

Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la nomofobia de adolescentes

Negative impact of excessive social media use on nomophobia in adolescents

Angélica, Medina Chávez  

Universidad Nacional Mayor de San Marco, Lima, Perú.

Resumen

La dependencia excesiva al teléfono móvil, conocida como nomofobia, se ha convertido en un problema de salud pública que afecta el bienestar emocional y el rendimiento académico de los adolescentes. Este estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia del programa "Conectados con Conciencia" en la reducción de los niveles de nomofobia. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño cuasiexperimental de grupo control no equivalente, trabajando con estudiantes de un Centro de Educación Básica Alternativa. La recolección de datos utilizó el Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) y el análisis estadístico se llevó a cabo mediante la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras pareadas, comparando las mediciones pre y post intervención. Los resultados mostraron una disminución estadísticamente significativa ($p < 0,05$) en las dimensiones de pérdida de comunicación, pérdida de conexión, incapacidad de acceder a la información y renuncia a la comodidad en el grupo experimental, mientras que el grupo control no presentó variaciones relevantes. Se concluye que la intervención pedagógica es altamente efectiva para promover la autorregulación digital, transformando la relación del estudiante con la tecnología. El programa proporciona herramientas críticas que ayudan a mitigar la ansiedad y fomentar un uso consciente, posicionando la educación digital como una estrategia preventiva esencial en el currículo escolar frente a la epidemia de enfermedades mentales vinculadas a la hiperconectividad.

Palabras clave: nomofobia, educación, adolescentes, salud mental, desintoxicación digital, autorregulación, redes sociales.

Abstract

Excessive dependence on mobile phones, known as nomophobia, has become a public health issue affecting the emotional well-being and academic performance of adolescents. This study aimed to evaluate the efficacy of the "Conectados con Conciencia" (Connected with Awareness) program in reducing nomophobia levels. The research was conducted using a quantitative approach with a quasi-experimental, non-equivalent control group design, involving students from an Alternative Basic Education center. Data collection utilized the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), and statistical analysis was performed using the Wilcoxon signed-rank test for paired samples, comparing pre- and post-intervention measurements. The results showed a statistically significant decrease ($p < 0.05$) in the dimensions of loss of communication, loss of connection, inability to access information, and loss of convenience in the experimental group, while the control group showed no relevant variations. It is concluded that the pedagogical intervention is highly effective in promoting digital self-regulation, transforming the student's relationship with technology. The program provides critical tools that help mitigate anxiety and foster conscious usage, positioning digital education as an essential preventive strategy in the school curriculum against the epidemic of mental health issues linked to hyperconnectivity.

Keywords: nomophobia, education, adolescents, mental health, digital detox, self-regulation, social media.

Recibido/Received	29-04-2026	Aprobado/Approved	07-07-2026	Publicado/Published	08-07-2026
-------------------	------------	-------------------	------------	---------------------	------------

Introducción

La era digital ha reconfigurado profundamente las dinámicas de interacción humana, consolidando a las plataformas virtuales como escenarios primordiales para el desarrollo adolescente. Las redes sociales ya no operan únicamente como herramientas comunicativas; se han transformado en laboratorios complejos para la construcción de la identidad (Turkle, 2011; Alegría-Morán, 2025). En estos entornos, los jóvenes experimentan procesos de socialización donde la búsqueda de aprobación y la autoimagen digital adquieren un protagonismo crítico. No obstante, esta inmersión constante conlleva riesgos significativos por el uso indiscriminado de tales plataformas es un catalizador potente de cuadros de ansiedad, dependencia emocional y una creciente sensación de aislamiento social, a menudo oculto tras la hiperconectividad (Livia Castillo et al., 2024; Haidt, 2025; Lamas & Saban, 2025).

La UNESCO (2023) advierte, que si bien estas herramientas facilitan la expresión personal, su arquitectura actual suele favorecer la difusión de desinformación y genera impactos negativos sobre el bienestar psicológico de los usuarios. El problema se agudiza cuando el acceso a dispositivos móviles se torna un elemento ineludible en la cotidianidad adolescente, que puede conllevar al fenómeno denominado nomofobia, definido como el miedo irracional e intenso a la desconexión o a la falta de disponibilidad del teléfono móvil; ha dejado de ser una curiosidad clínica para erigirse en una preocupación educativa de primer orden (Yildirim & Correia, 2015; Adawi et al., 2018). Este miedo situacional, caracterizado por una respuesta desproporcionada ante la carencia de señal o batería, refleja una dependencia tecnológica que trasciende el uso recreativo y se establece como una necesidad psíquica apremiante (León-Mejía et al., 2020; Guzmán Brand & Gelvez-García, 2023).

