



Estudio sobre la influencia del uso intensivo de Smartphones en el desempeño escolar de adolescentes

Study on the influence of intensive smartphone use on adolescents' academic performance

Estudo sobre a influência do uso intensivo de smartphones no desempenho acadêmico de adolescentes

Zully Lucrecia Pita-Bajaña ^I

zully0905@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0000-4270-0193>

José Enrique Vélez-Ganchozo ^{II}

jose.velezg@outlook.es

<https://orcid.org/0009-0005-7754-5556>

Jessenia Paola Valencia-Ramírez ^{III}

jessenia-86@hotmail.com

<https://orcid.org/0009-0007-5444-5514>

Ketty del Rosario Pibaque-Lucas ^{IV}

pibaquelucaskettydelrosario@yahoo.es

<https://orcid.org/0009-0000-3789-3453>

Mayra Leonor Vargas-Macías ^V

vargasmacias1985@yahoo.com

<https://orcid.org/0009-0000-9322-1328>

Gina Patricia Vargas-Macías ^{VI}

ginavargasmacias@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-1003-543X>

Correspondencia: zully0905@hotmail.com

Ciencias de la Educación

Artículo de Investigación

* **Recibido:** 19 de mayo de 2025 * **Aceptado:** 18 de junio de 2025 * **Publicado:** 28 de julio de 2025

- I. Licenciada en Pedagogía con Mención en la Innovación y el Emprendimiento, Docente Escuela Educación Básica “Rosa Borja de Icaza”, Palestina, Ecuador.
- II. Licenciado en Pedagogía con Mención en la Innovación y el Emprendimiento, Docente Unidad Educativa “Jerusalén”, Quinindé, Ecuador.
- III. Psicóloga Familiar y Relaciones Humanas, Psicóloga Unidad Educativa “Jerusalén”, Quinindé, Ecuador.
- IV. Máster en Educación Básica, Docente Escuela de Educación Básica “Leda. Pilar Macías de Gamarra”, Pedro Carbo, Ecuador.
- V. Máster en Gestión Educativa, Docente Unidad Educativa “Eloy Rugele Aragundi”, Daule, Ecuador.
- VI. Máster en Gestión Administrativa, Docente Unidad Educativa “Daule”, Daule, Ecuador.

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo evaluar el impacto del uso intensivo de teléfonos móviles en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria, considerando hábitos problemáticos, atención, memoria y bienestar emocional. Se adoptó un enfoque cuantitativo de tipo correlacional, con diseño no experimental y transeccional. La muestra incluyó a 78 estudiantes de una unidad educativa del cantón Daule, provincia del Guayas. Se aplicó un cuestionario compuesto por tres secciones: frecuencia de uso del celular, percepción del derecho académico y nivel de nomofobia. Para esta última se utilizó la escala de Yildirim y Correia (2015), basada en cuatro dimensiones: acceso a la información, conveniencia, comunicación y conexión. Los resultados mostraron que la dimensión de conveniencia fue el principal predictor del uso excesivo del celular ($\beta = 0.376$, $p = 0.001$), mientras que la conexión tuvo un efecto moderado al 10 % de significancia ($\beta = 0.193$, $p = 0.083$). En cambio, las dimensiones de comunicación y derecho académico no presentaron relaciones significativas. Esto sugiere que la necesidad constante de funcionalidad y conexión digital influye de manera crítica en el tiempo dedicado al dispositivo en contextos escolares. En conclusión, el uso problemático del celular en adolescentes se asocia más a factores psicológicos como la nomofobia que a la postura frente al aprendizaje. Se recomienda implementar estrategias educativas y familiares que promuevan el uso responsable y equilibrado de la tecnología, a fin de mitigar sus efectos negativos sobre el desempeño académico y la salud emocional.

Palabras clave: nomofobia; teléfonos; móviles; rendimiento; adolescente.

Abstract

The present study aimed to evaluate the impact of intensive mobile phone use on the academic performance of high school students, considering problematic habits, attention, memory, and emotional well-being. A quantitative correlational approach was adopted, with a non-experimental and cross-sectional design. The sample included 78 students from an educational unit in the canton of Daule, Guayas province. A questionnaire composed of three sections was administered: frequency of cell phone use, perception of academic entitlement, and level of nomophobia. For the latter, the Yildirim and Correia (2015) scale was used, based on four dimensions: access to information, convenience, communication, and connection. The results showed that the convenience dimension was the main predictor of excessive cell phone use ($\beta = 0.376$, $p = 0.001$),

while connection had a moderate effect at 10% significance level ($\beta = 0.193$, $p = 0.083$). In contrast, the communication and academic entitlement dimensions did not present significant relationships. This suggests that the constant need for digital functionality and connection critically influences device time in school settings. In conclusion, problematic cell phone use in adolescents is more associated with psychological factors such as nomophobia than with attitudes toward learning. It is recommended to implement educational and family strategies that promote responsible and balanced use of technology in order to mitigate its negative effects on academic performance and emotional health.

Keywords: nomophobia; phones; mobile phones; performance; adolescent.

Resumo

O presente estudo teve como objetivo avaliar o impacto do uso intensivo do celular no desempenho acadêmico de estudantes do ensino médio, considerando hábitos problemáticos, atenção, memória e bem-estar emocional. Foi adotada uma abordagem quantitativa correlacional, com um delineamento não experimental e transversal. A amostra incluiu 78 estudantes de uma unidade educacional no cantão de Daule, província de Guayas. Foi aplicado um questionário composto por três seções: frequência de uso do celular, percepção de direito acadêmico e nível de nomofobia. Para este último, foi utilizada a escala de Yildirim e Correia (2015), baseada em quatro dimensões: acesso à informação, conveniência, comunicação e conexão. Os resultados mostraram que a dimensão conveniência foi o principal preditor do uso excessivo do celular ($\beta = 0,376$, $p = 0,001$), enquanto a conexão teve efeito moderado ao nível de significância de 10% ($\beta = 0,193$, $p = 0,083$). Em contraste, as dimensões comunicação e direito acadêmico não apresentaram relações significativas. Isso sugere que a necessidade constante de funcionalidade e conexão digital influencia criticamente o tempo gasto em dispositivos em ambientes escolares. Concluindo, o uso problemático de celulares por adolescentes está mais associado a fatores psicológicos, como a nomofobia, do que a atitudes em relação à aprendizagem. Recomenda-se a implementação de estratégias educacionais e familiares que promovam o uso responsável e equilibrado da tecnologia, a fim de mitigar seus efeitos negativos no desempenho acadêmico e na saúde emocional.

