

## ***El impacto de las redes sociales en la nomofobia en adolescentes: Una revisión sistemática***

***The Impact of Social Media on Nomophobia in Adolescents: A Systematic Review***

***O Impacto das Redes Sociais na Nomofobia em Adolescentes: Uma Revisão Sistemática***

**Angélica Medina Chávez** 

angelica.medina@posgradounmsm.edu.pe

**Escuela de Posgrado-Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú**

**Maura Quispe Sulca** 

maura.quispes@unmsm.edu.pe

**Escuela de Posgrado-Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú**

**Edith Hellen Vadillo Dionicio** 

edith.vadillo@unmsm.edu.pe

**Escuela de Posgrado-Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú**

**Roberta García De La Cruz** 

roberta.garcia@unmsm.edu.pe

**Escuela de Posgrado-Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Lima, Perú**

Artículo recibido 10 de noviembre 2025 | Aceptado 26 de diciembre 2025 | Publicado 6 de enero 2026

### **Resumen**

El presente artículo examina la relación entre el uso de redes sociales y la nomofobia en adolescentes mediante una revisión sistemática basada en las directrices PRISMA. El objetivo fue analizar cómo la exposición continua a entornos digitales incrementa la dependencia al teléfono móvil y genera ansiedad ante la desconexión, afectando el bienestar psicológico y social. Se consultaron las bases de datos SciELO, Redalyc y Dialnet, seleccionando estudios publicados entre 2016 y 2024 que abordaron dimensiones teóricas, diagnósticas y prácticas de la nomofobia. Los hallazgos evidencian que el uso intensivo de redes sociales se asocia con ansiedad, depresión, bajo rendimiento académico y dificultades emocionales. Asimismo, se identificaron estrategias de intervención centradas en la educación digital y la autorregulación emocional. Se concluye que es fundamental promover un uso crítico y responsable de la tecnología, así como políticas preventivas adaptadas a diversos contextos culturales.

**Palabras clave:** Nomofobia; Redes sociales; Adolescentes, Salud mental, Uso responsable de la tecnología

### **Abstract**

This article examines the relationship between social media use and nomophobia in adolescents through a systematic review based on PRISMA guidelines. The objective was to analyze how continuous exposure to digital environments increases dependence on mobile phones and generates anxiety in situations of disconnection, affecting psychological and social well-being. The databases SciELO, Redalyc, and Dialnet were consulted, selecting studies published between 2016 and 2024 that addressed theoretical, diagnostic, and practical dimensions of nomophobia. The findings show that intensive use of social media is associated with anxiety, depression, low academic performance, and emotional difficulties. Additionally, intervention strategies focused on digital education and emotional self-regulation were identified. It is concluded that promoting critical and responsible use of technology, as well as preventive policies adapted to diverse cultural contexts, is essential.

**Keywords:** Nomophobia; Social media; Adolescents; Mental health; Responsible use of technology

## Resumo

Este artigo examina a relação entre o uso das redes sociais e a nomofobia em adolescentes por meio de uma revisão sistemática baseada nas diretrizes PRISMA. O objetivo foi analisar como a exposição contínua a ambientes digitais aumenta a dependência do telefone celular e gera ansiedade diante da desconexão, afetando o bem-estar psicológico e social. Foram consultadas as bases de dados SciELO, Redalyc e Dialnet, selecionando estudos publicados entre 2016 e 2024 que abordaram dimensões teóricas, diagnósticas e práticas da nomofobia. Os achados evidenciam que o uso intensivo das redes sociais está associado à ansiedade, depressão, baixo desempenho acadêmico e dificuldades emocionais. Além disso, foram identificadas estratégias de intervenção centradas na educação digital e na autorregulação emocional. Conclui-se que é fundamental promover o uso crítico e responsável da tecnologia, bem como políticas preventivas adaptadas a diversos contextos culturais.

**Palavras-chave:** Nomofobia; Redes sociais; Adolescentes; Saúde mental; Uso responsável da tecnologia

## INTRODUCCIÓN

El avance acelerado de la tecnología digital ha transformado de manera profunda la forma en que las personas se comunican, acceden a la información y construyen sus relaciones sociales. La masificación de los teléfonos inteligentes y el acceso permanente a internet han generado nuevas dinámicas de interacción que, si bien ofrecen múltiples beneficios, también han dado lugar a problemáticas emergentes en el ámbito de la salud mental. Cheever et al. (2014) señalan que la disponibilidad constante de los dispositivos móviles ha modificado significativamente los patrones de comportamiento, incrementando los niveles de ansiedad y dependencia psicológica ante la imposibilidad de conexión.

