

**Revisión de literatura: correlación entre nomofobia y desempeño académico en
estudiantes de secundaria y universitarios**

Monografía para optar por el título de Psicólogo

Erika Bernarda Monroy Duarte

653522

Juan Carlos Valderrama Cárdenas

Corporación Universitaria Minuto de Dios – UNIMINUTO
Rectoría Bogotá, Facultad de Ciencias Humanas y Sociales
Programa de Psicología modalidad Distancia

Diciembre de 2024

Resumen

El ejercicio de investigación explora la relación entre la nomofobia (miedo a estar sin el celular) y el desempeño académico población estudiantil de secundaria y universitarios; para ello se establece el contexto de la nomofobia y su creciente prevalencia en la era digital, así como su posible impacto respecto de estados de ansiedad y el rendimiento académico población estudiantil. En ese sentido, el primer capítulo reúne el planteamiento del problema, en el cual se consignan contexto, variables de análisis, objetivos y justificación.

Posteriormente, se describe el diseño metodológico utilizado para la investigación, incluyendo técnicas de búsqueda y análisis de información y se enfatiza en la importancia de realizar una revisión sistemática de la literatura existente para identificar vacíos y resumir hallazgos relevantes.

Por último, se presentan los hallazgos de la investigación, que indican que la nomofobia puede tener efectos negativos en el rendimiento académico y estados de ansiedad de estudiantes, discutiendo los resultados en el contexto de estudios previos, así como patrones, tendencias y sugerencias para futuros ejercicios investigativos en este campo.

Palabras clave: Nomofobia, rendimiento académico, ansiedad, estudiantes, revisión sistemática.

Abstract

The research exercise explores the relationship between nomophobia (fear of being without a cell phone) and the academic performance of high school and university students; to this end, the context of nomophobia and its growing prevalence in the digital era is established, as well as its possible impact on anxiety states and academic performance of the student population. In this sense, the first chapter gathers the problem statement, in which the context, variables of analysis, objectives and justification are stated.

Subsequently, the methodological design used for the research is described, including information search and analysis techniques and emphasizes the importance of conducting a systematic review of the existing literature to identify gaps and summarize relevant findings.

Finally, the research findings are presented, indicating that nomophobia may have negative effects on students' academic performance and anxiety states, discussing the results in the context of previous studies, as well as patterns, trends and suggestions for future research exercises in this field.

Keywords: Nomophobia, academic performance, anxiety, students, systematic review.

Contenido

Resumen	2
Abstract	3
Introducción	6
Planteamiento del problema	7
Justificación	12
Antecedentes teóricos	15
Objetivos	19
Objetivo General	19
Objetivos Específicos	19
Diseño Metodológico	19
Línea de investigación	20
Tipo de investigación	20
Metodología	21
Técnicas de recolección de información	21
Técnicas de análisis de información	21
Resultados	21
Análisis	31

Conclusiones 34

Referencias 37

Lista de figuras

Ilustración 1 Países dónde se ha investigado sobre nomofobia y rendimiento académico 31

Lista de tablas

Tabla 1 Nociones conceptuales de psicología social 15

Tabla 2 Marco conceptual sobre nomofobia 16

Tabla 3 Referencias teórico conceptuales sobre ansiedad 17

Tabla 4 Relación de hallazgos significativos en revisión panorámica 25

Tabla 5 Métodos empleados para el análisis de información. 28

Tabla 6 Población objeto de estudio 29

Introducción

En los últimos años se ha incrementado el uso de los teléfonos celulares de manera significativa, convirtiéndose en una herramienta omnipresente para la mayoría de los individuos, no obstante, este fenómeno ha generado diferentes controversias en torno a los beneficios y amenazas que ha representado en el bienestar integral de los usuarios, National Geographic (2022).