Palavras-chave: nomofobia; celulares; celulares; desempenho; adolescente.

Introducción

El uso excesivo de los teléfonos móviles por parte de adolescentes en la secundaria se ha transformado en uno de los fenómenos sociales más preocupantes en el plano educativo y en el de la salud pública a nivel internacional. Recientes estudios indican que entre el 20% y 23% de los adolescentes en edad escolar tienen síntomas de uso problemático e incluso adicción (Sunday et al., 2021). De acuerdo con Limón (2025) señala que, esta modalidad, marca un estilo de bajo logro académico en el cumplimiento de metas académicas.

Asimismo, se evidencia que, en Europa hay estudios transversales que muestran un considerable porcentaje de estudiantes que, por ejemplo, en secundaria, entre el 44% y 52%, reportan problemas de algún tipo de uso o abuso que involucra el teléfono inteligente, señalando una epidemia (Olivella-Cirici et al., 2023). Esta combinación permite habilitar con enfrentar una problemática sumamente grave en ciernes: a grandes rasgos, 1 de cada 5 estudiantes en secundaria tiene un uso del teléfono móvil que les afecta de manera directa e indirecta en su desempeño escolar y salud emocional, lo cual demanda atención inmediata y manejo normativo regulatorio.

Por otro lado, según Xiong et al. (2023) reportó que la prevalencia global de adicción a los smartphones en jóvenes asciende al 25,7%. Mientras que, en China se halló que el 19,2% de los estudiantes de secundaria presentaban patrones de adicción a teléfonos móviles. Este dato se asocia a síntomas depresivos (OR 2,17; $p < 0,001$) (Yang et al., 2025). Estos datos globales se complementan con las reportadas por Wacks & Weinstein (2021), donde el uso excesivo de teléfonos inteligentes se relacionó no solo con síntomas depresivos, sino también con problemas de sueño, niveles bajos de condición física, y algunos efectos negativos sobre el funcionamiento cognitivo.

En lo que respecta a América Latina, la adicción o el uso problemático de los teléfonos inteligentes está ganando importancia en relación con el entorno escolar, en detrimento de la atención y el rendimiento académico. Un estudio ilustrativo realizado en Turquía que fue adaptado al contexto latinoamericano intentó modelar cómo variables como el uso de redes sociales, la procrastinación y el ciber - ocio contribuyen al rendimiento de los estudiantes de secundaria, demostrando relaciones directas significativas entre la dependencia del móvil y la productividad en la escuela (Kutluay & Karaca, 2025). Además, los análisis de tipo meta muestran que, si bien las plataformas móviles pueden proporcionar motivación, su uso excesivo promueve la multitarea y disminuye el

enfoque, lo que exacerba la ansiedad y lleva a calificaciones más bajas, insomnio y aumento del estrés.

En respuesta al problema, algunos países latinoamericanos están implementando políticas escolares restrictivas. Por ejemplo, Brasil aprobó una prohibición de teléfonos inteligentes en clases y recreo a través de una ley federal en enero de 2025. Las únicas excepciones son para multas educativas o condiciones médicas específicas. La intención es reducir las distracciones, mejorar las interacciones sociales y frenar la ansiedad relacionada con el uso excesivo de redes sociales (Sá, 2025). No obstante, el éxito de estos enfoques está dirigido a la consistencia en la aplicación y la creación de estrategias de telefonía móvil basadas en la teoría del control que transforma el dispositivo de un pasivo en un activo de aprendizaje.

En el Ecuador, el Ministerio de Educación dispuso desde el 15 de abril de 2025 una normativa nacional que restringe el uso del celular en las escuelas de educación básica, manteniendo únicamente su uso en el nivel de bachillerato para actividades didácticas que estén debidamente programadas y se lleven a cabo bajo supervisión. Esta medida tomó en cuenta la opinión de más de 20 000 docentes, 13 000 estudiantes y 36 000 padres, quienes destacaron que el uso excesivo de los smartphones tiene consecuencias negativas como la disminución de la atención y la memoria. Además, el bajo rendimiento académico en el caso de los adolescentes, así como la exposición a riesgos como el ciberbullying y otras formas de violencia digital (Prensa ec, 2025).

En ese mismo orden, Macías et al. (2024) demostraron que, el uso del celular sin restricciones entre estudiantes de 8.º a 10.º grado tiene un impacto significativo en su rendimiento académico. Dentro de los hallazgos, identificaron que el uso intensivo de teléfonos celulares fuera del ámbito académico resulta en un declive significativo en las calificaciones, mientras que el uso controlado puede ser neutral o beneficioso.

De igual manera, Calero et al. (2025) realizaron una revisión sistemática sobre el uso de la tecnología móvil en estudiantes de secundaria en Galápagos en comparación con el resto del país. En el período entre 2020 y 2025, se incluyeron 15 estudios utilizando la metodología PRISMA en la que quedó claro que, aunque los dispositivos móviles pueden motivar y enganchar a los estudiantes, el uso no regulado conduce a una disminución estadísticamente significativa en el rendimiento académico ($Q = 2501,93$; $p < 0,001$; $d = -0,085$). Este enfoque de métodos mixtos ilustra la necesidad de capacitación en desarrollo profesional para educadores y regulaciones institucionales dirigidas a mejorar el uso de tecnologías móviles en la educación.