En este escenario surge la nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil o a no poder utilizarlo, fenómeno que ha cobrado especial relevancia en la población adolescente debido a su etapa de desarrollo emocional, social y cognitivo. La adolescencia constituye un período crítico caracterizado por la búsqueda de identidad, la necesidad de aceptación social y la construcción de vínculos, factores que se ven intensificados por el uso constante de redes sociales y plataformas digitales. Estas herramientas, lejos de ser neutrales, influyen en la percepción de bienestar, autoestima y regulación emocional de los jóvenes, aumentando la vulnerabilidad frente a conductas adictivas y síntomas psicológicos asociados.

A nivel internacional, investigaciones como las desarrolladas por Yildirim y Correia (2015) han permitido delimitar conceptualmente la nomofobia e identificar sus principales dimensiones mediante instrumentos validados, como el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q). Dichos estudios han evidenciado que la dependencia al teléfono móvil se manifiesta a través del miedo a la desconexión, la pérdida de comunicación inmediata y la imposibilidad de acceder a información en tiempo real. Asimismo, estudios más recientes han incorporado enfoques preventivos orientados a la autorregulación emocional, la gestión del tiempo en entornos digitales y la promoción de prácticas de desconexión consciente (Smith y Taylor,

2022). No obstante, persiste un vacío en la literatura respecto al análisis específico del papel que desempeñan las redes sociales en la intensificación de la nomofobia, especialmente cuando se consideran contextos socioculturales diversos.

En América Latina, y particularmente en Perú, esta problemática adquiere características propias vinculadas a las desigualdades en el acceso a la educación digital, la escasa regulación del uso de tecnologías en el ámbito escolar y la limitada implementación de programas de alfabetización digital. Montenegro Ordoñez (2023) advierte que el uso excesivo de redes sociales entre adolescentes no solo impacta negativamente en el rendimiento académico, sino también en la calidad de las relaciones interpersonales y en el desarrollo de habilidades socioemocionales. La ausencia de políticas educativas integrales que aborden el uso responsable de la tecnología contribuye a la normalización de conductas de dependencia y a la invisibilización de sus efectos en la salud mental.

Por tanto, la presente revisión sistemática tiene como propósito analizar la evidencia empírica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y la nomofobia en adolescentes, con el fin de identificar sus principales implicancias teóricas, diagnósticas y prácticas. A partir de este análisis, se busca aportar insumos que orienten el diseño de estrategias preventivas e intervenciones efectivas en los ámbitos educativo y clínico, promoviendo un uso crítico, equilibrado y saludable de la tecnología. En concordancia con lo planteado por Bragazzi y Del Puente (2014), comprender el impacto clínico y psicosocial de la nomofobia resulta fundamental para fortalecer las competencias socioemocionales de los adolescentes y prevenir consecuencias adversas a largo plazo.

## **METODOLOGÍA**

La presente investigación se desarrolló mediante una revisión sistemática de la literatura, siguiendo las directrices del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), con el propósito de asegurar la transparencia, rigurosidad y reproducibilidad del proceso de selección, análisis y síntesis de los estudios incluidos. Este enfoque permitió identificar, evaluar y sistematizar la evidencia empírica disponible sobre la relación entre el uso de redes sociales y la nomofobia en adolescentes, desde una perspectiva teórica, diagnóstica y práctica.

### **Fuentes de información y estrategias de búsqueda**

La búsqueda bibliográfica se realizó de manera exhaustiva en las bases de datos SciELO, Redalyc, Dialnet, Scopus y Google Scholar, abarcando el período comprendido entre los años 2016 y 2024. Estas bases fueron seleccionadas por su relevancia académica y por concentrar investigaciones de carácter multidisciplinario en los campos de la psicología, la educación y la salud mental.

