

## La nomofobia en los adolescentes y el impacto en su salud mental: una revisión sistemática

Guzmán-Brand, Víctor A.<sup>\*, a</sup>  ; Gelvez-García, Laura E.<sup>b</sup> 

### Artículo de Revisión

#### Resumen

#### Abstract

#### Tabla de Contenido

El uso desmedido de los teléfonos inteligentes por los adolescentes ha provocado comportamientos adictivos que afectan la salud física, psicológica y social, como es la "nomofobia" que es el miedo irracional de no tener al alcance el *smartphone*, la imposibilidad de contestar los anuncios y así desconectarse del mundo virtual. La metodología se basa en una revisión sistemática que incluye un proceso de recopilación, agrupación y evaluación de diferentes artículos científicos y libros sobre la temática que han sido publicados en los últimos cinco años. Los resultados nos muestran que la etapa de la adolescencia es la más vulnerable a padecer esta afección, teniendo implicaciones y consecuencias en la salud mental. Entre las conclusiones podemos hallar que la nomofobia que afecta a los adolescentes se vincula con los trastornos de ansiedad y depresión, afecta el rendimiento académico, padecen de bajos niveles de regulación y se ve alterada su inteligencia emocional.

**Nomophobia in adolescents and the impact on their mental health: A systematic review.** The excessive use of smartphones by adolescents has led to addictive behaviors that affect physical, psychological and social health, such as "nomophobia", which is the irrational fear of not having the smartphone within reach, the impossibility of answering advertisements and thus disconnecting from the virtual world. The methodology is based on a systematic review that includes a process of collection, grouping and evaluation of different scientific articles and books on the subject that have been published in the last five years. The results show that adolescence is the most vulnerable stage to suffer from this condition, with implications and consequences on mental health. Among the conclusions we can find that nomophobia affecting adolescents is linked to anxiety and depression disorders, affects academic performance, they suffer from low levels of regulation and their emotional intelligence is altered.

Introducción	12
Método	13
Resultados	15
Conclusión	20
Referencias	21

**Palabras clave:**

nomofobia, adolescencia, adicción, uso, teléfono inteligente

**Keywords:**

nomophobia, adolescence, addiction, use, smartphone

Recibido el 2 de Febrero de 2022; Aceptado el 2 de julio de 2022

Editaron este artículo: Jazmín Cevasco, Debora Mola, Tamara Kobiec y Julieta Moltrasio

Las personas de todo el mundo se encuentran conectadas a una red que cada día las atrapa más, se materializa en las actividades de la vida diaria, al punto que en el tiempo de confinamiento por la pandemia del COVID-19 se produjo que se simbolizara en muchas esferas cotidianas como el trabajo, estudio y comunicación, convirtiéndose en una herramienta primordial e inseparable para compartir, socializar y divertirse con los demás.

Para hacerse una idea clara de la situación, según Moreno y Radovic (2018) se estima que el

90% de los adolescentes en los Estados Unidos poseen acceso a los teléfonos inteligentes y el 75% de las familias en este país tienen internet. Sin embargo, esta dependencia también trae consigo importantes inconvenientes que afectan la salud mental. La adolescencia es una etapa en que el cerebro se encuentra en constante cambio, estando indefenso a las adicciones a causa de su inmadurez (López Moratalla, 2019), pero también hay que reflexionar que esta situación es propiciada por una sociedad que le invita a poseer

<sup>a</sup> Corporación Unificada Nacional de Educación Superior, Área de Formación Investigativa, Departamento de Ingeniería, Bogotá, Colombia

<sup>b</sup> Corporación Unificada Nacional de Educación Superior, Área de Formación Investigativa, Departamento de Investigación, Bogotá, Colombia

\*Enviar correspondencia a: Gelvez-García, L.: [laura\\_gelvez@cun.edu.co](mailto:laura_gelvez@cun.edu.co)

todo lo que desea de una manera rápida y sin esfuerzo, cobijada en la pantalla de vida moderna. De tal manera que el auge, el desarrollo y el interés en las nuevas tecnologías en la juventud es una realidad que se está saliendo del cauce por el uso desmedido y descontrolado de estos elementos, que desencadenan estados de ánimo problemáticos

Una de estas conductas es la nomofobia, siendo una palabra compuesta procedente de la frase en inglés *no mobile phone phobia* descrita en la *Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital* del Fondo Internacional de Emergencia de las Naciones Unidas para Argentina (UNICEF, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, & Faro Digital, 2020) como:

“Es el miedo irracional a no poseer nuestro teléfono móvil. Es la angustia que se presenta al olvidarnos el *smartphone* o quedarnos sin batería y sentirnos desconectados del mundo. Si bien habitualmente se relaciona la nomofobia a los teléfonos celulares, el concepto engloba a todo tipo de dispositivos electrónicos que nos permiten conectarnos a internet, como una tableta o PC” (p. 64).

Este comportamiento se encuentra enmarcado en una angustia por no poder acceder al teléfono inteligente (*smartphone*), un miedo por no sentirse al pendiente de las comunicaciones con los demás, por quedarse sin batería, sin datos, sin señal, etcétera, pero básicamente por no estar conectado. Esta situación puede desencadenar sensaciones de incomodidad, hasta llegar a episodios de ansiedad grave. De acuerdo con Terán Prieto (2019) es una necesidad de estar constantemente conectado y examinando las alertas o sonidos que produce el dispositivo.