En concordancia con lo anterior, Sánchez y Maldonado (2021) estudiaron el uso problemático del celular en una muestra de 100 adolescentes de 14 a 17 años en el cantón Gualaquiza, provincia de Morona Santiago. Los hallazgos mostraron que el 47 % de los estudiantes presentaban uso ocasional problemático y el 10 % mostraba problemas recurrentes. Por otro lado, se encontró una correlación negativa baja pero significativa entre el uso del smartphone y el rendimiento académico ($r = -0,220$; $p < 0,028$), lo que señala que un mayor uso del celular se asocia a notas más bajas.

Este fenómeno tiene una mirada de consecuencias académicas, cognitivas y emocionales, por lo que el uso excesivo de teléfonos celulares entre los estudiantes de secundaria es particularmente notable. En el contexto de la educación, los teléfonos inteligentes causan distracciones constantes que interrumpen la concentración y disminuyen la efectividad del aprendizaje, ya que el multitasking digital conlleva costos cognitivos (Joshi et al., 2022). Desde una perspectiva de salud mental, los problemas con el uso del teléfono están vinculados a una mayor ansiedad, depresión, insomnio y niveles más bajos de bienestar. Estos aspectos destacan que el fenómeno va más allá de la simple afirmación de distracción ociosa. Entre ellos, presenta riesgos reales que requieren estrategias holísticas por parte de familias, escuelas y políticas públicas dirigidas a fomentar un uso equilibrado de la tecnología (Davis, 2024).

Además, el presente estudio surge de la necesidad de comprender y mitigar estos impactos a través de intervenciones integrales que involucren a actores educativos, familiares y políticos. Dichas intervenciones están destinadas a fomentar un uso equilibrado y saludable de la tecnología entre los adolescentes (Amez & Baert, 2020). Bajo este enfoque, se abordan las brechas en la comprensión de cómo el uso excesivo de teléfonos móviles impacta negativamente en funciones cognitivas fundamentales (atención, memoria y control inhibitorio) en estudiantes de secundaria, más allá de los impactos conductuales documentados.

Desde un punto de vista práctico, es esencial documentar evidencia que apoye a educadores, familias y responsables de políticas, y les permita tomar acciones informadas para reducir las distracciones digitales y fomentar la autorregulación dentro del aula, especialmente durante las lecciones diseñadas para desarrollar habilidades esenciales. A nivel metodológico, el estudio propone un diseño no experimental que permite explorar la prevalencia de patrones problemáticos y el impacto de intervenciones específicas de manera natural sin intervención externa. Este enfoque integral mejora la validez interna y externa de los hallazgos, fortaleciendo así las recomendaciones contextuales y transferibles.

Por tanto, el objetivo general del presente estudio consiste en evaluar el impacto que el uso intensivo de teléfonos móviles tiene en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria, analizando no solo los hábitos de uso problemático, sino también los efectos sobre la atención, la memoria, y el bienestar emocional. Esta investigación aborda la tecnología desde un enfoque sistémico, el cual permita diseñar políticas educativas y familiares balanceadas que busquen regular el uso de tecnología en el contexto escolar, fomentando prácticas que optimicen el aprendizaje y la salud mental de los jóvenes.

Desarrollo

Revisión de la Literatura

En Italia, Gerosa et al. (2022) crearon la Smartphone Pervasiveness Scale for Adolescents (SPS-A) usando una muestra de 3 289 estudiantes de secundaria, centrando sus esfuerzos en la evaluación de la frecuencia de uso en ciertos momentos cruciales del día, como durante las tareas o al cenar. Este estudio comparó SPS-A con escalas tradicionales de adicción al smartphone y encontró que la permisividad influía de forma negativa al rendimiento en pruebas de lenguaje y matemáticas, además, mostró invarianza métrica respecto al origen étnico, nivel educativo parental, y género.

En ese orden, Alemania con la cohorte LIFE Child (Poulain et al., 2025) registró 2,576 observaciones desde 2018 hasta 2024 para participantes de 10 a 17 años. Los datos revelaron un aumento en los síntomas de uso problemático del smartphone y el uso que supera las 3 horas al día desde 2021, junto con un considerable descenso en la calidad de vida durante el mismo período. La asociación negativa entre el uso del smartphone y el bienestar es mucho peor en niñas y niños más pequeños, lo que indica que el aumento durante la pandemia parece tener efectos duraderos en el bienestar y, por extensión, en el entorno escolar, convirtiendo esto en una preocupación principal en los entornos educativos europeos.

A nivel regional, Izquierdo-Condoy et al. (2024) evaluaron el uso de smartphones entre 1,590 estudiantes de medicina de siete países de América Latina. El 98.4% poseía un smartphone y el 88.2% lo utilizaba para fines académicos, principalmente para ver videos. Esto se asoció significativamente con su progreso en la formación clínica (OR 4.52; IC del 95%: 1.84–11.08), lo que muestra la necesidad de integrar los smartphones en el proceso formativo siempre que su uso sea apropiado.

Por otro lado, en México Gómez et al. (2024) analizaron el impacto de las redes sociales en el rendimiento académico de los estudiantes de educación media superior. Aunque encontraron que el uso moderado de las redes sociales puede ser beneficioso, también advirtieron que incluso una ligera dependencia representa riesgos educativos. Esto resalta la necesidad de que los maestros guíen a los estudiantes hacia un uso más equilibrado y responsable.

Asimismo, en Ecuador Cuzco (2022) estudió los impactos de la dependencia del teléfono celular en el rendimiento académico entre 106 estudiantes de secundaria de la Unidad Educativa Chiquintad. En su enfoque cuantitativo, destacó que, si bien las TIC pueden servir a propósitos educativos, el uso prolongado de estas tecnologías con fines de entretenimiento, fomenta el desarrollo de comportamientos asociados con dificultades de aprendizaje profundas y persistentes. Esto subraya la necesidad de desarrollar estrategias que equilibren la emergencia educativa del teléfono celular con restricciones a su uso no regulado.

Finalmente, Guevara-Robles et al. (2025) realizaron una revisión sistemática de la literatura sobre el aprendizaje móvil en la educación secundaria ecuatoriana para los años 2014-2024, analizando 14 artículos utilizando una metodología descriptiva y documental. Los autores señalaron que, para la utilización de tecnología móvil orientada a un propósito, el aprendizaje activo y la participación mejoran con una adecuada formación de los instructores y cuando la tecnología se utiliza de manera pedagógica, integrada en el plan de lecciones. El estudio destaca que, en ausencia de desarrollo profesional, el uso de dispositivos móviles durante las lecciones puede desviar el enfoque de las actividades de aprendizaje pretendidas.

