

La nomofobia parental y su relación con la permisividad en el uso del smartphone en menores de 3 a 12 años

Parental nomophobia and its relationship with permissiveness in smartphone use among children aged 3 to 12 years

  **Pablo-César Muñoz-Carril**

Universidad de Santiago de Compostela. España.

  **María Lidia Platas Ferreiro**

Universidad de Santiago de Compostela. España.

  **Inés Mosquera Bargiela**

Universidad de Santiago de Compostela. España.

  **Ángel Puentes Puente**

Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra. República Dominicana.

Recibido: 2025-11-20; **Revisado:** 2026-01-18; **Aceptado:** 2026-02-19; **Publicado:** 2026-05-01

RESUMEN

El elevado nivel de intrusión de los teléfonos inteligentes en la vida familiar hace que niños y niñas estén cada vez más expuestos a las pantallas. En este contexto de hiperconexión, la mediación y regulación parental resultan claves para garantizar el bienestar digital de los menores. El objetivo de este estudio fue estimar la prevalencia de la nomofobia entre progenitores con hijos/as de 3 a 12 años usuarios de smartphone y analizar la relación entre la nomofobia parental y el nivel de permisividad respecto al uso del móvil en la infancia. Participaron 1245 padres y madres de la ciudad de Lugo (España), a quienes se administró la escala validada NMP-Q junto con un bloque de ítems sobre normas y prácticas de uso. Se realizaron análisis descriptivos de prevalencia, correlaciones de Pearson y modelos de regresión logística binaria. Los resultados mostraron que el 20.96 % de los encuestados presentaba niveles de nomofobia en riesgo y problemáticos. La nomofobia total y sus dimensiones se asociaron con una mayor probabilidad de adoptar un estilo parental más permisivo. Estos hallazgos evidencian la necesidad de integrar la nomofobia parental en las intervenciones familiares orientadas a un uso saludable del smartphone.

ABSTRACT

The widespread use of smartphones in family life means that children are increasingly exposed to screens. In this context of hyper connection, parental mediation and regulation are key to ensuring children's digital well-being. The aim of this study was to estimate the prevalence of nomophobia among parents of 3- to 12-year-old smartphone users and to analyze the relationship between parental nomophobia and the level of permissiveness regarding children's smartphone use. The sample consisted of 1,245 mothers and fathers from the city of Lugo (Spain), who completed the validated NMP-Q scale along with a set of items on rules and usage practices. Descriptive prevalence analyses, Pearson correlations, and binary logistic regression models were conducted. Results showed that 20.96% of respondents reported at-risk or problematic levels of nomophobia. Total nomophobia and its factors were associated with a higher likelihood of adopting a more permissive parenting style. These findings highlight the need to incorporate parental nomophobia into family interventions aimed at promoting healthy smartphone use.

PALABRAS CLAVES · KEYWORDS

Nomofobia; teléfono inteligente; uso problemático; permisividad parental; infancia
Nomophobia; smartphone; problematic use; parental permissiveness, childhood

Como citar: Muñoz-Carril, P.C., Platas Ferreiro, M.L., Mosquera Bargiela, I., & Puentes Puente, A. (2026). La nomofobia parental y su relación con la permisividad en el uso del smartphone en menores de 3 a 12 años [Parental nomophobia and its relationship with permissiveness in smartphone use among children aged 3 to 12 years]. *Pixel-Bit, Revista de Medios y Educación*, 76, Art. 3. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.118978>

1. Introducción

El uso intensivo del smartphone ha transformado de forma profunda las dinámicas de comunicación, ocio y organización en la vida familiar contemporánea (Busch & McCarthy, 2021). En la última década, el empleo del teléfono móvil ha pasado de ser accesorio para convertirse en un elemento cotidiano, también para los niños/as, que acceden a este dispositivo desde edades cada vez más tempranas. Aunque los smartphones aportan beneficios en términos de comunicación, acceso a la información y coordinación familiar, también se han identificado riesgos vinculados a un uso intensivo o poco regulado, como la exposición a contenidos inapropiados o la interferencia en rutinas básicas (Garmendia et al., 2022). La literatura actual señala que la mediación parental resulta decisiva para configurar hábitos digitales saludables, ya que las familias actúan como modelo y filtro del uso tecnológico durante la infancia. En este trabajo, por mediación parental se entiende el conjunto de estrategias mediante las cuales los progenitores orientan, supervisan y regulan el uso del smartphone por parte de sus hijos/as (p. ej., mediación activa, restrictiva y co-uso). De forma complementaria, la permisividad parental se concibe como un estilo regulatorio más laxo, caracterizado por límites menos estrictos y menor supervisión; en este estudio se operacionaliza mediante el Índice Clave de Permisividad (ICP) descrito en el apartado de análisis de datos. En esta etapa, caracterizada por una autonomía limitada, las prácticas educativas parentales (restrictivas, activas o permisivas) influyen directamente tanto en el desarrollo de la autorregulación como en los riesgos a los que los menores pueden verse expuestos (Modecki et al., 2022).

Partiendo de este marco conceptual, la creciente presencia del smartphone en el ecosistema familiar plantea un problema educativo y de bienestar digital, relacionado con la dificultad de muchas familias para mantener pautas de mediación claras y estables ante un dispositivo cada vez más preponderante en la vida cotidiana infantil. No obstante, aunque la literatura ha analizado ampliamente la nomofobia en población adolescente y universitaria, la evidencia empírica disponible en progenitores sigue siendo limitada, especialmente en lo que respecta a la relación entre la nomofobia parental y estilos de regulación más permisivos en el uso del smartphone por parte de hijos/as en edades tempranas. Abordar este vacío resulta relevante, ya que entre los 3 y los 12 años se consolidan hábitos digitales, rutinas y normas familiares que pueden proyectarse en etapas posteriores del desarrollo.