En este sentido, es una nueva adicción que, según Torralva (2019), se relaciona con “la ansiedad o miedo irracional que produce el quedarse sin acceso al celular” (p. 31), y además menciona que sus mayores víctimas son los jóvenes. Por otro lado, Barrios-Borjas et al. (2017), exponen que el uso excesivo de los teléfonos celulares predispone a un comportamiento no verbal, limitando la interacción cara a cara con la otra persona y el contacto con el entorno que nos rodea.

En consecuencia, es una inclinación o apego al dispositivo que puede llegar a los límites patológicos. Denis-Rodríguez et al. (2017) exponen que los estudios demuestran cómo “el

aumento en la dependencia al teléfono móvil generará un aumento proporcional en diversas patologías de tipo psicosocial; desde el punto de vista forense, tiene relevancia el aumento en la frecuencia de trastornos depresivos y la ideación suicida” (p. 4). Por lo tanto, este comportamiento se convierte en una situación problemática por sus implicaciones y consecuencias en la salud mental.

Así pues, este evento es observado con preocupación en las familias, aulas, relaciones y contextos entre los adolescentes, donde las personas que la padecen “tienen a menudo la sensación casi física de que no llevan el móvil encima, tocándose sobresaltados, incluso varias veces consecutivas, para comprobar que su móvil está en su bolsillo” (Caballero de la Torre, 2018, p. 84), generando trastornos de ansiedad y estrés.

Las situaciones expuestas anteriormente crean un camino lleno de interrogantes. Por esta razón, se plantea como objetivo el conocer las características e implicaciones en la salud mental de la nomofobia en los adolescentes, al ser esta la población en la cual se observan niveles elevados de este arraigado comportamiento.

## Método

El presente artículo de revisión sistemática contiene un proceso de recopilación, agrupación y evaluación de diferentes artículos científicos sobre la temática que han sido publicados en revistas científicas en los últimos cinco años, en las áreas de pediatría, psiquiatría, psicología y salud mental, y que se encuentran disponibles para su consulta. Se descartaron artículos que no se interesan por el tema (nomofobia) en específico, ya que se puede confundir términos con otras adicciones, además los de opinión o que no pertenecieran a revistas indexadas. De igual manera, estudios que no incluían entre su muestra a adolescentes.

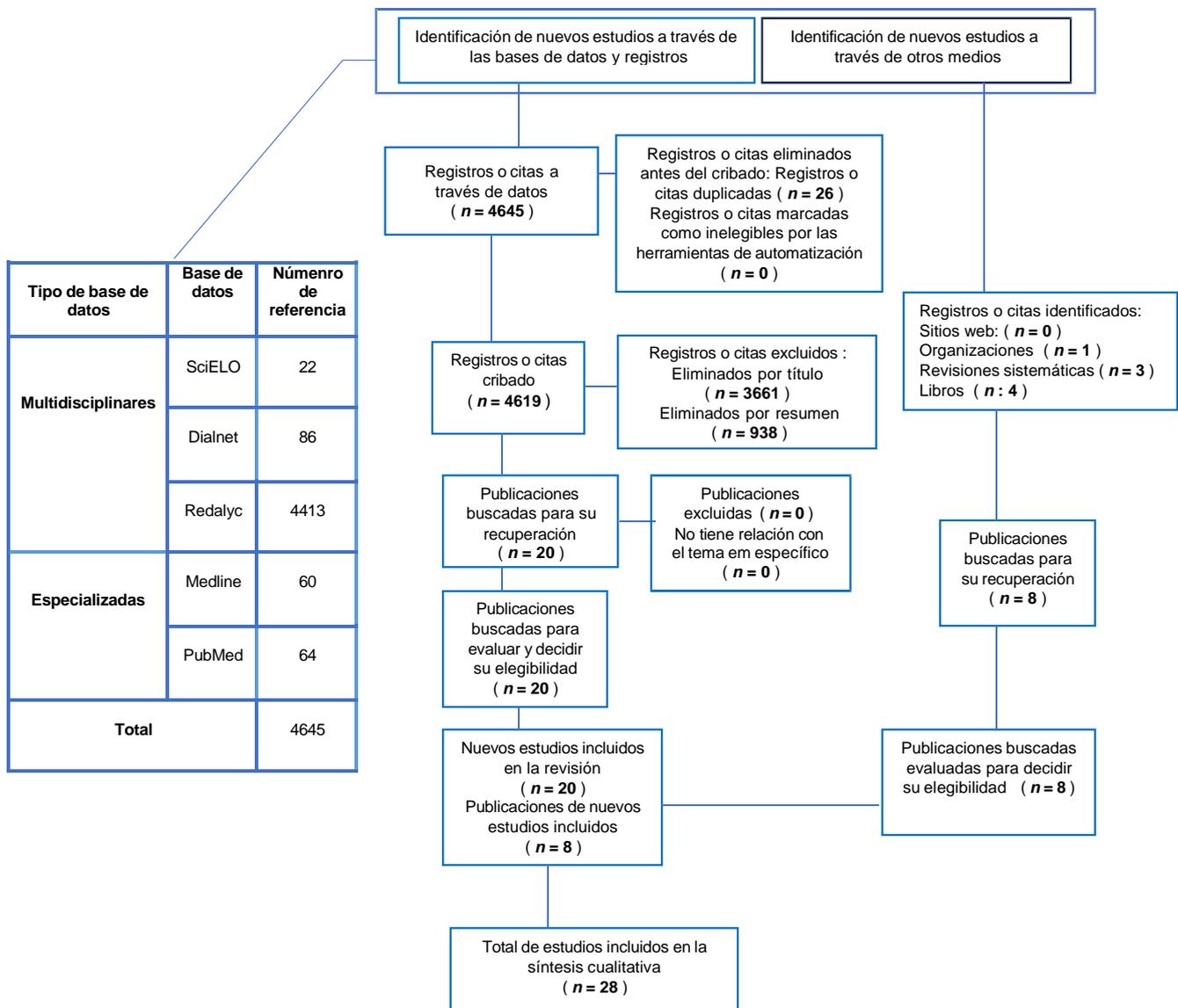
Para la exploración se navegó en las bases de datos *Medline*, *Pubmed*, *Dialnet*, *Scielo* y el motor de rastreo *RefSeek* en búsqueda de estudios relevantes. Asimismo, como parte del proceso avanzado de búsqueda de información, se utilizaron los siguientes criterios con los respectivos operadores booleanos: nomofobia, *nomophobia*, adicción AND *smartphone*, nomofobia AND adolescentes. En el momento de la búsqueda, los criterios fueron combinados para ampliar el rango mejorando la depuración.

