological correlates in adolescents: An explanatory sequential mixed-methods approach. *Journal of Multidisciplinary Healthcare, 18*, 1445–1460. https://doi.org/10.2147/JMDH.S505535

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. https://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/568

Bartwal, J., & Nath, B. (2020). Evaluation of nomophobia among medical students using smartphone in North India. *Medical Journal Armed Forces India, 76*(4), 451–455. https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2019.03.001

Busch, P. A., & 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

Febres-Ramos, R. J. (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

Flores Limo, F. A., Flores Limo, J. F., Valenzuela Condori, J. C., Bedón Reyes, M. A., & Campos Dávila, J. E. (2023). Recursos académicos virtuales y el aprendizaje e-learning en estudiantes de postgrado de Lima, 2023. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7*(1), 11052–11071. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5319

Geng, Z., & Liu, R. (2025). The impact of smartphone addiction and negative emotions on parent–child relationships among elementary school students. *Frontiers in Psychiatry, 16*, 1582741. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2025.1582741

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, 4*(1), 215–225. https://eric.ed.gov/?id=EJ1169832

González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría, 45*(4), 137–144. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386/

Jilisha, G., Venkatachalam, J., Menon, V., & Olickal, J. J. (2019). Nomophobia: A mixed-methods study on prevalence, associated factors, and perception among college students in Puducherry, India. *Indian Journal of Psychological Medicine, 41*(6), 541–548. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_130_19

Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L. T., Walters, E. E., & Zaslavsky, A. M. (2002). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological Medicine, 32*(6), 959–976. https://doi.org/10.1017/S0033291702006074

Kubrusly, M., Silva, P. G. B., Vasconcelos, G. V., Leite, E. D. L. G., Santos, P. A., & Rocha, H. A. L. (2021). Nomophobia among medical students and its association with depression, anxiety, stress and academic performance. *Revista Brasileira de Educação Médica, 45*(3), e162. https://doi.org/10.1590/1981-5271v45.3-20200493.ING

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/10.1080/0144929X.2022.2149422

León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones, 33*(2), 137–148. https://doi.org/10.20882/adicciones.1316

Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C., & Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: A systematic review study. *Addiction & Health, 13*(2), 120–136. https://doi.org/10.22122/ahj.v13i2.309

Organismo Supervisor de Inversión Privada en Telecomunicaciones. (2025). *Los servicios de telecomunicaciones en los hogares peruanos: Encuesta Residencial de Servicios de Telecomunicaciones (ERESTEL) 2024*. https://repositorio.osiptel.gob.pe/handle/20.500.12630/327

Panova, T., & Lleras, A. (2016). Avoidance or boredom: Negative mental health outcomes associated with use of information and communication technologies depend on users' motivations. *Computers in Human Behavior, 58*, 249–258. https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.062

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, 4*(2), 55–65. https://doi.org/10.36996/delectus.v4i2.119

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), 580. https://doi.org/10.3390/ijerph17020580

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