Para la identificación de los estudios se emplearon combinaciones de palabras clave en español e inglés, utilizando operadores booleanos con el fin de optimizar la precisión y amplitud de los resultados. Los

descriptores empleados fueron: nomofobia, redes sociales, adolescentes, ansiedad digital, uso problemático del móvil, digital addiction y social media dependency. La estrategia de búsqueda se estructuró de la siguiente manera:

("nomofobia" OR "nomophobia") AND  
("adolescencia" OR "adolescentes") AND  
("redes sociales" OR "social media") AND  
("ansiedad" OR "dependencia tecnológica")

Esta estrategia permitió recuperar estudios que abordaran tanto los aspectos psicológicos como los contextuales del fenómeno analizado.

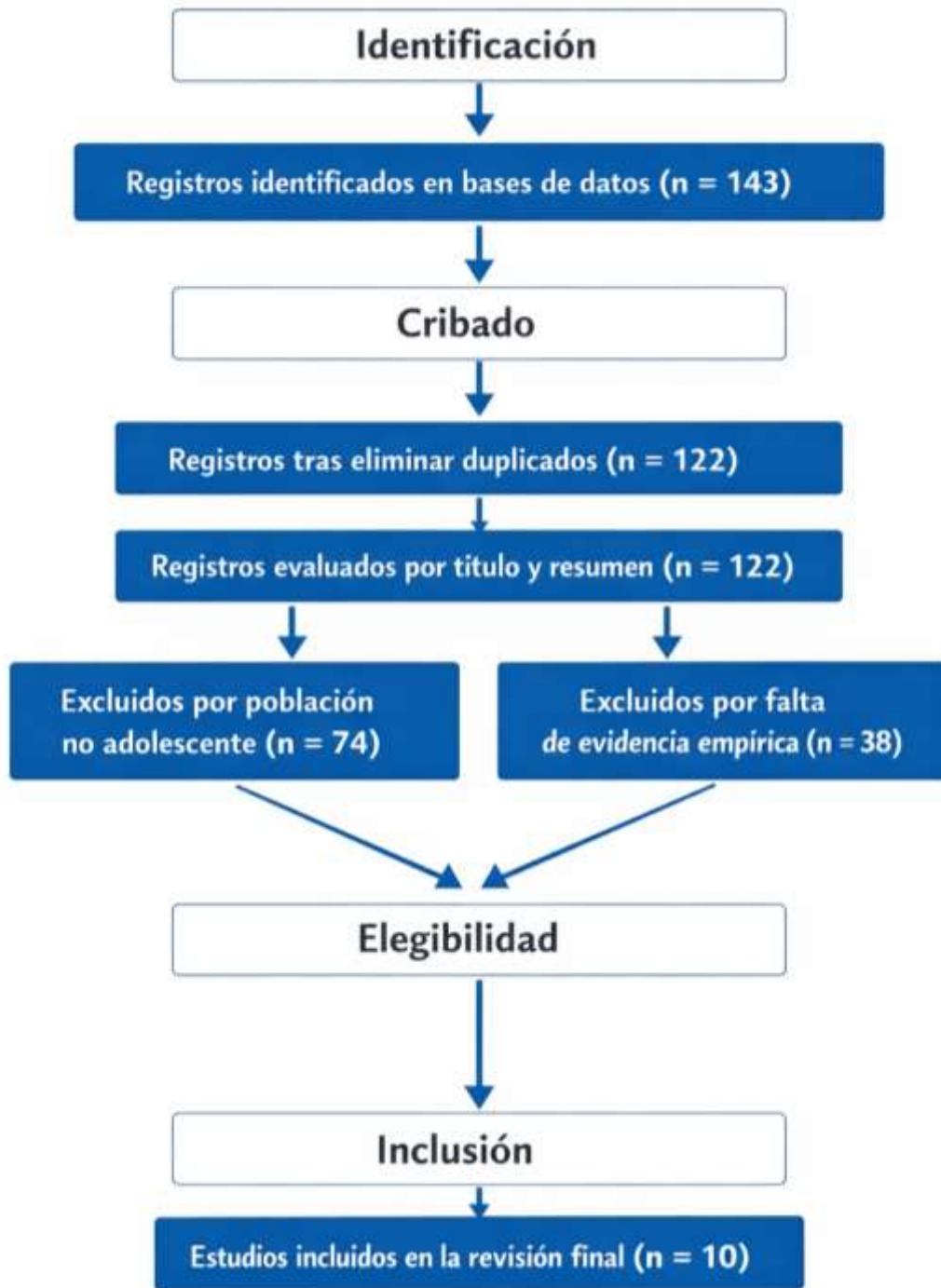
### **Criterios de inclusión y exclusión**

Los criterios de inclusión establecidos fueron los siguientes: estudios publicados entre 2016 y 2024; artículos científicos con revisión por pares; investigaciones que analizaran de manera explícita la relación entre el uso de redes sociales y la nomofobia en adolescentes con edades comprendidas entre los 12 y 18 años; y estudios que abordaran dimensiones teóricas, diagnósticas o prácticas del fenómeno. Se incluyeron investigaciones con enfoques cuantitativos, cualitativos y mixtos, siempre que cumplieran con los estándares de rigor metodológico.