Conjuntamente, para la evaluación de los documentos se empleó el diagrama de flujo de la

declaración PRISMA (Page et al., 2021), el cual se muestra en la Figura 1, agrupando un total de 4645 artículos en selección, que luego de revisión de títulos, de análisis de resúmenes, métodos, duplicados, aplicación de cribados, se constituyó una selección de 21 artículos científicos y se le adicionaron siete documentos de otras fuentes

(libros y manuales) para la síntesis cualitativa. Esta metodología nos permite realizar una buena selección y análisis de información, teniendo en cuenta que “una de las grandes dificultades del investigador es tener claridad y profundizar sobre la ruta y metodología que utilizará en su proceso investigativo” (Guzmán, 2021, p. 20).

**Figura 1.**  
Proceso de selección según el diagrama de flujo PRISMA 2020



Nota. El gráfico representa el diagrama de flujo de la metodología PRISMA. Adaptado de Page et al. (2021).

## Resultados

El análisis de los datos consignados en la [Tabla 1](#) muestra que las investigaciones sobre la nomofobia han sido realizadas con una muestra promedio de 1878.45 participantes por estudio. El instrumento más utilizado para diagnosticar la nomofobia es la Escala o Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), con un 70% de uso. Los

alcances utilizados para estructurar las investigaciones fueron de tipo descriptivo transversal y correlacional. Los años de mayor publicación fueron el 2021, con un 45%; el 2020, con un 33%; y el 2019, con un 22%. Los países que más han estudiado el tema son España, con un 45%, y Turquía, con un 20%, datos expuestos en la [Figura 2](#).

**Tabla 1.**

*Artículos incluidos en la síntesis cualitativa*

No.	Año	Autor/es	Participantes	Edad	Estudio	Instrumento	País
1.	2023	Galhardo et al.	338	12-17	DT	Cuestionario de Nomofobia para Adolescentes (NMP-QA).	Portugal
2.	2021	Kumar et al.	2061	15-38	DT	Encuesta	India
3.	2021	Ramos-Soler et al.	850	12-16	DT	Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)	España
4.	2021	Buctot et al.	3374	10-18	DT	Nomofobia (Escala NMP-Q) Escala SA (SAS-SV)	Filipinas
5.	2021	Ergin & Ozer	595	11-18	DT	Escala NOMO	Turquía
6.	2021	Caponnetto et al.	1264	15-67	DT	Escala FoMO Cuestionario NoMobilePhobia-Questionnaire (NMP-Q)	Italia
7.	2021	Lin et al.	1098	13-18	DC	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) Escala de adicción a las redes sociales de Bergen (BSMAS) Índice de gravedad del insomnio (ISI)	Irán
8.	2021	Kuscu et al.	139	13-18	C	Kiddie Schedule for Affective Disorders and Schizophrenia Cuestionario No Mobile Phone (NMP-Q) Escala Revisada de Ansiedad y Depresión Infantil (RCADS)	Turquía
9.	2021	Rodríguez-García et al.	13721	12-20	DC	Cuestionario de nomofobia (NMP-Q)	España
10.	2020	Díaz Miranda & Extremera Pacheco	312	14-20	DT	Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) Escala Smartphone Addiction Scale (SAS-SV) Escala de riesgo de adicción a las redes sociales e internet para adolescentes (ERA-RSI)	España
11.	2020	Peris et al.	447	13-16	DC	Escala de riesgo de adicción a las redes sociales e internet para adolescentes (ERA-RSI)	España