En el ámbito pedagógico, los efectos de esta dependencia son palpables. La evidencia científica corrobora que el uso excesivo del celular actúa como un distractor constante, comprometiendo procesos cognitivos superiores, tales como la memoria, la atención sostenida y la capacidad de concentración durante la instrucción (Novoa Cabrera & Sánchez Torres, 2020; Alvarado Mora et al., 2022; Rama-Garrido et al., 2026). Este impacto se traduce en un declive directo en el rendimiento académico y en una alteración de las habilidades empáticas del estudiante, quien, al privilegiar la interacción mediada por pantallas, desatiende las señales sociales no verbales inherentes a la comunicación cara a cara. La verificación constante de notificaciones y la necesidad de conexión permanente generan una fatiga mental que, eventualmente, deriva en trastornos del sueño, irritabilidad y conductas agresivas, especialmente ante intentos de restricción del acceso a estos dispositivos (Rosen et al., 2013; Pérez Álvarez, 2024; Rodríguez-Sabiote et al., 2024).

La relevancia de abordar esta problemática radica en la vulnerabilidad intrínseca de los jóvenes durante su etapa de desarrollo. Al estar en plena formación, los adolescentes carecen, con frecuencia, de los mecanismos de autorregulación necesarios para gestionar el impacto de algoritmos diseñados específicamente para captar y retener su atención de forma compulsiva. Por tanto, es imperativo que las instituciones educativas y el entorno familiar comprendan la profundidad de este fenómeno. La carencia de alfabetización digital y de estrategias pedagógicas claras deja a los adolescentes expuestos a conductas adictivas que debilitan su salud mental y sus vínculos interpersonales.

En consonancia a lo anterior, el impacto de un programa de intervención pedagógica, denominado "Conectados con Conciencia", orientado a promover el uso responsable del celular y a mitigar los niveles de nomofobia en estudiantes de educación básica alternativa. Sustentado en los paradigmas del conectivismo (Siemens, 2004) y el cognoscitivismo (Piaget, 2024), este estudio busca trascender la mera restricción tecnológica para fomentar una reeducación digital.

Materiales y métodos

Enfoque y diseño de la investigación

La presente investigación se adscribe al paradigma positivista, con enfoque cuantitativo. El tipo de investigación fue aplicada, empleando un diseño cuasiexperimental con grupo control no equivalente.

Siguiendo los criterios de Campbell y Stanley (según se citan en Adawi et al., 2018), se compararon los resultados entre el grupo experimental y el de control, los cuales fueron seleccionados intencionalmente considerando variables como la edad y el nivel de uso de redes sociales (Yildirim & Correia, 2015).

Población y muestra

La población estuvo constituida por estudiantes matriculados en un Centro de Educación Básica Alternativa (CEBA). Se aplicó un muestreo no probabilístico por conveniencia, seleccionando a los participantes según su accesibilidad y disponibilidad para participar en las fases del estudio, metodología consistente con investigaciones sobre dependencia tecnológica en entornos educativos (Novoa Cabrera & Sánchez Torres, 2020).

Técnicas e instrumentos

La técnica de recolección de datos fue la encuesta. Como instrumento para medir la nomofobia, se utilizó el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) diseñado por Yildirim y Correia (2015), compuesto por 20 ítems tipo Likert. Para evaluar la variable de redes sociales, se empleó el instrumento validado por Cabero-Almenara et al. (2020).

Validez y confiabilidad

La validez de los instrumentos se garantizó mediante el juicio de expertos, quienes evaluaron la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems respecto a las variables de estudio. La confiabilidad se determinó mediante una prueba piloto, calculando el coeficiente Alfa de Cronbach, el cual arrojó un valor de 0,89, lo que confirmó una consistencia interna adecuada para la recolección de los datos finales.

Análisis de datos

Para el análisis de los datos recolectados, se procedió conforme a un protocolo estadístico dividido en dos fases complementarias. En primer lugar, se aplicó estadística descriptiva para organizar y sintetizar el comportamiento de las variables en los grupos experimental y control, empleando medidas de tendencia central como la mediana, con el fin de caracterizar el estado inicial y final de los sujetos de estudio. Posteriormente, debido a la naturaleza no paramétrica de los datos, se utilizó la prueba de rangos con signo de Wilcoxon para muestras pareadas, la cual permitió contrastar las diferencias entre las mediciones pretest y posttest. Este análisis resultó fundamental para determinar, con un nivel de significancia de $p < 0,05$, la magnitud del efecto del programa de intervención sobre la reducción de la nomofobia.