Los progenitores con mayores niveles de ansiedad ante la desconexión tienden a mostrar actitudes más tolerantes hacia el uso infantil del móvil, utilizar el smartphone con más frecuencia en presencia de los/as hijos/as y a establecer límites menos consistentes (Matthes et al., 2021; Schmuck et al., 2023). Esta situación puede derivar en mensajes educativos contradictorios, oscilando entre la permisividad y las prohibiciones puntuales, lo que dificulta el establecimiento de rutinas tecnológicas coherentes (Rodríguez-García et al., 2023; Zwilling, 2022). Se trata de un fenómeno especialmente preocupante si se considera que los adultos actúan como modelo de aprendizaje vicario en la etapa de 3 a 12 años, en la que las pautas familiares tienen un peso determinante.

En consecuencia, el presente estudio se orienta a cubrir un vacío empírico relevante en el campo de la parentalidad digital, al centrarse en la nomofobia de progenitores con hijos/as de entre 3 y 12 años, un grupo escasamente atendido por la literatura previa. Su relevancia social y educativa reside en que la relación que los progenitores mantienen con el smartphone no solo afecta a su propio bienestar digital, sino que configura el contexto normativo y relacional en el que los menores aprenden a usar este dispositivo. Desde esta

perspectiva, la investigación aporta evidencia empírica al estimar la prevalencia de la nomofobia parental y, al mismo tiempo, analizar su relación y papel predictor sobre la permisividad en el uso del smartphone en la infancia, contribuyendo así a una comprensión más integrada de los procesos de mediación parental en etapas tempranas del desarrollo. En concreto, se plantearon los siguientes objetivos de investigación:

1. Analizar la prevalencia de la nomofobia en padres y madres de niños y niñas de entre 3 y 12 años usuarios de smartphone.
2. Analizar la relación entre la nomofobia parental y el nivel de permisividad respecto al uso del smartphone en la infancia.
3. Analizar el papel de la nomofobia global y de sus cuatro dimensiones (acceso a la información, comodidad, comunicación y conexión) en la probabilidad de que los progenitores adopten un estilo más permisivo en el uso del smartphone.

2. Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y adoptó un diseño ex post facto de tipo no experimental, utilizándose el método de encuesta como técnica principal para la recogida de datos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

2.1. Participantes

En el estudio participaron inicialmente 1.694 padres y madres de la ciudad de Lugo (España), seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. Para los análisis presentados en este trabajo se consideró únicamente a aquellos progenitores con hijos/as de entre 3 y 12 años que utilizaban habitualmente el smartphone, así como los cuestionarios que no presentaban incoherencias o valores atípicos en las respuestas. Tras aplicar estos criterios de inclusión y depuración de la base de datos, la muestra final quedó constituida por 1.245 sujetos.

En cuanto al género, el 71.4% (n=890) de los progenitores encuestados fueron mujeres, mientras que la edad media de los respondientes se cifró en 41.43 años (DT=5.86).

Respecto al estado civil, el 72.62% (n = 904) de los participantes manifestó estar casado/a; el 8.27% (n=103) indicó ser soltero/a; el 6.59% (n=82) declaró vivir en unión libre o de hecho; y el 6.51% (n=81) señaló estar divorciado/a. Asimismo, el 4.66% (n=58) se encontraba separado/a y el 0.80% (n=10) en situación de viudedad. Por último, la categoría "otros" representó el 0.08% (n=1), mientras que seis personas (0.48%) decidieron no responder esta pregunta.

En lo concerniente a la situación laboral, el 85.70% (n=1067) se encontraba empleado/a, mientras que el 11.97% (n=149) estaba desempleado/a. Por su parte, la categoría "otros" representó el 1.20% (n=15). Asimismo, el 0.80% (n=10) eran jubilados/as o pensionistas, y el 0.32% (n=4) prefirió no responder a esta pregunta.

2.2. Instrumento

Los datos se recogieron mediante un cuestionario de elaboración propia, precedido por un bloque de datos sociodemográficos del padre o madre (edad, género, situación laboral, estado civil, etc.) y del hijo/a (edad, género, curso escolar, tipo de centro).

A continuación, el cuestionario se organizó en varios bloques temáticos: (1) identificación del uso del smartphone; (2) tiempo de uso del dispositivo; (3) acciones y tareas realizadas con el smartphone; (4) normas parentales y control de uso del teléfono inteligente; (5) hábitos de empleo de dispositivos móviles; y (6) oportunidades y peligros de los teléfonos inteligentes.

En el bloque sobre normas parentales y control del uso del teléfono inteligente se incluyeron ítems destinados a recoger información sobre aspectos como la existencia y grado de cumplimiento de normas de uso del móvil (ítem 24), el permiso para utilizarlo durante las comidas (ítem 25), la disponibilidad nocturna del dispositivo y los posibles desvelos asociados (ítems 26 y 26.1), la frecuencia con que el menor pide permiso para instalar y utilizar aplicaciones (ítems 18 y 19) y los mecanismos de control parental empleados (ítem 23). Estos ítems se utilizaron posteriormente para construir los índices clave de permisividad (ICP), descritos en el apartado de análisis de datos.

En el proceso de validación del cuestionario se atendió a criterios de validez de contenido, de constructo y de consistencia interna. La validez de contenido se evaluó mediante el juicio de ocho especialistas internacionales en metodología de la investigación y tecnología educativa, quienes valoraron la univocidad, pertinencia e importancia de los ítems (Kappa de Fleiss = .848), lo que permitió ajustar la redacción y organización de algunos de ellos. Asimismo, se realizó una prueba piloto con 250 progenitores, que sirvió para afinar la versión definitiva en términos de claridad, extensión y comprensión.

Además de los bloques anteriores, el instrumento incorporó la versión española del *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q), desarrollado originalmente por Yildirim y Correia (2015) y adaptado al contexto español por León-Mejía et al. (2021). La escala está compuesta por 20 ítems con formato de respuesta tipo Likert de 7 puntos (1 = totalmente en desacuerdo, 7 = totalmente de acuerdo) y evalúa cuatro dimensiones: (1) no ser capaz de acceder a la información (malestar ante la imposibilidad de consultar información inmediata a través del teléfono inteligente *smartphone*), (2) renunciar a la comodidad (sensación de seguridad asociada a disponer del dispositivo con batería, cobertura y saldo suficientes), (3) no poder comunicarse (preocupación por no poder contactar o ser contactados por familia y amistades) y (4) pérdida de conexión (inquietud por desconectarse de la identidad digital y de las redes sociales).