Nomofobia

La nomofobia, del término inglés ‘no-mobile-phone phobia,’ se define como el miedo irracional a estar desconectado de un teléfono móvil, ya sea por perder el dispositivo, falta de señal, batería muerta u otras restricciones de uso. Este término fue creado en 2008 y se considera una forma de adicción conductual vinculada al uso problemático de los teléfonos inteligentes, aunque aún no se reconoce oficialmente en manuales de diagnóstico como el DSM-5 (Cherry, 2023).

Este fenómeno es fácilmente de detectar entre los jóvenes, particularmente en adolescentes y adultos emergentes, el cual ha sido identificado con una prevalencia alarmante. Por ejemplo, en un estudio con adolescentes, el 76.7% reportó altos niveles de nomofobia, y hubo una asociación significativa con altos niveles de estrés y soledad social (AL Maghaireh et al., 2025). Otro estudio encontró que más del 65% de los jóvenes estaban en riesgo de desarrollar nomofobia, con un 20%

ya experimentándola. Este comportamiento se exacerbó por el tiempo dedicado a navegar por internet durante las horas de ocio y por la baja autoestima (Agüero-Espinoza et al., 2024).

La nomofobia tiene una importante dimensión psicológica que se correlaciona con la ansiedad, el estrés, el insomnio, la baja autoestima e incluso la depresión en algunos casos. La ausencia de un smartphone o dispositivo móvil puede desencadenar respuestas fisiológicas como aumento de la frecuencia cardíaca, sudoración o temblor, que se asemejan a trastornos de ansiedad específicos (Sadeghi et al., 2025). Desde una perspectiva social, el miedo a ser inalcanzable también disminuye la calidad de las interacciones cara a cara, aumentando una dependencia emocional poco saludable de los smartphones.

Este fenómeno, es una de las formas de comportamiento dependiente del teléfono móvil en los adolescentes y tiene consecuencias negativas para el rendimiento escolar. Los adolescentes nomofóbicos tienden a tener distracciones frecuentes durante las lecciones, menor concentración y un aumento en la procrastinación de tareas académicas (Aydin & Kuş, 2023). Desde una perspectiva electrodo, la nomofobia afecta también la salud física: el uso prolongado de un teléfono celular, y de manera especial, durante la noche, entorpece los ritmos circadianos y la calidad del sueño, lo que puede dar lugar a insomnio o somnolencia diurna. Esto también se relaciona con dolor en las muñecas, cuello, fatiga ocular y sedentarismo que puede llegar a originar trastornos músculo-esqueléticos (Sadeghi et al., 2025).

Con el fin de solventar esta situación, algunos trabajos proponen la regulación emocional y el entrenamiento en habilidades digitales como líneas base de dichas intervenciones. A través de la regulación emocional, se pueden establecer tiempos fijos para el uso del smartphone, fortaleciendo el bienestar y reduciendo la dependencia; esto se logra con estímulos cognitivos y/o educativos de carácter estructural (AL Maghaireh et al., 2025). Lo cual es importante, trabajar la autoestima de manera autónoma, así como fomentar actividades recreativas, prescindiendo de tecnología.

Por lo anteriormente indicado, la nomofobia en los jóvenes es una adicción contemporánea, porque no se encuentran consumiendo sustancias, sino en este caso, un aparato. Se manifiesta en el ámbito académico, emocional, cognitivo, social e incluso físico. Para abordarla, se requiere un marco de colaboración entre familia, escuela y salud mental con estrategias centradas en educación sobre la autorregulación y el uso responsable del smartphone.

Estrategias de prevención sobre la nomofobia en jóvenes escolares

La nomofobia, el miedo irracional a no poder usar un teléfono móvil, ha surgido como un problema preocupante en los adolescentes. Esta crisis requiere intervenciones a nivel escolar, familiar y comunitario, junto con el uso de programas psicoeducativos que brinden apoyo emocional y autorregulación para mitigar el problema. A continuación, se presentan algunas estrategias clave efectivas.

1. Aumentar la autoestima y las habilidades de autorregulación emocional

Un estudio transversal de Lima (2023) encontró que el uso recreativo excesivo de teléfonos inteligentes y videojuegos durante el tiempo libre, combinado con una baja autoestima, aumenta significativamente el riesgo de nomofobia (Agüero-Espinoza et al., 2024). Estos hallazgos indican que los programas escolares enfocados en el apoyo emocional, como talleres de autoafirmación, actividades grupales y entrenamiento en autocontrol, tienen el potencial de reducir la dependencia digital.

2. Terapias basadas en la atención plena y el locus de control

Un nuevo estudio ha demostrado que aplicar terapia de atención plena a adolescentes que luchan con la adicción a Internet mejora su locus de control y reduce los síntomas asociados con la nomofobia. Estas técnicas, ya sea implementadas a través del currículo o como parte de actividades extracurriculares, ayudan a crear conciencia sobre el momento presente y a gestionar las respuestas emocionales a la ansiedad relacionada con el teléfono móvil (Zadehasan et al., 2024).

3. Educación digital consciente y alfabetización

Comprender la información sobre salud en plataformas digitales se asocia mejor con niveles más bajos de nomofobia. De esta manera, se promueve la alfabetización digital dentro del currículo de la escuela secundaria, enseñando términos como privacidad, uso crítico de la tecnología y sus implicaciones para la salud, permite a los estudiantes cultivar un uso crítico y moderado de los teléfonos inteligentes (Terzi et al., 2024).

4. Intervenciones psicoeducativas relacionadas con las relaciones sociales

Pérez-Torres (2024) examinó el papel de la gratificación social y la nomofobia en el uso problemático de redes sociales en adolescentes. Encontró que el uso social de la nomofobia está directamente conectado a la gratificación del uso social cyberpsychology.eu. Para abordar este tema, los programas escolares destinados a fomentar actividades grupales fuera de línea, como

deportes, círculos de lectura o proyectos colaborativos, pueden contrarrestar la gratificación del teléfono inteligente y ayudar a fortalecer los lazos sociales.