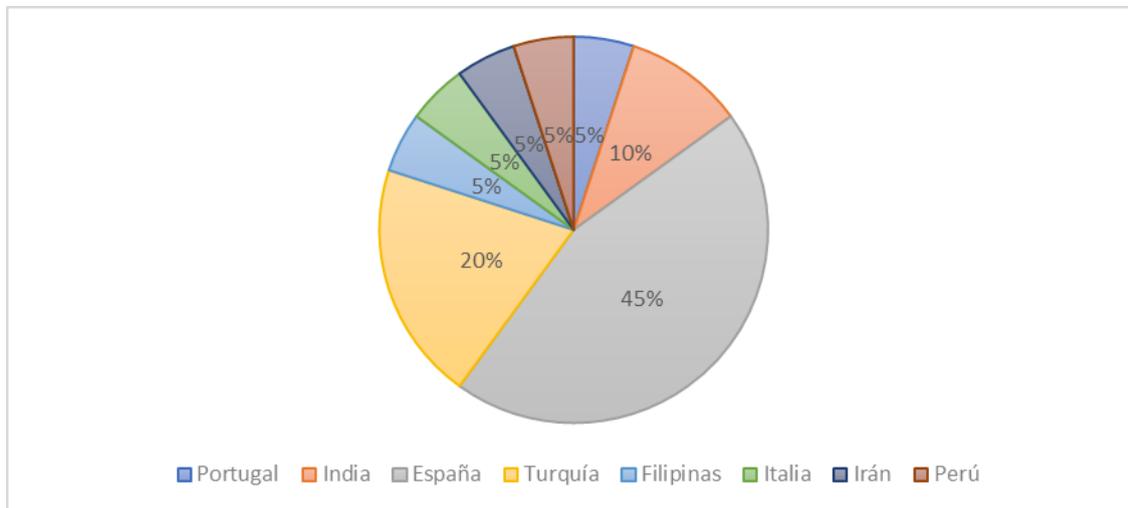
Continuación...

12.	2020	Cerro Herrero et al.	271	10-18	DT	Escala de Autoestima Corporal (BSS) escala de dependencia y adicción al smartphone (EDAS)	España
13.	2020	Arrivillaga et al.	2040	12-19	DC	Satisfaction with Life Scale, SWLS Smartphone Addiction Scale- Short Version, SAS-SV	España
14.	2020	Moreno-Guerrero et al.	1743	12-20	DT	Frequency of Suicidal Ideation Inventory, FSII Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)	España
15.	2019	Yavuz et al.	1817	14-17	DC	Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q) Escala de alexitimia de Toronto de veinte elementos (TAS-20)	Turquía
16.	2019	Sharma et al.	1386	14-17	DC	Cuestionario de Metacognición para Niños y Adolescentes (MCQ-C) Cuestionario de nomofobia (NMP-Q) Inventario de Depresión (BDI) Inventario de Ansiedad de Beck (BAI)	India
17.	2021	León-Mejía et al.	5380	12-14	DT	Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q)	España
18.	2019	Hilt	126	13-18	DC	Cuestionario Hábitos y actitudes hacia la lectura Test de Dependencia del Móvil (TDM)	Perú
19.	2018	Gezgin et al.	301	13-19	DC	Escala de Nomofobia (NMP-Q) Escala corta de soledad de UCLA (ULS-8)	Turquía
20.	2017	González-Cabrera et al.	306	13-19	DT	Cuestionario Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)	España
21.	2021	Pérez Cabrejos et al.			RS		
22.	2020	Rodríguez-García et al.			RS		
23.	2019	Terán Prieto			RS		
24.	2021	López Menacho			L		
25.	2019	López Moratalla			L		
26.	2018	Moreno & Radovic			L		
27.	2018	Morduchowicz			L		
28.	2017	Molina et al.			G		

Nota. En la tabla se describen los artículos científicos, libros y otras fuentes tomadas para la construcción de la síntesis. DT: Descriptivo transversal. DC: Descriptivo Correlacional. RS: Revisión Sistemática. C: Correlacional. L: Libro. G: Guía.

**Figura 2.**

Países que estudiaron la temática de nomofobia en adolescentes



Nota. En la figura se muestra el porcentaje de los artículos que forman parte del estudio respecto a los países que más han trabajado el tema.

### Los adolescentes en la vida digital

Los adolescentes están inmersos en un estilo de vida digital, construyendo en este espacio su personalidad y actitud, cuya atención se centra en relación con los *smartphones*, aplicaciones y redes sociales que les brindan un acceso sin límites. En consecuencia, el estilo de vida digital no está estructurado solo en base de las redes sociales, sino que contempla un contenido denso. En otras palabras, es importante tanto lo que ves como lo que compartes para hacer girar la rueda.

De acuerdo con López Menacho (2021), siete de cada diez personas españolas encuestadas manifestaron tener problemas relacionados con la nomofobia, además que el 53% de los usuarios que utilizan habitualmente los teléfonos inteligentes experimentan episodios de ansiedad si extravían el *smartphone* o se agota su batería.

Para Ramos-Soler et al. (2021), poseer y mantener un perfil socialmente deseable conlleva la aceptación, impulso de amistad y generar el consumo de productos y servicios. En un estudio sobre la dependencia a los dispositivos electrónicos en Argentina muestra cómo siete de cada 10 jóvenes pasan conectados todo el día a internet y la mitad tienen las 24 horas encendidos los equipos, así no los usan (Morduchowicz, 2018). Esta situación los hace fácilmente presas de los algoritmos que los bombardean y contaminan con anuncios publicitarios de

entretenimiento y ocio. Es así como la industria de las redes sociales y comunidades online contienen un número gigante de usuarios y mueven con esto una industria incalculable, situación que se presenta en la Figura 3.

Lo que podemos observar es que en Colombia y en el mundo esta industria del entretenimiento virtual mueve un gran flujo de datos e información. Es así como los adolescentes están flotando en diferentes plataformas, y los servicios que se presentan hacen que las interacciones entre personas se transformen: “a medida que el panorama en línea continúa evolucionando hacia la interconectividad y las plataformas de inteligencia artificial, es probable que el comportamiento en línea de los adolescentes se adapte a su vez” (Moreno & Radovic, 2018, p. 21). Esta condición que atrapa cada vez más seguidores es tan solo la punta del iceberg, porque se espera que al desarrollar el metaverso al 100% este mundo paralelo brinde a los usuarios experiencias de inmersión en un espacio virtual para convivir socialmente, entretenerse, comprar, negociar, trabajar, estudiar y en muchos casos un escape a la realidad. En consecuencia, arrastra consigo posibles problemas de adicción, especialmente en la población adolescente.