En la muestra de familias de este estudio, la NMP-Q mostró una fiabilidad muy elevada. El coeficiente α de Cronbach fue de .95 para la puntuación total y osciló entre .85 y .94 en los cuatro factores.

Con el fin de corroborar la validez de constructo en esta población, se llevó a cabo un análisis factorial confirmatorio (AFC) mediante mínimos cuadrados no ponderados (ULS), especificando el modelo de cuatro factores propuesto en la literatura. El modelo de cuatro factores mostró un ajuste excelente (CFI=.995, TLI=.994, NFI=.993, GFI = .998, RMSEA=.044 (IC 90 % [0.040, 0.048], y SRMR =.046), y todas las cargas factoriales fueron altas y estadísticamente significativas (λ entre .68 y .93), lo que respalda la estructura teórica de la NMP-Q en esta muestra de progenitores.

2.3. Procedimiento

Los cuestionarios se aplicaron en franjas horarias en las que los adultos acompañaban a los/as menores en la entrada o salida del colegio. Además, se contactó con las Asociaciones de Madres y Padres de Alumnos (AMPAs) y se solicitó permiso a la dirección de los centros educativos en aquellos casos en que fue necesario acceder a las instalaciones escolares. Tras verificar que las personas encuestadas tenían hijos/as usuarios de teléfono inteligente con edades comprendidas entre los 3 y los 12 años, se solicitó su colaboración voluntaria y consentimiento informado, explicando en detalle la finalidad del estudio y aclarando que los datos obtenidos se tratarían de forma completamente anónima y con las debidas garantías éticas.

2.4. Análisis de datos

Los análisis se estructuraron en tres fases. En la primera, se obtuvieron estadísticos descriptivos de los 20 ítems de la NMP-Q y se estimaron los niveles de prevalencia de la nomofobia (global y por factores), clasificando las puntuaciones en cuatro categorías (ocasional, frecuente, en riesgo y problemática) a partir de puntos de corte situados en los percentiles 15, 80 y 95 de la distribución.

En la segunda fase, se examinó la asociación entre la nomofobia parental y la permisividad en el uso del smartphone mediante correlaciones de Pearson, considerando tanto la puntuación total de la NMP-Q como las puntuaciones de cada uno de sus cuatro factores y el índice global de permisividad.

En la tercera fase, se ajustaron modelos de regresión logística binaria para analizar el papel predictor de la nomofobia sobre la probabilidad de situarse en el grupo de progenitores más permisivos. Se estimaron modelos con la puntuación total de nomofobia y modelos independientes para cada factor de la NMP-Q.

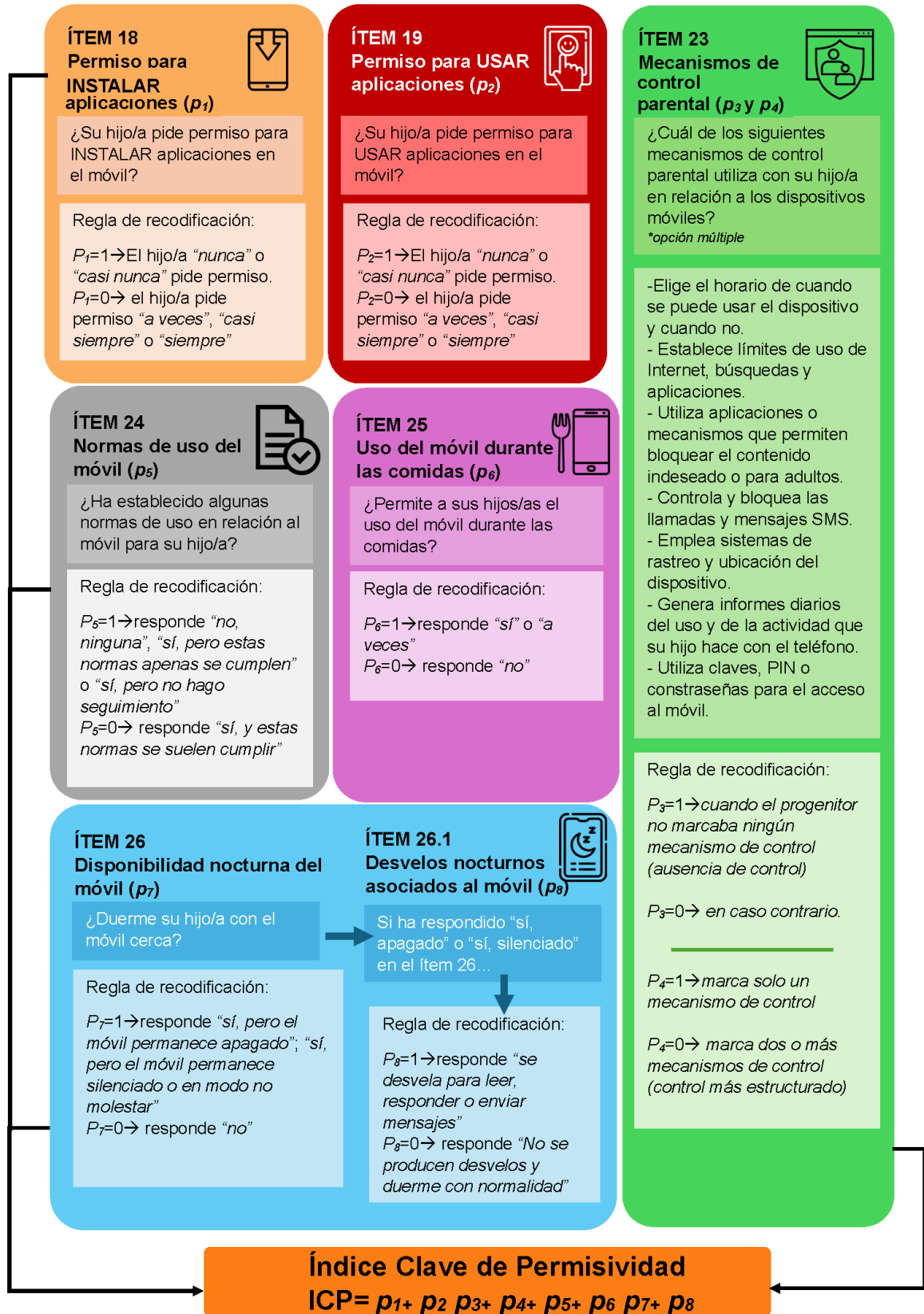
La permisividad parental se operacionalizó a partir de los ítems 18, 19, 23, 24, 25, 26 y 26.1, recodificados en ocho indicadores dicotómicos ($p_1 \dots p_8$; 0 = ausencia, 1 = presencia de señal de permisividad) referidos a distintos ámbitos de la mediación parental (normas, uso del móvil en las comidas, disponibilidad y uso nocturno, solicitud de permiso para instalar y usar aplicaciones y empleo de mecanismos de mediación parental). La Figura 1 resume los criterios de recodificación de estos indicadores y la construcción del Índice Clave de Permisividad (ICP), concebido como un indicador sintético de laxitud regulatoria y baja mediación restrictiva en el uso infantil del smartphone. En consecuencia, no pretende medir "control parental" en sentido general, sino identificar señales observables de permisividad (p. ej., ausencia o bajo cumplimiento de normas, menor supervisión/monitorización y menor uso de restricciones situacionales o temporales) en ámbitos cotidianos de uso del dispositivo.