5. Políticas escolares y acuerdos de uso responsable

La aplicación de políticas escolares que permitan el uso de teléfonos móviles solo durante sesiones académicas específicas bajo estricta supervisión puede reducir la exposición constante. A raíz de investigaciones anteriores centradas en la educación sobre la supervisión parental y comunitaria, se sugieren estrategias colaborativas en las que maestros, padres y adolescentes acuerden pautas claras que detallen cuándo y cómo se pueden usar los teléfonos móviles, fomentando la auto gobernanza y el autocontrol.

6. Empleo de tecnologías para fomentar pausas digitales

Algunas escuelas han comenzado a utilizar aplicaciones que monitorean el uso del teléfono móvil, enviando alertas una vez que se excede el tiempo de uso saludable. Estos marcos requieren supervisión ética, pero sirven como "coaches digitales", fomentando pausas conscientes y un uso equilibrado, y, al menos a nivel ético, proporcionando un servicio público.

7. Evaluación sistemática y apoyo continuo

Desarrollar herramientas específicas para medir la nomofobia en adolescentes es crucial; un estudio reciente señala que solo un puñado de estudios ha creado escalas dirigidas a la población adolescente. Tener estas herramientas facilita la evaluación del estado emocional y el comportamiento digital de los jóvenes y mide la efectividad de las intervenciones implementadas (Ranjan et al., 2025).

Metodología

Participantes

La muestra consistió en 78 estudiantes de secundaria de una institución educativa particular en el cantón Daule, ubicado en la provincia del Guayas. Del total de la misma, el 26% estaba en primer año, el 54.5% en segundo y el 19.5% en tercer año de bachillerato. Por género, el 41% eran hombres y el 59% mujeres. Todos los participantes reportaron tener un teléfono móvil con acceso a internet y respondieron a una encuesta que evaluaba su uso y percepciones de los derechos académicos y niveles de nomofobia.

Instrumentos

El cuestionario se compone de tres secciones relacionadas a las variables principales del estudio. En la primera parte correspondiente al uso del celular, se incluyeron cuatro preguntas de selección múltiple sobre la frecuencia y duración del uso, en particular durante las clases. La segunda sección tomó ocho ítems del *Achievement Emotions Questionnaire – Short* (AEQ-S) que Bieleke et al. (2021) lo han validado, para evaluar percepciones vinculadas a la justicia y la responsabilidad académica, usando una escala Likert de cinco puntos. En cuanto a la nomofobia se evaluó con una versión adaptada del *Nomophobia Questionnaire de Yildirim y Correia* (2015), compuesto por 20 ítems distribuidos en cuatro dimensiones, contestados en una escala Likert de siete puntos.

Procedimiento

La recopilación de datos se hizo mediante Google Forms como una encuesta en línea. La liga fue enviada a través de WhatsApp a los 78 estudiantes seleccionados, debido a las restricciones por la pandemia. La participación fue voluntaria donde los estudiantes fueron informados del objetivo del estudio, sin ninguna retribución monetaria. Todos los alumnos completaron cada sección del cuestionario con éxito.

Resultados

Se llevó a cabo un análisis factorial en el cual se utilizó el método de extracción de factores con el programa SPSS 25. Se descartaron todos los ítems que cargaban con menos de 0.3. La rotación Varimax con aproximación de Kaiser se utilizó para rotar los factores porque se considera que las variables están correlacionadas (López & Fachelli, 2017). En este enfoque, se encontró un total de 3 factores junto con los 20 ítems asociados a nomofobia (ver Tabla N° 1). Los resultados para la medida de Kaiser-Meyer-Olkin .783 y la prueba de esfericidad de Bartlett 940.15, $gl = 190$, $p < .01$, fueron satisfactorios.

Tabla N° 1 Resultados del Análisis Factorial

Preguntas	Factores		
	1	2	3
Factor 1: Incomodidad y pérdida de conexión			
[5. Me daría miedo si mi teléfono celular se quedase sin batería.]	0.659		
[6. Entraría en pánico si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de “megas”]	0.449		
[7. Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red WiFi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal o logro encontrar una red.]	0.510		
[9. Si no pudiera consultar mi teléfono celular durante un rato, sentiría deseos de hacerlo.]	0.503		
[12. Me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.]	0.591		
[16. Me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad virtual.]	0.867		
[17. Me sentiría mal por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.]	0.568		
[18. Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales.]	0.651		
[19. Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico.]	0.841		
[20. Me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer.]	0.571		
Factor 2: Imposibilidad de comunicación			
[8. Si no pudiera utilizar mi teléfono celular, tendría miedo de quedarme tirado/a en alguna parte.]		0.582	
[10. Me inquietaría no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos.]		0.796	
[11. Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo.]		0.862	
[13. Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos.]		0.739	
[14. Me pondría nervioso/a no poder saber si alguien ha intentado contactar conmigo.]		0.565	

[15. Me inquietaría haber dejado de estar constantemente en contacto con mi familia y/o amigos.]		0.689	
Factor 3: Imposibilidad de acceder a la información			
[1. Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi teléfono celular.]			0.796
[2. Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi teléfono celular cuando quisiera.]			0.842
[3. Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p. ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi teléfono celular.]			0.623
[4. Me molestaría si no pudiera utilizar mi teléfono celular y/o sus aplicaciones cuando quisiera.]			0.599

Elaborado: Autores

Por otro lado, se calculó el alfa de Cronbach para los 20 ítems con un nivel de consistencia de .925. El alfa para la subescala de incomodidad y pérdida de conexión fue de .89, para imposibilidad de comunicación fue de .845, y para imposibilidad de acceder información fue de .807. El análisis factorial de la rotación de los ejes principales determinó que los datos representan el 59.53% de la varianza acumulada (Tabla N° 2).

