

Lorena Salvadó Valverde

**Nomofobia y educación social: estudio de caso sobre el
impacto del miedo a estar desconectado en jóvenes
estudiantes del Instituto Els Pallaresos**

TRABAJO DE FIN DE GRADO

dirigido por la Dra. Adela Susana Archondo Ormachea

Grado en Educación Social



UNIVERSITAT ROVIRA I VIRGILI

Tarragona

2025

Agradecimientos

Este Trabajo de Fin de Grado no sería una realidad sin el apoyo incondicional de las personas que me rodean, a quienes quiero expresar mi más sincero agradecimiento:

A mi marido, por su amor, paciencia y comprensión infinita. Gracias por acompañarme en este camino, por comprender mis ausencias y por ser mi apoyo constante en cada paso que doy.

A mis hijas, Lua y Cloe, mis pequeñas luces, por entender, a pesar de su corta edad, los momentos en los que mamá necesitaba concentrarse en sus estudios. Espero que este trabajo sea un ejemplo para vosotras, que os demuestre que con esfuerzo y perseverancia se pueden alcanzar los sueños.

A mi madre y mi padre, por su apoyo constante a lo largo de toda mi vida. Gracias por inculcarme el valor del esfuerzo y la perseverancia.

A mis primas, mi “etapa sanadora”, por su aliento inagotable, por valorar mi trabajo y animarme a seguir adelante incluso cuando las dudas me asaltaban. Vuestro amor es mi sanación.

A mis “VIP”, amigas y compañeras, por ser testigos de mi evolución, por escucharme, animarme y celebrar cada pequeño avance. Vuestra amistad y apoyo han sido fundamentales en este proceso. Sois Vitamina.

A mí misma, por el valor de luchar por una vocación, un sentimiento que no se puede explicar con palabras, y que me hace sentir que soy Educadora Social.

A todas vosotras, gracias de corazón.

Asimismo, me gustaría agradecer a mi tutora, Susana Archondo, por su implicación, consejos y acompañamiento a lo largo de estos meses. ¡Ha sido un placer este viaje juntas!

Resumen: En la sociedad actual, las nuevas tecnologías, especialmente los smartphones, se han vuelto herramientas indispensables en el día a día, pero su uso excesivo y problemático puede llevar a la nomofobia; un miedo irracional a la desconexión. Este estudio investiga la presencia y características de la nomofobia en estudiantes de 14 a 16 años del Instituto Els Pallaresos de Tarragona. A través de un enfoque cuantitativo, se analizan los niveles de nomofobia, las principales dimensiones afectadas y las diferencias según el género. Los resultados indican una prevalencia mayoritariamente leve de nomofobia entre los estudiantes, siendo la dimensión relacionada con la imposibilidad de comunicarse la más destacada. El estudio concluye destacando la relevancia de la Educación Social para desarrollar estrategias y promover un uso saludable de la tecnología mitigando los efectos negativos de la nomofobia en la población juvenil.

Palabras clave: Nomofobia, miedo irracional, educación social, smartphone, adolescencia.

Resum: En la societat actual, les noves tecnologies, especialment els smartphones, s'han convertit en eines indispensables en el dia a dia, però el seu ús excessiu i problemàtic pot portar a la nomofòbia; una por irracional a la desconexió. Aquest estudi investiga la presència i característiques de la nomofòbia en estudiants de 14 a 16 anys de l'Institut Els Pallaresos de Tarragona. A través d'un enfocament quantitatiu, s'analitzen els nivells de nomofòbia, les principals dimensions afectades i les diferències segons el gènere. Els resultats indiquen una prevalença majoritàriament lleu de la nomofòbia entre els estudiants, sent la dimensió relacionada amb la impossibilitat de comunicar-se la més destacada. L'estudi conclou destacant la rellevància de l'Educació Social per a desenvolupar estratègies i promoure un ús saludable de la tecnologia mitigant els efectes negatius de la nomofòbia en la població juvenil.

Paraules clau: Nomofòbia, por irracional, educació social, smartphone, adolescència.

Abstract: In contemporary society, new technologies, especially smartphone, have become indispensable tools in everyday life, but their excessive and problematic use can lead to nomophobia; an irrational fear of disconnection. This study investigates the presence and characteristics of nomophobia in students aged 14 to 16 in Institute Els Pallaresos in Tarragona. Employing a quantitative approach, the levels of nomophobia, the primary affected dimensions, and the differences according to gender are analyzed. The results indicate a predominantly mild prevalence of nomophobia among the students, with the dimension related to the inability to communicate being the most prominent. The study concludes by highlighting the relevance of Social Education as a discipline that can develop strategies to promote a healthy use of technology and mitigate the negative effects of nomophobia in the youth population.

Keywords: Nomophobia, irrational fear, social education, smartphone, adolescence.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN y JUSTIFICACIÓN	7
2. MARCO CONCEPTUAL	9
2.1. Adolescencia y Tecnología: Una Relación Compleja	9
2.1.1. Dispositivos Móviles en Adolescentes	10
2.1.2. Dependencia Digital: Manifestaciones y Efectos en la Población Juvenil	11
2.2. Nomofobia: Un Acercamiento Conceptual	12
2.2.1. Definición y Características	13
2.2.2. Etiología de la Nomofobia: Factores que Contribuyen a su Desarrollo	14
2.2.3. Dimensiones de la Nomofobia y Consecuencias	14
2.2.4. Uso del Término	16
2.2.5. Nomofobia: Género y Edad	19
2.3. Perspectivas Teóricas sobre el Miedo a la Desconexión Digital	21
2.4. El Rol de la Educación Social frente a la Nomofobia	24
2.5. Recursos para la Promoción de un Uso Responsable de la Tecnología	25
3. MARCO METODOLÓGICO	29
4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	31
4.1. Objetivos	31
4.2. Contexto	31
4.3. Participantes y Tipo de Muestreo	33
4.4. Técnica de Recogida de Datos	34
4.5. Implicaciones Éticas	37
4.6. Trabajo de Campo	38
4.7. Cronograma	40
5. RESULTADOS	41
5.1. Descripción de la Muestra	41
5.2. Prevalencia de Nomofobia	42

5.3. Dimensiones de la Nomofobia	43
5.4. Diferencias de Género	45
6. DISCUSIÓN	48
6.1. Limitaciones	52
6.2. Futuras Líneas de Investigación	53
7. CONCLUSIONES	56
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	59
9. ANEXOS	64
9.1. Anexo 1: Cuestionario de Nomofobia (NMQ-P) (Ramos-Soler et al., 2017)	64

1. INTRODUCCIÓN y JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, los dispositivos electrónicos se han convertido en herramientas indispensables para la mayoría de las personas, utilizándose de forma constante desde el momento en que se despiertan hasta que se acuestan (Rodríguez et al., 2019). Su omnipresencia es tal que se podría considerar que son una extensión de nosotros mismos, acompañándonos en todo momento, facilitando la conexión con otros y abriendo un amplio abanico de posibilidades. Sin embargo, este uso intensivo puede generar dependencia, especialmente en los jóvenes, quienes priorizan el acceso a redes sociales, la comunicación, el entretenimiento o la búsqueda de información a través de sus smartphones. Esta predilección puede tener como consecuencia el aislamiento y la disminución de la interacción social.

En este contexto, la nomofobia, definida como el miedo irracional a estar sin smartphone o sin conexión a Internet (King et al., 2010), emerge como un problema creciente caracterizado por la ansiedad y el malestar que experimentan algunos individuos cuando no tienen acceso a sus dispositivos móviles (Yildirim y Correia, 2015). Este fenómeno es especialmente preocupante en la adolescencia, una etapa fundamental para el desarrollo de habilidades sociales y la construcción de la identidad. La dependencia generada por la extensa adopción de los dispositivos inteligentes ha propiciado la aparición de comportamientos problemáticos y consecuencias negativas a nivel psicológico, social y académico. Por consiguiente, el ámbito educativo se convierte en un espacio clave para prevenir y abordar la nomofobia, promoviendo un uso responsable de la tecnología entre los estudiantes (Chóliz, 2012).

Si bien la nomofobia es un fenómeno relevante, su prevalencia y gravedad pueden variar significativamente según el contexto y la población estudiada. Por ello, este estudio explorará la presencia de la nomofobia en un grupo específico de jóvenes estudiantes, contribuyendo a la comprensión de este fenómeno en un contexto particular: el Instituto Els Pallaresos de Tarragona.

El objetivo general de este estudio es **analizar el impacto de la nomofobia en los jóvenes estudiantes de entre 14 y 16 años del Instituto Els Pallaresos.**

La justificación de esta investigación radica en datos como los de Ditrendia (2022), que señalan que en España el 98% de los niños, niñas y adolescentes de 10 a 15 años accede a Internet todos los días a través de sus smartphones. Además, más de la mitad (58,4%) duerme con él al lado y uno de cada cinco se conecta durante la noche (Andrade et al., 2021). Estas cifras ponen de manifiesto la necesidad urgente de abordar este tema en el

contexto educativo, ya que la nomofobia puede afectar la atención, la concentración, el rendimiento académico e incluso la salud mental de los estudiantes (Yildirim y Correia, 2015). El rápido crecimiento del acceso a la tecnología, incluyendo a niños y niñas que priorizan videojuegos y videos sobre la interacción social, puede generar problemas de comunicación y aislamiento en la edad adulta.

Como afirman Rodríguez-García et al. (2021), "La nomofobia es un tema de creciente interés sobre el que aún queda mucho por investigar" (p.7). Por ello, esta investigación busca comprender el impacto de la nomofobia en el ámbito educativo y social, específicamente en Cataluña, donde la escasez de estudios específicos podría deberse a que este fenómeno ha sido estudiado principalmente en los últimos años a nivel nacional o internacional. Los resultados no solo permitirán visibilizar la problemática y conocer su magnitud y consecuencias en los jóvenes del Instituto Els Pallaresos, sino que también sentarán las bases para futuras investigaciones. Además, generará conocimiento relevante para el diseño de estrategias de intervención desde la educación social y promoverá la prevención al sensibilizar a la comunidad educativa sobre la nomofobia y su impacto en los jóvenes adolescentes.

Para guiar la investigación, se plantean las siguientes preguntas: ¿Cuál es la prevalencia de la nomofobia entre los estudiantes del Instituto Els Pallaresos? ¿Cuáles son las dimensiones de la nomofobia que presentan mayor prevalencia entre los jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos? ¿Qué diferencias existen en los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres estudiantes del Instituto Els Pallaresos? ¿Qué estrategias de intervención desde la educación social pueden implementarse para prevenir y abordar la nomofobia?

En línea de lo anteriormente expuesto, se formulan las siguientes hipótesis:

- **H1:** Se espera que más del 70% de los estudiantes de entre 14 y 16 años del Instituto Els Pallaresos presenten un nivel elevado de nomofobia (considerado como moderado o grave según las categorías de este estudio).
- **H2:** La dimensión "No poder comunicarse" obtendrá la puntuación más alta en la evaluación de nomofobia.
- **H3:** Existen diferencias significativas en los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres.

2. MARCO CONCEPTUAL

2.1. Adolescencia y Tecnología: Una Relación Compleja

La adolescencia es una etapa clave del desarrollo humano, caracterizada por profundos cambios físicos, emocionales y sociales, así como por la búsqueda de la identidad, la autonomía y la socialización (Cerro Herrero et al., 2020). Aunque no existe una definición universal de sus límites cronológicos, la Organización Mundial de la Salud (OMS) la sitúa entre los 10 y los 19 años, dividiéndola en tres fases.

La primera, entre los 10 y 14 años, se distingue por el inicio de la pubertad, un rápido crecimiento físico y la fuerte influencia del grupo de pares. Los adolescentes buscan aceptación y pertenencia mientras experimentan fluctuaciones emocionales propias de esta etapa. En la fase intermedia, de los 15 a los 17 años, la búsqueda de la identidad personal se intensifica. Los jóvenes exploran su sexualidad, experimentan con roles y valores, y cuestionan las normas. Las relaciones se vuelven más complejas y la necesidad de autonomía e independencia crece. La última fase, entre los 18 y 19 años, la adolescencia tardía, se centra en la consolidación de la identidad y el desarrollo de relaciones maduras. Los jóvenes asumen responsabilidades, toman decisiones sobre su futuro y se preparan para la adultez con mayor independencia y capacidad para afrontar los desafíos (OMS, 2024).

Considerando las etapas de la adolescencia, este trabajo se centra en jóvenes de 14 a 16 años del Instituto Els Pallaresos, que cursan la Educación Secundaria Obligatoria (ESO). La elección de esta franja de edad, que abarca la fase intermedia de la adolescencia, es fundamental para explorar la relación con la tecnología durante un periodo crítico de búsqueda de identidad y autonomía. Este enfoque también facilita la recolección de datos de una muestra de 260 estudiantes, y permite analizar la influencia de las características socioculturales específicas de la localidad.

En la sociedad actual, la tecnología, y en particular los smartphones, son fundamentales en la vida de los jóvenes, influyendo en sus relaciones, aprendizaje y percepción del mundo. Las redes sociales se han consolidado como un espacio clave para satisfacer sus necesidades de conexión, identidad y pertenencia. Sin embargo, esta búsqueda, aunque cubre esas necesidades, puede volverse una trampa dada la capacidad adictiva de las plataformas digitales, que ofrecen infinitas opciones para participar e interactuar, lo que fácilmente lleva a un uso excesivo y compulsivo. Como señalan Cerro

Herrero et al. (2020), “los jóvenes, al ser una población en constante evolución y aprendizaje, son más vulnerables a los riesgos del uso de los smartphones” (p.35).

Esta conexión se intensifica gracias a un **vínculo tecnológico** en constante evolución. Los smartphones se vuelven irresistibles no solo por sus diseños elegantes y procesadores rápidos, sino también por su multifuncionalidad, baterías de larga duración, pantallas vibrantes y amplio almacenamiento. Además, las cámaras y la calidad de audio se perfeccionan sin cesar, buscando sumergirnos en experiencias audiovisuales cautivadoras. Al mismo tiempo, el universo de las aplicaciones crece exponencialmente, aumentando nuestra dependencia de estos dispositivos y reforzando ese lazo tecnológico que nos une a ellos (León-Mejía, 2021).

2.1.1. Dispositivos Móviles en Adolescentes

Los adolescentes de hoy son considerados “**jóvenes digitales**” (Livingstone, 2012), ya que han crecido en un entorno donde la tecnología está omnipresente. Los dispositivos móviles, como smartphone y tablets, se han convertido en herramientas esenciales para la comunicación, el entretenimiento, el acceso a la información y la participación social. Ramos-Soler et al. (2021) confirman esta realidad al observar cómo la vida digital de los jóvenes gira en torno a las redes sociales y, en ocasiones, a un uso excesivo del smartphone.

Los adolescentes utilizan estos dispositivos con diversos fines, incluyendo la comunicación con amigos y familiares, el acceso a información, el entretenimiento y la expresión personal. Ramos-Soler et al. (2021) señalaron que el estilo de vida digital de los adolescentes se ve fuertemente afectado por las redes sociales y el uso intensivo de los smartphones. Además, estudios como el de Cerro Herrero et al. (2020), realizado con jóvenes de entre 10 y 18 años en Extremadura, han demostrado la existencia de diferencias en los patrones de uso de teléfonos inteligentes y los niveles de dependencia según el género y la edad. Comprender estas tendencias es primordial para promover un uso responsable y saludable de la tecnología.

Si bien los smartphones facilitan la comunicación con amigos y familiares, también se utilizan ampliamente para el ocio. Actividades como ver videos, escuchar música o jugar en línea absorben gran parte del tiempo que los adolescentes dedican al smartphone, según señalan Cerro Herrero et al. (2020). Es más, las redes sociales ocupan un papel central en sus vidas, sirviendo como espacios clave para conectarse con amigos, compartir experiencias y construir su identidad en el mundo virtual, como destacan Peris et al. (2020).

Sin embargo, esta conectividad constante también presenta su lado negativo. Muchos adolescentes incurren en la multitarea, utilizando el smartphone mientras realizan otras actividades como ver la televisión o estudiar, lo que afecta su concentración. Además, la necesidad de estar "siempre conectado" puede generarles ansiedad, especialmente cuando carecen de acceso a internet o a su dispositivo. El uso del smartphone hasta altas horas de la noche, por su parte, resulta en una menor calidad de sueño que incide directamente en su rendimiento académico y bienestar emocional (Buctot et al., 2021).