Por otro lado, se excluyeron estudios centrados en poblaciones adultas o universitarias mayores de 19 años; artículos sin acceso a texto completo; investigaciones con deficiencias metodológicas evidentes; ensayos teóricos, editoriales, revisiones narrativas y documentos sin respaldo académico o empírico.

### **Procedimiento de selección de estudios**

El proceso de selección se llevó a cabo en varias etapas, conforme al diagrama de flujo PRISMA. En una primera fase se identificaron 143 registros a partir de las búsquedas realizadas en las bases de datos seleccionadas. Posteriormente, se eliminaron 21 artículos duplicados, obteniéndose un total de 122 estudios únicos. En la segunda fase se realizó la lectura de títulos y resúmenes, lo que permitió excluir aquellos estudios que no se ajustaban a la población objetivo o que carecían de evidencia empírica relevante. Como resultado, se excluyeron 74 estudios por no estar dirigidos a población adolescente y 38 por falta de sustento empírico. Finalmente, 10 artículos cumplieron con todos los criterios de inclusión y fueron analizados en profundidad para la revisión final.



**Figura 1.** Diagrama de flujo PRISMA del proceso de selección de estudios

La evaluación de la calidad metodológica de los estudios seleccionados se realizó mediante una adaptación de la lista de chequeo del Critical Appraisal Skills Programme (CASP). Se consideraron criterios como la claridad del objetivo de investigación, la coherencia entre el diseño metodológico y los objetivos planteados, la validez y fiabilidad de los instrumentos utilizados, la adecuación del análisis de datos y la consistencia de las conclusiones. Los estudios que obtuvieron un puntaje inferior al 70 % fueron descartados, garantizando así la inclusión de investigaciones con un nivel aceptable de rigor científico.

Los datos extraídos de los estudios incluidos fueron organizados y analizados de forma descriptiva, permitiendo identificar patrones recurrentes, tendencias y hallazgos relevantes sobre la relación entre el uso de redes sociales y la nomofobia en adolescentes. Esta síntesis de resultados constituyó la base para el análisis crítico y la discusión desarrollados en los apartados posteriores.

## DESARROLLO Y DISCUSIÓN

A continuación, se presenta una tabla que sintetiza los estudios relevantes identificados en la revisión sistemática, considerando a los autores, el año de publicación, el país de origen, la revista o base de datos y el enfoque principal abordado. Esta sistematización permite visualizar de manera comparativa las principales líneas de investigación desarrolladas en América Latina en torno a la nomofobia y el uso de redes sociales en adolescentes, así como identificar convergencias temáticas y vacíos de investigación.

**Tabla 1.** *Estudios incluidos en la revisión sistemática sobre nomofobia y uso de redes sociales en adolescentes*

Autor (Es)	Año	País	Revista/Base	Enfoque Principal
León	2021	Perú	Revista Psicología Contemporánea	Validación del NMP-Q en adolescentes hispanos
Montenegro Ordoñez	2023	Perú	Revista Científica del Sur	Uso de redes sociales y disminución del rendimiento
Pérez	2021	Perú	Revista Médica Peruana	Ansiedad y dependencia al móvil
Castañeda Et Al.	2022	Perú	Educación Médica Herediana	Adicción a redes sociales en jóvenes
Durand y Salazar	2020	Perú	Universidad de Lima	Factores cognitivos del uso compulsivo del celular
Rodríguez-García Et Al.	2020	México	Redalyc	Ansiedad y regulación emocional
Mendoza y Carpio	2022	Ecuador	Revista Publicando	Redes sociales como desencadenante de nomofobia
Sastre-Martínez Et Al.	2019	Chile	Innovación Educativa	Uso problemático del móvil en escolares
Ramírez Et Al.	2021	Colombia	Dialnet	Dependencia digital y percepción emocional
Silva Et Al.	2018	Brasil	SciELO Brasil	Nomofobia y ansiedad social escolar

La distribución de los estudios evidencia un predominio de investigaciones desarrolladas en países latinoamericanos, especialmente en Perú, lo que refleja un interés creciente por comprender el impacto del uso intensivo de redes sociales y dispositivos móviles en la salud mental de los adolescentes. Asimismo, se observa una diversidad de enfoques que abarcan desde la validación de instrumentos diagnósticos, como el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), hasta el análisis de factores cognitivos, emocionales, sociales y académicos asociados al uso problemático del teléfono móvil.