Tabla N° 2 Porcentaje de Varianza del Análisis Factorial

Autovalores iniciales			
Total	% de varianza	% acumulado	Total
1	8.449	42.244	42.244
2	1.884	9.420	51.664
3	1.573	7.865	59.530

Elaborado: Autores

Tabla N° 3 Correlaciones Entre las Variables de Derechos Académicos y los Factores de la Nomofobia

Derechos Académicos	Comunicación (F1)	Conexión (F2)	Conveniencia (F3)
1. El profesor debería facilitarme los exámenes si me va mal	+0.145	+0.035	+0.177
2. Solo deben enseñar lo que está en el libro	-0.026	+0.245*	+0.217
3. Pago matrícula, merezco aprobar	+0.266*	+0.016	+0.212
4. El profesor debe ayudarme si tengo dificultades	-0.154	+0.206	+0.160
5. Si no apruebo, es culpa del profesor	+0.121	+0.043	+0.130
6. Debo rendir examen, aunque haya faltado	+0.006	+0.393**	+0.034
7. Si me va mal, no es culpa mía	+0.255*	+0.263*	+0.120
8. El profesor debe garantizar mi éxito	+0.205	+0.047	+0.125

Nota: * Correlación significativa $p < .05$; ** Correlación significativa $p < .01$

La Tabla N° 3 muestra las correlaciones entre diferentes percepciones de derechos académicos y los factores de nomofobia: Comunicación (F1), Conexión (F2) y Conveniencia (F3). Es notable que el ítem “Pago matrícula, merezco aprobar” tiene una correlación positiva significativa con el factor Comunicación ($r = .266$, $p < .05$). Esto indica que los estudiantes que se identifican fuertemente con este derecho también parecen experimentar una mayor ansiedad respecto a su capacidad de comunicarse a través del celular.

La creencia “si me va mal, no es culpa mía” también correlaciona significativamente con Comunicación ($r = .255$, $p < .05$) y Conexión ($r = .263$, $p < .05$), lo que puede sugerir que una mayor dependencia de los dispositivos digitales se correlaciona con una creciente tendencia a culpar a factores externos por el rendimiento académico. Además, el derecho a presentar un examen incluso en ausencia demuestra una fuerte correlación con Conexión ($r = .393$, $p < .01$), apoyando la idea de que la necesidad de estar constantemente conectado a dispositivos digitales se correlaciona con una expectativa percibida de indulgencia académica.

Por otro lado, no se encontraron correlaciones significativas entre los factores de nomofobia y los ítems sobre ayuda del profesor, culpa del profesor o responsabilidad del éxito, lo que implica que estas creencias no están conectadas con el nivel de ansiedad por el uso del teléfono móvil. En conjunto, los datos revelan que algunas creencias académicas, particularmente aquellas asociadas

con la responsabilidad externa, están vinculadas a niveles más altos de nomofobia entre los estudiantes.

A continuación, con el objetivo de establecer si los derechos académicos y las dimensiones de la nomofobia predicen únicamente el uso del teléfono celular, se creó un modelo de regresión con los derechos académicos y la nomofobia como factores predictivos. Este proceso se basó en estudios realizados con anterioridad (León-Mejía et al., 2021; Reysen et al., 2021; Yildirim & Correia, 2015) y se fundamentó en un estándar de tiempo y frecuencia preestablecido respecto al uso del teléfono celular, cuya combinación sirvió para crear un índice significativo de uso durante la clase (Tabla N° 4).

Tabla N° 4 Regresión que Predice el Uso del Teléfono Celular en Clase

Modelo	B no estandarizado	Error estándar	Beta estandarizada	t	Sig.
(Constante)	0.000	0.106	-	0.000	1.000
Comunicación (F1)	0.029	0.108	0.029	0.270	0.788
Conexión (F2)	0.193	0.110	0.193	1.758	0.083 *
Conveniencia (F3)	0.376	0.109	0.376	3.444	0.001 **
Derecho Académico	-0.042	0.113	-0.042	-0.37	0.710

*Nota: Nivel de significancia * $p < 0.10$; ** $p < 0.01$*

En la Tabla N° 4, se puede encontrar los resultados del análisis de regresión lineal que tiene como objeto hallar los factores pueden considerarse como predictivos del uso del celular durante la clase. La variable dependiente es el tiempo estandarizado de uso del celular, y como predictores incluye tres factores de nomofobia (Comunicación, Conexión y Conveniencia) junto con la percepción del Derecho Académico.

El análisis indica que el predictor Conveniencia (F3) tiene un efecto positivo y estadísticamente significativo en el uso del celular durante la clase ($\beta = 0.376$, $p = 0.001$). Esto significa que los estudiantes con mayores percepciones de dependencia funcional del dispositivo tienden a usarlo más durante la clase. Además, está claro que el predictor Conexión (F2) tiene una relación positiva y significativa al nivel del 10% ($\beta = 0.193$, $p = 0.083$), sugiriendo que la necesidad de permanecer constantemente comprometido y actualizado, aunque más moderada, todavía influye en el uso del celular.

Por el contrario, el factor Comunicación (F1) y la percepción del Derecho Académico no mostraron ninguna relación significativa con la variable dependiente ($p > 0.10$), lo que significa que no son buenos predictores del comportamiento respecto al uso del teléfono móvil en este contexto particular. Tomados en conjunto, estos resultados muestran que tener un celular durante la clase está motivado principalmente por razones operativas y de conectividad en lugar de consideraciones académicas o comunicativas.

Discusión de Resultados

Los hallazgos de este estudio muestran que, dentro de los factores de nomofobia, la dimensión de conveniencia ejerce una influencia estadísticamente significativa en el uso del teléfono móvil durante las sesiones de clase. Esto se alinea con los hallazgos de Yildirim y Correia (2015), quienes etiquetaron esta dimensión como crítica en la pérdida de control por parte de los adolescentes sobre sus dispositivos. Esto muestra la dependencia hacia la funcionalidad del celular, como la necesidad de revisar constantemente las redes sociales, navegar por internet o usar otras aplicaciones, que predice un uso excesivo dentro de entornos educativos. Además, la dimensión de conexión, aunque en menor medida, mostró una relación significativa. Esto concuerda con Mendoza et al. (2023), quienes documentaron que los jóvenes exhiben una ansiedad severa por perder el contacto inmediato con sus círculos sociales, incluso durante las horas de clase.