La selección de estos ámbitos se apoya en la literatura sobre mediación parental y parentalidad digital, que distingue prácticas de establecimiento de normas y restricciones, estrategias de supervisión/monitorización y apoyos técnicos (controles parentales), entre otras (Dedkova & Smahel, 2020; Modecki et al., 2022; Rodríguez-de-Dios et al., 2018).

El ICP se obtuvo sumando los ocho indicadores (rango teórico 0-8, con valores más altos indicativos de mayor permisividad). Para los análisis de regresión logística, este índice se dicotomizó en dos niveles: progenitores menos permisivos y más permisivos.

Figura 1

Recodificación de ítems para la obtención del Índice ICP



Fuente: elaboración propia.

Dado que el ICP se construyó a partir de ocho indicadores dicotómicos, se estimó su consistencia interna mediante el coeficiente KR-20 (Forero, 2014). El resultado mostró una consistencia moderada (KR-20 = 0.554; IC95% bootstrap = [0.504, 0.598]). Este valor debe interpretarse teniendo en cuenta que el ICP integra señales de permisividad en ámbitos complementarios (normas, comidas, disponibilidad/uso nocturno, permisos para apps y uso de controles), por lo que no se espera necesariamente una homogeneidad elevada como en escalas psicométricas unidimensionales. En este sentido, la utilidad del índice se apoya, sobre todo, en la coherencia conceptual y en la transparencia de los criterios de recodificación (Figura 1), más que en la consistencia interna estricta.

La interpretación de los modelos se basó en las odds ratios (OR) y sus intervalos de confianza al 95 %, empleando el pseudo R² de Nagelkerke como índice de ajuste global. Todos los análisis se realizaron con JASP v.0.19.3.0 y IBM SPSS Statistics v.24.

3. Resultados

3.1. Análisis descriptivo y prevalencia de la nomofobia

En la Tabla 1 se presentan los estadísticos descriptivos de los 20 ítems de la NMP-Q. Las medias oscilaron entre 1.85 y 3.83 en una escala de 1 (totalmente en desacuerdo) a 7 (totalmente de acuerdo), sin indicios de desviaciones extremas respecto a la normalidad univariante. En términos generales, los ítems vinculados a la comunicación con la familia y los/as amigos/as (Factor 3) presentaron las puntuaciones más elevadas, mientras que los relacionados con la identidad virtual y la presencia en redes (Factor 4) registraron las más bajas, aunque con cierta asimetría que sugiere la existencia de un subgrupo de progenitores con niveles altos en esta dimensión.

Para estimar la prevalencia de la nomofobia se aplicó un criterio de clasificación estadística empleado en investigaciones previas sobre uso problemático de tecnologías (León-Mejía et al., 2021). Los puntos de corte se situaron en los percentiles 15, 80 y 95 de la puntuación total (p15 = 29, p80 = 76, p95 = 99). En la muestra, el 64.98 % de los progenitores se ubicó en el nivel de nomofobia frecuente, el 15.66 % en riesgo y el 5.30 % en nomofobia problemática, mientras que el 14.06 % presentó niveles ocasionales. En conjunto, alrededor de uno de cada cinco participantes se sitúa en los rangos de mayor preocupación (en riesgo o problemática), lo que indica que el malestar ante la desconexión digital es relativamente frecuente.

Asimismo, se analizaron los niveles de nomofobia en cada una de las cuatro dimensiones de la escala, aplicando el mismo criterio percentilar. En todos los factores, la categoría de nomofobia frecuente concentró la mayoría de los casos (entre el 63% y el 78%), mientras que las categorías en riesgo y problemática se mantuvieron aproximadamente en el 16% y el 5-6%, respectivamente. El Factor 4 (pérdida de conexión) presentó el porcentaje más elevado en el nivel frecuente (78.15%) y una presencia prácticamente nula de nomofobia ocasional, lo que refuerza la idea de una relación especialmente intensa con la necesidad de mantenerse conectado al entorno digital.