**Figura 3.**

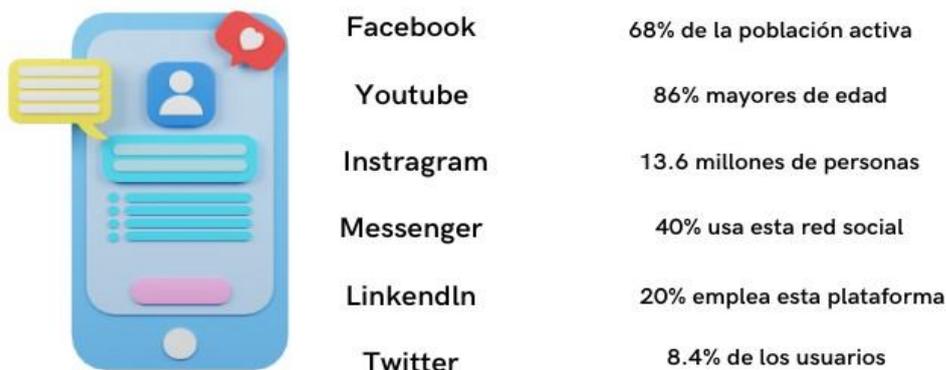
*Estudio estadístico del comportamiento de la industria de las redes sociales y comunidades online*



## Distribución por Género



## Principales Redes Sociales



*Nota.* La imagen muestra las estadísticas de la situación digital de Colombia en los años 2021-2022. Datos tomados de Medina (2022)

Las redes sociales cuentan con un segmento de usuarios especialmente destacado: los adolescentes, quienes representan el grupo más numeroso. Según el estudio de Morduchowicz (2018), el 90% de los jóvenes de 13 a 17 años posee una cuenta en alguna red social, y esta actividad se erige como la principal razón para su navegación en línea. Este apasionado interés por socializar a través de las pantallas, experimentar inquietud ante las actividades de los demás o simplemente preocuparse por el estado funcional de un dispositivo electrónico, todos estos aspectos despiertan un profundo interés y merecen ser objeto de estudio. correspondiente a la discusión. Respetar las negritas y cursivas en el original.

### **Implicaciones de la nomofobia en los adolescentes**

Una de las principales causas para propiciar el predominio de la nomofobia es la incapacidad para contactar y comunicarse de forma inmediata con otras personas (Moreno-Guerrero et al., 2020). Los adolescentes están en un alto riesgo, con una prevalencia de hasta el 90% de nomofobia (Ramos-Soler et al., 2021). Por otro lado, se demuestra que se puede llegar a un estado de dependencia a los *smartphones*, particularmente en las restricciones de interacción social directas en relación con las medidas sanitarias sobre el COVID-19 (Caponnetto et al., 2021).

Para el paciente que sufre de nomofobia, esta situación no abarca solo la pérdida de comunicación, sino que involucra una privación temporal a su identidad social, a dejar a un lado la personalidad de intercambio y en la que se desenvuelve en las redes sociales, además de perder el hilo de conexión con los demás (González-Cabrera et al., 2017). De igual modo, según Díaz Miranda y Extremera Pacheco (2020) es una fobia situacional en asociación con el estilo de vida moderna, que auspicia el acceso veloz de la información y las relaciones sociales.

Cabe señalar que, según los estudios, el grupo de adolescentes que presenta la mayor puntuación en la medición de nomofobia, corresponde a aquellos de 12 a 14 años. Por otro lado, esta problemática se puede presentar en cualquier etapa educativa. Sin embargo, se debe prestar especial atención a los factores de riesgo para realizar una intervención adecuada (Rodríguez-García et al., 2021), entro los que se

encuentran revisar constantemente el teléfono en búsqueda de mensajes, llamadas perdidas y anuncios, conjuntamente; la necesidad de interactuar con otros usuarios, opinar sobre sus estados y fotos; estar atento a su perfil y encontrarse ansioso de la opinión de otras personas, etc. Es así como el uso diario de internet se asocia a la nomofobia (Gezgin et al., 2018).

### **Consecuencias de la nomofobia en la salud de los adolescentes**

En general los adolescentes que exhibían mayor índice de nomofobia manifestaron un importante aumento de adicción a los *smartphones*, además eran proclives a síntomas psicopatológicos y una menor calidad de vida (Galhardo et al., 2023; Sharma et al., 2019). En consecuencia, los jóvenes que sufren de este comportamiento adictivo tienen cambios en sus hábitos alimenticios (Moreno-Guerrero et al., 2020). Conjuntamente, Lin et al. (2021) sugiere que esta afección, como el uso desenfrenado de las redes sociales, son circunstancias de riesgo potencial con respecto al insomnio en adolescentes.

Los síntomas asociados a este comportamiento pueden llegar a la ansiedad, dolor de cabeza, dolor de estómago, taquicardias, estrés, sudoración, dependencia anímica o pensamientos y emociones obsesivas (López Menacho, 2021). La adolescencia es la etapa del desarrollo donde es más recurrente presentar problemas de adicción al uso de internet y tecnología, por lo tanto, es probable que este comportamiento se asocie a otras patologías, como perturbaciones metacognitivas y alexitimia, siendo esta última una dificultad de las personas para reconocer y comunicar las emociones y habilidades como la empatía, dado esto los jóvenes presentan un obstáculo en las relaciones interpersonales.