El uso adecuado del celular no solo facilita la comunicación interpersonal sino también el acceso a diferentes plataformas que ofrece la era digital, aparte de permanecer actualizado con las redes sociales y eventualidades del mundo, sin embargo, el uso excesivo de los teléfonos inteligentes puede generar diferentes afectaciones a nivel físico y mental, entre ellos, “capacidad para recordar, prestar atención, regular emociones, pues el cerebro no podría trabajar lo necesario para obtener información (National Geographic, 2022), otro ejemplo importante: leer un libro permite que la mente genere imágenes, a diferencia de ver un video, es decir, no retendríamos conocimiento.

De acuerdo con lo anterior, esta monografía pretende presentar la compleja relación entre la dependencia del celular y la ansiedad analizando cómo la interacción constante en redes sociales, la sobreexposición a la información y la adicción a la tecnología pueden contribuir a un deterioro en el bienestar emocional de los usuarios y en su calidad de vida.

Este trabajo monográfico se basa en una revisión teórica de estudios previos, utilizando artículos que incluyan investigaciones relevantes para profundizar en la conexión entre la nomofobia y el desarrollo de síntomas de ansiedad y cómo comprender esta relación resulta fundamental para promover un uso equilibrado de la tecnología e impulsar estrategias de prevención para el cuidado de la salud mental.

Planteamiento del problema

Múltiples son los campos de investigación e intervención que se han plantado desde la psicología sobre la psique humana, su comportamiento y las formas de abordaje para mitigar distintas situaciones que pueden darse producto de la experiencia humana. En ese sentido, la dinámica social, política, económica, cultural e incluso tecnológica, genera que emerjan nuevos escenarios de estudio e interés para todas las líneas del conocimiento, entre ellos, la nomofobia, entendida como un consumo excesivo de redes sociales, según el *Portal Mejor con Salud*, citado en Torres (2024).

El *fomo* puede traducirse como *miedo a perderse algo*, según el artículo expuesto en la revista *Journal Of Clinical Cases* (2021) citado por *National Geographic* (2023), es un fenómeno psicológico que genera sensación de ansiedad al no poder estar presente en eventos sociales dentro de la web; la nomofobia, en cambio, afecta a quienes no pueden separarse del móvil sin sentir ansiedad por no tenerlo cerca y permanecer conectados, así lo explica Guilherme Spadini, citado en *National Geographic* (2024), explica que este término se ha ampliado y actualmente se utiliza para todo lo que engloba la *ansiedad digital*, sin embargo, aún es una definición que se encuentra en estudio.

Ahora bien, resulta importante mencionar cómo puede manifestarse la nomofobia en el cuerpo al estar dentro del posible marco de episodios de ansiedad; (Puerta, 2020), advierte que las señales de esta fobia se manifiestan especialmente en la calidad del descanso, *“lo más concreto es que perturba el sueño tanto por el exceso de estimulación como por la luz azul (...) el dolor es habitual en la ansiedad generalizada, pero las cefaleas y dolores de cuello y manos son típicos de la nomofobia”*. esto permite dar cuenta de que pueden ubicarse síntomas en términos corporales que debe, además, tomarse en cuenta para el momento de su abordaje.

Sumado a esto, resulta pertinente ubicar este escenario en el marco de la tecnología, pues, parafraseando a Montejo, Medina Gamero, Garcés Lopez, & Tolentino Escarcena, (2020) las nuevas tecnologías se han convertido en un medio que ha optimizado las actividades cotidianas, y en ese sentido, el uso de distintos dispositivos evidencia dependencia y uso desmedido de los mismos, propiciando a su vez aislamiento, disminuyendo así, el contacto social; así mismo, cada vez se amplía más el uso del celular a las siguientes generaciones desde una edad mucho más corta como la infancia, y ello ha desencadenado que las personas asuman que esta herramienta se convierta en una extensión más de sí mismos, provocando apegos que pueden ser poco saludables.