Al hacer el análisis desde la perspectiva de comunicación, relacionada con la interacción a través de llamadas o mensajes, no fue relevante en la predicción del uso del teléfono móvil en clase. Este hallazgo resulta significativo a la luz de los trabajos de Guzmán y Ruiz (2022), quienes resaltaron que los adolescentes usan el celular principalmente para actividades recreativas y no con propósitos comunicativos directos, sobre todo en contextos académicos. Asimismo, la percepción del derecho académico no impactó de forma significativa en el modelo, lo cual es coherente con la Cuzco Puma (2022), donde se comentó que, a pesar de la posibilidad de atribuir la falta de aprendizaje a factores externos, los estudiantes no pueden sostenidamente incurrir en credos que no afectan los hábitos tecnológicos disruptivos.

Estos resultados también respaldan lo mencionado por Sánchez y Maldonado (2021), que reportaron una correlación negativa entre el uso intensivo del smartphone y el rendimiento académico. En este análisis, aunque no hay una correlación directa con las notas, se observa que algunos factores de dependencia hacia el dispositivo pueden predecir su uso en clase, lo cual podría

perjudicar la atención y el aprendizaje. En la misma línea, el estudio realizado por Ruiz-Tagle y Vargas (2022) sobre estudiantes chilenos también apoya esta interpretación al evidenciar la manera en que la dependencia a la conectividad instantánea y a la interacción constante en redes sociales afecta el compromiso académico.

Con respecto a los efectos de la nomofobia y desde un enfoque multidimensional, los hallazgos de este estudio se alinean con los de Pérez et al. (2021), que sugieren que no todas las características de la dependencia tecnológica tienen la misma importancia en el comportamiento observable; más bien, es la internalización de la necesidad de evaluación constante, inmediatez y pertenencia social lo que impulsa la mayor integración de necesidades socio-emocionales, como la utilización de teléfonos móviles dentro del contexto escolar. Esto reafirma con fuerza que las estrategias dirigidas a reducir las incidencias de dicha tecnología deben enfocarse en el apego emocional y funcional, en lugar de centrarse únicamente en aumentar el control de acceso.

Conclusiones

- La presente investigación reveló que el uso excesivo de los teléfonos celulares por parte de los estudiantes de bachillerato se relaciona considerablemente con aspectos específicos de la nomofobia, especialmente aquellos que tienen que ver con la conveniencia del acceso a las funciones del teléfono. Esto demuestra que no es solo la disposición del aparato móvil lo que determina los hábitos de uso, sino la dependencia psicológica, social y operativa que existe en los adolescentes hacia estos dispositivos. La dimensión de conveniencia demostró ser el factor más determinante para predecir el uso durante clase, lo cual es preocupante y debe tomarse en consideración para la planificación de intervenciones educativas y familiares de regulación tecnológica. Aunque las percepciones asociadas al derecho académico no correlacionaron de forma significativa, es vital aceptar que existen creencias que contribuyen a una menor autorregulación del aprendizaje.
- Una de las principales limitaciones de la investigación fue el enfoque cuantitativo, que se basó en un diseño de corte transversal, ya que no permite establecer relaciones causales y por lo tanto definitivas. En este caso también resulta relevante el hecho de que la muestra estuvo compuesta solo por estudiantes de una institución del cantón Daule, lo que limita la extrapolación de los resultados a otros contextos sociales, culturales y

educativos del país. Es importante destacar que el reporte a través de cuestionarios puede implicar sesgos relacionados con la sobre o subestimación del uso real del teléfono celular, lo cual impacta en la veracidad de las respuestas.

- Para las futuras investigaciones, se plantea la conveniencia de realizar entrevistas o grupos focales con estudiantes y docentes, con el objetivo de comprender con mayor profundidad las razones subyacentes al uso del teléfono celular en el contexto de las clases. También se sugiere hacer la muestra más amplia incluyendo otras provincias y niveles educativos, lo que permitiría hacer comparaciones regionales y por edad más robustas. Sería igualmente pertinente investigar el efecto moderador de algunas variables como apoyo familiar, rendimiento académico previo o gestión emocional en la relación entre nomofobia y el uso excesivo del celular para ayudar a diseñar propuestas más integrales y contextualizadas.

Referencias

1. Agüero-Espinoza, F. A., Neyra-Agama, M., Tasilla-Guayamis, L., Valencia-Acosta, L., Vega-Agurto, G. M., & Morales, J. (2024). Nomofobia y autoestima: La influencia de los medios digitales en las actividades de ocio de adolescentes peruanos. <https://doi.org/10.2174/0118749445360319241226120427>
2. 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>
3. Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/j.ijer.2020.101618>
4. Aydin, M. K., & Kuş, M. (2023). Nomophobia and smartphone addiction amidst COVID-19 home confinement: The parallel mediating role of digital gaming and social media tools usage across secondary school students. *Frontiers in Psychology*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1175555>