Según Yavuz et al. (2019), los adolescentes con alexitimia utilizan las pantallas como barrera a su miedo de interacción social, a su vez el enfrentarse a los demás llega a propiciar ansiedad y estrés agudo en consecuencia a sus habilidades sociales deficientes. El estudio expone que la alexitimia aumenta el riesgo de producir la nomofobia en los jóvenes, además su condición les produce una impulsividad que inhibe el control del tiempo dedicado a la utilización de los

dispositivos electrónicos.

Adicionalmente, la nomofobia se correlaciona con los trastornos de ansiedad y depresión, tan pronto como los adolescentes exploran plataformas donde se pueda tener una comunicación con otras personas en búsqueda de compañía y satisfacción personal (Sharma et al., 2019). En otro estudio, se vincula el trastorno de ansiedad e hiperactividad como predictores de la nomofobia (Kuscu et al., 2021). Asimismo, la nomofobia se relaciona con bajos niveles de regulación emocional, esto en razón de que las personas con este comportamiento adictivo no controlan adecuadamente sus emociones, poseen un déficit para alcanzar las metas y objetivos, poca capacidad de controlar el tiempo destinado a los dispositivos y de regular los impulsos relacionados al miedo de no contar con el dispositivo y estar conectado (Díaz Miranda & Extremera Pacheco, 2020).

Es así que, cuando existen mayores índices de uso problemático de teléfonos inteligentes, también suceden una percepción baja de satisfacción con la vida, de la salud, disminución en la calidad del sueño y puntuaciones menores de inteligencia emocional. También estos indicadores altos indicaban que los jóvenes tenían síntomas de estrés, ansiedad, depresión e ideación suicida (Arrivillaga et al., 2020), en los cuales la soledad es un aspecto psicológico relevante que se conecta con la nomofobia, en cuanto que al perder la conexión con sus *smartphones* despierta este sentimiento en razón al miedo de abandonar la capacidad de socializar y comunicarse (Gezgin et al., 2018). En consonancia con Kumar et al. (2021), la nomofobia es un problema que afecta la salud física, mental y social de los adolescentes.

### **Género prevalente en la nomofobia**

La utilización de los dispositivos electrónicos varía según el género. Según Ergin y Ozer (2021), el género femenino dedica más tiempo al uso del *smartphone*, y la nomofobia afecta directamente a las mujeres (Galhardo et al., 2023; Moreno-Guerrero et al., 2020). En el instrumento de medición de la nomofobia NMP-Q, el género femenino tiene puntuaciones más altas (León-Mejía et al., 2021). Además, la autoestima corporal y los rasgos de personalidad son un punto clave en la prevalencia de la adicción a internet. Peris et al. (2020) sugieren que la

asociación del género con altos niveles de desinhibición son indicios de la adicción a internet. Por lo tanto, al perder esta capacidad de control y adquirir un comportamiento impulsivo, se pasa a la línea de la nomofobia.

Según Cerro Herrero et al. (2020), la autoestima baja puede derivar en un uso inadecuado de los dispositivos electrónicos. Asimismo, el uso excesivo de estos dispositivos puede afectar negativamente a la autoestima.

### **Consecuencias de la nomofobia en el rendimiento académico de los adolescentes**

Las investigaciones demuestran que el acceso a Internet mejora el rendimiento académico percibido por los estudiantes, pero cuando se utiliza las redes sociales en el dispositivo se vincula a una pérdida en este indicador. Por otro lado, se halla que la nomofobia se conecta con un rendimiento académico percibido de los estudiantes bajo (Buctot et al., 2021). De igual manera, para Hilt (2019) se relaciona el insuficiente hábito de la lectura con el uso desmedido de los dispositivos móviles, por lo cual el promedio académico disminuye significativamente. Los estudios destacan la urgente necesidad de intervenir en los hogares, escuelas y la sociedad en su conjunto para frenar este trastorno que afecta a un creciente número de adolescentes (Pérez Cabrejos et al., 2021).

### **Conclusión**

Uno de los elementos indispensables para el desarrollo cotidiano de las actividades de la vida diaria, es el teléfono celular, siendo un aparato que en un principio fue creado para comunicarnos y acercarnos a los demás, pero en la actualidad la incorporación de otras funciones a estos dispositivos ha provocado que este sea una herramienta de mediación en las interacciones y relaciones sociales de las personas, al punto de provocar que se ignore a los otros que están a su lado por estar conectado a las redes sociales y comunidades online.

Este comportamiento particular se relaciona con la nomofobia, que son problemas físicos, psicológicos y sociales respecto a la atención desmesurada por no poder acceder al teléfono inteligente (*smartphone*), patrones de conducta repetitivos, angustia al no atender la emisión del zumbido o sonidos que emiten los teléfonos, el miedo a dejarlo en casa, a su pérdida, a quedarse

sin datos, cobertura, sin batería, o simplemente no estar en un intervalo de tiempo conectado, llegando a ignorar a las personas y lo que pasa en el alrededor. Esta condición nos arrastra a sensaciones de incomodidad, estrés o hasta ataques de ansiedad.