Así pues, se sugiere prestar atención a elementos estudiados alrededor de la nomofobia y cómo estos pueden determinar pilares importantes para ahondar en su abordaje; el primero de ellos, un estudio adelantado por Umaña, (2007) quien citando a Young y Abreu (1998) aborda la definición del uso problemática de internet como un trastorno en el que no hay control de impulsos, y entonces la persona puede tender a desbordarse de ansiedad, y ello puede afectar negativamente su vida, además, este comportamiento puede generarse a partir de necesidades y expectativas del individuo; desencadenando panoramas como cansancio, no poder concentrarse, dificultades físicas, psicológicas, económicas y sociales, incluso académicos y laborales.

Sumado a esto, (Umaña, 2007) cita a Echeberúa, (2013) quien afirma que *la adicción es una afición patológica que puede generar dependencia y restar libertad al ser humano al reducir su campo de conciencia, así como limitar amplitud de intereses, por lo que la interferencia grave en cotidianidad de la persona en sus distintas esferas.* Lo anterior permite plantear hipótesis alrededor de cómo la dependencia o el uso constante y/o desmedido de dispositivos como el celular, pueden generar comportamientos adictivos y en ese sentido, afectar al bienestar y calidad de vida de los individuos.

En el marco de las adicciones mencionadas previamente, (Umaña, 2007) expone una tabla de vicios digitales elaborada y adaptada por *Gabriel (2013)*:

Imagen 1.

Hábitos / vicios digitales.	Configuración.
Cibercondria o hipocondria digital	Tendencia de la persona a creer que tiene todas las enfermedades que lee en Internet.
Depresión por Facebook	La persona se vuelve dependiente de la red social, creyendo que es la vida ideal, donde todos son felices y elegantes, sintiéndose menor.
Desórdenes del sueño	Disminución de las horas de sueño, aumento de uso de un dispositivo.
Economía de atención	Cuanto mayor es la información, menor es la atención (trastorno del déficit de atención).
Info-obesidad	Mucha información, perturba la calidad de la misma.
Aislamiento social	Los espacios tecnológicos aíslan al usuario del mundo real, cambiando el día por la noche, la soledad es el mejor momento.
Multitasking	Se trata de la realización de varias tareas al mismo tiempo, el alto estrés crónico del multitasking está asociado con la pérdida de memoria a corto plazo.
Narcisismo digital- Trastorno dismórfico corporal	Excesiva preocupación por su apariencia, exceso de <i>selfies</i> diarios, desorden compulsivo exponiendo las fotografías en las redes sociales para compensar la falta de autoestima.
Cybersicknes (náuseas digitales):	Vértigo causado por acceder a varios espacios virtuales, como realidad aumentada.
NEWism – NOWism	Obsesiva necesidad de saber lo último de la moda y demás temas.
Nomophobia (Nomofobia)	Miedo irracional y sensación de desesperación a estar sin el dispositivo móvil, no usarlo, quedarse sin batería o sin señal.
Presenteísmo	Baja productividad operativa debido a su presencia en Internet en horas laborales.

Síndrome del toque fantasma, <i>ringxiety, phantomringing</i>	Sensación de sentir vibración del celular sin realmente suceder (Avvannavar, Kumar, Shrihari & Babu Are, 2008).
---	---

Fuente: Gabriel (2013); Rosen (2012) citado en (Umaña, 2007)

Así mismo, se entiende que la asiduidad en el uso de aparatos tecnológicos puede encontrarse determinado por el nivel de gratificación percibido, y que, más allá del uso descomunal, afecta a su vez los vínculos interpersonales, pues genera preocupación, ansiedad y distracción.

Por otro lado, Garcia Martinez & Fabila Echaury (2014) indican que autores como Takao, Kitamura y Takahashi en el año 2009 iniciaron una revisión de literatura que predecir la conducta adictiva al celular en Japón, encontrando que está conexo con variables como: género, autocontrol, necesidad de aprobación y en un ejercicio adelantado con adolescentes españoles, se demostró que el uso constante del celular se relacionó con el sexo femenino, ruralidad, economía familiar, depresión y fracaso escolar.