Las tendencias actuales no son muy alentadoras. Moreno-Guerrero et al. (2020) advierten que los adolescentes pasan cada vez más tiempo con sus teléfonos inteligentes, lo que puede acarrear consecuencias para su salud. Para ellos, las redes sociales no solo sirven para establecer conexiones, sino que también influyen en sus gustos, valores y formas de relacionarse. A esto se suma la aparición de nuevas tecnologías como la realidad virtual y la inteligencia artificial, que están transformando la interacción de los jóvenes con el mundo digital. Tampoco podemos obviar el auge de los videojuegos en línea y los eSports, que se han consolidado como nuevas formas de socializar y competir.

2.1.2. Dependencia Digital: Manifestaciones y Efectos en la Población Juvenil

Si bien el uso de la tecnología ofrece numerosos beneficios, también existe el riesgo de desarrollar dependencia digital. Esta se caracteriza por un uso excesivo y problemático de la tecnología, que interfiere con las actividades cotidianas, las relaciones interpersonales y el bienestar psicológico (Echeburúa y Corral, 2010). Esto puede manifestarse en adolescentes que pasan horas frente a sus pantallas, descuidando actividades importantes como el estudio, el sueño o la interacción social. La necesidad de estar conectados se vuelve tan imperiosa que, al no tener acceso a sus dispositivos o a internet, experimentan ansiedad, irritabilidad y malestar, síntomas similares al síndrome de abstinencia (Cerro Herrero et al., 2020).

Esta dependencia se manifiesta en la pérdida de control sobre el tiempo de uso, la necesidad de aumentar las horas de conexión para alcanzar la misma satisfacción y el uso de mentiras o engaños para ocultar el tiempo real frente a las pantallas. Las relaciones interpersonales también sufren, provocando conflictos con familiares y amigos. Además, la preferencia por la interacción online sobre la interacción cara a cara puede conducir al aislamiento social (Peris et al., 2020).

Las consecuencias de la dependencia digital en los jóvenes son preocupantes en múltiples niveles. A nivel de salud mental, aumenta el riesgo de padecer ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima. Físicamente, pueden aparecer problemas como visión

borrosa, sequedad ocular, dolores de cabeza, sedentarismo, obesidad y, crucialmente, trastornos del sueño. La luz azul emitida por los dispositivos afecta la producción de melatonina, alterando los patrones de sueño y contribuyendo a problemas como insomnio y fatiga (Díaz y Extremera, 2020).

En el ámbito social, la dependencia digital dificulta el desarrollo de habilidades sociales, la empatía y la comunicación interpersonal, pudiendo provocar aislamiento, dado que las relaciones virtuales a menudo sustituyen las interacciones cara a cara. Del mismo modo, las relaciones familiares pueden deteriorarse por la falta de comunicación y los conflictos generados por el uso excesivo de la tecnología (Barrios-Borjas et al., 2017).

El rendimiento académico también se ve afectado, manifestándose en bajo rendimiento escolar, falta de concentración, procrastinación y dificultades para el aprendizaje (Buctot et al., 2021).

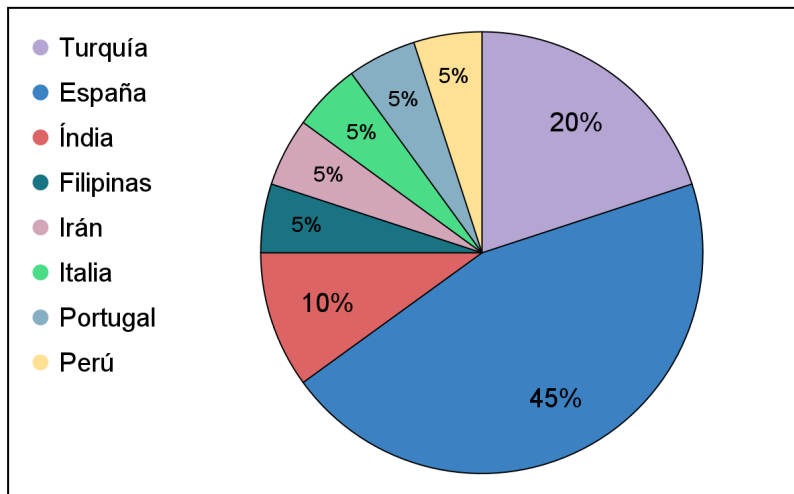
2.2. Nomofobia: Un Acercamiento Conceptual

Pese a que la nomofobia es un campo de estudio relativamente nuevo con mucho por explorar, la evidencia actual sugiere una fuerte relación entre el uso excesivo e irresponsable de los smartphones y el desarrollo de esta condición. Su potencial impacto negativo es tal que algunos expertos la consideran un problema de salud pública emergente e incluso la catalogan como una enfermedad propia del siglo XXI (Rodríguez-García et al., 2021).

Cabe destacar que, Guzmán-Brand y Gelvez-García (2023) realizaron una revisión sistemática sobre la nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental en diferentes países. En dicho estudio hallaron que España es el país que presenta un porcentaje más elevado de estudios sobre el fenómeno de la nomofobia en adolescentes, tal y como se observa en la Figura 1. Aunque este dato nos ofrece una perspectiva de futuro esperanzadora, hay que seguir estudiando y trabajando ante esta problemática.

Figura 1

Países que estudiaron la temática de Nomofobia en adolescentes



Nota. De La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática, por Guzmán-Brand y Gelvez-García, 2023, *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), p.17.

2.2.1. Definición y Características

La nomofobia, un término acuñado en el Reino Unido en 2008 a partir de la expresión inglesa "no-mobile-phone phobia", se refiere al miedo irracional y desproporcionado a no disponer del smartphone o a estar desconectado de la red. Quienes la padecen experimentan ansiedad, malestar, irritabilidad, angustia o incluso pánico ante la idea de no poder utilizar su dispositivo (Yildirim y Correia, 2015; León-Mejía et al., 2021). Pese a no estar reconocida como una patología formal en los manuales diagnósticos como el DSM-V (Bragazzi et al., 2014), la nomofobia ha captado el interés de la comunidad científica debido a su creciente prevalencia y a sus posibles repercusiones en la salud mental y el bienestar psicosocial, especialmente entre los jóvenes (King et al., 2010).

Esta fobia específica se caracteriza por una serie de síntomas conductuales y emocionales. Entre ellos, destacan la revisión constante del smartphone, la preocupación excesiva por el nivel de batería o la cobertura, y la dificultad para concentrarse en otras actividades debido a la imperiosa necesidad de estar conectado (León-Mejía et al., 2021). Las personas con nomofobia suelen priorizar el uso del smartphone por encima de otras actividades, lo que evidencia una dependencia que interfiere significativamente en su vida diaria.

En el contexto español, González-Cabrera et al. (2017) realizaron un estudio con 306 adolescentes, estudiantes de ESO en Navarra, Asturias y Salamanca, para adaptar al español el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Este cuestionario fue desarrollado originalmente por Yildirim y Correia (2015) para estudiantes universitarios en Estados Unidos. El estudio de González-Cabrera et al. (2017) no solo evaluó la validez y fiabilidad del NMP-Q en el contexto español, sino que también analizó su relación con otras escalas que miden el uso problemático del smartphone e internet.

2.2.2. Etiología de la Nomofobia: Factores que Contribuyen a su Desarrollo

El desarrollo de la nomofobia está influenciado por una combinación de factores individuales, sociales y tecnológicos.

A nivel individual, ciertas características aumentan la susceptibilidad a desarrollar esta fobia. Las personas con baja autoestima, inseguridades, dificultades en la regulación emocional y una elevada necesidad de aprobación social son más propensas, ya que buscan en el smartphone una fuente de gratificación instantánea y una conexión constante. Además, la coexistencia de otros trastornos de ansiedad puede incrementar significativamente la vulnerabilidad (Díaz Miranda y Extremera Pacheco, 2020).

El entorno social también juega un papel crucial. La presión por estar siempre conectado y disponible, la influencia de las redes sociales y la normalización del uso excesivo del smartphone contribuyen directamente al desarrollo de la nomofobia. La cultura de la inmediatez y la comparación social, exacerbadas por el mundo digital, generan una necesidad constante de estar al día y responder rápidamente a las demandas del entorno virtual (Ramos-Soler et al., 2021).

Por último, los avances tecnológicos son un factor determinante. La facilidad de acceso a internet, la proliferación de aplicaciones móviles y las constantes notificaciones generadas por los smartphones promueven un uso excesivo que refuerza la dependencia, lo que, a su vez, contribuye al desarrollo de la nomofobia (Peris et al., 2020).

2.2.3. Dimensiones de la Nomofobia y Consecuencias

Yildirim y Correia (citado en León-Mejía, 2021) identificaron cuatro dimensiones clave de la nomofobia, que describen la ansiedad experimentada ante la ausencia del smartphone:

1. **No poder comunicarse:** Se refiere al sentimiento de imposibilidad de conectar instantáneamente con el entorno a través de llamadas, mensajes de texto o redes sociales.

2. **Pérdida de conexión:** Esta dimensión abarca la sensación de desconexión con la identidad virtual construida en línea, especialmente en redes sociales, debido a la incapacidad de acceder a internet para actualizar o interactuar con plataformas sociales.
3. **No poder acceder a la información:** Incomodidad y frustración derivadas de no poder obtener información o realizar búsquedas en internet de manera inmediata mediante el dispositivo smartphone.
4. **Renunciar a la comodidad:** Se manifiesta como un malestar psicológico al perder el control sobre funcionalidades esenciales del smartphone, como la batería, la cobertura de red o el saldo disponible, y la consiguiente pérdida de la comodidad y tranquilidad que brinda el acceso constante al dispositivo.

La nomofobia en la adolescencia es un problema complejo con múltiples consecuencias negativas. Diversos estudios han explorado este fenómeno, revelando un impacto significativo en la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones interpersonales de los jóvenes.

En el ámbito de la salud mental, Arrivillaga, Rey y Extremera Pacheco (2020) encontraron una fuerte asociación entre la nomofobia y mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima en adolescentes, destacando la inteligencia emocional como factor protector. Un estudio específico de Díaz Miranda y Extremera Pacheco (2020) con adolescentes de Málaga e Ibiza (entre 14 y 20 años) analizó la relación entre la adicción al smartphone, la inteligencia emocional y el malestar psicológico con los niveles de nomofobia, demostrando que la nomofobia predice este malestar. Sus hallazgos sugieren que el conocimiento de las emociones propias y ajenas, junto con el manejo de la ansiedad y la adicción al smartphone, explican significativamente la variación en los niveles de nomofobia. Esto implica que futuros programas de prevención de la nomofobia deberían enfocarse en desarrollar habilidades emocionales, fomentar una salud mental positiva y promover estrategias para un uso razonable y no problemático del smartphone.

El rendimiento académico también se ve afectado por la nomofobia. Cerro Herrero et al. (2020) observaron que adolescentes con alta dependencia al smartphone obtenían peores calificaciones en matemáticas y lengua, y reportaban dificultades de concentración. Esta interferencia en la concentración y la gestión del tiempo puede explicarse por la constante preocupación por el smartphone, que distrae de las actividades académicas (Díaz Miranda y Extremera Pacheco, 2020). Además, Ramos-Soler et al. (2021) encontraron que

los adolescentes con nomofobia dedican un tiempo excesivo al uso del smartphone, especialmente a redes sociales, lo que reduce el tiempo efectivo de estudio.

Finalmente, la nomofobia puede generar ansiedad que se manifiesta en síntomas físicos como dolores de cabeza, malestar estomacal, palpitaciones aceleradas, tensión, sudoración, sentimientos de dependencia y pensamientos obsesivos (López Menacho, 2021). Si bien no está directamente relacionada con problemas de salud física graves, el artículo de Moreno-Guerrero et al. (2020) menciona que los trastornos del sueño y el sedentarismo pueden influir en el desarrollo de la nomofobia, y que el uso excesivo del smartphone afecta la calidad del sueño, la alimentación, la salud general, la productividad, la concentración y el rendimiento.

2.2.4. Uso del Término

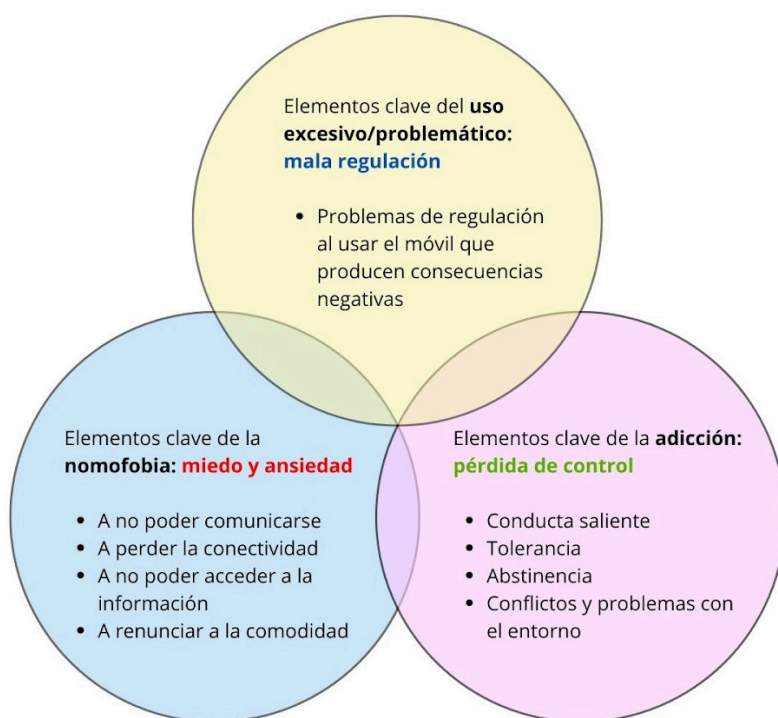
La autora León-Mejía (2021), en su tesis "Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)", critica la confusión conceptual presente en la literatura científica y divulgativa. En esta, los términos "nomofobia" y "adicción al smartphone" se utilizan a menudo como sinónimos, lo que dificulta la claridad en el campo. Esta confusión se atribuye, en parte, a la falta de herramientas de evaluación precisas y a la complejidad inherente del fenómeno.

Tal y como se muestra en la Figura 2, la **nomofobia** se manifiesta principalmente como un miedo irracional a la pérdida del smartphone, la falta de cobertura o la imposibilidad de acceder a la información y los servicios de comunicación. En contraste, la **adicción** sin sustancia o comportamental se caracteriza por un patrón de uso constante y excesivo del smartphone (tolerancia), que se incrementa con el tiempo y produce síntomas de abstinencia si se priva a la persona de su uso, interviniendo en su vida diaria. El **uso problemático**, por otro lado, se define como una dificultad para autorregular la utilización del smartphone, que puede o no conducir a una adicción (León-Mejía, 2021).

Aunque nomofobia, adicción y uso problemático son conceptos distintos con características específicas, es importante reconocer que pueden presentar ciertas similitudes y solaparse en algunos aspectos de su manifestación.

Figura 2

Relación entre Nomofobia, Uso Problemático y Adicción.



Nota. De Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), por León-Mejía, 2021, (Tesis doctoral). Universidad de Salamanca. Recuperado de <https://gredos.usal.es/handle/10366/149382>

Es frecuente que la adicción al smartphone y la nomofobia se presenten conjuntamente. La nomofobia, al generar ansiedad por la desconexión, puede actuar como un factor de riesgo para desarrollar adicción, dado que el smartphone se utiliza para aliviar esa ansiedad. A su vez, la adicción puede intensificar la nomofobia al aumentar la dependencia del dispositivo (Akyol y Demir, 2022). Cabe destacar que no todas las personas con nomofobia desarrollan una adicción al smartphone, y esta problemática se ha visto agravada, por ejemplo, por situaciones como la pandemia de COVID-19, impactando en la salud mental de los estudiantes (Sharma y Gupta, 2023).

Las diferencias en las características y sintomatología entre la nomofobia y la adicción al smartphone se ilustran detalladamente en la Tabla 1 (León-Mejía, 2021).