Tabla 1*Estadísticos descriptivos de los ítems de la NMP-Q en progenitores (n = 1245)*

Factor	Ítems	M	DT	IC 95 % (LI-LS)	Asimetría	Curtosis
F1	1. Me sentiría mal si no pudiera acceder en cualquier momento a la información a través de mi smartphone.	3.08	1.82	2.98–3.19	0.51	-0.71
	2. Me molestaría si no pudiera consultar información a través de mi smartphone cuando quisiera.	3.33	1.81	3.23–3.43	0.37	-0.83
	3. Me pondría nervioso/a si no pudiera acceder a las noticias (p. ej. sucesos, predicción meteorológica, etc.) a través de mi smartphone.	2.32	1.58	2.23–2.41	1.15	0.52
	4. Me molestaría si no pudiera utilizar mi smartphone y/o sus aplicaciones cuando quisiera.	3.11	1.79	3.01–3.21	0.50	-0.70
F2	5. Me daría miedo si mi smartphone se quedase sin batería.	2.59	1.77	2.49–2.69	0.93	-0.13
	6. Me daría algo si estuviera a punto de quedarme sin saldo o de alcanzar mi límite de gasto mensual.	2.12	1.54	2.03–2.20	1.40	1.26
	7. Si me quedara sin señal de datos o no pudiera conectarme a una red Wi-Fi, estaría comprobando constantemente si he recuperado la señal.	2.58	1.70	2.48–2.67	0.97	0.06
	8. Si no pudiera utilizar mi smartphone, tendría miedo de quedarme tirado/a en alguna parte.	3.30	1.91	3.19–3.40	0.45	-0.91
	9. Si no pudiera consultar mi smartphone durante un rato, sentiría deseos de hacerlo.	2.43	1.65	2.33–2.52	1.07	0.28
F3	10. Me inquietaría por no poder comunicarme al momento con mi familia y/o amigos.	3.51	1.91	3.41–3.62	0.34	-0.97
	11. Me preocuparía porque mi familia y/o amigos no podrían contactar conmigo.	3.83	1.89	3.73–3.94	0.18	-1.03
	12. Me pondría nervioso/a por no poder recibir mensajes de texto ni llamadas.	3.08	1.84	2.97–3.18	0.54	-0.77
	13. Estaría inquieto por no poder mantenerme en contacto con mi familia y/o amigos.	3.59	1.91	3.48–3.70	0.30	-1.01
	14. Me pondría nervioso/a por no poder saber si alguien ha intentado contactar conmigo.	3.02	1.83	2.92–3.12	0.61	-0.66
	15. Me inquietaría por haber dejado de estar constantemente en contacto con mi familia y/o amigos.	3.10	1.87	3.00–3.20	0.59	-0.76

Factor	Ítems	M	DT	IC 95 % (LI-LS)	Asimetría	Curtosis
F4	16. Me pondría nervioso/a por estar desconectado/a de mi identidad virtual.	1.85	1.35	1.77–1.92	1.81	2.94
	17. Me sentiría mal por no poder mantenerme al día de lo que ocurre en los medios de comunicación y redes sociales.	2.10	1.48	2.02–2.18	1.40	1.36
	18. Me sentiría incómodo/a por no poder consultar las notificaciones sobre mis conexiones y redes virtuales.	1.97	1.41	1.89–2.05	1.56	1.88
	19. Me agobiaría por no poder comprobar si tengo nuevos mensajes de correo electrónico.	2.08	1.46	2.00–2.16	1.39	1.28
	20. Me sentiría raro/a porque no sabría qué hacer.	2.08	1.53	1.99–2.16	1.41	1.23

Notas: F1 = No ser capaz de acceder a la información; F2 = Renunciar a la comodidad; F3 = No poder comunicarse; F4 = Pérdida de conexión.

3.2. Nomofobia parental y permisividad en el uso del smartphone

Se analizó la asociación entre la nomofobia parental y la permisividad en el uso del smartphone de los menores. La correlación de Pearson entre la puntuación total de la NMP-Q y el índice global de permisividad fue positiva y estadísticamente significativa ($r=0.21$, $p<.001$), lo que indica que niveles más altos de nomofobia se vinculan con una mayor permisividad parental.

A continuación, se ajustó un modelo de regresión logística binaria tomando como variable dependiente la permisividad dicotómica (0 = menos permisivo, 1 = más permisivo) y como predictor la nomofobia total (Tabla 2). La nomofobia parental se asocia de forma significativa con la probabilidad de situarse en el grupo más permisivo, ya que por cada punto de incremento en la puntuación total de la NMP-Q las odds (razón de probabilidades) de ser un progenitor más permisivo aumentan un 1.7 % (OR = 1.017, IC 95 % [1.011, 1.022], $p<.001$). Así, un aumento de 10 puntos en la nomofobia supone aproximadamente un 18 % de incremento en las odds de pertenecer al grupo más permisivo. El pseudo R^2 de Nagelkerke (0.0279) apunta a un efecto de tamaño pequeño, aunque en línea con lo esperable en conductas familiares moduladas por múltiples factores.

Tabla 2

Modelo de regresión logística de la permisividad parental en función de la nomofobia total (NMP-Q)

Predictor	B	SE	Wald	p	OR	IC 95 % (LI)	IC 95 % (LS)
Nomofobia total (NMP-Q)	0.017	0.003	35.12	<.001	1.017	1.011	1.022

Notas: OR = odds ratio

Para profundizar en este patrón, se examinó el papel de las cuatro dimensiones de la NMP-Q. Todas mostraron correlaciones positivas y significativas con el índice de permisividad (r entre 0.14 y 0.22, $p < .001$), de modo que un mayor malestar por no poder acceder a la información (Factor 1), renunciar a la comodidad (Factor 2), no poder comunicarse (Factor 3) o perder la conexión con la identidad digital y las redes (Factor 4) se asocia con pautas más laxas de regulación del uso del smartphone.

Los modelos de regresión logística independientes para cada factor se plasman en la Tabla 3. Por cada punto adicional en cada factor, las odds de pertenecer al grupo más permisivo aumentan entre un 3.2 % y un 6.1 % (OR entre 1.032 y 1.061, $p < .001$). Los efectos más elevados se observan en las dimensiones relacionadas con la comodidad técnica (Factor 2) y con la pérdida de conexión con la identidad digital y las redes sociales (Factor 4), que presentan los valores de pseudo R^2 de Nagelkerke más altos. En conjunto, los hallazgos indican que la nomofobia parental, especialmente en sus componentes vinculados a la comodidad y a la necesidad de conexión continua, se asocia con un estilo educativo más permisivo respecto al uso del smartphone en la infancia

Tabla 3

Modelo de regresión logística de la permisividad parental en función de las dimensiones de la NMP-Q