Resultados

En la Figura 1, se observa un enfoque comparativo mediante para muestras pareadas, con el fin de determinar la eficacia de una intervención estructurada frente a un grupo control en cuatro dimensiones críticas. La relevancia de este análisis reside en la capacidad de discernir si las variaciones observadas en los puntajes de las medianas (Md) responden a la intervención aplicada o a una fluctuación aleatoria. Se evidencian de manera consistente que el Grupo Experimental experimentó una reducción estadísticamente significativa en todas las dimensiones evaluadas (p -valor ≤ 0.03). Esto sugiere que la intervención ha tenido un impacto positivo y medible en la disminución de indicadores de riesgo como la pérdida de comunicación, de conexión, el acceso a la información y la renuncia a la comodidad.

Por el contrario, los datos del Grupo Control muestran una estabilidad relativa o cambios marginales sin relevancia estadística (p -valor > 0.30). Esta divergencia refuerza la hipótesis de que las mejoras no se deben a factores externos o madurativos, sino a la intervención específica realizada.

Al separar las variables por módulos individuales, el diseño permite una lectura analítica precisa de cada dimensión, facilitando a los investigadores y tomadores de decisiones identificar qué áreas específicas fueron más receptivas al tratamiento. La utilización de medianas (Md) como medida de

tendencia central aporta robustez al análisis, al ser un estadístico más resistente a valores atípicos, lo que resulta fundamental para la validez de los resultados presentados.

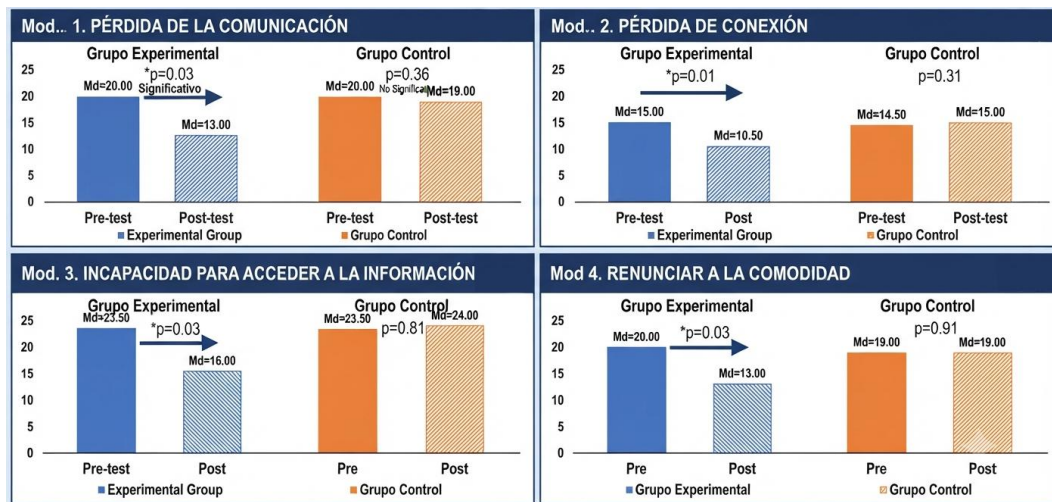


Figura 1. Análisis comparativo del efecto de la intervención: cambios en las medianas pre y post test por dimensiones

Tabla 1. Resultados de la prueba de Wilcoxon pareada para comparar puntajes pre y post test en las dimensiones de nomofobia

Dimensión	Grupo	Md_Pre	Md_Post	p-valor
Pérdida de la comunicación	Experimental	20,00	13,00	0,03
Pérdida de conexión	Experimental	15,00	10,50	0,01
Incapacidad de acceder a la información	Experimental	23,50	16,00	0,03
Renuncia a la comodidad	Experimental	20,00	13,00	0,03
Pérdida de la comunicación	Control	20,00	19,00	0,36
Pérdida de conexión	Control	14,50	15,00	0,31
Incapacidad de acceder a la información	Control	23,50	24,00	0,81
Renuncia a la comodidad	Control	19,00	19,00	0,91

Nota: Md_Pre y Md_Post = medianas de los puntajes pre y post test. p-valor calculado mediante la prueba de Wilcoxon para muestras pareadas.