Tabla 1*Características y sintomatología diferenciales de Nomofobia y Adicción*

ELEMENTOS COMUNES	
➤ Uso excesivo y compulsivo del smartphone, tener varios smartphones y llevar siempre cargador. ➤ Comprobación constante de las notificaciones, no saber qué hacer sin el smartphone. ➤ Mantener el smartphone siempre encendido (24 horas al día) ➤ Dormir con el dispositivo smartphone en la cama	
ELEMENTOS DIFERENCIALES	
NOMOFOBIA	ADICCIÓN
• Preocupación/nerviosismo/ansiedad por no poder contactar o ser contactado por familiares y amigos a través del smartphone. • Preocupación /nerviosismo/ansiedad por desconectar de las redes sociales. • Sentirse ansioso y nervioso ante la idea de perder el smartphone, de que no esté cerca o no esté disponible por falta de cobertura de red, batería agotada, etc. • Sentirse ansioso o nervioso ante la idea de no poder consultar información y noticias a través del smartphone, • Tratar de evitar en lo posible los lugares y las situaciones en las que el uso del dispositivo esté prohibido o limitado (como el transporte público, cines, teatros y los aeropuertos)	• Obsesión por el smartphone, que va en aumento cuando no se está usando. • Se quita importancia a la existencia de esta obsesión por el smartphone (negación). • Deseo intenso de usar el smartphone con expectativas muy altas de gratificación. • La conducta adictiva con el smartphone se mantiene a pesar de las consecuencias negativas. • Lo que mantiene la conducta no es el efecto placentero, sino el alivio del malestar (cada vez menor y de menos duración). • Hay una justificación personal (autoengaño) y distorsión de la realidad. • Capacidad cada vez menor para lidiar con las emociones negativas y frustraciones cotidianas. • El comportamiento adictivo se convierte en la única vía de afrontamiento.

Nota. De “Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)”, por León-Mejía, 2021, (Tesis doctoral). Universidad de Salamanca. Recuperado de <https://gredos.usal.es/handle/10366/149382>

En resumen, tal y como señala Yildirim (2014), "the colloquial use of the term addiction seems to obscure the meaning of nomophobia" (p.11), [el uso coloquial del término adicción ha empañado el significado de la nomofobia].

2.2.5. Nomofobia: Género y Edad

La investigación sugiere una relación compleja entre la **edad** y la **nomofobia**. Mientras algunos estudios, como el de Cerro Herrero et al. (2020), no han encontrado diferencias significativas en su prevalencia entre grupos de edad de adolescentes, otros indican que la nomofobia podría ser más común en los jóvenes.

Moreno-Guerrero et al. (2020) observaron que la nomofobia era más frecuente en adolescentes más jóvenes, siendo particularmente problemática entre los 12 y los 18 años. Esto podría explicarse por la intensa etapa de desarrollo de la identidad social en los adolescentes más jóvenes, que los lleva a depender más del smartphone para la comunicación y la validación social. En contraste, Rodríguez-García et al. (2021) realizaron un estudio en Ceuta con estudiantes de diversas etapas educativas, indicando que los mayores de 12 años presentaban un nivel medio de nomofobia. Curiosamente, la nomofobia disminuía a medida que aumentaba la etapa educativa, sugiriendo que la madurez y el desarrollo de habilidades de afrontamiento podrían actuar como factores protectores. No obstante, estos autores concluyeron que ni la edad ni el curso escolar son factores determinantes para el desarrollo de este problema.

Por otro lado, el estudio de Guzmán-Brand y Gelvez-García (2023) señala que el grupo de adolescentes que presenta la mayor puntuación en la medición de nomofobia se sitúa entre los 12 y los 15 años. Esta problemática, si bien puede presentarse en cualquier etapa educativa, requiere especial atención a factores de riesgo como la preocupación por no ser contactado por la familia o la imposibilidad de acceder a datos y notificaciones, más que a la edad o la etapa educativa. Como enfatizan Rodríguez-García et al. (2021), "para establecer acciones que permitan reducir los niveles de nomofobia se debería prestar más atención a los factores de riesgo mencionados anteriormente que a la edad o etapa educativa de los propios sujetos" (p.8).

En cuanto al **género**, la relación con la nomofobia es un tema complejo con resultados diversos en la investigación. Aunque algunos estudios iniciales apuntaban a una mayor prevalencia en mujeres, la evidencia actual muestra un panorama más ambiguo. Diversas investigaciones, como las de Galhardo et al. (2023) y Moreno-Guerrero et al. (2020), han encontrado que la nomofobia afecta directamente a más mujeres, coincidiendo

con León-Mejía et al. (2021) quienes registraron puntuaciones más altas en el NMP-Q para el género femenino.

Esta mayor vulnerabilidad en las mujeres podría estar relacionada con factores como una mayor presión social por estar conectadas, un uso más intensivo de redes sociales para la interacción social y diferencias en la regulación emocional. Arrivillaga, Rey y Extremera Pacheco (2020) observaron que, si bien tanto chicos como chicas experimentaban nomofobia, las chicas presentaban niveles más altos de ansiedad y depresión asociados a ella. Adicionalmente, el estudio de Moreno-Guerrero et al. (2020) publicado en el *International Journal of Environmental Research and Public Health*, sugiere que esta diferencia podría deberse a una mayor dependencia de las mujeres hacia sus smartphones como herramientas de comunicación y conexión social.

Sin embargo, es importante considerar que no todos los estudios han encontrado diferencias significativas entre géneros (Díaz y Extremera, 2020). Un estudio de Rodríguez-García et al. (2023) publicado en la Revista Fuentes, no halló diferencias considerables en los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres en una muestra de estudiantes de entre 12 y 20 años. Este estudio, centrado en la prevalencia y correlación con el rendimiento académico utilizando el NMP-Q, mostró que la imposibilidad de contactar y ser contactado eran los principales desencadenantes de la nomofobia en la muestra, sin importar el género. En contraste, un estudio en Argentina realizado por Guzmán-Brand y Gelvez-García (2023) sí encontró una mayor prevalencia de nomofobia en mujeres adolescentes. Este estudio, basado en una revisión sistemática, destaca que la nomofobia en adolescentes se relaciona con trastornos de ansiedad y depresión, y afecta negativamente el rendimiento académico y la inteligencia emocional.

Por lo tanto, la relación entre nomofobia y género sigue siendo objeto de investigación. Aunque algunos estudios indican una mayor prevalencia en mujeres, otros no encuentran diferencias significativas. Es importante seguir investigando esta relación, considerando variables adicionales como la edad, el nivel educativo, los hábitos de uso del smartphone y la salud mental, para comprender mejor este fenómeno y desarrollar estrategias de prevención e intervención efectivas.

Finalmente, trabajos de revisión sistemática, como el de León-Mejía et al. (2021), ponen en evidencia la enorme disparidad en la notificación de la prevalencia de la nomofobia. Los porcentajes de personas en riesgo varían del 13% al 79%, y los que la padecen entre un 6% y un 73%. Dentro del grupo de nomofóbicos, los casos moderados oscilan entre el 25,7% y el 73,3%, y los casos severos, entre el 1% y el 87%. Aunque se

reconoce que la nomofobia afecta de manera diferente según la edad y el género (siendo las mujeres y los jóvenes los más propensos), el estudio enfatiza la importancia de investigar cómo este problema impacta a varios grupos de población, especialmente a los niños. Cabe destacar que existe una notable escasez de estudios sobre nomofobia en niños y preadolescentes, lo cual es preocupante dado que la edad de acceso a los smartphones es cada vez menor. Se estima que uno de cada cuatro niños y jóvenes sufre de nomofobia. La investigación futura sobre nomofobia debe contribuir a la discusión sobre la frecuencia, intensidad y consecuencias perjudiciales de esta fobia en los más jóvenes, siendo fundamental considerar otros factores como el contexto sociocultural, el estilo de vida digital y las características individuales.

2.3. Perspectivas Teóricas sobre el Miedo a la Desconexión Digital

Como se ha señalado, la nomofobia es un fenómeno complejo y multifactorial. Por ello, ninguna perspectiva teórica por sí sola puede explicarla completamente. No obstante, en la Tabla 2 se destacan las siguientes hipótesis principales que contribuyen a su comprensión:

Tabla 2.

Hipótesis teóricas que describen el miedo a la desconexión digital

Perspectiva Cognitivo-Conductual (a)	Teoría de la Autodeterminación (b)
- El miedo a la desconexión digital se considera un aprendizaje desadaptativo. - Los pensamientos negativos y catastróficos sobre las consecuencias de estar desconectado ("me perderé algo importante", "no podré contactar con nadie en caso de emergencia") generan ansiedad y conductas de evitación, como la comprobación constante del smartphone. - Este patrón de comportamiento refuerza el miedo y perpetúa el ciclo de la nomofobia.	- Deci y Ryan (1985) desarrollaron esta teoría que plantea que las personas tienen tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. - La conectividad constante que ofrece el smartphone puede satisfacer estas necesidades, al permitir la comunicación con otros, el acceso a la información y la participación en actividades online. - La desconexión digital puede generar la sensación de pérdida de control, falta de competencia y aislamiento social, lo que contribuye al miedo.

Teoría del Apego (c)	Teoría del Aprendizaje Social (d)
• Bowlby (1969), postula que los seres humanos tienen una necesidad innata de formar vínculos afectivos con otros. • En el contexto digital, el smartphone puede convertirse en un objeto de apego, proporcionando una sensación de seguridad y conexión constante. • La separación del dispositivo puede activar la ansiedad de separación, similar a la que experimentan los niños al separarse de sus cuidadores.	• Bandura (1977) afirma que el aprendizaje se produce a través de la observación e imitación de modelos. • En la sociedad actual, la hiperconexión y la dependencia del smartphone se presentan como normas sociales. • La exposición constante a estos modelos puede llevar a la internalización de la idea de que estar desconectado es negativo y a la adopción de conductas de uso problemático del smartphone.
Modelo de Uso Problemático de Smartphone (e)	
• Basado en el trabajo de Griffiths (2005) sobre adicciones tecnológicas, describe cómo el uso excesivo del dispositivo puede generar consecuencias negativas en la vida del individuo. • Este modelo se centra en la interacción entre factores individuales, sociales y tecnológicos que predisponen al uso problemático, como la impulsividad o la presión social. • Además, identifica mecanismos de refuerzo positivo y negativo que mantienen la conducta, como la gratificación inmediata o la evitación de emociones desagradables. • El modelo también describe síntomas similares a los de la adicción, como la tolerancia, la abstinencia y la pérdida de control. • En definitiva, este modelo proporciona un marco para comprender el uso problemático de smartphone y sus consecuencias.	

Nota. a. Yildirim y Correia (2015), b. Deci y Ryan (1985), c. Bowlby (1969), d. Bandura (1977), e. Griffiths (2005).

Tras la exposición de las hipótesis teóricas que describen el miedo a la desconexión digital (Tabla 2), se considera que, si bien todas ellas aportan elementos significativos para la comprensión del fenómeno de la nomofobia, la Teoría del Aprendizaje Social de Bandura (1977) ofrece el marco más completo y directamente aplicable para su abordaje desde la educación social.

La Teoría del Aprendizaje Social se revela como una herramienta clave para entender el proceso por el cual los jóvenes aprenden y normalizan el uso excesivo del smartphone. En la sociedad actual, donde la hiperconexión se establece como una norma social, los jóvenes están expuestos continuamente a modelos que exhiben una alta dependencia del dispositivo smartphone. Este modelo no se limita a describir el comportamiento problemático, sino que también explora sus raíces en el entorno social del individuo. Considera cómo los jóvenes aprenden a usar (y abusar) del smartphone observando a otros, imitando sus conductas y recibiendo refuerzos (positivos o negativos) por ello. Esta perspectiva es esencial para la educación social, la cual busca modificar conductas a través de la influencia social y la transformación del entorno.

Además, ofrece un notable potencial de intervención. Si la nomofobia se aprende, también se puede "desaprender". La educación social puede utilizar estrategias como el modelado de conductas alternativas, el refuerzo de comportamientos positivos, la modificación de las normas del grupo y el desarrollo de habilidades sociales para contrarrestar la influencia de los modelos negativos.

Asimismo, esta teoría pone énfasis en el contexto social, un aspecto sustancial para la educación social. La nomofobia no es meramente un problema individual; está influenciada por factores como la familia, los amigos, la escuela y la sociedad en general. Intervenir sobre estos contextos es primordial para lograr un cambio duradero.

A pesar de que otros modelos aportan elementos útiles —el Modelo de Uso Problemático de Smartphone de Griffiths (2005) describe con detalle las características del uso problemático; la Perspectiva Cognitivo-Conductual se centra en los pensamientos y conductas desadaptativas; y la Teoría del Apego analiza el vínculo emocional con el dispositivo y la ansiedad de separación— la Teoría del Aprendizaje Social proporciona una visión más amplia del problema. Al considerar tanto los factores individuales como los sociales y contextuales que influyen en la nomofobia, esta teoría ofrece el marco más sólido y versátil para guiar la intervención educativa y social.

2.4. El Rol de la Educación Social frente a la Nomofobia

Frente a esta realidad, la Educación Social se configura como un pilar en el abordaje de la nomofobia. Desde su visión holística e integradora, los/las educadores/ras sociales tienen la capacidad de encarar este problema en múltiples frentes, abarcando tanto la prevención como la intervención.

En el ámbito preventivo, es esencial concienciar a la población sobre el uso responsable del smartphone y los riesgos de la nomofobia. Para ello, pueden implementarse talleres y programas educativos en escuelas, centros comunitarios y otros espacios, dirigidos a niños, jóvenes y familias. Estos programas deben ir más allá de la simple información, fomentando el desarrollo de habilidades sociales, emocionales y de comunicación que permitan a las personas relacionarse de forma saludable sin depender del dispositivo smartphone. Además, es esencial promover alternativas de ocio y tiempo libre, en especial a los jóvenes, que fomenten la interacción social en el mundo real.

Una vez que la nomofobia se ha manifestado, la intervención temprana se vuelve esencial. Los/las educadores/as sociales pueden detectar las señales de alerta, como la ansiedad, el aislamiento o el bajo rendimiento académico, e intervenir con apoyo individual y/o grupal. Utilizando técnicas como la terapia cognitivo-conductual o el entrenamiento en habilidades sociales, se busca que la persona afectada recupere el control sobre el uso del smartphone. En casos más graves, la derivación a profesionales de la salud mental es necesaria, por lo que el trabajo debe considerarse desde una vertiente multidisciplinar. De igual forma, la creación de redes de apoyo donde las personas con nomofobia puedan compartir experiencias y estrategias de afrontamiento puede resultar muy beneficiosa.

Más allá de la prevención e intervención directa, los/las educadores/as sociales pueden contribuir a combatir la nomofobia a través de la investigación, generando conocimiento sobre el problema en su comunidad. También, mediante la colaboración con otros profesionales, como psicólogos, trabajadores sociales y docentes, se pueden crear estrategias integrales de abordaje. Y no menos importante, su rol incluye incidir en la defensa de políticas públicas que promuevan el uso responsable de la tecnología, en especial en los centros educativos.

Por todo ello, la Educación Social tiene un papel protagonista en la lucha contra la nomofobia. A través de la educación, la concienciación y el apoyo, los/las educadores/as sociales pueden empoderar a las personas para que desarrollen una relación sana con la tecnología, evitando posibles consecuencias futuras.

2.5. Recursos para la Promoción de un Uso Responsable de la Tecnología

En 2024, el Departamento de Educación de la Generalitat de Cataluña publicó el documento “Ús de dispositius mòbils en els centres” dirigido a todos los centros educativos. Este documento establece directrices claras para el uso de dispositivos móviles en el entorno escolar, con el objetivo principal de minimizar la interferencia de los móviles con el aprendizaje y la convivencia, promoviendo un uso pedagógicamente justificado y priorizando el uso de ordenadores u otros dispositivos del centro.

Las normas varían según la etapa educativa. En Educación Infantil y Primaria, se prohíbe el uso del móvil tanto en horario lectivo como no lectivo. Para la Educación Secundaria Obligatoria (ESO), los centros pueden optar por una prohibición general o una restricción, permitiendo su utilización solo con fines educativos específicos. En la etapa postobligatoria, se permite el uso responsable de los dispositivos móviles, siempre que se sigan las normas internas de cada centro.