En esa línea, el uso excesivo de estos dispositivos forma parte de lo que se designan *adicciones tecnológicas* (Griffith, 1995) señalando adicciones de tipo conductual en las que los procesos de dependencia y abuso no son de sustancias tóxicas, sino comportamentales, como en Japón, donde estados depresivos de los empleados se asocian con dependencia a recibir o revisar mensajes de texto, (Garcia Martinez & Fabila Echaury, 2014, pág. 8).

Ahora bien, en lo que respecta a la propuesta de investigación que se plantea aquí, es importante ubicar este fenómeno en el escenario educativo, y para eso es importante señalar los elementos enunciados por Felix, Mena, & Robles (2017) al mencionar que la nomofobia puede obstruir en actividades escolares dando la frecuencia de llamadas, mensajes o revisión constante del celular y en ese sentido, como resultados de la investigación, observaron que generaba ansiedad en los estudiantes el no poder tener el celular y debían recurrir a acciones como apagar los teléfonos, y la necesidad urgente de sensibilizar a los estudiantes sobre los efectos de ello en el desempeño académico.

Además, (Díaz Miranda & Extremera Pacheco, 2020) indican que, uno de los factores con puntuaciones más elevadas fue el “*miedo a no poder comunicarse*” y “*no ser capaz de convenir la información*”, lo que sugiere que la nomofobia es de tipo situacional, influenciada tal vez por el estilo de vida inmediato respecto de la información y compartir social en tiempo real, afirmando.

Nuestros hallazgos señalan que ciertos déficits emocionales y desajustes psicológicos podrían actuar como factores predictivos de miedos irracionales relacionados con la tecnología, como la nomofobia. Estos resultados pueden servir como una herramienta práctica para que instituciones educativas y agentes involucrados en el aprendizaje, como profesores y familias, implementen acciones destinadas a reducir la incidencia de la nomofobia, considerada una de las problemáticas sociales de mayor crecimiento en el siglo XXI. (Díaz Miranda & Extremera Pacheco, 2020, pág. 5).

Sumado a lo anterior, aquí sugieren niveles en los que convendría focalizar ejercicios de investigación, entre ellos variables en relación a problemas de concentración, alteración de procesos cognoscitivos como memoria, atención, razonamiento, pues parece indudable que dichos síntomas perturban el desempeño académico de los estudiantes; sugiriendo la implementación de programas enfocados habilidades emocionales y reducción e ansiedad, pues éstas permiten una adecuada gestión asociado con el abuso de la tecnología.

Ahora bien, al localizar la *nomofobia* en Colombia, (Redacción Cromos , 2024) afirma “un reciente informe de un estudio adelantado por nomophobia.com sitio web especializado en investigación, análisis y conclusiones de esta condición en auge en el siglo XXI, en el que se encuestó a más de tres mil personas de Argentina, Brasil, Chile, Colombia, México y Perú, reveló que el 48% de colombianos se siente irritado o ansioso cuando está sin celular, afectando la salud física y mental.

El 75% de los colombianos admite que su primera acción al despertar es revisar su celular, y un 84% lo utiliza justo antes de dormir. Estos datos revelan una situación preocupante: el celular se ha convertido en una parte esencial de la vida diaria para el 69% de los encuestados. Patrick O'Neill, quien acuñó el término nomofobia y es fundador de la página responsable del estudio, señala que “la encuesta evidencia una creciente dependencia de los teléfonos móviles entre los latinoamericanos, lo cual resulta inquietante debido a las consecuencias psicológicas y físicas que esto puede generar en las poblaciones”. Además, destaca que la ansiedad por no tener acceso a un teléfono es cada vez más evidente.