Predictor	B	SE	Wald	p	OR	IC 95 % (LI)	IC 95 % (LS)
Factor 1. No ser capaz de acceder a la información	0.052	0.011	20.60	<.001	1.053	1.030	1.077
Factor 2. Renunciar a la comodidad	0.056	0.010	31.93	<.001	1.058	1.037	1.079
Factor 3. No poder comunicarse	0.032	0.007	20.00	<.001	1.032	1.018	1.047
Factor 4. Pérdida de conexión	0.059	0.010	32.44	<.001	1.061	1.040	1.083

Notas: OR = odds ratio

4. Discusión y conclusiones

En el actual ecosistema digital, los teléfonos inteligentes ocupan un lugar central en la vida cotidiana de las familias. La precocidad con la que los/as niños/as acceden a su propio smartphone sitúa a padres y madres ante importantes retos en la educación digital de sus

vástagos, que exigen definir criterios claros de uso, aplicar estrategias de mediación y control parental, así como tomar conciencia de que su propia relación con la tecnología actúa como modelo de aprendizaje vicario para sus hijos/as. En este contexto, la autorregulación digital de los adultos y su capacidad para gestionar la desconexión emergen como elementos clave para promover hábitos tecnológicos saludables en la infancia (Cánovas, 2021; Márquez et al., 2025).

Partiendo de esta base, el presente estudio tuvo como propósito profundizar en la relación entre la nomofobia de padres y madres con hijos/as de 3 a 12 años y su nivel de permisividad respecto al uso del smartphone.

En relación con el primer objetivo de la investigación, los resultados muestran que la mayoría de los progenitores se sitúa en niveles de nomofobia ocasional o frecuente y que una proporción relevante presenta niveles elevados (en riesgo o problemáticos). Aunque la magnitud observada es algo más moderada que la descrita en población universitaria (Tuco et al., 2023), estos hallazgos refuerzan que el malestar ante la desconexión no es un fenómeno restringido exclusivamente a adolescentes y jóvenes (Humood et al., 2021). En consonancia con evidencias recientes, la nomofobia puede afectar a distintas etapas del ciclo vital, incluidos adultos mayores, para quienes la dependencia del teléfono se ha señalado como un riesgo emergente para la salud mental (Mohamed & Shaban, 2025). En conjunto, los resultados respaldan la conveniencia de considerar la salud digital de los adultos como parte del ecosistema educativo familiar.

Por otra parte, la confirmación de la estructura de cuatro factores de la NMP-Q en la muestra de progenitores de esta investigación respalda la validez del instrumento en población adulta con responsabilidades parentales y es coherente con la propuesta original (Yildirim & Correia, 2015) y con la adaptación española (León-Mejía et al., 2021), así como con validaciones posteriores en distintos contextos (p. ej., Caba-Machado et al., 2024; Ma & Liu, 2021). Las puntuaciones relativamente más elevadas en las dimensiones vinculadas a la comunicación inmediata y a la necesidad de conexión sugieren que, para estos padres y madres, el smartphone cumple funciones centrales de coordinación familiar, disponibilidad permanente y mantenimiento de la identidad digital. Este patrón resulta coherente con la conceptualización de la nomofobia como un fenómeno ligado al miedo a desconectarse de flujos de información, relaciones y recursos cotidianos (León-Mejía et al., 2021; Tuco et al., 2023).

Respecto al segundo objetivo, los modelos de regresión indican que, a medida que aumentan las puntuaciones de nomofobia, se incrementa la probabilidad de situarse en el grupo de progenitores más permisivos (Tabla 2). Este patrón se observa también en términos generales para las dimensiones de la NMP-Q (Tabla 3). Aunque los tamaños de efecto son modestos, los resultados resultan consistentes con la naturaleza multifactorial de la nomofobia y de la mediación parental (Chang et al., 2019; Rodríguez-de-Dios et al., 2018) y apuntan a una asociación significativa entre el malestar ante la desconexión y una regulación más laxa del uso infantil del smartphone en los ámbitos recogidos por el ICP (Figura 1).

Estos hallazgos se muestran en consonancia con la literatura internacional que ha puesto de relieve cómo las prácticas digitales de los adultos condicionan sus estrategias de regulación del uso de pantallas. Se ha constatado que el uso excesivo del smartphone por parte de los progenitores se asocia con una menor sensación de control sobre los usos de los hijos/as y con mayores conflictos en torno al dispositivo (Matthes et al., 2021; Schmuck et al., 2023). A su vez, estudios longitudinales y de mediación han mostrado que el apoyo

parental y la calidad de la relación padres-hijos se relacionan con un menor uso problemático del móvil entre los menores, en parte a través de variables como la autoestima o el miedo a perderse algo (FoMO) (Kim, 2022; Tan et al., 2025). En este sentido, los resultados del presente estudio sugieren que la nomofobia parental puede dificultar la aplicación coherente de límites y rutinas digitales, al favorecer una normalización de la disponibilidad permanente. No obstante, dado el diseño transversal y no experimental, esta interpretación debe entenderse como una explicación plausible de la asociación observada, sin implicar relaciones causales.

En relación con el tercer objetivo, los análisis por dimensiones de la NMP-Q muestran que las cuatro dimensiones de la nomofobia se asocian con una mayor probabilidad de pertenecer al grupo más permisivo, destacando ligeramente las dimensiones relacionadas con la comodidad técnica y con la necesidad de conexión continua (Tabla 3). Este resultado sugiere que la búsqueda de conectividad estable y la preocupación por mantener la conexión no solo operan como preferencias individuales, sino que pueden contribuir a normalizar en la familia la disponibilidad permanente del smartphone. La literatura reciente sobre estilos de vida digitales y dependencia del móvil subraya el papel de la conectividad continua y de los patrones tempranos de acceso al dispositivo en la configuración de trayectorias de uso problemático (Ramos-Soler et al., 2021; Tuco et al., 2023; Albacete-Maza et al., 2025). En esta línea, los resultados del estudio realizado sugieren que estas dinámicas también operan en el ámbito adulto y que las dificultades de autorregulación digital de los progenitores pueden configurar contextos familiares donde resulta más difícil establecer límites claros al uso del dispositivo por parte de los menores.