El análisis inferencial reveló cambios estadísticamente significativos ($p < 0,05$) en todas las dimensiones de la nomofobia dentro del grupo experimental, observándose una disminución sustancial en las medianas de los puntajes post intervención. Específicamente, en las dimensiones de *pérdida de conexión* ($p = 0,01$), *pérdida de comunicación* ($p = 0,03$), *incapacidad de acceder a la información* ($p = 0,03$) y *renuncia a la comodidad* ($p = 0,03$), se confirmó el efecto positivo del programa en la autorregulación del uso de dispositivos móviles. En contraste, el grupo control no mostró variaciones significativas ($p > 0,05$) en ninguna de las dimensiones, lo que valida la estabilidad de la muestra en ausencia de la intervención pedagógica.

Discusión

La implementación del programa "Conectados con Conciencia" demostró una reducción significativa en los niveles de nomofobia, validando la hipótesis de que una intervención pedagógica estructurada puede mitigar la dependencia tecnológica. Al contrastar estos resultados, se confirma que

el hábito de uso excesivo del celular actúa como un disparador de ansiedad y conductas desadaptativas, tal como lo señalan Adawi et al. (2018) y Yildirim y Correia (2015), quienes identifican la desconexión como un estresor situacional severo. Los hallazgos actuales, al mostrar una mayor tranquilidad en los estudiantes tras la intervención, coinciden con la premisa de Lamas y Saban (2025) sobre la desintoxicación digital como una necesidad urgente, y con las observaciones de Pérez Álvarez (2024) y Haidt (2025) acerca de cómo la exposición prolongada a redes sociales exacerba la ansiedad y la depresión en la "generación ansiosa".

La naturaleza de la nomofobia, entendida desde un marco biopsicosocial (Griffiths, 2005), permite comprender que la reducción de la incomodidad reportada por los estudiantes no es un evento aislado, sino el resultado de fortalecer procesos internos de autorregulación. Esto se alinea con la perspectiva de Piaget (2024) sobre la equilibración de estructuras cognitivas y el enfoque de Siemens (2004) en el conectivismo, donde el aprendizaje ocurre a través de redes, pero requiere de un procesamiento consciente. A diferencia de lo expuesto por Turkle (2011), quien advierte sobre el aislamiento en un mundo conectado, nuestra intervención fomenta habilidades para que el joven retome el control frente al "individuo flotante" (Pérez Álvarez, 2024), transformando el dispositivo de un centro de dependencia a una herramienta gestionable.

La problemática se agudiza por la falta de alfabetización digital, un vacío que la UNESCO (2023) y Livingstone (2014) señalan como una vulnerabilidad crítica. En este estudio, el grupo experimental no solo mejoró sus puntajes, sino que demostró una mayor resiliencia ante la desconexión, lo que apoya la visión de Guzmán Brand y Gelvez-García (2023) sobre la importancia de atender la salud mental en el entorno escolar. Resultados similares fueron documentados por Novoa Cabrera y Sánchez Torres (2020) y Alvarado Mora et al. (2022), quienes confirmaron que la dependencia móvil afecta negativamente el rendimiento académico, un factor que nuestro programa logró atenuar al promover un uso más consciente y menos compulsivo.

El fenómeno del *phubbing* y las conductas de aislamiento social analizadas por Rama-Garrido et al. (2026) y Wellman (2001) reflejan cómo el entorno virtual puede desplazar los espacios físicos, debilitando la empatía y las relaciones humanas. Al respecto, Buckingham (2008) y Marina (2010) sostienen que la educación del talento en la era digital requiere más que prohibiciones; exige una pedagogía que fortalezca al sujeto. Nuestro programa actúa en esta dirección, al proporcionar estrategias de desintoxicación que, tal como sugiere el modelo de Young (1998) sobre la adicción a Internet, requieren un abordaje clínico y educativo conjunto. La consistencia entre nuestros datos y las investigaciones de León-Mejía et al. (2020) y Rosen et al. (2013) sobre la estructura factorial de la nomofobia sugiere que las dimensiones de "renuncia a la comodidad" y "pérdida de conexión" son, en efecto, los pilares de este malestar contemporáneo.