La adolescencia es una etapa del desarrollo humano que se encuentra en constante cambio, siendo una población emocionalmente inestable y propensa a los trastornos por uso de las tecnologías; el rango de edades que presenta mayor índice de nomofobia es de los 12 a 15 años. Es importante tener en cuenta para su prevención los factores que propician este comportamiento, como son la inquietud por contestar las alarmas, anuncios, mensajes que aparecen en los dispositivos, adicionalmente estar en constante interacción con las redes sociales y dejar a un lado las relaciones con los demás y vivir vinculado a las aplicaciones.

Las consecuencias en la salud pueden llegar a manifestarse en síntomas psicopatológicos y una percepción de disminución en la calidad de vida, teniendo cambios en los hábitos alimenticios y en el periodo dedicado al sueño. También se asocia a problemas para comunicar emociones, pérdida de la empatía y el miedo a la interacción social presencial, además de la impulsividad y déficit en el control del tiempo que se le dedica a la utilización de dispositivos.

Conjuntamente, se vincula con los trastornos de ansiedad y depresión; es importante mencionar que los adolescentes con nomofobia tienen bajos niveles de regulación y se ve afectada su inteligencia emocional. Por lo tanto, pueden llegar a presentar patología dual, siendo el padecimiento de manera simultánea de la adicción y otro trastorno mental, como en este caso que encontramos la nomofobia como comportamiento primario y en segundo plano una morbilidad asociada como la ansiedad, depresión entre otras. Esta vinculación puede llegar a producir en el paciente altos niveles de impulsividad, agresividad, violencia, irrespeto por las pautas y normas, además de un desorden rutinario de convivencia.

La nomofobia prevalece en el género femenino y tener una autoestima baja puede derivar en el mal uso de los teléfonos inteligentes. Además, la nomofobia puede afectar el rendimiento académico y disminuir el hábito de la lectura. Asimismo, estar inquieto y perder la

atención en clase o en actividades escolares por estar interesado en los sonidos, avisos o socializar en las pantallas puede poner barreras al aprendizaje.

Es indispensable que en las familias se promuevan hábitos saludables para el manejo, uso racional de los teléfonos inteligentes y otros dispositivos, crear estrategias en los entornos educativos que construyan programas de prevención de adicciones emergentes por el mal uso de la tecnología, uso irresponsable de los *smartphones* y para evidenciar los peligros potenciales que se encuentran en la red.

Por último, en la actualidad, la manera en que la mayoría de los jóvenes ocupan su tiempo frente al aparato telefónico celular, sin duda alguna la mayoría de ellos lo hacen por un tiempo prolongado, lo cual, se quiera o no, trae como consecuencia una serie de cambios ya sea en la salud, conducta, alimentación y/o psicológicos, por ende, es importante seguir con las investigaciones frente al tema para prevenir el aumento de adicciones a las tecnologías en este tipo de población.

## Referencias

- Arrivillaga, C., Rey, L., & Extremera Pacheco, N. (2020). Uso problemático del smartphone y ajuste psicológico en adolescentes: el papel clave de la inteligencia emocional. *Know and Share Psychology*, 1(4), 147-158. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i4.4258>
- Barrios-Borjas, D., Bejar-Ramos, V., & Cauchos-Mora, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
- Buctot, D., Kim, N., & Kim, S. (2021). Personal Profiles, Family Environment, Patterns of Smartphone Use, Nomophobia, and Smartphone Addiction across Low, Average, and High Perceived Academic Performance Levels among High School Students in the Philippines. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(10), 5219. <https://doi.org/10.3390/ijerph18105219>
- Caballero de la Torre, V. (2018). *La psicología en 100 preguntas*. Ediciones Nowtilus.
- Caponnetto, P., Inguscio, L., Valeri, S., Maglia, M., Polosa, R., Lai, C. & Mazzoni, G. (2021). Smartphone addiction across the lifetime during Italian lockdown for COVID-19. *Journal of Addictive Diseases*, 39(4), 441-449. <https://doi.org/10.1080/10550887.2021.1889751>