Cabe señalar que los resultados obtenidos se subsumen en un marco más amplio de investigación sobre parentalidad digital. Así, a nivel internacional, revisiones recientes han mostrado que las prácticas de mediación parental (incluyendo la mediación activa, la co-utilización de tecnologías y las formas de mediación restrictiva) se relacionan de manera sistemática con distintos indicadores de bienestar digital y uso problemático (Modecki et al., 2022; Tan et al., 2025). Asimismo, se ha señalado que la mediación efectiva requiere no solo competencias técnicas, sino también recursos emocionales y relacionales que permitan sostener límites razonables (Dedkova & Smahel, 2020; Geržičáková et al., 2023). La literatura científica también evidencia que las familias que combinan con frecuencia mediación activa, diálogo y ciertas medidas de control técnico, no siempre logran aplicar de forma estable los límites que consideran deseables, especialmente cuando perciben que el uso del móvil comienza a ser problemático (Garmendia et al., 2022; García-Rojas et al., 2025; Idoiaga-Mondragón et al., 2025; Muñoz-Carril et al., 2023).

Desde una perspectiva psicoeducativa, estos hallazgos tienen algunas implicaciones pragmáticas. En primer lugar, las actuaciones e intervenciones dirigidas a promover un uso saludable del smartphone no deberían centrarse únicamente en niños/as y adolescentes, sino que debería incorporar medidas sistémicas de trabajo con las familias en su conjunto. La evidencia apunta a que las intervenciones más prometedoras combinan el desarrollo de competencias digitales con la reflexión sobre riesgos y oportunidades, el entrenamiento en mediación activa y el apoyo a la autorregulación emocional ante la tecnología (Modecki et al., 2022; Tan et al., 2025). En este contexto, parece necesario que padres y madres tomen conciencia de sus propias dificultades de desconexión, revisen sus hábitos de disponibilidad permanente y desarrollen estrategias de autocuidado digital, tal y como recomiendan diversos especialistas (Cánovas, 2021; Idoiaga-Mondragón et al., 2025; Márquez et al., 2025).

En segundo lugar, los resultados refuerzan la idea de que la regulación del uso del smartphone no puede desligarse de otros aspectos de la vida familiar. El apoyo parental, la calidad del vínculo padres-hijos/as y determinados estilos de crianza se han asociado con un menor riesgo de uso problemático y con mejores indicadores de bienestar digital (Kim, 2022; Schmuck et al., 2023; Tan et al., 2025). Bajo esta perspectiva, la nomofobia parental puede entenderse como un elemento adicional de vulnerabilidad que interactúa con factores estructurales (nivel socioeducativo, condiciones laborales, disponibilidad de tiempo para el acompañamiento) y con las propias expectativas sociales sobre la conectividad permanente. Las políticas públicas y los programas de prevención deberían tener en cuenta este entramado y ofrecer recursos que vayan más allá de las recomendaciones normativas sobre “tiempos de pantalla”, apoyando a las familias en la construcción de rutinas digitales equilibradas y coherentes con las necesidades de sus hijos/as (Garmendia et al., 2022; García-Rojas et al., 2025; Albacete-Maza et al., 2025).

La investigación realizada no está exenta de algunas limitaciones que conviene considerar. El diseño transversal impide establecer relaciones causales entre nomofobia y permisividad, por lo que no es posible determinar si los niveles elevados de nomofobia conducen a un estilo más permisivo o si determinadas prácticas familiares en torno al smartphone contribuyen a intensificar la dependencia digital de los adultos. Además, la utilización de medidas de autopercepción de padres y madres puede estar condicionado por sesgos de deseabilidad social o discrepancias con los usos reales de los/as menores. En este sentido, estudios recientes sobre mediación parental han mostrado que la percepción adulta de los riesgos y prácticas de los/as hijos/as no siempre coincide con lo que estos declaran o con los datos recogidos mediante medidas más objetivas (Geržičáková et al., 2023).

Futuras investigaciones deberían combinar la perspectiva de los adultos con la de los propios niños/as e incorporar, cuando sea viable, indicadores más directos de uso del dispositivo. Asimismo, resultaría relevante incorporar aquellas variables sociodemográficas que pudiesen tener un importante papel mediador o predictivo, así como desarrollar estudios de corte longitudinal, con métodos mixtos y en diferentes contextos, tanto nacionales como internacionales.

Agradecimientos

Este artículo se ha elaborado en el marco de una estancia de investigación realizada en noviembre de 2025 en el CIED-Humano de la Pontificia Universidad Católica Madre y Maestra (República Dominicana) por parte de los dos primeros autores, quienes desean expresar su agradecimiento al Dr. Ángel Puentes Puente por su labor de orientación y tutorización.

Contribución de los autores

Conceptualización, PCMC; curación de datos, PCMC y MLPF; análisis formal, PCMC; metodología, PCMC y MLPF; administración del proyecto, PCMC y MLPF; recursos, PCMC; software, PCMC; supervisión, PCMC y APP; validación, PCMC, APP y IMB; visualización, PCMC, MLPF, IMB y APP; redacción—preparación del borrador original, PCMC, MLPF, IMB y APP; redacción—revisión y edición, PCMC, MLPF, IMB y APP.

Material complementario

Los datos de este estudio están disponibles previa solicitud razonada al autor de correspondencia.

Aprobación ética

No se aplica.

Conflicto de interés

Todos/a los autores/as declaran no tener conflicto de intereses.