Este documento también contempla excepciones para proyectos singulares o situaciones específicas, como necesidades educativas especiales o de salud. Además, ofrece recomendaciones para implementar las normas, incluyendo la actualización de las NOFC (Normas de Organización y Funcionamiento del Centro), el fomento del diálogo con la comunidad educativa, la organización de actividades de concienciación y el establecimiento de protocolos de comunicación claros (Generalitat de Cataluña, 2024).

- **La Iniciativa Ciudadana "Adolescencia Libre de Móviles (ALM - 2024)"**

Complementando estas directrices institucionales, la preocupación social en Cataluña ha impulsado iniciativas ciudadanas clave para la promoción de un uso responsable de la tecnología en adolescentes. Un ejemplo destacado es "Adolescencia Libre de Móviles (ALM)", un movimiento que surgió desde la sociedad civil e impulsado por miles de familias preocupadas, buscando generar un cambio cultural y social en torno al uso del smartphone en menores.

ALM persigue una serie de objetivos claros y ambiciosos para abordar el impacto de la tecnología en la infancia y adolescencia, principalmente el de retrasar la edad de acceso al primer smartphone, abogando por posponerlo hasta al menos los 16 años, bajo el argumento de que el desarrollo cerebral de los niños y preadolescentes no está preparado para gestionar las complejidades y riesgos asociados.

Para lograrlo, promueven la creación de "Pactos de Familias", que son acuerdos colectivos entre padres y madres para establecer límites de edad y normas de uso del móvil, reduciendo así la presión social individual. Además, ALM tiene como meta concienciar a la sociedad sobre los peligros del uso temprano y excesivo de pantallas, destacando problemáticas como la nomofobia, la ansiedad, la depresión y el deterioro del rendimiento académico. Para ello, realizaron una encuesta masiva que alcanzó a casi 23.000 familias catalanas, evidenciando la magnitud de la preocupación parental. Finalmente, su labor se extiende a influir en las políticas públicas, demandando a las autoridades educativas y legislativas que regulen el uso de dispositivos móviles en los centros escolares y que protejan a los menores de contenidos y aplicaciones inapropiadas (Adolescencia Libre de Móviles, s.f.).

Asimismo, en el contexto catalán, la web de la Generalitat de Catalunya también pone a disposición de la ciudadanía diversos recursos, programas y servicios para la promoción del uso responsable de la tecnología, entre los que destacan:

- **"Guia per a famílies cruels i malvades"** (Generalitat de Catalunya, 2021)

Busca proporcionar a las familias recursos y estrategias para afrontar los retos de la crianza en la era digital, proponiendo un acompañamiento gradual de los niños en la incorporación del smartphone a sus vidas, con el objetivo de fomentar un uso responsable y consciente de la tecnología. La guía divide este proceso en cuatro fases, desde la infancia hasta la mayoría de edad, con recomendaciones específicas para cada etapa. Se enfatiza la importancia de retrasar al máximo la adquisición del primer smartphone, priorizando el uso supervisado con dispositivos compartidos y tarifas sin datos.

Un elemento clave es el establecimiento de un "pacto de uso" entre padres, madres e hijos/as, donde se acuerdan los límites de tiempo, espacios y acceso a internet. También aborda los riesgos asociados al uso excesivo del móvil, como la adicción, el aislamiento y los problemas emocionales, y ofrece herramientas para prevenirlos. Además, se incluyen consejos para la gestión de la privacidad y la seguridad en línea.

- **Guía “(DES)CONECTAD@S”** (Generalitat de Catalunya, 2022)

Ofrece un programa educativo para promover el uso responsable de las Tecnologías de la Relación, la Información y Comunicación (TRIC) en niños de 10 a 12 años. La guía incluye una exposición digital interactiva y actividades para reflexionar sobre el tiempo de uso, los riesgos en redes sociales, la ciberseguridad y el ciberacoso. Busca que los niños y niñas comprendan las ventajas y desventajas de las TRIC, desarrollen habilidades para usarlas de forma segura y responsable, y sepan cómo actuar ante situaciones de riesgo como el ciberacoso o la exposición a contenido inapropiado. De esta forma, podrán aprovechar sus beneficios sin poner en riesgo su bienestar físico y emocional.

- **Guía “El lenguaje secreto de los menores de edad en redes sociales”** (Generalitat de Catalunya, 2023)

Tiene como objetivo principal dar a conocer los códigos y el lenguaje que utilizan los menores en internet, especialmente en redes sociales, para evitar la censura y poder hablar de temas delicados o inapropiados. Estos códigos, a menudo abreviaturas en inglés, pueden ser inofensivos o indicar situaciones de riesgo como acoso, abuso o consumo de drogas. La guía pretende concienciar a padres, educadores y a los propios menores sobre la importancia de conocer este lenguaje para poder identificar posibles situaciones de riesgo y actuar en consecuencia. También ofrece información sobre las políticas de moderación y censura de las redes sociales, así como consejos para el uso de controles parentales y otras herramientas para un uso seguro de internet.

Por otro lado, en España se destacan:

- **Internet Segura for Kids (IS4K)** (Instituto Nacional de Ciberseguridad [INCIBE], s.f.)

Es una iniciativa en España que busca crear un entorno online más seguro para los niños y adolescentes. Gestionado por el Instituto Nacional de Ciberseguridad (INCIBE), este centro de seguridad se dedica a promover el uso responsable de Internet y las nuevas tecnologías entre los menores. Para lograr este objetivo, IS4K ofrece una variedad de recursos, como una línea de ayuda telefónica gratuita y confidencial (900 116 117) y materiales educativos para padres y educadores. También proporciona información sobre herramientas de control parental y realiza campañas de sensibilización. Su plataforma online ofrece información, consejos y herramientas útiles para menores, padres y

educadores. En esencia, IS4K busca prevenir riesgos online como el ciberacoso y el grooming, fomentar hábitos saludables en el uso de Internet y empoderar a los menores con las habilidades necesarias para navegar por el mundo digital de forma segura, apoyando a padres y educadores en su labor.

- **Pantallas Amigas** (Pantallas Amigas, s.f.)

Esta es una iniciativa española sin ánimo de lucro que se dedica a la promoción del uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías, especialmente internet, smartphone y videojuegos, entre niños y adolescentes. Su objetivo principal es fomentar la ciudadanía digital responsable y prevenir los riesgos asociados al uso de la tecnología. Con el paso del tiempo, se ha consolidado como una comunidad que acompaña a familias y educadores en el desafío de educar en la era digital. Para ello, ofrecen una amplia variedad de recursos y servicios: líneas de ayuda para niños, adolescentes y familias que necesitan apoyo o asesoramiento; recursos educativos que incluyen guías, materiales didácticos y talleres para educadores, padres y niños sobre temas como ciberacoso, sexting o privacidad en línea; y formación y consultoría para profesionales.

También realizan campañas de sensibilización y comunicación para promover el uso responsable de la tecnología. Abordan con frecuencia temas críticos como el ciberacoso, sexting, grooming, privacidad e identidad digital, uso responsable del smartphone y la adicción a la tecnología. Colaboran activamente con diversas instituciones, como el gobierno español, universidades y colegios, para extender su impacto. Un ejemplo destacado de su trabajo es la campaña lanzada en 2020, “Practica el modo avión”, una iniciativa que promueve la desconexión digital y sus beneficios, invitando a reflexionar sobre un uso más consciente y saludable de la tecnología para mejorar la concentración, la imaginación y el disfrute del presente.

Después de revisar estos ejemplos de recursos para la promoción de un uso responsable de la tecnología en la adolescencia, tanto en centros escolares y entorno familiar como a nivel estatal, y de realizar una búsqueda específica sobre nomofobia, se concluye que no existen recursos específicos directamente orientados a abordar este fenómeno en particular. Por lo tanto, existe una clara evidencia de cómo la nomofobia es un fenómeno aún por explorar y del cual no existe una sensibilización generalizada ni herramientas específicas de intervención directa.

3. MARCO METODOLÓGICO

Siguiendo la tipología de investigaciones propuesta por Hernández-Sampieri et al. (2006), el presente trabajo se enmarca en el ámbito de la investigación cuantitativa no experimental, con un diseño descriptivo transversal que corresponde a un estudio de caso. Esta metodología se caracteriza por ser una investigación empírica que examina un fenómeno contemporáneo (la nomofobia) dentro de su contexto real (el Instituto Els Pallaresos). Los estudios de casos son especialmente útiles cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente evidentes, y se busca una comprensión profunda y detallada de un caso particular. En este sentido, se pretende analizar la presencia y características de la nomofobia en un grupo específico de estudiantes, considerando las particularidades del contexto educativo y social en el que se desenvuelven. Se explorarán las dinámicas y relaciones que influyen en la manifestación de la nomofobia en este grupo, buscando generar conocimiento que pueda ser relevante para otros contextos similares.

El objetivo principal de este estudio es determinar la prevalencia de la nomofobia en una población específica: estudiantes de 3º y 4º de la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) del Instituto Els Pallaresos, en Cataluña.

Para la consecución de este objetivo, se realizará una recolección de datos en un momento puntual en el tiempo, concretamente en marzo de 2025. Se utilizará el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), un instrumento estandarizado que permitirá obtener mediciones cuantitativas sobre la nomofobia en la muestra seleccionada.

El carácter transversal del estudio permitirá obtener una imagen precisa de la situación en el periodo de tiempo delimitado. Mediante el análisis estadístico de los datos recogidos, se buscará cuantificar la magnitud del fenómeno de la nomofobia en la población objeto de estudio. Los resultados obtenidos contribuirán a la descripción de este fenómeno en el contexto educativo del Instituto Els Pallaresos y proporcionarán una comprensión detallada que podrá informar futuras investigaciones o intervenciones en contextos similares.

Esta investigación se guía por el paradigma positivista, el cual, según Hernández-Sampieri et al. (2006), se fundamenta en la creencia de que existe una realidad objetiva y cognoscible, independiente del observador. Desde esta perspectiva, el conocimiento se genera a través de la observación sistemática y la medición precisa de los fenómenos, buscando establecer leyes generales que expliquen las relaciones causales entre las variables.

En el contexto de este estudio, la nomofobia se concibe como un fenómeno real y susceptible de ser medido de forma objetiva. Se asume que existen factores específicos que influyen en su desarrollo y que, mediante la aplicación de métodos cuantitativos, es posible identificar patrones y tendencias que permitan comprender mejor este fenómeno.

La utilización del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) se enmarca dentro de la lógica positivista, ya que este instrumento permite la cuantificación de la nomofobia y la obtención de datos numéricos que pueden ser analizados estadísticamente. A través del análisis de estos datos, se pretende establecer relaciones entre la nomofobia y otras variables, como el tiempo de uso del smartphone, los hábitos de estudio o las relaciones sociales, con el fin de identificar posibles factores de riesgo o protección.

Finalmente, el paradigma positivista proporciona el marco epistemológico y metodológico para el estudio de la nomofobia en estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Els Pallaresos. La búsqueda de la objetividad, la medición precisa y el análisis estadístico de los datos permitirán obtener una comprensión más profunda de este fenómeno y generar conocimiento que pueda ser utilizado para la prevención e intervención.

4. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Objetivos

Para asegurar el éxito de esta investigación sobre la nomofobia en estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Els Pallaresos, es importante establecer con precisión los objetivos que se desean alcanzar. Esto permitirá mantener una dirección clara y concisa durante todo el proceso de investigación.

El propósito a largo plazo es comprender en profundidad el fenómeno de la nomofobia en el contexto educativo del Instituto Els Pallaresos. Para lograrlo, la investigación se guiará por los siguientes objetivos, que se abordarán en la presentación y análisis de los resultados:

Objetivo general:

1. Analizar el impacto de la nomofobia en los jóvenes estudiantes de entre 14 y 16 años del Instituto Els Pallaresos.

Objetivos específicos:

- 1.1. Determinar la prevalencia de la nomofobia entre los estudiantes que cursan la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Instituto Els Pallaresos.
- 1.2. Identificar las dimensiones de la nomofobia que presentan mayor prevalencia entre los jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos.
- 1.3. Comparar los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres estudiantes del Instituto Els Pallaresos.
- 1.4. Describir las estrategias de intervención desde la Educación Social que pueden implementarse para prevenir y abordar la nomofobia.

4.2. Contexto

El estudio se lleva a cabo en Els Pallaresos, un municipio de la comarca del Tarragonès (Tarragona), cuya ubicación cercana a la capital provincial define su contexto. Este emplazamiento estratégico ha moldeado su desarrollo, transitando desde una economía históricamente arraigada en la agricultura hacia un modelo residencial contemporáneo. Dicho cambio se ha visto propiciado por un incremento demográfico y una

expansión urbanística, consecuencia de su conectividad y cercanía a Tarragona (Ajuntament dels Pallaresos, s.f.).

La incorporación del Instituto de Educación Secundaria Els Pallaresos, de titularidad pública, al tejido educativo de la región constituye un capítulo relativamente reciente, pero de notable trascendencia, especialmente en lo que concierne a la formación de la población adolescente. Dado que este estudio se centra en el grupo de edad de 14 a 16 años, es relevante destacar que el instituto alberga a la totalidad de los alumnos de tercero y cuarto de la ESO del municipio. Desde su fundación en el curso 2008 - 2009, la institución ha desempeñado un papel activo en la formación de estos jóvenes, cuya trayectoria ha sido influenciada de manera significativa por la labor del centro. A pesar de su juventud, el instituto ha logrado consolidar una presencia relevante en la comunidad, evidenciando un compromiso sólido con la educación de sus estudiantes. La vitalidad de la institución se refleja en su alumnado, que comprende cinco grupos de tercero de la ESO, con un total de 145 alumnos y alumnas, y cuatro grupos de cuarto, sumando 115 estudiantes. Esto demuestra su importante peso en la educación secundaria de la zona, la cual centrará este estudio. Cabe destacar, a modo de contexto, que el centro también acoge a tres grupos de primero de la ESO y cinco grupos de segundo (INS Els Pallaresos - Àgora, s.f.).

El programa educativo del Instituto Els Pallaresos abarca etapas formativas esenciales: la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) y el Bachillerato. De este modo, la institución se erige como un referente clave en la formación de los adolescentes de Els Pallaresos y de los municipios circundantes, garantizando el acceso a una educación secundaria de calidad y proximidad.

Más allá de su función meramente académica, el Instituto Els Pallaresos se distingue por el dinamismo y la implicación de su comunidad educativa. A través de su presencia en el ámbito digital, se hace patente una serie de iniciativas y proyectos que trascienden el currículo ordinario, abordando aspectos como la integración social y la conciencia medioambiental. Esta actividad refleja una concepción integral de la educación, orientada a la formación de ciudadanos comprometidos y sensibles a su entorno (INS Els Pallaresos - Àgora, s.f.).

El alcance de este estudio se centra en los 260 alumnos que conforman el universo de la investigación, representados por la totalidad de estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Els Pallaresos.

La elección de dicho instituto como contexto para este estudio sobre la nomofobia se justifica por varios motivos:

- **Acceso a la población de estudio:** La concentración significativa de estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Instituto Els Pallaresos facilita un acceso eficiente a la población objetivo, lo que permite obtener una muestra representativa para el análisis de este fenómeno.
- **Relevancia del tema:** La nomofobia es una problemática emergente en la sociedad actual, especialmente entre los adolescentes, quienes son usuarios intensivos de tecnologías inteligentes. En este sentido, Els Pallaresos, con su alta penetración tecnológica y una población juvenil expuesta a las innovaciones digitales, se presenta como un entorno relevante para este estudio.
- **Aportación al conocimiento:** Los hallazgos derivados de esta investigación, aunque no son directamente generalizables a toda la población adolescente, aportarán información importante sobre la nomofobia en un contexto específico. Este estudio se posiciona, además, como uno de los primeros trabajos cuantitativos en Cataluña que aborda la nomofobia en población adolescente, lo que subraya su relevancia y potencial para establecer un marco de referencia y fomentar futuras investigaciones en la región.

4.3. Participantes y Tipo de Muestreo

Los participantes en el estudio son estudiantes con edades comprendidas entre los 14 y 16 años que cursan 3º y 4º de la ESO en el Instituto Els Pallaresos. Se selecciona este rango de edad para facilitar la obtención del consentimiento de los padres, madres o tutores legales de los menores, de acuerdo con la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. Su artículo 7 establece que "el tratamiento de los datos personales de un menor de edad únicamente podrá fundarse en su consentimiento cuando sea mayor de catorce años".