- Cerro Herrero, D., Rojo Ramos, J., González González, M., Madruga Vicente, M., & Prieto Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: diferencias por sexo y edad. *Tecnología, Ciencia y Educación*, 17, 35–53. <https://doi.org/10.51302/tce.2020.483>
- Denis-Rodríguez, E., Barradas-Alarcón, M., & Delgadillo-Castillo, R. (2017). Alteraciones psicosociales y agresividad en individuos con dependencia al teléfono móvil. *Revista Mexicana de Medicina Forense y Ciencias de la Salud*, 2(1), 61-66. <https://revmedforense.uv.mx/index.php/RevINMEFO/article/view/2592/4513>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2), 7-13. <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Ergin, Z. O., & Ozer, A. (2021). Unravelling the Relation Between Fear of Missing Out, Time Spent on the Phone, Sex, Alienation, and Nomophobia. *Psychological Reports*, 126(1), 181-197. <https://doi.org/10.1177/00332941211043456>
- Galhardo, A., Loureiro, D., Massano-Cardoso, I., & Cunha, M. (2023). Adaptation of the European Portuguese Version of the Nomophobia Questionnaire for Adolescents, Factor Structure and Psychometric Properties. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21, 2795-2812. <https://doi.org/10.1007/s11469-022-00754-9>
- Gezgin D., Hamutoglu, N., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The relationship between nomophobia and loneliness among Turkish adolescents. *International Journal of Research in Education and Science (IJRES)*, 4(2), 358-374. <https://www.ijres.net/index.php/ijres/article/view/227>
- González-Cabrera, J., León-Mejía, A., Pérez-Sancho, C., & Calvete, E. (2017). Adaptation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) to Spanish in a sample of adolescents. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 45(4), 137–144. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28745386>
- Guzmán, V. (2021). El método cualitativo y su aporte a la investigación en las ciencias sociales. *Revista Gestionar: Revista de Empresa y Gobierno*, 1(4), 20-31. <https://doi.org/10.35622/j.rg.2021.04.002>
- Hilt, J. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Apuntes Universitarios*, 9(3), 103-116. <https://doi.org/10.17162/au.v9i3.384>
- Kumar, R., Kumari, S., Bharti, P., Sharma, D. (2021) Nomophobia: A rising concern among Indian students. *Industrial Psychiatry Journal*, 30(2), 230-233. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_134\\_21](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_134_21)
- Kuscu, T. D., Gumustas, F., Rodopman Arman, A., & Goksu, M. (2021). The relationship between nomophobia and psychiatric symptoms in adolescents. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 25(1), 56–61. <https://doi.org/10.1080/13651501.2020.1819334>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137-148. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Lin, C. Y., Potenza, M. N., Ulander, M., Broström, A., Ohayon, M. M., Chattu, V. K., & Pakpour, A. H. (2021). Longitudinal Relationships between Nomophobia, Addictive Use of Social Media, and Insomnia in Adolescents. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 9(9), 1201. <https://doi.org/10.3390/healthcare9091201>
- López Menacho, J. (2021). *La generación like: Guía práctica para madres y padres en la era multipantalla*. Editorial Catarata.
- López Moratalla, N. (2019). *El cerebro adolescente*. Editorial Ediciones RIALP.
- Medina, K. R. (2022) *Estadísticas de la situación digital de Colombia en el 2021-2022*. Recuperado de: <https://branch.com.co/marketing-digital/estadisticas-de-la-situacion-digital-de-colombia-en-el-2021-2022>
- Molina, M., Furnari, A., & Hagelstrom, I. (2020). *Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. [https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia\\_ConvivenciaDigital\\_ABRIL2017.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf)
- Morduchowicz, R. (2018). *Ruidos en la web. Cómo se informan los adolescentes en la era digital*. Editorial Penguin Random House.
- Moreno, M., & Radovic, A. (2018). *Tecnología y Adolescente Salud mental*. Springer International Publishing
- Moreno-Guerrero, A. J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A. M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People?. *International journal of environmental research and public health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Page, M., McKenzie, J., Bossuyt, P., Boutron, I., Hoffmann, T., Mulrow, C., Shamseer, L., Tetzlaff, J., Akl, E., Brennan, S., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J., Hróbjartsson, A., Lalu, M., Li, T., Loder, E., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Alonso-Fernández, S. (2021). Declaración PRISMA 2020: Una guía actualizada para la publicación de revisiones sistemáticas. *Revista Española de Cardiología*, 74(9), 790-799.

- <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2021.06.016>
- Pérez Cabrejos, R., Rodríguez Galán, D., Colquepisco Paúcar, N., & Enríquez Ludeña, R. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203-210.  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/articulo/view/1887/1848>
- Peris, M., de la Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological Risk Factors that Predict Social Networking and Internet Addiction in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4598. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, E., & Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication & Society*, 34(4), 17-32.  
<https://dadun.unav.edu/handle/10171/62213>
- Rodríguez-García, A. M., Marín-Marín, J. A., López-Núñez, J. A., & Moreno-Guerrero, A. J. (2021). Do Age and Educational Stage Influence No-Mobile-Phone Phobia?. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(9), 4450. <https://doi.org/10.3390/ijerph18094450>
- Rodríguez-García, A., Moreno-Guerrero, A., & López Belmonte, J. (2020). "Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review". *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Sharma, M., Amandeep, A., Mathur, D., & Jeenger, J. (2019). Nomophobia and its relationship with depression, anxiety, and quality of life in adolescents. *Industrial Psychiatry Journal*, 28(2), 231–236. [https://doi.org/10.4103/ipj.ipj\\_60\\_18](https://doi.org/10.4103/ipj.ipj_60_18)
- Terán Prieto, A. (2019). Ciberadicciones. Adicción a las nuevas tecnologías (NTIC). En AEPap (ed.), *Congreso de Actualización Pediatría 2019* (pp. 131-141). Lúa Ediciones 3.0.  
[https://www.aepap.org/sites/default/files/pags.\\_131-142\\_ciberadicciones.pdf](https://www.aepap.org/sites/default/files/pags._131-142_ciberadicciones.pdf)
- Torrallva, T. (2019). *Cerebro adolescente*. Paidós.
- UNICEF, Gobierno de la Provincia de Buenos Aires, & Faro Digital (2020). *Guía de Sensibilización sobre Convivencia Digital*. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia.  
[https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia\\_ConvivenciaDigital\\_ABRIL2017.pdf](https://www.unicef.org/argentina/sites/unicef.org/argentina/files/2018-04/COM-Guia_ConvivenciaDigital_ABRIL2017.pdf)
- Yavuz, M., Altan, B., Bayrak, B., Gündüz, M., & Bolat, N. (2019). The relationships between nomophobia, alexithymia and metacognitive problems in an adolescent population. *The Turkish Journal of Pediatrics*, 61(3), 345–351.  
<https://doi.org/10.24953/turkped.2019.03.005>