Aunque la mayoría de los estudios son de autoría individual, se identifican dos núcleos colaborativos recurrentes que aportan significativamente al desarrollo del campo. Por un lado, Castañeda et al., en el contexto peruano, conforman un equipo multidisciplinario orientado a la psicología educativa y la adicción digital, cuyos estudios se centran en evaluar el impacto del uso de redes sociales en adolescentes desde una perspectiva clínica y escolar. Por otro lado, Rodríguez-García et al., en México, agrupan especialistas en psicología aplicada y salud mental, con énfasis en la ansiedad tecnológica y los procesos de autorregulación emocional, contribuyendo con evidencia empírica relevante a nivel regional. Estas colaboraciones sugieren un crecimiento incipiente de redes de investigación en América Latina, aunque aún limitado en comparación con los consorcios internacionales especializados en salud digital.

Con el fin de profundizar en el análisis, los hallazgos de los estudios incluidos se organizaron en cinco dimensiones principales: psicopatológica, cognitiva, social, académica y familiar, tal como se muestra en la tabla de síntesis.

**Tabla 2. Dimensiones analíticas y factores asociados a la nomofobia en adolescentes**

Dimensión	Factores Identificados	Autores Relacionados
Psicopatológica	Ansiedad, insomnio, dependencia emocional	Pérez, Silva, Castañeda
Cognitiva	Baja autorregulación, atención dispersa	Durand, Ramírez, Montenegro
Social	Validación en redes, aislamiento	Rodríguez, Mendoza, Silva
Académica	Bajo rendimiento, distracción	Montenegro, Castañeda
Familiar	Falta de control, alta permisividad	Mendoza, Ramírez

La evidencia analizada confirma que la nomofobia en adolescentes constituye un fenómeno multidimensional en el que convergen diversas variables interrelacionadas. En primer lugar, la dimensión psicopatológica revela que la dependencia al teléfono móvil se asocia de manera consistente con síntomas de ansiedad, insomnio y apego emocional al dispositivo. Los estudios de Pérez, Silva y Castañeda coinciden en que la necesidad de conexión permanente genera respuestas ansiosas comparables a las observadas en otras formas de dependencia conductual, afectando el equilibrio emocional y el bienestar psicológico de los adolescentes.

Desde la dimensión cognitiva, los adolescentes que presentan niveles elevados de nomofobia muestran dificultades significativas en la autorregulación de sus hábitos digitales, así como problemas de atención sostenida y control inhibitorio. Investigaciones como las de Durand, Ramírez y Montenegro destacan que el uso compulsivo del teléfono móvil interfiere en los procesos de control ejecutivo, favoreciendo la dispersión atencional y disminuyendo la capacidad de concentración en tareas académicas y cotidianas.

En cuanto a la dimensión social, los resultados evidencian que las redes sociales cumplen un rol central como mecanismo de validación externa y construcción de identidad en la adolescencia. Rodríguez,

Mendoza y Silva señalan que la búsqueda constante de aprobación a través de interacciones virtuales incrementa la necesidad de permanecer conectados, promoviendo progresivamente el aislamiento social y la reducción de interacciones presenciales significativas. Este fenómeno contribuye a la dependencia emocional del entorno digital y a la reconfiguración de los vínculos interpersonales.

En el ámbito académico, los estudios revisados muestran que el uso excesivo del teléfono móvil y de las redes sociales repercuten negativamente en el rendimiento escolar. Montenegro y Castañeda evidencian que la distracción constante durante las actividades educativas deteriora los hábitos de estudio, reduce la retención de información y fomenta la multitarea improductiva, lo que impacta de manera directa en el proceso de aprendizaje y en el desempeño académico de los adolescentes.