Lo expuesto hasta este punto, permite dar cuenta de cómo la nomofobia ha estado en crecimiento, sobre todo, en población joven, afectando así, dinámicas no solo sociales, sino académicas y en niveles como la salud física y posiblemente mental; si bien la OMS no ha definido la nomofobia como un trastorno o problema de salud, si es importante advertir del riesgo latente no solo por el uso excesivo de estos dispositivos, sino por la angustia y/o ansiedad que genera en las personas el no revisar contantemente sus celulares; así pues, la pregunta problema planteada para esta investigación es **¿Cuáles son los factores socioculturales y psicológicos que influyen en el desarrollo de la nomofobia, y su afectación en el desempeño académico de estudiantes universitarios y de secundaria?**

Justificación

En un estudio adelantado por Peszka (2020) con estudiantes universitarios, se encontraron niveles significativos de nomofobia vinculados de forma estrecha con somnolencia durante el día y otros comportamientos relacionados con inadecuada higiene del sueño; allí la nomofobia fue usual y notificada como ligera, moderada y grave en 10%, 83% y 7% respectivamente, frente a lo cual Peszka manifestó que el hecho de que un 89% tuviera nomofobia moderada o grave, es preocupante, pues según cifras de un estudio realizado en 2012, se indicó que el 77% de jóvenes entre 18 a 24 años tenía nomofobia.

Estudiar la nomofobia en jóvenes universitarios permite ampliar y enriquecer varias teorías en psicología social y en otras áreas relacionadas; entre las implicaciones teóricas más relevantes pueden encontrarse: a) adicción conductual y dependencia tecnológica: La investigación sobre nomofobia ofrece una oportunidad para explorar las teorías de adicción a los teléfonos móviles “no solo como herramientas de comunicación, sino como extensiones de identidad y seguridad emocional, es decir, la nomofobia puede ser entendida como una forma de dependencia tecnológica” (Florez, 2015), permitiendo analizar hasta qué punto el uso del teléfono celular se convierte en una necesidad psicológica.

b). Teoría del apego y relaciones digitales: tradicionalmente aplicada a relaciones entre personas, puede ampliarse a las relaciones que los individuos desarrollan con dispositivos móviles; este enfoque teórico puede sugerir que el teléfono móvil puede actuar como un "objeto de apego", proporcionando seguridad y confort en situaciones de estrés o ansiedad. La investigación podría esclarecer cómo este apego influye en la dependencia emocional del dispositivo y en la aparición de síntomas de nomofobia.

c). Identidad y autoestima en la era digital: también permite investigar cómo los jóvenes construyen su identidad y autoestima con relación al contenido en comunidades virtuales y a la comunicación en la web, permeando la autoimagen y sentido de valía de los jóvenes, al tiempo que se exploran posibles vulnerabilidades psicológicas que aumentan el riesgo de desarrollar nomofobia.

Ahora bien, los hallazgos de investigación sobre la nomofobia pueden tener aplicaciones prácticas valiosas, particularmente en contextos educativos y de salud mental, entre ellos:

a). Desarrollo de programas de educación tecnológica en Universidades: puede favorecer el diseño de programas formativos y de concienciación en universidades; dichos programas podrían abordar temas de uso saludable de la tecnología y ayudar a los estudiantes a reconocer

signos de dependencia, fomentando una relación más equilibrada y consciente con el uso del celular.

b). Intervenciones en salud mental: La nomofobia, al estar relacionada con la ansiedad y el estrés, podría abordarse desde un enfoque preventivo y terapéutico, pues los resultados de la investigación podrían informar la creación de estrategias terapéuticas específicas para ayudar a los jóvenes a reducir su dependencia del teléfono y gestionar su ansiedad ante la desconexión.

c). Impacto en el rendimiento académico y bienestar General: Al comprender mejor cómo la nomofobia afecta la concentración y el bienestar de los estudiantes, los resultados de la indagación podrían guiar a universidades en el desarrollo de políticas y recursos de apoyo que ayuden a los estudiantes a manejar la distracción y a mejorar su enfoque académico.