Finalmente, es preciso considerar las dinámicas de poder en la comunicación digital descritas por Castells (2009) y el impacto transcultural de la ciberviolencia señalado por Cala y Martínez Gil (2022). Si bien nuestro estudio se enfocó en la reducción de la ansiedad, la implicación emocional de los estudiantes sugiere una mejora en su bienestar global, conforme a los indicadores de UNICEF (2022) y Livia Castillo et al. (2024). Las teorías de Vygotski, retomadas por Vergel Causado (2014) sobre el signo como mediador, adquieren aquí un nuevo sentido: el celular ya no es solo un objeto de dependencia, sino un signo cuyo uso ha sido resignificado por el estudiante. La comparación con Hernández Garnica (2003) y Gardner (2005) resalta que, ante la crisis de atención en el siglo XXI, el desarrollo de "mentes futuras" capaces de autorregularse constituye la mejor defensa contra la epidemia de salud mental actual. En conclusión, el éxito del programa confirma que, con el acompañamiento adecuado, los jóvenes pueden transitar de un estado de "dependencia flotante" a uno de autonomía consciente.

Consideraciones finales

La implementación de programas de alfabetización y desintoxicación digital constituye una respuesta pedagógica necesaria ante la creciente epidemia de nomofobia. A través de la evidencia

cuantitativa, se demostró que el programa "Conectados con Conciencia" no solo logró una reducción estadísticamente significativa en los indicadores de ansiedad ante la desconexión, sino que también favoreció la autonomía de los estudiantes en la gestión de su tiempo y espacio virtual. Los resultados confirman que, cuando el sujeto adolescente adquiere herramientas críticas para comprender la naturaleza de su vínculo con la tecnología, es capaz de transitar de una dependencia compulsiva hacia un uso reflexivo y funcional.

Desde una perspectiva teórica, este estudio valida la importancia de integrar el modelo biopsicosocial en el abordaje de las adicciones tecnológicas. La estabilidad observada en el grupo control ratifica que, en ausencia de mediación pedagógica, los hábitos digitales tienden a la cronificación, exacerbando factores de riesgo para la salud mental como la ansiedad, el aislamiento y la desregulación emocional. En este sentido, la escuela debe posicionarse como un espacio de resguardo y formación donde se promueva el desarrollo de estructuras cognitivas capaces de equilibrar las demandas de un entorno hiperconectado con las necesidades de bienestar físico y social de la juventud.

Finalmente, se subraya la necesidad de que las políticas educativas trasciendan la simple integración de dispositivos en el aula. El desafío actual reside en la formación docente y en la creación de currículos que prioricen el desarrollo de "mentes futuras" —capaces de gestionar la atención y la voluntad en un ecosistema de inmediatez digital—. Esta investigación deja abierta la puerta para futuros estudios longitudinales que evalúen si el impacto positivo del programa se mantiene a mediano y largo plazo, así como para la exploración de estrategias de intervención familiar que complementen los esfuerzos realizados en el ámbito educativo. En última instancia, la meta es garantizar que la tecnología siga siendo una herramienta de enriquecimiento personal y no una fuente de vulnerabilidad para la salud integral del estudiante.

Agradecimientos

A mi casa de estudio.

Conflicto de intereses

No se reporta conflicto de intereses.

Referencias

- Adawi, M., Bragazzi, N. L., Argumosa-Villar, L., Boada-Grau, J., Vigil-Colet, A., Yildirim, C., del Puente, G., & Watad, A. (2018). Translation and validation of the Nomophobia Questionnaire in the Italian language: Exploratory factor analysis. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(1), e24. <https://doi.org/10.2196/mhealth.9186>
- Alegría-Morán, J. R. (2025). La relación entre jóvenes y redes sociales en el habitar espacios virtuales. *Sophía*, 39, 257–280. <https://doi.org/10.17163/soph.n39.2025.08>
- Alvarado Mora, J. P., Basurto Villacis, T. M., Cedeño Murillo, B. A., Sacón Campuzano, J. M., & Tigselema Jácome, I. A. (2022). Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la carrera de educación en la Universidad Estatal de Quevedo. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 1(2), 1–14. <https://doi.org/10.69516/3d9j8c43>
- Buckingham, D. (2008). *Más allá de la tecnología: Aprendizaje infantil en la era de la cultura digital* (E. Odriozola, Trad.; 1.ª ed.). Manantial.
- Cala, V. C., & Martínez Gil, M. del C. (2022). Ciberviolencia en la pareja adolescente: Análisis transcultural y de género en centros de secundaria. Bordón. *Revista de Pedagogía*, 74(2), 11–30. <https://doi.org/10.13042/bordon.2022.91342>
- Castells, M. (2009). *Comunicación y poder* (M. Hernández Díaz, Trad.). Alianza Editorial.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2022). *Estado mundial de la infancia 2021: En mi mente: Promover, proteger y cuidar la salud mental de la infancia*. UNICEF.