Es por ello, que se define un tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia (Hernández-Sampieri et al., 2006). Esta técnica implica seleccionar a los participantes que son más accesibles y están disponibles en el momento de la investigación, lo que en este caso correspondió a la mayoría de los estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Els Pallaresos que accedieron a participar voluntariamente. En total, se invitó a participar a 260 estudiantes, obteniéndose finalmente una muestra efectiva de 165 participantes tras aplicar los criterios de exclusión. Si bien este tipo de muestreo no permite la generalización

estadística a una población mayor, es apropiado para un estudio de caso descriptivo que busca comprender un fenómeno en un contexto específico.

4.4. Técnica de Recogida de Datos

Para la recolección de datos se emplearon métodos cuantitativos que permiten obtener información medible y comparable. Inicialmente, se consideró el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) original, desarrollado por Yildirim y Correia (2015), que consta de 20 ítems con una escala Likert de 7 puntos y un rango de puntuación total de 20 a 140.

Posteriormente, se evaluó la adaptación al español de González-Cabrera et al. (2017), que también utiliza 20 ítems y una escala Likert de 7 puntos, y que estableció puntos de corte basados en percentiles para clasificar usuarios como "ocasionales", "en riesgo" y "problemáticos" en adolescentes.

Sin embargo, tras consultar con docentes y reflexionar sobre la población objetivo de este estudio (adolescentes de 14 a 16 años), sus valoraciones indicaron que una escala Likert de 7 puntos podría resultar confusa, especialmente en los puntos intermedios (como 4 o 5) y en la distinción entre las opciones de desacuerdo (1 y 2). Además, se señaló la posible ambigüedad de algunas preguntas, como "me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual", donde la expresión "me daría algo" resultaba imprecisa.

Por todo ello, se optó por utilizar el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) en su adaptación al español por Ramos-Soler et al. (2017) (Anexo 1). Esta versión del cuestionario fue diseñada específicamente para estudiantes de Educación Secundaria Obligatoria. Consta de 21 ítems (incluyendo uno adicional propuesto por los adaptadores) y utiliza una escala Likert de 5 puntos (donde 1 es 'totalmente en desacuerdo' y 5 es 'totalmente de acuerdo'). Los ítems se agrupan en las cuatro dimensiones de la nomofobia identificadas por Yildirim y Correia (2015), con el ítem adicional incluido en la dimensión de "Pérdida de conexión":

1. No poder comunicarse (Ítems: 10, 11, 12, 13, 14 y 15).
2. Pérdida de conexión (Ítems: 16, 17, 18, 19 y 20).
3. No ser capaz de acceder a la información (Ítems: 1, 2, 3 y 4).
4. Renunciar a la comodidad (Ítems: 5, 6, 7, 8 y 9).

El cuestionario utilizado, al contar con una escala de 5 puntos en sus 21 ítems, presenta un rango de puntuaciones totales que oscila entre 21 (21 x 1) y 105 (21 x 5) puntos. El tiempo necesario para cumplimentarlo varía entre 14 y 20 minutos.

Dado que la adaptación del cuestionario NMP-Q de Ramos-Soler et al. (2017) utilizada en este estudio no proporciona puntos de corte estandarizados en la literatura para clasificar la nomofobia en niveles de gravedad específicos, se hizo necesario establecer una categorización descriptiva propia para facilitar su interpretación. Esta decisión se fundamentó en la necesidad de ofrecer un marco interpretativo claro y contextualizado para los resultados de este estudio, permitiendo una comprensión más accesible de los niveles de nomofobia detectados en la muestra. Para ello, se dividió el rango total de puntuaciones posibles de la escala (de 21 a 105 puntos) en cuatro segmentos equitativos. Estas categorías y sus descripciones cualitativas se desarrollaron con el fin de proporcionar un marco interpretativo claro y contextualizado para los resultados de este estudio.

Estos segmentos se interpretan de la siguiente manera:

- **Nomofobia Ausente o Mínima (21 a 41 puntos):** Indica que la persona no experimenta una preocupación significativa por no tener su smartphone, o que su uso es saludable y bajo control.
- **Nomofobia Leve (42 a 62 puntos):** Sugiere que la persona puede experimentar cierta ansiedad o incomodidad al no tener su smartphone, pero esto no interfiere gravemente en su vida diaria. Podría ser un indicador para prestar atención a los hábitos de uso.
- **Nomofobia Moderada (63 a 83 puntos):** Implica que la persona experimenta una preocupación considerable y síntomas notables de malestar relacionados con la ausencia de su smartphone. Esto podría afectar su bienestar y funcionamiento diario.
- **Nomofobia Grave (84 a 105 puntos):** Indica una dependencia muy fuerte del smartphone y un miedo intenso a no tenerlo. Es probable que la nomofobia esté interfiriendo significativamente en la vida personal, social, académica o laboral de la persona, y podría requerir atención profesional.

La clasificación detallada de estos niveles se presenta a continuación en la Tabla 3:

Tabla 3*Puntuación Test NMP-Q*

NIVEL DE NOMOFOBIA	PUNTUACIÓN
Ausente o Mínima	21 a 41
Leve	42 a 62
Moderado	63 a 83
Grave	84 a 105

Nota. Elaboración propia

Para la realización de este estudio, se diseñó un cuestionario digital utilizando la plataforma Google Forms. Esta elección metodológica tuvo como objetivo principal facilitar tanto la distribución del instrumento como la posterior recolección de los datos obtenidos. El cuestionario se estructuró en tres secciones principales, cada una con un propósito específico dentro de la investigación.

La primera sección se dedicó a proporcionar a los participantes información esencial sobre el estudio, incluyendo una descripción detallada del trabajo de investigación, el título del proyecto, sus objetivos principales y la identificación de la investigadora responsable. Además, se adjuntó el documento relativo a la protección de datos personales, así como el formulario de consentimiento informado, garantizando así el cumplimiento de los principios éticos en la investigación.

La segunda sección tuvo como finalidad orientar a los participantes sobre el proceso de respuesta, proporcionando instrucciones claras y concisas acerca de cómo debían puntuar sus respuestas. Esta explicación introductoria buscaba asegurar que todos los participantes comprendieran correctamente la escala de valoración utilizada, minimizando posibles errores en la recolección de datos.

La tercera y última sección se compuso de las preguntas pertenecientes al Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), basado en la versión adaptada por Ramos-Soler et al. (2017).

Finalmente, para analizar los datos, se recurrió a la versión 30.0 del software estadístico IBM SPSS, así como al programa Excel, lo cual permitió conocer las particularidades para una mejor interpretación de los hallazgos estadísticos.

4.5. Implicaciones Éticas

Las implicaciones éticas de este estudio se consideran de suma importancia, dado que se trabaja con menores de edad. En este sentido, se tendrán en cuenta los siguientes principios:

- **Participación voluntaria:** Los participantes serán libres de elegir si desean participar en el estudio o no, sin ningún tipo de presión o coacción.
- **Consentimiento informado:** Se proporcionará a los participantes toda la información relevante sobre el estudio para que puedan tomar una decisión informada sobre su participación. Esto incluirá:
 - Detalles sobre la naturaleza y objetivos de la investigación.
 - Procedimientos que se seguirán.
 - Posibles beneficios y riesgos.
 - Derechos de los participantes (como el derecho a retirarse en cualquier momento).
- **No engaño:** No se utilizará información falsa o engañosa en ningún momento del estudio.
- **Principio de no maleficencia:** Se buscará no causar ningún daño a los participantes, ya sea físico, psicológico o social.
- **Consideración en el trato:** Se mantendrá un trato respetuoso hacia los participantes durante todo el proceso de investigación.
- **Confidencialidad:** Se garantizará la protección de la identidad de los participantes y la confidencialidad de sus datos, asegurando el anonimato en todo momento. Solo el investigador tendrá acceso a la información, y se tomarán medidas para asegurar que no se revele a terceros.

Además, se tendrá especial cuidado en la forma en que se presenten los resultados del estudio, evitando estigmatizar o etiquetar a los estudiantes que puedan presentar nomofobia. Se promoverá un ambiente de respeto y comprensión, fomentando la reflexión crítica sobre el uso de la tecnología y el desarrollo de hábitos saludables. Es por ello que, se proporcionará a los participantes información sobre recursos de apoyo disponibles en caso de que necesiten ayuda en caso de presentar altos niveles de nomofobia.

4.6. Trabajo de Campo

A grandes rasgos, las etapas del proceso metodológico del presente trabajo han sido las siguientes:

1. Identificación del problema de investigación: Se inicia con la identificación y delimitación del tema de interés, en este caso, la nomofobia en jóvenes estudiantes. Se realiza una revisión inicial de la literatura para contextualizar el problema y justificar la necesidad de la investigación.
2. Revisión bibliográfica y conceptualización: Se lleva a cabo una exhaustiva revisión de la literatura científica relevante sobre la nomofobia, su prevalencia, sus causas, sus consecuencias y las posibles estrategias de intervención. Se definen los conceptos clave y se construye un marco teórico sólido que sustente la investigación.
3. Diseño y aplicación de instrumentos de recolección de datos: Se selecciona el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) como instrumento de evaluación y se procede a su aplicación en la muestra de estudio. Se obtiene el consentimiento informado de los participantes y se les informa sobre los objetivos y procedimientos de la investigación.
4. Procesamiento de la información: Se organizan y sistematizan los datos recopilados a través del cuestionario. Se realiza una codificación de las respuestas y se preparan los datos para su posterior análisis.
5. Análisis estadístico de los datos: Se aplican las técnicas estadísticas apropiadas para analizar los datos obtenidos. Se describen las características de la muestra, se calcula la prevalencia de la nomofobia y se exploran las relaciones entre las variables de estudio.

En la fase inicial de la recolección de datos, se priorizó la proximidad geográfica, seleccionando los cinco institutos de Cambrils como muestra inicial. Tras un primer envío de correos electrónicos y la ausencia de respuesta, se contactó telefónicamente a la dirección, coordinación y personal docente de dichos centros. Sin embargo, no se logró establecer comunicación, lo que representó la primera de las limitaciones encontradas en el proceso.

Ante esta situación, se remitió un segundo correo electrónico, obteniendo respuesta únicamente de dos institutos de Cambrils. Uno de ellos declinó la propuesta sin

proporcionar explicaciones adicionales. El segundo, informó que el Departament de la Generalitat exigía una autorización previa, lo cual impedía su participación en el estudio.

Frente a la incertidumbre generada, se realizó una investigación sobre el requisito de autorización mencionado. Se halló la Instrucció 2/2024, emitida por el Departament d'Educació i Formació Professional, que regula el acceso de investigadores a los centros educativos públicos para la recopilación de datos científicos y estadísticos. Esta normativa, basada en la experiencia de la Instrucción 3/2020, establece las condiciones y el procedimiento para solicitar dicho acceso, con el objetivo de optimizar la obtención de datos a través de encuestas, observaciones y otras técnicas, garantizando el cumplimiento de las regulaciones pertinentes (Departament d'Educació, s.f).

El 20 de febrero, se cumplimentó el formulario de solicitud de autorización con toda la información requerida (n.º de registro 9015-552413/2025). La respuesta recibida confirmó la recepción de la solicitud y el inicio de la tramitación, indicando que ocupaba el lugar 42 en la lista de espera. Se informó que, debido a los plazos de tramitación y las restricciones de acceso en junio, el acceso se concedería para el curso 2025-2026, sumando otra de las limitaciones que ralentizaron el avance de la investigación.

Paralelamente, se decidió ampliar el área geográfica inicial del estudio a las comarcas del Baix Camp y Tarragonès, enviando correos electrónicos a los 43 institutos públicos de estas zonas. De este modo, solo el Instituto Els Pallaresos expresó su interés en participar, lo que condujo a la implementación de un muestreo no probabilístico por conveniencia, involucrando a 260 estudiantes de tercero y cuarto de la ESO.

Para garantizar la validez ética del estudio, se solicitó y obtuvo la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Rovira i Virgili (CEIPSA-2025-TFG-0051), bajo la autorización de Carlos García Mellado.

El cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) se remitió por correo electrónico al coordinador pedagógico del centro Els Pallaresos, quien lo distribuyó a los tutores de todos los grupos. Los estudiantes completaron dicho cuestionario durante el horario de tutoría. Durante el mes de marzo, se recopilaron 187 respuestas al cuestionario a través de Google Forms. Se establecieron criterios de inclusión y exclusión para la selección de los participantes:

- **Criterios de exclusión**
 - Estudiantes que no dieron su consentimiento
 - Cuestionarios incompletos o incorrectamente cumplimentados
- **Los criterios de inclusión**
 - Estudiantes de 14 a 16 años
 - Estudiantes de tercero y cuarto de la ESO
 - Estudiantes que hayan firmado el consentimiento informado

4.7. Cronograma

FASES DEL DESARROLLO	NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO				MARZO				ABRIL				MAYO				JUNIO			
Semanas	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1. INTRODUCCIÓN																																
2. MARCO TEÓRICO																																
3. METODOLOGÍA y DISEÑO INVESTIGACIÓN																																
4. APLICACIÓN																																
5. RESULTADOS																																
6. DISCUSIÓN Y ANÁLISIS																																
7. CONCLUSIONES																																
8. REVISIÓN FINAL																																
9. PRESENTACIÓN TRABAJO ESCRITO																																
10. PREPARACIÓN PRESENTACIÓN ORAL																																
11. DEFENSA TRIBUNAL																																

Nota. Elaboración propia.

5. RESULTADOS

5.1. Descripción de la Muestra

Respecto a los resultados, se obtuvieron un total de **187 respuestas** de un universo de 260 estudiantes de 3º y 4º de la ESO del Instituto Els Pallaresos. Esto representa un índice de respuesta del 72%, calculado utilizando la fórmula estándar: (Número de respuestas recibidas / Tamaño de la población) x 100.

Es importante destacar que, para el análisis de datos, se aplicaron criterios de exclusión específicos detallados en el apartado anterior. Por lo tanto, de las 187 respuestas recolectadas, 22 fueron excluidas, definiendo así, una muestra efectiva de **165 estudiantes**.

Tabla 4

Dimensiones de la Nomofobia

		N.º estudiantes	% estudiantes
Género	Mujer	82	49,70
	Hombre	81	49,09
	Otro	2	1,21
Edad	14	53	32,12
	15	86	52,12
	16	26	15,76
Curso	3º ESO	84	50,91
	4º ESO	81	49,09

Nota. Elaboración propia. Datos recopilados de encuestas a estudiantes del Instituto Els Pallaresos durante el mes de marzo de 2025.

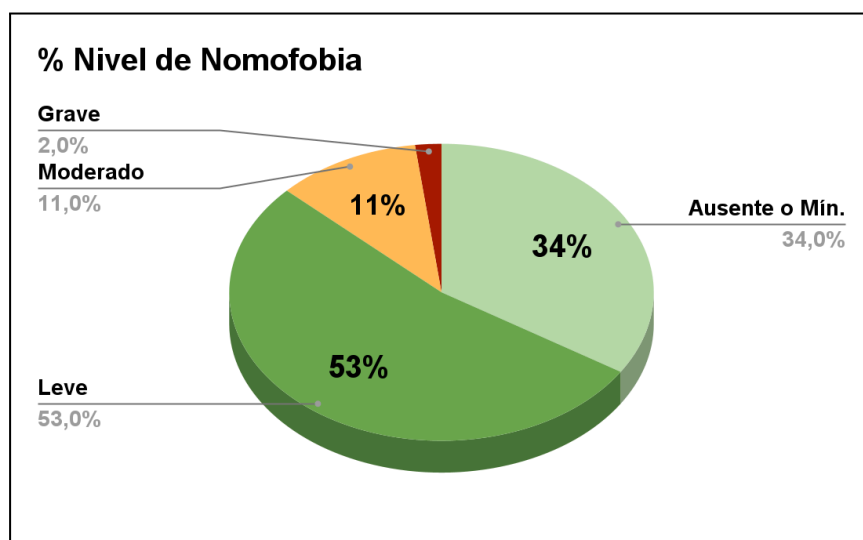
La tabla 4 muestra una subdivisión de la muestra efectiva según las características sociodemográficas. En cuanto al género, el 49,70% son mujeres estudiantes, el 49,09% son hombres y solo un 1,21% no especificó su género. Respecto a la edad, el 32,12% tiene 14 años, el 52,12% tiene 15 años y el 15,76% tiene 16 años. Además, el 50,91% cursa 3º de ESO y el 49,09% son estudiantes de 4º de la ESO.