Referencias

- Albacete-Maza, J., Casanovas Combalia, X., y Montañola-Sales, C. (2025). Determinants of early smartphone ownership: A research gap in the study of problematic smartphone use in children and adolescents. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1179. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-05557-6>
- Autores (2023)
- Busch, P. A., y McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114, 106414. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Caba-Machado, V., Díaz-López, A., Baridon-Chauvie, D., Núñez, A., y León-Mejía, A. (2024). Nomophobia in Mexico: Validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and cross-cultural comparison with Spain. *Current Psychology*, 43, 2091–2103. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04451-1>
- Cánovas, G. (2021). *Autorregulación digital. Cómo educar en el uso responsable de la tecnología*. SM.
- Chang, F.-C., Chiu, C.-H., Chen, P.-H., Chiang, J.-T., Miao, N.-F., Chuang, H.-Y., y Liu, S. (2019). Children's use of mobile devices, smartphone addiction and parental mediation in Taiwan. *Computers in Human Behavior*, 93, 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.11.048>
- Dedkova, L., y Smahel, D. (2020). Online parental mediation: Associations of family members' characteristics to individual engagement in active mediation and monitoring. *Journal of Family Issues*, 41(8), 1112–1136. <https://doi.org/10.1177/0192513X19888255>
- Forero, C. G. (2014). Cronbach's alpha. En A. C. Michalos (Ed.), *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-94-007-0753-5_622
- García-Rojas, I., González-Fernández, N., y Salcines-Talledo, I. (2025). Tipos de mediación parental y uso problemático del móvil en Educación Primaria. *Pixel-Bit. Revista de Medios y Educación*, 69, 53–70. <https://doi.org/10.12795/pixelbit.106808>
- Garmendia, M., Garitaonandia, C., Martínez, G., y Casado, M. A. (2022). Sharenting, parental mediation and privacy among Spanish children. *European Journal of Communication*, 37(2), 145–160. <https://doi.org/10.1177/02673231211012146>
- Geržičáková, T., Dedkova, L., y Mýlek, M. (2023). What do parents know about children's risky online experiences? The role of parental mediation strategies. *Computers in Human Behavior*, 141(15), 107642. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107642>
- Gonçalves, S., Dias, P., y Correia, A. P. (2020). Nomophobia and lifestyle: Smartphone use and its relationship to psychopathologies. *Computers in Human Behavior Reports*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2020.100025>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill.
- Humood, A., Altooq, N., Altamimi, A., Almoosawi, H., Alzafiri, M., Bragazzi, N.L., Husni, M., y Jahrami, H. (2021). The prevalence of nomophobia by population and by research tool: a systematic review, meta-analysis, and meta-regression. *Psych*, 3(2), 249-258. <https://doi.org/10.3390/psych3020019>
- Idoiaga-Mondragón, N., Sancho, A., Aspe, I., y Larrañaga, N. (2025). Parental concerns about children's smartphone use: From personal misuse to societal impacts. *Journal of Child and Family Studies*, 34, 2276-2289. <https://doi.org/10.1007/s10826-025-03130-y>

- Jahrami, H., Fekih Romdhane, F., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., y Vitiello, M. V. (2024). Global research evidence on nomophobia during 2008–2022: A bibliometric analysis and review. *Psychology, Health & Medicine*, 29(5), 889–904. <https://doi.org/10.1080/13548506.2023.2268888>
- Kim, J. H. (2022). Parental Support and Problematic Smartphone Use: A Serial Mediating Model of Self-Esteem and Fear of Missing Out. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 7657. <https://doi.org/10.3390/ijerph19137657>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, M. C., Machimbarrena, J. M., y González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 115–124. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Ma, J., y Liu, C. (2021). Evaluation of the factor structure of the Chinese version of the Nomophobia Questionnaire. *Current Psychology*, 40, 1367-1373. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-0071-9>
- Márquez, J.M., Andrade, B., Guadix, I., Suárez, F., Rodríguez, F.J., González, J., y Rial, A. (2025). *Infancia, adolescencia y bienestar digital*. Madrid: UNICEF España, Universidad de Santiago de Compostela, Consejo General de Ingeniería en Informática y la Entidad Pública Empresarial Red.es. <http://doi.org/10.30923/IABD202510>
- Matthes, J., Thomas, M. F., Stevic, A., y Schmuck, D. (2021). Fighting over smartphones? Parents' excessive smartphone use, lack of control over children's use and conflict. *Computers in Human Behavior*, 116, 106618. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106618>
- Modecki, K. L., Goldberg, R. E., Wisniewski, P., y Orben, A. (2022). What is digital parenting? A systematic review of past measurement and blueprint for the future. *Perspectives on Psychological Science*, 17(6), 1673–1691. <https://doi.org/10.1177/17456916211072458>
- Mohamed, S. A. A. K., y Shaban, M. (2025). Digital dependence in aging: Nomophobia as the new mental health threat for older adults. *Journal of Emergency Nursing*, 51(3), 371–378. <https://doi.org/10.1016/j.jen.2025.02.001>
- Muñoz-Carril, P.-C., Souto-Seijo, A., Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., y Fuentes-Abeledo, E.-J. (2023). Parental control measures to regulate smartphones use by children. *Psychology, Society & Education*, 15(3), 39-47. <https://doi.org/10.21071/pse.v15i3.16077>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C., y Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: Digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society*, 34(4), 17–32. <https://doi.org/10.15581/003.34.4.17-32>
- Rodríguez-de-Dios, I., Tsai, C.-H., y Tsai, M.-J. (2018). A study of the relationship between parental mediation and adolescents' digital skills, online risks and online opportunities. *Computers in Human Behavior*, 82, 186198, 186-198. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.01.012>
- 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*, 23(1), 1–14. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2025.23121>
- Schmuck, D., Stevic, A., Matthes, J., y Karsay, K. (2023). Out of control? How parents' perceived lack of control over children's smartphone use affects children's self-esteem over time. *New Media & Society*, 25(1), 199-219. <https://doi.org/10.1177/14614448211011452>
- Tan, C. Y., Xu, N., Liang, M., y Li, L. (2025). Meta-analysis of associations between digital parenting and children's digital wellbeing. *Educational Research Review*, 48, 100699. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2025.100699>

- Tuco, K. G., Castro-Diaz, S. D., Soriano-Moreno, D. R., y Benites-Zapata, V. A. (2023). Prevalence of nomophobia in university students: A systematic review and meta-analysis. *Healthcare Informatics Research*, 29(1), 40–53. <https://doi.org/10.4258/hir.2023.29.1.40>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>
- Zwilling, M. (2022). The impact of nomophobia, stress, and loneliness on smartphone addiction among young adults during and after the COVID-19 pandemic: An Israeli case analysis. *Sustainability*, 14(6), 3229. <https://doi.org/10.3390/su14063229>