Gardner, H. (2005). *Las cinco mentes del futuro*. Paidós.

Griffiths, M. D. (2005). A "components" model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191–197.

Guzmán Brand, V. A., & 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. <https://doi.org/10.32348/1852.4206.v15.n3.36788>

Haidt, J. (2025). La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes. *Papeles del Psicólogo*, 46(1), 53. <https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=3055>

Hernández Garnica, C. (2003). Reseña de "La (des)educación" de Noam Chomsky. *Contaduría y Administración*, (210), 76–79. <https://www.redalyc.org/pdf/395/39521007.pdf>

Lamas, F., & Saban, M. (2025). Desintoxicación digital: Una necesidad urgente para el bienestar de los adolescentes. *Archivos Argentinos de Pediatría*, 123(2), e202410574. <http://dx.doi.org/10.5546/aap.2024-10574>

León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2020). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version. *Adicciones*, 33(2), 137–148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>

Livia Castillo, R. N., Mija Pesantes, Y. S., & Rivas Céspedes, G. (2024). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Horizonte Empresarial*, 11(2), 13–22. <https://doi.org/10.26495/tpxe8716>

Livingstone, S. (2014). Developing social media literacy: How children learn to interpret risky opportunities on social network sites. *Communications*, 39(3), 283–303. <http://dx.doi.org/10.1515/commun-2014-0113>

Marina, J. A. (2010). *La educación del talento*. Ariel.

Novoa Cabrera, H. Y. D., & Sánchez Torres, C. H. (2020). *Dependencia al teléfono móvil y rendimiento académico en adolescentes de 16 a 18 años de edad de una institución educativa pública de Cajamarca en el año 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional.

Pérez Álvarez, M. (2024). El individuo flotante: La muchedumbre solitaria en los tiempos de las redes sociales. *Papeles del Psicólogo*, 45(2), 116. <https://www.papelesdelpsicologo.es/resumen?pii=3046>

Piaget, J. (2024). *La equilibración de las estructuras cognitivas: Problema central del desarrollo*. Siglo XXI.

Rama-Garrido, L., Rey-Muiños, P., Estévez, I., & González-Sanmamed, M. (2026). El fenómeno del phubbing en alumnado universitario: Un estudio exploratorio. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación*, 13(1), e12627. <https://doi.org/10.17979/reipe.2026.13.1.12627>

Rodríguez-Sabiote, C., Úbeda-Sánchez, A. M., de Barros-Camargo, C., & Álvarez-Ferrándiz, D. (2024). Predictores del riesgo de adicción a las redes sociales e Internet. *Bordón. Revista de Pedagogía*, 76(2), 197–219. <https://doi.org/10.13042/Bordon.2024.99413>

Rosen, L. D., Whaling, K., Carrier, L. M., Cheever, N. A., & Rökkum, J. (2013). The Media and Technology Usage and Attitudes Scale: An empirical investigation. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2501–2511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.006>

Medina Chávez, A. (2026). Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la nomofobia de adolescentes. *e-Revista Multidisciplinaria Del Saber*, 4, e-RMS02072026. <https://doi.org/10.61286/e-rms.v4i.443>

Siemens, G. (2004). Connectivism: A learning theory for the digital age. *International Journal of Instructional Technology and Distance Learning*, 2(1), 3–10.

Turkle, S. (2011). *Alone together: Why we expect more from technology and less from each other*. Basic Books.

UNESCO. (2023). *Informe de seguimiento de la educación en el mundo, 2023: Tecnología en la educación: ¿una herramienta en los términos de quién?* <https://www.unesco.org/es/articles/informe-de-seguimiento-de-la-educacion-en-el-mundo-2023-tecnologia-en-la-educacion-una-herramienta>

Vergel Causado, R. (2014). El signo en Vygotski y su vínculo con el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. *Revista Folios*, (39), 65–76.

Wellman, B. (2001). Physical place and cyberplace: The rise of personalized networking. *International Journal of Urban and Regional Research*, 25(2), 227–252. <https://doi.org/10.1111/1468-2427.00309>

Yildirim, C., & Correia, A. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130–137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <http://dx.doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>