5. Bieleke, M., Gogol, K., Goetz, T., Daniels, L., & Pekrun, R. (2021). The AEQ-S: A short version of the Achievement Emotions Questionnaire. *Contemporary Educational Psychology*, 65, 101940. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101940>
6. Calero, J. G., Gavilanes, R. V., Endara, A. M., & Yepez, M. D. J. (2025). Impacto del uso de tecnologías móviles en el rendimiento académico de estudiantes de Bachillerato. *ASCE*, 4(2), Article 2. <https://doi.org/10.70577/ASCE/795.811/2025>
7. Cherry, K. (2023). Do You Have Nomophobia, or a Fear of Being Without Your Phone? *Verywell Mind*. <https://www.verywellmind.com/nomophobia-the-fear-of-being-without-your-phone-4781725>
8. Cuzco, C. A. (2022). Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Chiquintad, periodo octubre 2021-febrero 2022 [bachelorThesis]. <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/22650>
9. Davis, N. (2024, julio 31). Teenagers displaying ‘problematic phone use’ more likely to be depressed. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/money/article/2024/aug/01/teenagers-displaying-problematic-phone-use-more-likely-to-be-depressed>
10. Gerosa, T., Gui, M., & Büchi, M. (2022). Smartphone Use and Academic Performance: A Pervasiveness Approach Beyond Addiction. *Social Science Computer Review*, 40(6), 1542-1561. <https://doi.org/10.1177/08944393211018969>
11. Gómez, R. del C., Pérez, J. Á., Herrera, B., Diez, G. A., & Pérez, J. A. (2024). El uso del teléfono móvil en los universitarios: Caso de estudio sobre el acceso a los servicios de emergencia: The use of mobile phones by university students: a case study on access to emergency services. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 5(5), Article 5. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i5.2905>
12. Guevara-Robles, D., Villacís-Tagle, J., & Martínez-Perez, O. (2025). Mobile Learning como estrategia en la educación secundaria. *593 Digital Publisher CEIT*, 10(1), Article 1. <https://doi.org/10.33386/593dp.2025.1.2899>
13. Izquierdo-Condoy, J. S., Arias-Intriago, M., Nati-Castillo, H. A., Gollini-Mihalopoulos, R., Cardozo-Espínola, C. D., Loaiza-Guevara, V., Dalel-Gómez, W., Villamil, J., Suárez-Sangucho, I. A., Morales-Lapo, E., Tello-De-la-Torre, A., Hall, C., & Ortiz-Prado, E.

- (2024). Exploring smartphone use and its applicability in academic training of medical students in Latin America: A multicenter cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 24(1), 1401. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-06334-w>
14. Joshi, S. C., Woodward, J., & Woltering, S. (2022). Cell phone use distracts young adults from academic work with limited benefit to self-regulatory behavior. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 1-17. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03830-4>
15. Kutluay, E., & Karaca, F. (2025). A model proposal explaining the influence of smartphone addiction related factors on high school students' academic success. *Education and Information Technologies*, 30(3), 4061-4098. <https://doi.org/10.1007/s10639-024-12947-x>
16. León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version. *Adicciones*, 33(2), Article 2. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
17. Limón, R. (2025, junio 18). Un estudio asocia la alta adicción a las pantallas con ideas suicidas y problemas de salud mental en menores. *El País*. <https://elpais.com/tecnologia/2025-06-18/un-estudio-asocia-la-alta-adiccion-a-las-pantallas-con-ideas-suicidas-y-problemas-de-salud-mental-en-menores.html>
18. Macías, E., Aquino, I. E., Aquino, M. A., & Barreno, E. (2024). Estrategias tecnológicas innovadoras para la enseñanza del inglés. *Polo del Conocimiento*, 9(7), Article 7. <https://doi.org/10.23857/pc.v9i7.7831>
19. Olivella-Cirici, M., Garcia-Continente, X., Bartroli Checa, M., Serral Cano, G., & Pérez Albarracín, G. (2023). El uso problemático del teléfono móvil: Análisis transversal del perfil individual y factores asociados. *Revista Española de salud pública*, 97, e202305036.
20. Pérez-Torres, V. (2024). Problematic use of social media in adolescents or excessive social gratification? The mediating role of nomophobia. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 18(4), Article 4. <https://doi.org/10.5817/CP2024-4-2>
21. Poulain, T., Meigen, C., Kiess, W., & Vogel, M. (2025). Smartphone use, wellbeing, and their association in children. *Pediatric Research*, 1-7. <https://doi.org/10.1038/s41390-025-04108-8>

22. Prensa ec. (2025). Ecuador regula el uso de celulares en las aulas: ¿avance educativo o retroceso digital? https://prensa.ec/ecuador-regula-el-uso-de-celulares-en-las-aulas-avance-educativo-o-retroceso-digital/?utm_source=chatgpt.com
23. Ranjan, R., Balhara, Y. P. S., Mishra, B. R., Ahmad, S., Sarkar, S., Bharti, A., Panigrahi, S., Sinha, M., Rajguru, A. J., Kumar, P., Mohapatra, D., Parmar, A., & Jain, M. (2025). Factor structure, reliability and validity of an Indian Scale for Assessment of Nomophobia (ISAN) among college students: A multicentre Indian study. *Journal of Psychiatric Research*, 181, 599-606. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2024.12.036>
24. Reysen, R., Reysen, M., & Reysen, S. (2021). Academic Entitlement Predicts Smartphone Usage during Class. *College Teaching*, 69(1), 52-57. <https://doi.org/10.1080/87567555.2020.1803192>
25. Sá, G. (2025). New law in Brazil is making students put away their smartphones at school | AP News. <https://apnews.com/article/brazil-bill-phones-schools-restrictions-20b95516d6e2a0f63ebb642defba964b>
26. 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*, 25, 372. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-06902-8>
27. Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
28. Terzi, H., Ayaz-Alkaya, S., & Köse-Kabakcıoğlu, N. (2024). Nomophobia and eHealth literacy among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Pediatric Nursing*, 75, 158-163. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2023.12.024>
29. Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>
30. Xiong, S., Zhang, A., Zhang, B., & Xu, Y. (2023). Patterns of smartphone addiction in adolescents and their association with multiple ecological factors: A latent profile analysis. *Children and Youth Services Review*, 155, 107223. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107223>

31. Yang, R., Tan, S., Abdikerima, G., Lu, T., Chen, C., Song, L., Ji, B., Lv, Y., & Shi, J. (2025). Combined effect of the smartphone addiction and physical activity on the depressive symptoms in secondary school students: A cross sectional study in Shanghai, China. *Frontiers in Psychiatry*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1473752>
32. 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>
33. Zadehasan, F., Azimifshar, S., & Mostafavi, E. (2024). Effectiveness of Mindfulness on Locus of Control and Nomophobia in Adolescents with Internet Addiction. *Journal of Assessment and Research in Applied Counseling (JARAC)*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.61838/kman.jarac.6.1.14>

© 2025 por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0) (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>).