5.2. Prevalencia de Nomofobia

Para este análisis, se clasificó a los participantes en cuatro niveles de intensidad de nomofobia: Ausente o Mínima (21 a 41), Leve (42 a 62), Moderado (63 a 83) y Grave (84 a 105), utilizando los rangos de puntuación total establecidos en la Tabla 3, una categorización descriptiva propuesta para este estudio.

Figura 3

% Nivel de Nomofobia



Nota. Elaboración propia

- **Hipótesis 1: "Los jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos de entre 14 y 16 años hacen un uso excesivo del smartphone y presentan un nivel elevado de nomofobia, más del 70% de los estudiantes."**

Los resultados obtenidos no confirman la Hipótesis 1. La puntuación media de nomofobia en la muestra fue de 48,55 (DE=13,67). Considerando que la puntuación total posible para este cuestionario oscila entre 21 y 105 puntos, esta media sugiere que, en general, los estudiantes presentan una intensidad de nomofobia generalmente ausente o mínima a baja. Contrariamente a lo esperado, la prevalencia de nomofobia con una intensidad más alta no alcanzó el porcentaje propuesto.

Según la clasificación descriptiva de la Tabla 3 y la Figura 3, la distribución de los niveles de nomofobia es la siguiente: 56 estudiantes (34%) presentan nomofobia Ausente o Mínima, 87 estudiantes (53%) se encuentran en el nivel Leve, 19 estudiantes (11%) en el nivel Moderado, y solo 3 estudiantes (2%) en el nivel Grave. Por lo tanto, el porcentaje de

estudiantes que presentan un nivel elevado (considerando moderado o grave) de nomofobia es considerablemente inferior al 70% propuesto en la hipótesis.

5.3. Dimensiones de la Nomofobia

Se calcularon las puntuaciones medias y desviaciones estándar para cada una de las cuatro dimensiones de la nomofobia, según la estructura del cuestionario utilizado. Las dimensiones evaluadas fueron:

1. No poder comunicarse (Ítems: 10, 11, 12, 13, 14 y 15).
2. Pérdida de conexión (Ítems: 16, 17, 18, 19 y 20, 21).
3. No ser capaz de acceder a la información (Ítems: 1, 2, 3 y 4).
4. Renunciar a la comodidad (Ítems: 5, 6, 7, 8 y 9).

Los resultados de este análisis se presentan en la siguiente tabla:

Tabla 5

Dimensiones de la Nomofobia

DIMENSIONES NOMOFOBIA	MEDIA (M)	DESVIACIÓN ESTÁNDAR (DE)
No poder comunicarse	14,8	4,96
Pérdida de conexión	13	4,64
No ser capaz de acceder a la información	9,34	3,15
Renunciar a la comodidad	11,62	3,34

Nota. Elaboración propia.

La dimensión que obtuvo la puntuación media más alta fue la de "No poder comunicarse" (M=14,8; DE=4,96), seguida de "Pérdida de conexión" (M=13; DE=4,64). La dimensión con la puntuación media más baja fue "No ser capaz de acceder a la información" (M=9,34; DE=3,15).

- **Hipótesis 2: "La dimensión 'No poder comunicarse' presentará mayor prevalencia entre los jóvenes estudiantes."**

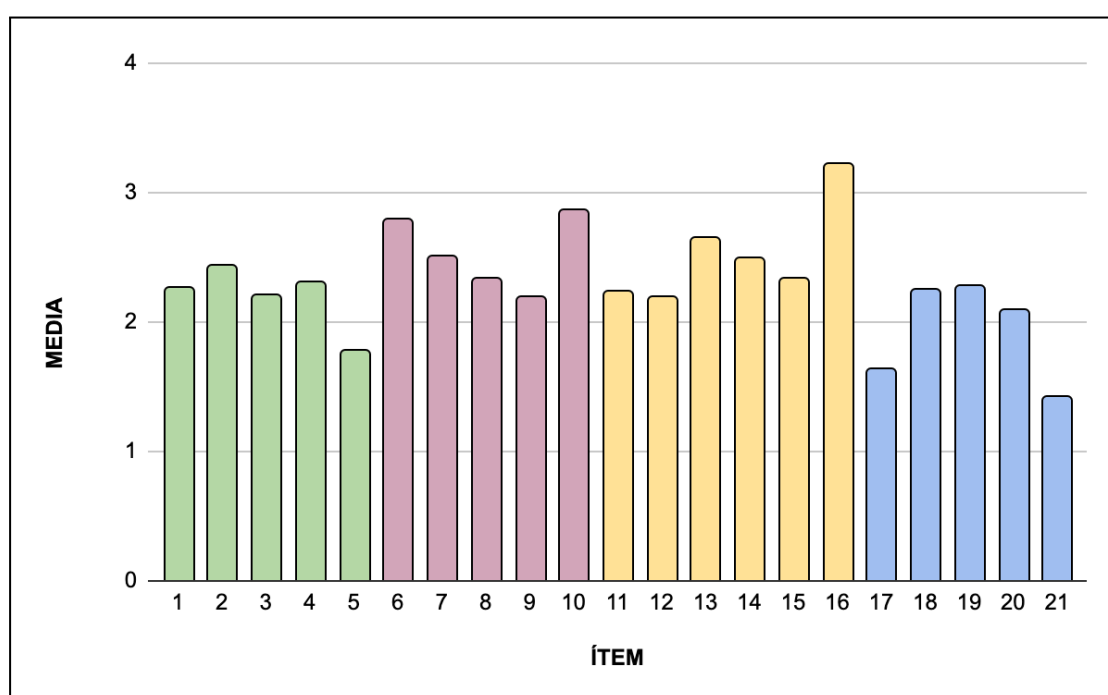
Los resultados confirman la Hipótesis 2, ya que la dimensión con la puntuación media más alta fue, efectivamente, la de "No poder comunicarse". No obstante, cabe

destacar que no se observan diferencias significativas entre “pérdida de conexión” y “renunciar a la comodidad” con respecto a la dimensión más elevada. Asimismo, se observa que “no ser capaz de acceder a la información” es la dimensión menos votada.

Por otro lado, en la Figura 4 se presentan las puntuaciones medias para cada uno de los 21 ítems que componen el cuestionario de nomofobia NMP-Q.

Figura 4

Ítems Cuestionario NMP-Q



Nota. Elaboración propia.

El gráfico de barras (Figura 4) revela una variabilidad significativa en la respuesta a los diferentes ítems del cuestionario. Se observa que el **ítem 16** ("No puedo salir a la calle sin smartphone, si se me olvida, vuelvo a casa a por él") presenta la puntuación media más alta ($M=3,22$), lo que sugiere un alto grado de dependencia del smartphone en este aspecto. Le siguen en relevancia los **ítems 10** ("Me despisto con las tareas del colegio/instituto por estar mirando y utilizando mi smartphone"), **6** ("Me siento seguro si no llevo el smartphone conmigo") y **13** ("Por estar usando el smartphone duermo menos"), indicando que la distracción, la percepción de falta de seguridad sin smartphone, y la interferencia con el sueño son preocupaciones significativas. En contraste, el **ítem 21** ("Mis

amigos se enfadan conmigo porque le hago más caso al smartphone que a ellos") muestra la puntuación media más baja ($M=1,42$), sugiriendo que este aspecto tiene una menor influencia en la nomofobia según las respuestas obtenidas en el cuestionario.

5.4. Diferencias de Género

Este apartado explora si existen diferencias significativas en los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres, así como en las dimensiones específicas. Si bien en este estudio se incluyó la opción "Otro" para la identificación de género, la limitada representación de esta categoría ($n=2$) restringe la capacidad de realizar un análisis estadístico comparativo fiable, por lo que el enfoque principal se centrará en las diferencias entre hombres y mujeres.

Tabla 6

Niveles de Nomofobia por Género

Género	Media (M)	DE	Ausente o Mínimo	Leve	Moderado	Grave	Total
Hombre	49,17	15,20	28	44	8	1	81
Mujer	47,54	11,77	42	28	10	2	82
Otro	64	8,48	0	1	1	0	2
n =							165

Nota. Elaboración propia.

La Tabla 6 presenta un resumen de los niveles y dimensiones de nomofobia por género, incluyendo las medias (M) y desviaciones estándar (DE) de las puntuaciones, así como la distribución de los participantes en las categorías de intensidad (Ausente o Mínimo, Leve, Moderado y Grave).

Se observa que el grupo 'Otro' muestra la media más alta en la puntuación de nomofobia ($M=64$; $DE=8,48$), aunque, como se ha mencionado, este grupo tiene un tamaño de muestra muy reducido ($n=2$), lo que limita la generalización de este resultado. Tanto hombres ($M=49,17$; $DE=15,20$) como mujeres ($M=47,54$; $DE=11,77$) presentan medias similares, sin diferencias estadísticamente significativas aparentes en el nivel global de nomofobia.

En cuanto a los niveles de intensidad de nomofobia por género, los hombres se distribuyen principalmente en las categorías Ausente (28), Leve (44) y Moderado (8), con un

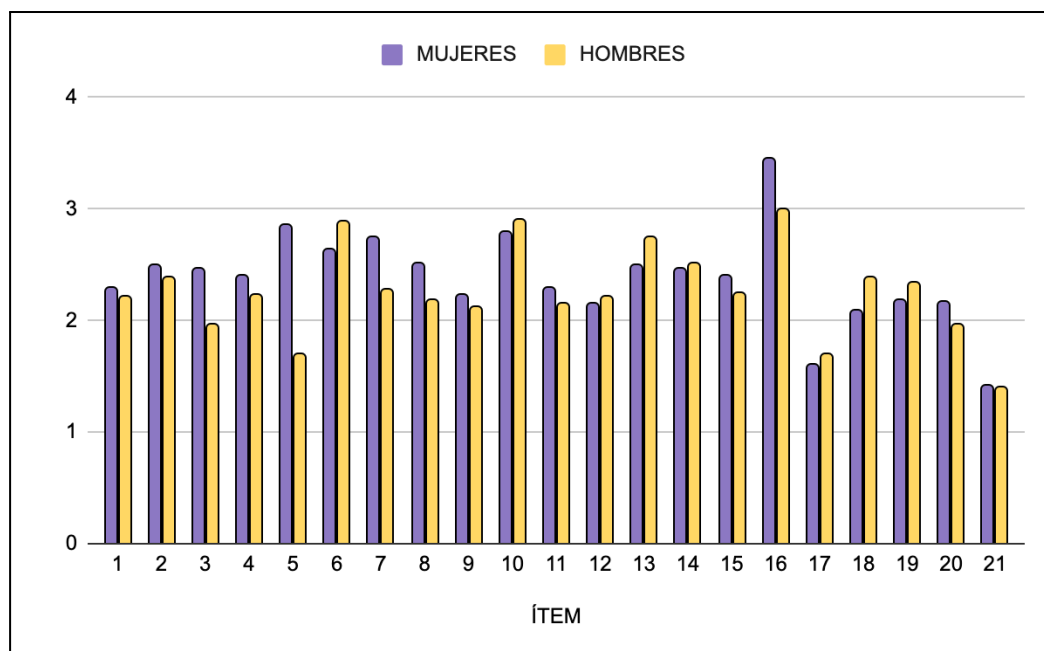
caso en Grave (1). Las mujeres, por su parte, muestran una mayor concentración en Ausente (42) y Leve (28), con 10 casos en Moderado y 2 en Grave. El grupo 'Otro' se distribuye entre Ausente (1) y Leve (1). Es importante recordar la limitación del tamaño de muestra del grupo 'Otro', que influye en la interpretación de sus datos.

- **Hipótesis 3: "Se observarán diferencias significativas en los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres.**

Estos resultados no respaldan la Hipótesis 3. En cambio, se observa que las medias de hombres y mujeres son cercanas, y que la distribución por niveles no muestra una diferencia significativa entre ambos grupos. El grupo 'Otro', aunque con una media más alta, tiene un tamaño muestral insuficiente para sacar conclusiones fiables sobre las diferencias de género en estos niveles.

Figura 5

Ítems Cuestionario NMP-Q por Género



Nota. Elaboración propia.

La Figura 5 presenta una comparativa de las puntuaciones medias obtenidas por mujeres y hombres en cada uno de los 21 ítems del cuestionario de nomofobia NMP-Q. Dada su escasa representación (n=2), el grupo "Otro" no se ha incluido en este análisis.

Si bien se percibe una tendencia general similar en las puntuaciones de nomofobia entre ambos géneros, destacan algunas diferencias en ítems específicos. Se observa que las mujeres tienden a presentar una mayor dependencia emocional y de conectividad en relación con el smartphone. Esta tendencia se manifiesta claramente en **ítems como el 3** (“A veces pienso que se me va a acabar la batería del smartphone y me pongo nervioso”), donde las mujeres reportan una ansiedad significativamente superior ante la posibilidad de quedarse sin batería ($M=2,46$) en comparación con los hombres ($M=1,97$).

De igual manera, en el **ítem 5** (“Me da mucho miedo quedarme sin datos en mi smartphone”), las mujeres expresan un miedo considerablemente mayor a quedarse sin datos smartphone ($M=2,85$) frente a los hombres ($M=1,7$), lo que sugiere una mayor dependencia de la conectividad smartphone, posiblemente relacionada con patrones de comunicación social.

En cuanto a la seguridad en ausencia del smartphone y la necesidad de revisión constante, se observa que las mujeres muestran puntuaciones más elevadas en el **ítem 7** (“Tengo la necesidad de estar mirando el smartphone continuamente por si hay algún mensaje nuevo”) ($M=2,74$) en comparación con los hombres ($M=2,27$), lo que sugiere una mayor necesidad de estar pendientes de sus dispositivos. Por otro lado, en el **ítem 6** (“Me siento seguro si no llevo el smartphone conmigo”), las puntuaciones de las mujeres ($M=2,64$) son ligeramente inferiores a las de los hombres ($M=2,88$), indicando que las mujeres tienden a sentirse menos seguras sin su smartphone.

El agobio ante la ausencia del smartphone y la dependencia también son más pronunciados en las mujeres. En el **ítem 8** (“Me agobio mucho si no tengo el smartphone y pienso que alguien quiere comunicarse conmigo”), las mujeres presentan un mayor agobio al no tener el smartphone ($M=2,51$) en comparación con los hombres ($M=2,18$). Asimismo, en el **ítem 16** (“No puedo salir a la calle sin smartphone, si se me olvida, vuelvo a casa a por él”), las mujeres muestran una dependencia superior del smartphone ($M=3,45$) en comparación con los hombres ($M=3$), lo que pone de manifiesto esta mayor necesidad de tener el dispositivo siempre presente.

Por otro lado, en el **ítem 13** (“Por estar usando el smartphone duermo menos”), se observa que los hombres ($M=2,75$) tienden a reportar un mayor impacto negativo del uso del smartphone en su calidad de sueño en comparación con las mujeres ($M=2,49$). En contraste, en el **ítem 18** (“Me siento más feliz cuando estoy usando el smartphone”), se observa que los hombres ($M=2,38$) tienden a reportar una mayor sensación de felicidad al usar el smartphone en comparación con las mujeres ($M=2,09$).

6. DISCUSIÓN

En el contexto de la creciente preocupación por el impacto de las nuevas tecnologías en la juventud, este estudio se propuso analizar el impacto de la nomofobia en jóvenes estudiantes de 14 a 16 años del Instituto Els Pallaresos, explorando su prevalencia, dimensiones y diferencias de género. Los resultados obtenidos revelan una prevalencia mayoritariamente de intensidad ausente/mínima a leve de nomofobia en la muestra, con una puntuación media de 48,55, lo que no confirma la hipótesis inicial que planteaba un nivel elevado de nomofobia en más del 70% de los estudiantes. Es importante destacar que, si bien la prevalencia de nomofobia de intensidad elevada no se confirmó en los términos esperados (niveles Moderado 11% y Grave 2%), esto no minimiza la relevancia del fenómeno en esta población. Incluso los niveles de intensidad ausente/mínima a leve pueden tener implicaciones en el bienestar y el funcionamiento de los jóvenes, y es fundamental comprender los factores que contribuyen a su desarrollo y mantenimiento. Por ello, se invita a una reflexión sobre la complejidad del fenómeno y la necesidad de considerar múltiples factores al interpretarlo.