Finalmente, la dimensión familiar pone de relieve la influencia del entorno doméstico en el desarrollo de la nomofobia. Los estudios de Mendoza y Ramírez indican que la falta de control parental, la alta permisividad y la ausencia de normas claras sobre el uso de dispositivos tecnológicos favorecen la consolidación de patrones de uso compulsivo. En este sentido, el rol de la familia resulta clave para la prevención, ya que la regulación y el acompañamiento en el uso de la tecnología pueden mitigar los efectos negativos asociados a la dependencia digital.

En conjunto, los resultados del desarrollo evidencian que la nomofobia no debe ser abordada como un fenómeno aislado, sino como una problemática compleja que requiere estrategias de intervención integrales, articulando acciones en los ámbitos psicológico, educativo, social y familiar.

## Discusión

Los resultados de la presente revisión sistemática evidencian que el uso intensivo de redes sociales constituye un factor determinante en el desarrollo de la nomofobia entre adolescentes. Esta relación se explica por la necesidad constante de conexión, la búsqueda de validación social y la ansiedad generada ante la desconexión digital. Tales hallazgos son coherentes con las conclusiones de Yildirim y Correia (2015) y, más recientemente, con los aportes de Smith y Taylor (2022), quienes señalan que la interacción continua con entornos digitales puede modificar los patrones cognitivos y emocionales de los jóvenes.

Desde un enfoque psicológico, la nomofobia comparte rasgos con otros trastornos de dependencia comportamental, como la adicción a Internet o al juego en línea. Según López-Sánchez et al. (2023), esta forma de dependencia se caracteriza por una activación fisiológica y emocional similar a la que experimentan los sujetos con adicciones conductuales. La exposición reiterada a las redes sociales activa los circuitos de recompensa dopaminérgica, generando placer inmediato y reforzando la conducta compulsiva.

Asimismo, la revisión permitió constatar que los adolescentes con altos niveles de nomofobia presentan mayores índices de ansiedad, insomnio y dificultades en la regulación emocional. En el ámbito académico, Pérez (2021) y León (2021) demostraron que el uso constante del teléfono móvil durante las

horas de estudio reduce la concentración y la retención de información. Estas evidencias refuerzan la necesidad de implementar programas de alfabetización digital que promuevan un uso consciente de la tecnología.

En cuanto a las estrategias de prevención e intervención, las investigaciones recientes subrayan la eficacia de los enfoques educativos basados en la autorregulación emocional, la desconexión programada y la promoción de hábitos digitales saludables. De acuerdo con Hernández y Robledo (2024), los programas de mindfulness digital logran disminuir la ansiedad tecnológica hasta en un 40 % cuando se aplican en contextos escolares. Además, la integración de estos contenidos en la educación secundaria podría contribuir a fortalecer la autonomía y la resiliencia digital de los adolescentes.

Cabe resaltar que las diferencias culturales influyen en la manifestación de la nomofobia. En América Latina, los adolescentes enfrentan una mayor exposición a redes sociales sin contar con suficientes políticas de prevención o acompañamiento psicológico (Montenegro Ordoñez, 2023). Por ello, resulta indispensable adaptar las intervenciones a los contextos socioculturales locales, considerando factores como el acceso a la tecnología, la educación digital y el rol de las familias.

Finalmente, aunque la mayoría de estudios revisados emplearon diseños transversales y cuestionarios autoinformados, futuras investigaciones deberían incorporar metodologías longitudinales y mixtas que permitan establecer relaciones causales más robustas. Igualmente, se recomienda incluir análisis neuropsicológicos y de comportamiento digital en tiempo real para comprender mejor los mecanismos que sustentan la nomofobia.

En síntesis, la evidencia revisada confirma que la nomofobia es un fenómeno complejo que trasciende lo tecnológico y se integra en las dinámicas psicosociales contemporáneas. Afrontarlo requiere una respuesta integral que combine educación, salud mental y políticas públicas orientadas al uso responsable de las redes sociales.

## **CONCLUSIONES**

La presente revisión sistemática permitió evidenciar que la exposición continua e intensiva a las redes sociales incrementa de manera significativa la vulnerabilidad de los adolescentes frente a la nomofobia, configurándose como un factor de riesgo para el desarrollo de alteraciones emocionales, académicas y conductuales. Los hallazgos analizados confirman que la necesidad constante de conexión, la búsqueda de validación social y el temor a la desconexión tecnológica influyen negativamente en el bienestar psicológico y en los procesos de socialización propios de esta etapa del desarrollo.