La prevalencia relativamente baja observada difiere de estudios como el de Rodríguez-García et al. (2021), que encontraron una prevalencia media de nomofobia en estudiantes de secundaria. No obstante, esta particularidad podría estar influenciada por las características intrínsecas de la muestra obtenida mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia en un único centro, el Instituto Els Pallaresos, lo que limita la capacidad de generalización a otras poblaciones de estudiantes y contextos. Coincide, sin embargo, con otros estudios que sugieren que la prevalencia de la nomofobia puede variar significativamente según el contexto y las características de la muestra (León-Mejía et al., 2021). De hecho, la literatura reporta una amplia disparidad en la prevalencia de nomofobia, con porcentajes que oscilan entre el 13% y el 79% para personas en riesgo y entre el 6% y el 73% para quienes la padecen.

Los estudiantes del Instituto Els Pallaresos, si bien inmersos en la era digital, podrían presentar particularidades socioculturales que modulan su relación con la tecnología y, por ende, sus niveles de nomofobia. Factores como el entorno familiar, las actividades de ocio, el acceso a recursos y el contexto educativo podrían desempeñar un papel importante en la configuración de esta realidad. En este sentido, autores como Cerro Herrero et al. (2020) destacan la vulnerabilidad de los jóvenes a los riesgos del uso de los smartphones, pero también la influencia del contexto social y cultural en sus patrones de uso.

Es esencial considerar el instrumento de medición utilizado y sus posibles limitaciones. A pesar de que el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) es una herramienta ampliamente utilizada, su sensibilidad y especificidad pueden variar en función de la población y el contexto de aplicación. La interpretación de los resultados debe realizarse con cautela, teniendo en cuenta las posibles variaciones en la forma en que los estudiantes perciben y responden a los ítems del cuestionario. El uso de un cuestionario autoadministrado podría haber llevado a una subestimación de la prevalencia de la nomofobia, ya que los participantes podrían haber tendido a dar respuestas socialmente deseables. Además, la crítica de León-Mejía (2021) sobre la confusión conceptual en la literatura entre "nomofobia" y "adicción al smartphone" también influye en cómo se mide y reporta la prevalencia del fenómeno.

En cuanto a las dimensiones de la nomofobia, se confirmó que la "No poder comunicarse" es la más prevalente entre los jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos. Este hallazgo se alinea con la importancia central de la comunicación en la adolescencia, etapa en la que las redes sociales y los dispositivos smartphone se convierten en herramientas sustanciales para la interacción social y la construcción de la propia identidad. La necesidad de estar constantemente conectado y disponible para comunicarse con el grupo de pares, compartir experiencias y recibir validación social puede generar ansiedad y malestar cuando esta posibilidad se ve limitada. La presión social por estar siempre "online" y la necesidad de responder rápidamente a las demandas del entorno virtual podrían ser factores clave que contribuyen a la prominencia de esta dimensión. Este hallazgo se alinea con la teoría del apego de Bowlby (1969), que postula la necesidad innata de los seres humanos de formar vínculos afectivos, y con la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (1985), que destaca la necesidad de relación como una necesidad psicológica básica.

Por otro lado, la dimensión "No ser capaz de acceder a la información" fue la menos prevalente, lo que podría sugerir que los jóvenes de hoy en día perciben el acceso a la información como una constante, dada la omnipresencia de internet en sus vidas. En este contexto, la imposibilidad de acceder a la información podría generar menos ansiedad que la imposibilidad de comunicarse, ya que la comunicación está intrínsecamente ligada a las relaciones sociales y la pertenencia al grupo, necesidades vitales en la adolescencia. Es interesante observar, sin embargo, que las dimensiones "Pérdida de conexión" y "Renunciar a la comodidad" también obtuvieron puntuaciones relativamente altas, lo que sugiere que la nomofobia es un fenómeno multidimensional que abarca diferentes aspectos de la relación con el smartphone, tal y como identificaron Yildirim y Correia (2015).

Un hallazgo particularmente revelador fue la puntuación media más baja ($M=1,42$) en el ítem 21: "Mis amigos se enfadan conmigo porque le hago más caso al smartphone que a ellos". Esta baja puntuación, contrariamente a lo que cabría esperar de una alta dependencia, podría indicar que los adolescentes participantes no perciben que su uso del smartphone esté generando conflictos significativos con sus amistades. Esta percepción podría deberse a varias razones: que el uso intensivo del smartphone es la norma dentro de sus círculos sociales y, por tanto, no se considera un problema; o que subestiman el impacto real de su comportamiento en sus relaciones interpersonales, posiblemente debido a una primacía de la interacción digital sobre la presencial, donde el conflicto se manifiesta de manera diferente o es menos evidente. Este resultado sugiere la necesidad de explorar en futuras investigaciones cómo la socialización digital redefine las expectativas de interacción y cómo se gestionan los conflictos en un entorno hiperconectado.

El análisis de las diferencias de género no reveló diferencias significativas en los niveles generales de nomofobia, lo que coincide con algunos estudios (Díaz y Extremera, 2020) pero presenta resultados divergentes con otros que reportan una mayor prevalencia en mujeres (Galhardo et al., 2023; Moreno-Guerrero et al., 2020; León-Mejía et al., 2021). Esta divergencia evidenciaría la complejidad de la relación entre género y nomofobia, y la necesidad de considerar múltiples factores que pueden influir en esta relación, como las diferencias culturales, sociales y psicológicas entre los grupos estudiados. Este resultado es consistente con lo encontrado por Rodríguez-García et al. (2023), quienes tampoco hallaron diferencias significativas entre géneros.

Sin embargo, se observaron diferencias interesantes en ítems específicos del cuestionario NMP-Q, que aportan matices importantes a la comprensión de la nomofobia en función del género. Las mujeres mostraron una mayor dependencia emocional y de conectividad, evidenciada en una mayor ansiedad ante la posibilidad de quedarse sin batería o datos, y una mayor necesidad de revisar continuamente el smartphone. Estos hallazgos sugieren que las mujeres podrían utilizar el smartphone como una herramienta para mantener y fortalecer sus relaciones sociales, lo que explicaría su mayor preocupación por la conectividad y su necesidad de estar siempre disponibles para la comunicación. La presión social por estar conectadas y la mayor importancia que otorgan a la interacción social a través de las redes sociales podrían ser factores relevantes en esta dinámica. Estos resultados coinciden parcialmente con la literatura existente, donde algunos estudios han atribuido mayores niveles de nomofobia en mujeres a factores como una mayor presión social por estar conectadas o diferencias en la regulación emocional (Arrivillaga, Rey y Extremera Pacheco, 2020). Además, las mujeres manifestaron sentirse menos seguras sin el smartphone, lo que podría indicar una percepción del dispositivo como un elemento de

seguridad personal, facilitador de la comunicación en caso de necesidad o herramienta para el acceso a información y asistencia.

En contraste, los hombres mostraron una mayor tendencia a experimentar un impacto negativo del uso del smartphone en la calidad del sueño y a reportar una mayor sensación de felicidad al usar el dispositivo. Estos resultados se alinean con investigaciones que señalan la influencia del uso del smartphone en los patrones de sueño (Buctot et al., 2021) y la búsqueda de gratificación a través de la tecnología. Estas diferencias podrían estar relacionadas con distintos patrones de uso y diferentes formas de regular las emociones a través del smartphone. Por ejemplo, los hombres podrían utilizar el smartphone con mayor frecuencia para el entretenimiento o la búsqueda de gratificación inmediata, lo que explicaría su mayor impacto en el sueño y su asociación con la felicidad. En este sentido, Echeburúa y Corral (2010) caracterizan la dependencia digital por un uso excesivo y problemático de la tecnología, que interfiere con las actividades cotidianas y el bienestar psicológico, lo que podría explicar el impacto en el sueño observado en los hombres.

Estos matices en la experiencia de la nomofobia según el género son de particular relevancia para la Educación Social. Comprender que las mujeres pueden presentar una mayor dependencia emocional y de conectividad, mientras que los hombres podrían experimentar más impacto en el sueño y buscar gratificación inmediata a través del dispositivo, permite a los educadores sociales diseñar estrategias de intervención y prevención más personalizadas y efectivas. Para las adolescentes, las intervenciones podrían enfocarse en fortalecer su autoestima y autonomía al margen de la validación online, así como en desarrollar habilidades para manejar la ansiedad por la desconexión y fomentar un uso más consciente de las redes sociales. Por otro lado, para los adolescentes varones, los programas podrían hacer hincapié en la promoción de hábitos de sueño saludables, la gestión del tiempo de pantalla y la búsqueda de fuentes de bienestar y ocio alternativas al mundo digital. Integrar estas perspectivas de género en la práctica de la Educación Social maximiza la pertinencia y el impacto de las acciones dirigidas a fomentar una relación saludable con la tecnología en la juventud.

En general, los resultados de este estudio tienen importantes implicaciones para la educación social. La identificación de "No poder comunicarse" como la dimensión más prevalente subraya la necesidad de desarrollar intervenciones que promuevan habilidades de comunicación interpersonal (talleres de comunicación asertiva, actividades de role-playing, dinámicas de grupo), estrategias para manejar la ansiedad ante la desconexión (técnicas de relajación, mindfulness, reestructuración cognitiva) y una reflexión crítica sobre

el uso de las redes sociales (análisis de los riesgos y beneficios, fomento de un uso responsable y ético). Es importante fomentar un uso consciente y responsable de la tecnología, que permita a los jóvenes construir relaciones saludables y satisfactorias tanto en el mundo virtual como en el mundo real. El ámbito educativo y los educadores sociales desempeñan un papel clave en la prevención y el abordaje de la nomofobia, implementando programas de sensibilización y talleres que promuevan un uso responsable de la tecnología, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, y la búsqueda de alternativas de ocio y socialización.

Si bien existen recursos y programas para promover un uso seguro y responsable de la tecnología, se evidencia la necesidad de desarrollar recursos específicos para la prevención e intervención de la nomofobia, un fenómeno aún en exploración y con una sensibilización generalizada limitada. Para este fenómeno aún se necesitan más estudios que establezcan puntos de corte estandarizados para algunas de sus adaptaciones. Los educadores sociales, en colaboración con otros profesionales, pueden desempeñar un papel fundamental en el diseño e implementación de estos recursos, adaptándolos a las necesidades y características de los diferentes grupos de población. Además, dado que este estudio constituye una de las primeras investigaciones cuantitativas en abordar esta temática en población adolescente en Cataluña, sus resultados pueden servir como base para el desarrollo de estrategias de intervención y prevención adaptadas al contexto local.

6.1. Limitaciones

Este estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados, puesto que pueden haber influido en los hallazgos.

Las dificultades y el tiempo invertido en el acceso a los centros educativos representaron un obstáculo significativo, restringiendo el tamaño de la muestra y su representatividad geográfica. Los extensos trámites burocráticos y los plazos de tramitación necesarios para obtener la autorización de los centros educativos retrasaron significativamente la fase de recolección de datos, lo que limitó la posibilidad de incluir una mayor variedad de centros y participantes. Esta restricción en la muestra, afecta la posibilidad de transferir los resultados a otras poblaciones de estudiantes más allá del contexto estudiado. Además, el tamaño de la muestra puede haber limitado, también, el poder estadístico para detectar diferencias sutiles, especialmente al comparar subgrupos.

La naturaleza autoadministrada del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) utilizado para la medición, lo hace susceptible a sesgos de respuesta, incluyendo la deseabilidad social y la falta de sinceridad. Estos sesgos potenciales podrían haber resultado en una subestimación de la prevalencia de la nomofobia y, por lo tanto, limitar la comprensión de su intrincada complejidad.

El diseño descriptivo y transversal del estudio constituye otra limitación metodológica. Al ser un diseño no experimental, no permite establecer relaciones de causa y efecto entre las variables analizadas, sino solo describir asociaciones. Asimismo, al ser un estudio transversal, solo ofrece una visión estática del fenómeno, sin capturar su dinámica y evolución a lo largo del tiempo.

También se debe tener en cuenta el contexto específico en el que se desarrolló la investigación. Los resultados obtenidos son aplicables, en principio, al Instituto Els Pallaresos, y pueden estar influenciados por las características particulares de este centro, como su proyecto educativo, su cultura y las características de su alumnado y familias. Factores contextuales como el entorno familiar, las oportunidades de ocio y el uso de la tecnología en el ámbito escolar podrían haber desempeñado un papel en los niveles de nomofobia encontrados.

Estas limitaciones deben ser tomadas en consideración al interpretar los resultados y al evaluar la relevancia de las conclusiones para otros contextos y poblaciones.

6.2. Futuras Líneas de Investigación

Este estudio abre la puerta a diversas líneas de investigación futura que podrían enriquecer la comprensión de la nomofobia en la población adolescente y su abordaje desde la Educación Social.

En primer lugar, se plantea la necesidad de ampliar el alcance de la investigación en varios sentidos. Sería interesante extender el estudio a otros institutos, tanto del mismo municipio como de otras localidades, para obtener una muestra más amplia y representativa de la diversidad geográfica y sociocultural. Asimismo, se sugiere explorar la nomofobia en diferentes rangos de edad, incluyendo edades más tempranas, como la etapa de Educación Primaria, y edades posteriores a la adolescencia, como el Bachillerato o la Formación Profesional. Esto permitiría analizar cómo evoluciona la nomofobia a lo largo del desarrollo y si existen diferencias significativas en su manifestación y consecuencias en función de la etapa vital. Adicionalmente, sería interesante y valioso incluir muestras más amplias y

diversas en la identificación de género, para explorar con mayor profundidad los hallazgos observados en categorías menos representadas, como es el caso de la categoría “otro”.

En segundo lugar, se propone profundizar en el análisis de los factores de riesgo y protección asociados a la nomofobia. Futuras investigaciones podrían explorar el papel de la familia (estilos de crianza, comunicación familiar, apoyo parental), el grupo de iguales (influencia social, presión grupal, normas de uso del smartphone), el contexto escolar (clima escolar, uso de la tecnología en el aula, programas de educación digital), el apoyo social, las normas culturales y las características individuales de los adolescentes (autoestima, habilidades sociales, regulación emocional, estrategias de afrontamiento). La identificación de estos factores permitiría diseñar intervenciones más precisas y efectivas, dirigidas a fortalecer los recursos de los jóvenes y a modificar los elementos del entorno que puedan estar contribuyendo al desarrollo de la nomofobia. Autores como León-Mejía et al. (2021) y Rodríguez-García et al. (2021) coinciden en la necesidad de seguir investigando la nomofobia y su impacto en diferentes poblaciones y contextos.

En tercer lugar, se plantea la necesidad de realizar estudios longitudinales que permitan analizar la evolución de la nomofobia a lo largo del tiempo y su impacto en el desarrollo de los adolescentes. Este tipo de estudios posibilitaría examinar la trayectoria de la nomofobia desde la adolescencia temprana hasta la adultez joven, así como evaluar la eficacia a largo plazo de las intervenciones implementadas. Asimismo, se podrían investigar las posibles consecuencias de la nomofobia en áreas como el rendimiento académico, la salud mental, las relaciones sociales, el bienestar general y la transición a la vida adulta.

En cuarto lugar, se sugiere la conveniencia de combinar metodologías cuantitativas y cualitativas en futuras investigaciones. Los estudios cualitativos, a través de entrevistas, grupos de discusión o análisis de casos, podrían aportar una comprensión más profunda y rica de las experiencias subjetivas de los adolescentes con la nomofobia, examinando sus vivencias, significados, motivaciones y estrategias de afrontamiento. La integración de ambos enfoques metodológicos haría posible obtener una visión más completa y holística del fenómeno, complementando los datos cuantitativos con información cualitativa que enriquezca la interpretación de los resultados y oriente el diseño de intervenciones más sensibles y adaptadas a las necesidades de los jóvenes.

Finalmente, se destaca la importancia de desarrollar y evaluar intervenciones específicas para la prevención y el tratamiento de la nomofobia, diseñadas desde la Educación Social y en colaboración con otros profesionales (psicólogos, trabajadores sociales, docentes, etc.). Estas intervenciones podrían incluir programas de educación digital, talleres de habilidades sociales y emocionales, estrategias de mindfulness y

relajación, terapia cognitivo-conductual, intervenciones familiares y comunitarias, y el uso de las nuevas tecnologías como herramientas de apoyo. La evaluación rigurosa de la eficacia de estas intervenciones es fundamental para identificar las mejores prácticas y garantizar que los recursos disponibles se utilicen de la manera más eficiente y efectiva posible. Asimismo, y dada la constante evolución del fenómeno de la nomofobia y las tecnologías, una línea de investigación prioritaria debería centrarse en la necesidad de diseñar y evaluar programas de formación continua y actualización para los profesionales de la Educación Social, asegurando que adquieran las competencias específicas necesarias para comprender y abordar eficazmente los desafíos digitales emergentes en la población juvenil.

7. CONCLUSIONES

Este Trabajo de Fin de Grado ha supuesto una inmersión profunda en el fenómeno de la nomofobia, un desafío creciente que interpela directamente a la Educación Social en la era digital. En este marco, el estudio se propuso analizar el impacto de la nomofobia en jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos, buscando determinar su prevalencia, identificar sus dimensiones más destacadas y comparar los niveles entre hombres y mujeres, además de describir estrategias de intervención desde la Educación Social.

A continuación, se presentan las principales conclusiones derivadas del cumplimiento de los objetivos de este estudio:

1. Análisis del impacto de la nomofobia en los jóvenes estudiantes de entre 14 y 16 años del Instituto Els Pallaresos (Objetivo General)

Este objetivo se ha cumplido. Los resultados del estudio revelan que la nomofobia se manifiesta en esta población, si bien su prevalencia es predominantemente leve. Este descubrimiento es significativo, ya que, contrariamente a la expectativa inicial de una alta vulnerabilidad y a la alarma que a menudo rodea el tema del uso de la tecnología por parte de los jóvenes, sugiere que los estudiantes de este contexto están desarrollando estrategias adaptativas para integrar la tecnología en sus vidas sin caer necesariamente en una dependencia problemática. Es decir, los estudiantes muestran una cierta capacidad para navegar en el entorno digital manteniendo un equilibrio. Esto invita a una profunda reflexión sobre los posibles factores protectores que pueden estar operando en este contexto, como el apoyo familiar, las actividades de ocio alternativas o las habilidades de autorregulación, así como la influencia y trabajo del propio centro educativo.

1.1. Determinar la prevalencia de la nomofobia entre los estudiantes que cursan la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) en el Instituto Els Pallaresos.

Este objetivo ha sido plenamente cumplido. Se ha determinado que la prevalencia de nomofobia en los estudiantes del Instituto Els Pallaresos es mayoritariamente leve, con una puntuación media de 48,55 (DE=13,67). Contrariamente a la hipótesis H1, el porcentaje de estudiantes con nomofobia elevada (moderada o grave) fue considerablemente inferior al 70% esperado, con solo un 11% en el nivel moderado y un 2% en el nivel grave.

1.2. Identificación de las dimensiones de la nomofobia que presentan mayor prevalencia entre los jóvenes estudiantes del Instituto Els Pallaresos.

Este objetivo ha sido plenamente cumplido. Se ha identificado que la dimensión "No poder comunicarse" obtuvo la puntuación media más alta ($M=14,8$; $DE=4,96$), lo que confirma la hipótesis H2. Este hallazgo remarca la importancia central de la conexión virtual para la socialización adolescente, donde las redes sociales se han convertido en espacios clave para la construcción de la identidad y el mantenimiento de los vínculos. En contraste, la dimensión "No ser capaz de acceder a la información" fue la menos prevalente ($M=9,34$; $DE=3,15$). Eventos recientes como el apagón que afectó a España y otros países el 28 de abril de 2025, dejando a millones de personas desconectadas y generando una suerte de "abstinencia digital", refuerzan la necesidad de desarrollar habilidades sociales y emocionales que no dependan de la tecnología, invitando a reflexionar sobre el valor de lo "analógico" en un mundo cada vez más digitalizado.

1.3. Comparar los niveles de nomofobia entre hombres y mujeres estudiantes del Instituto Els Pallaresos.

Este objetivo ha sido plenamente cumplido. Los resultados no respaldan la hipótesis H3, ya que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en los niveles generales de nomofobia entre hombres y mujeres ($M=49,17$ para hombres y $M=47,54$ para mujeres). No obstante, la investigación revela matices importantes en la experiencia de la nomofobia, como una mayor dependencia emocional y de conectividad en mujeres (evidenciada en una mayor ansiedad ante la posibilidad de quedarse sin batería o datos, y una mayor necesidad de revisar continuamente el smartphone) frente a los hombres, quienes reportaron un mayor impacto en la calidad del sueño y una mayor sensación de felicidad al usar el dispositivo. Esto sugiere que las mujeres podrían utilizar el smartphone como una herramienta para mantener y fortalecer sus relaciones sociales, mientras que los hombres lo usarían más para el entretenimiento o la gratificación inmediata.

1.4. Describir las estrategias de intervención desde la Educación Social que pueden implementarse para prevenir y abordar la nomofobia.

Este objetivo ha sido plenamente cumplido. Se han descrito diversas estrategias de intervención desde la Educación Social, enfocadas en la prevención, la concienciación sobre el uso responsable del smartphone, el desarrollo de habilidades sociales y emocionales, la promoción de alternativas de ocio y la colaboración multidisciplinar. Se destaca la necesidad de desarrollar recursos específicos para la nomofobia, dado que los

existentes son más generales para el uso de la tecnología, un fenómeno aún en exploración y con una sensibilización generalizada limitada.

Estos hallazgos tienen implicaciones directas y urgentes para la práctica de la Educación Social, que se erige como una disciplina fundamental para promover un uso saludable y responsable de la tecnología entre los jóvenes. Más allá de la mera prevención de la nomofobia, que a menudo se centra en limitar el tiempo de pantalla o prohibir el uso del smartphone, se requiere un enfoque activo en el desarrollo de competencias transversales. Unas competencias que permitan a los jóvenes construir relaciones saludables, gestionar la ansiedad y otras emociones negativas, y desarrollar un sentido crítico frente a la tecnología, capacitándolos para tomar decisiones informadas y autónomas sobre su uso.

En conclusión, este estudio ha supuesto un paso importante en la formación como Educadora Social, permitiendo conectar la teoría con la realidad y reflexionar sobre el papel de esta disciplina en la promoción del bienestar digital. A lo largo del proceso, se ha aprendido a valorar la complejidad de la investigación social, la importancia de adoptar una mirada holística y contextualizada, y la necesidad de traducir los hallazgos en acciones concretas que tengan un impacto positivo en la vida de las personas. Si bien queda mucho por explorar en el campo de la nomofobia y su relación con la Educación Social, se espera que este Trabajo Final de Grado sirva como semilla para futuras investigaciones y estrategias de intervención más efectivas, centradas en el empoderamiento de los jóvenes como ciudadanos digitales activos, críticos y responsables.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adolescencia Libre de Móviles. (s.f.). Adolescencia Libre de Móviles.
<https://adolescencialliuredemobils.cat/>
- Ajuntament dels Pallaresos. (s.f.). *Pàgina principal*. <https://www.elpallaresos.cat/>
- Akyol Güner, T., y Demir, İ. (2022). Relationship between Smartphone Addiction and Nomophobia, Anxiety, Self-Control in High School Students. *Addicta: The Turkish Journal on Addictions*, 9, 218-224. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2021.21089>
- Andrade, B., Guadix, I., Rial, A., y Suárez, F. (2021). *Impacto de la tecnología en la adolescencia. Relaciones, riesgos y oportunidades*. UNICEF España.
- Arrivillaga, C., Rey, L., y Extremera Pacheco, N. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: El papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4), 147-158. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Prentice Hall.
- Barrios-Borjas, K., Gálvez-Gálvez, C., y Tovar-Chávez, J. (2017). Uso problemático del teléfono celular y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Salud Pública*, 43(3).
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss: Vol. 1. Attachment*. Basic Books.
- Bragazzi, N. L., y Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(2), 158.
- Buctot, F. J., Mañibo, N. M., y Pangilinan, R. A. (2021). Nomophobia and academic procrastination among college students during the COVID-19 pandemic: The mediating role of self-efficacy. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 19(6), 2320-2332.
- Cerro Herrero, D., Rojo Ramos, J., González González, M., Madruga Vicente, M., y Prieto Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: Diferencias por sexo y edad. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 35–53. <https://doi.org/10.51302/tce.2020.483>
- Chóliz, M. (2012). Mobile phone addiction: a point of issue. *Addiction*, 107(10), 1783-1784.

- Deci, E. L., y Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. Plenum.
- Departament d'Educació. (s.f.). *Accés als centres educatius amb finalitats científiques*. <https://educacio.gencat.cat/ca/arees-actuacio/centres-serveis-educatius/centres/acces-centres-finalitats-cientifiques/>
- Díaz Miranda, N., y Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Ditrendia. (2022). *Mobile en España y en el mundo 2022*. <https://www.ditrendia.com/wp-content/uploads/2022/03/Informe-Ditrendia-Mobile-en-Espan%CC%83a-y-en-el-mundo-2022.pdf>
- Echeburúa, E., y de Corral, P. (2010). Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge. *Adicciones*, 22(2), 91-96.
- Generalitat de Catalunya. Departament d'Educació. (2024). *Ús de dispositius mòbils en el centre*. <https://educacio.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/documents-organitzacio-i-gestio-centres/us-dispositius-mobils-centres-educatius.pdf>
- Griffiths, M. D. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197.
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., y Calvete, E. (2017). Adaptación al español del cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) en una muestra de adolescentes. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137-144.
- Guzmán-Brand, V. A., y Gelvez-García, L. E. (2023). La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática. *Revista Argentina de Ciencias del Comportamiento*, 15(3), 12-23.
- Hernández Sampieri, R., Fernández-Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación* (4a. ed.). McGraw-Hill Interamericana.
- INCIBE. (s.f.). *Menores*. <https://www.incibe.es/menores>
- INS Els Pallaresos - Àgora. (s.f.). *L'institut*. <https://agora.xtec.cat/ieselspallaresos/linstitut/>

- Instituto Nacional de Estadística. (2024). *Cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero*.
<https://www.ine.es/jaxiT3/Datos.htm?t=68065>
- King, A. L., Valença, A. M., Silva, A. C., Sancassiani, F., Machado, S., y Nardi, A. E. (2014). Nomophobia: Dependence on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 41, 140-149.
- León-Mejía, A. (2021). *Nomofobia: Revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* [Tesis doctoral, Universidad de Salamanca]. Repositorio GREDOS. <https://gredos.usal.es/handle/10366/149382>
- León-Mejía, A. C., Gutiérrez-Ortega, M., Serrano-Pintado, I., y González-Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLOS ONE*, 16(5), e0250509.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J., y González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137-148.
- Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales. *Boletín Oficial del Estado*, (294), 124283-124350.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2018-16673>
- Livingstone, S. (2012). Critical reflections on the benefits of ICT in education. *Oxford Review of Education*, 38(1), 9-24.
- López Menacho, J. (2021). *La generación like: Guía práctica para madres y padres en la era multipantalla*. Editorial Catarata.
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., y Rodríguez-García, A. M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Organización Mundial de la Salud. (2024). *Salud de los adolescentes*.
https://www.who.int/es/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1

- PantallasAmigas. (2022). *PantallasAmigas - Por un uso seguro y saludable de las nuevas tecnologías*. <https://www.pantallasamigas.net/>
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., y Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Primack, B. A., Shensa, A., Sidani, J. E., Whaite, E. O., Lin, L. Y., Rosen, D., y Miller, E. (2017). Social media use and perceived social isolation among young adults in the US. *American Journal of Preventive Medicine*, 53(1), 1-8.
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, E., y Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: Digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society*, 34(4), 17-32. <https://dadun.unav.edu/handle/10171/62213>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., y Quiles-Soler, M. C. (2017). Adaptación y validación de la escala de nomofobia de Yildirim y Correia en estudiantes españoles de la educación secundaria obligatoria. *Salud y Drogas*, 17(2).
- Rodríguez Ceberio, M., Díaz Videla, M., Agostinelli, J., y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2077-21612019000200001&lng=es&nrm=iso&tng=es
- Rodríguez-García, A. M., Marín-Marín, J. A., López-Núñez, J. A., y Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Do Age and Educational Stage Influence No-Mobile-Phone Phobia? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4450. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>
- Rodríguez-García, A.-M., García-Carmona, M., Marín-Marín, J.-A., y Moreno-Guerrero, A.-J. (2023). Nomofobia y rendimiento académico: prevalencia y correlación en los jóvenes. *Revista Fuentes*, 25, 1-13.
- Sharma, P., y Gupta, V. (2023). Nomophobia and mental health among students during the COVID-19 pandemic: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6192.

XTEC. (s.f.). *Ús dels dispositius mòbils*. Xarxa Telemàtica Educativa de Catalunya.
<https://xtec.gencat.cat/ca/recursos/tecinformacio/usdispositiusmobils/>

Yildirim, C. (2014). *Exploring the dimensions of nomophobia: Developing and validating a questionnaire using mixed methods research* [Tesis de maestría, Iowa State University]. Iowa State University Digital Repository.
<https://dr.lib.iastate.edu/entities/publication/9a14014a-b158-4076-aa85-97a8d42c2af2>

Yildirim, C., y Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137.

9. ANEXOS

9.1. Anexo 1: Cuestionario de Nomofobia (NMQ-P) (Ramos-Soler et al., 2017)

	1. Totalmente en desacuerdo	2. No estoy de acuerdo	3. Estoy de acuerdo	4. Bastante de acuerdo	5. Totalmente de acuerdo
1. Cuando no tengo wifi en mi smartphone me pongo furioso	1	2	3	4	5
2. Me molesto cuando quiero buscar “algo” desde mi smartphone y no puedo.	1	2	3	4	5
3. A veces pienso que se me va a acabar la batería del smartphone y me pongo nervioso.	1	2	3	4	5
4. Si me quedo sin wifi, inmediatamente busco señal para conectarme donde sea.	1	2	3	4	5
5. Me da mucho miedo quedarme sin datos en mi smartphone.	1	2	3	4	5
6. Me siento seguro si no llevo el smartphone conmigo.	1	2	3	4	5
7. Tengo la necesidad de estar mirando el smartphone continuamente por si hay algún mensaje nuevo.	1	2	3	4	5
8. Me agobia mucho si no tengo el smartphone y pienso que alguien quiere comunicarse conmigo.	1	2	3	4	5
9. Cuando no tengo el smartphone no sé qué hacer.	1	2	3	4	5
10. Me despisto con las tareas del colegio/instituto por estar mirando y utilizando mi smartphone.	1	2	3	4	5
11. Aunque quisiera, no podría prescindir de mi smartphone. Si me lo quitaran en casa me pondría furioso.	1	2	3	4	5
12. Cuando me siento mal, comienzo a usar el smartphone y me siento mucho mejor.	1	2	3	4	5
13. Por estar usando el smartphone duermo menos.	1	2	3	4	5
14. Si me llaman o tengo un aviso en el smartphone lo atiendo inmediatamente, aunque esté con mi familia o amigos.	1	2	3	4	5
15. Suelo estar mirando el smartphone, aunque esté con gente, familia o amigos.	1	2	3	4	5
16. No puedo salir a la calle sin smartphone, si se me olvida, vuelvo a casa a por él.	1	2	3	4	5
17. Me disgusta tener que apagar el smartphone en clase, en comidas familiares, en actos sociales, cine, etc.	1	2	3	4	5
18. Me siento más feliz cuando estoy usando el smartphone.	1	2	3	4	5
19. Sería la persona más feliz del mundo si me regalaran un smartphone de última generación.	1	2	3	4	5
20. Los mayores se enfadan conmigo porque le presto más atención al smartphone que a ellos.	1	2	3	4	5
21. Mis amigos se enfadan conmigo porque le hago más caso al smartphone que a ellos.	1	2	3	4	5