Desde el plano teórico, los estudios revisados coinciden en conceptualizar la nomofobia como una manifestación contemporánea de la dependencia tecnológica, estrechamente vinculada a los cambios socioculturales derivados de la digitalización y al uso generalizado de dispositivos móviles. Esta perspectiva

permite comprender la nomofobia no solo como un fenómeno individual, sino también como una problemática social que requiere abordajes integrales y contextualmente situados. En el plano diagnóstico, se resalta de manera consistente la utilidad del Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) como una herramienta válida y fiable para evaluar la intensidad del fenómeno en población adolescente, facilitando la detección temprana y el diseño de estrategias de intervención oportunas.

En el ámbito práctico, la evidencia empírica destaca la eficacia potencial de intervenciones orientadas a la educación digital, el fortalecimiento de la autorregulación emocional, la promoción de hábitos saludables de uso tecnológico y la implementación de estrategias como el mindfulness y la desconexión programada. Estas acciones resultan especialmente relevantes cuando se integran en programas educativos y de orientación familiar, ya que permiten abordar la nomofobia desde una perspectiva preventiva y formativa, más que únicamente correctiva.

En conclusión, las redes sociales actúan como un catalizador de la nomofobia en los entornos juveniles, intensificando la dependencia al teléfono móvil y amplificando sus efectos negativos en la salud mental y el rendimiento académico. Frente a este escenario, se vuelve indispensable que las estrategias preventivas sean incorporadas de manera sistemática en los currículos escolares y en las políticas públicas educativas, promoviendo el desarrollo del pensamiento crítico, la gestión consciente del tiempo digital y la autonomía emocional en los adolescentes. Finalmente, se recomienda que futuras investigaciones profundicen en la evaluación de la eficacia de las intervenciones a largo plazo, así como en la adaptación de los modelos preventivos a las particularidades culturales y socioeducativas de cada país, con el fin de fortalecer la respuesta institucional frente a esta problemática emergente.

## REFERENCIAS

- Bragazzi, N. L., y Del Puente, G. (2014). A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *Psychology Research and Behavior Management*, 7, 155–160. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S41386>
- Castañeda, L., Torres, M., y Hidalgo, R. (2022). Adicción a redes sociales en adolescentes peruanos: Implicancias clínicas en el contexto educativo. *Educación Médica Herediana*, 31(2), 85–93. <https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RMH/article/view/>
- Durand, F., y Salazar, D. (2020). Factores cognitivos del uso compulsivo del teléfono móvil en adolescentes de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/>
- León, P. (2021). Validación del cuestionario de nomofobia (NMP-Q) en población hispanohablante adolescente. *Revista Psicología Contemporánea*, 18(1), 22–34. <https://revistas.psicologiacontemporanea.org/index.php/rpc/article/view/>
- Mendoza, F., y Carpio, C. (2022). Ansiedad y dependencia a redes sociales en estudiantes de educación básica media. *Revista Publicando*, 9(33), 112–125. <https://revistapublicando.org/revista/index.php/crv/article/view/>

- Montenegro Ordoñez, A. (2023). Uso excesivo del celular y rendimiento académico en estudiantes adolescentes: Un estudio correlacional. *Revista Científica del Sur*, 15(2), 45–60. <https://revistacientificadelsur.edu.pe/index.php/rcts/article/view/>
- Pérez, L. (2021). Ansiedad tecnológica y uso problemático del smartphone en adolescentes peruanos. *Revista Médica Peruana*, 38(4), 201–210. <https://doi.org/10.17843/rmp.2021.384>.
- Ramírez, S., Alvarado, J., y Quintero, D. (2021). Dependencia digital y percepción emocional en escolares colombianos. *Revista Colombiana de Psicología Juvenil*, 12(3), 34–49. <https://revistas.unal.edu.co/index.php/rccj/article/view/>
- Rodríguez-García, M., Villareal, A., y Torres, J. (2020). Regulación emocional y ansiedad asociada a la desconexión móvil en adolescentes mexicanos. *Revista Latinoamericana de Psicología Educativa*, 28(1), 55–70.
- Silva, A., Melo, R., y Figueiredo, P. (2018). Ansiedad social y nomofobia en estudiantes de educación secundaria brasileños. *Revista Psicológica Brasileira*, 15(3), 88–104.