Sumado a lo anterior, la investigación sobre nomofobia tiene un valor significativo para el campo de la psicología social al permitir un entendimiento más profundo de cómo la tecnología digital puede afectar la conducta, relaciones y bienestar de los individuos en el contexto actual, en virtud de explorar cómo las normas sociales, presión de grupo y la cultura de la hiperconectividad influyen en la aparición de la nomofobia. Estos factores pueden ofrecer información valiosa sobre cómo las expectativas sociales moldean las conductas y la dependencia de la tecnología.

Así mismo, establecer análisis de dinámicas grupales y de comunicación dado que los teléfonos móviles son herramientas fundamentales para la comunicación entre jóvenes, la investigación sobre nomofobia puede enriquecer el estudio de las interacciones sociales en la era digital. Las plataformas digitales y la comunicación en línea pueden modelar nuevas formas de interacción que a su vez influyen en las dinámicas de grupo y en la manera en que los individuos divisan su pertenencia social.

En consecuencia, se propone como una exploración de la identidad colectiva y personal, pues la nomofobia brinda la oportunidad de estudiar cómo los jóvenes integran su vida digital en su identidad personal y social, de modo que, al analizar la relación entre el uso del móvil y la

percepción de uno mismo, se pueden descubrir patrones que ayudan a los psicólogos a entender mejor los cambios en las identidades individuales y colectivas en una sociedad cada vez más digitalizada. Así, este enfoque justifica la investigación sobre la nomofobia al destacar cómo aporta no solo al entendimiento de un problema emergente, sino también al avance en la teoría y la práctica dentro de la psicología social, proporcionando una base sólida para futuras intervenciones en el bienestar de los jóvenes.

Antecedentes teóricos

El desarrollo de esta investigación se dará en el marco de elementos de análisis desde la psicología social, entre ellos: la nomofobia, los elementos psicológicos asociados a ésta, así como la tecnología entornos digitales, para ello a continuación se presentan factores relevantes la psicología social y las respectivas categorías de análisis.

Psicología social

A partir de los aportes de los psicólogos enunciados a continuación, se abordarán subcategorías como *campo, identidad social y autoconcepto*.

Tabla 1 Nociones conceptuales de psicología social

Referente	Aportes	Observaciones
Kurt Lewin	<p>En el año 1044 Lewin se interesó por las dinámicas grupales, los experimentos en psicología social y los procesos de investigación – acción, por lo que comenzó a ahondar en nociones como tensión, conflicto, crisis y cambio, así como de espacio vital, espacio de vida, procesos de cambio social, y otros problemas prácticos.</p> <p>Propuso el uso de métodos psicológicos, sociológicos o antropológicos, investigando ideologías, personalidad, cultura y sistemas económicos. (Matuk, 1996).</p> <p>Lewin encuentra concordancia entre objetos psíquicos y físicos, una coordinación donde</p>	<p>Los aportes de Lewin a la psicología social en el marco del <i>campo</i> y de la concordancia entre objetos psíquicos y físicos pueden permitir plantear hipótesis alrededor del mundo digital campo social en el que se crean interacciones humanas, comprensiones, que a su vez, están atravesados por elementos culturales y sistemas económicos.</p>

	<p>se busque la causa y el efecto, comprensión y explicación, entre otros.</p> <p>Desarrolla la noción de campo – atmosfera social, en el que estructuró las interacciones e interrelaciones humanas, en la que se incluye dimensiones espaciales y temporales. Esto en atención a niños, grupos minoritarios y adolescentes.</p>	
Solomon Asch	<p>El experimento más famoso de Asch es el de conformidad, allí investigó hasta qué punto los individuos podían ser influenciados por la presión del grupo al hacer juicios simples, demostrando cómo la presión social puede llevar a las personas a conformarse con el grupo, incluso cuando saben que la respuesta es incorrecta, afectando así percepciones y juicios personales. (Psiconetwork, 2024).</p> <p>Además, fue pionero en la exploración de cómo las normas sociales pueden moldear la percepción individual y el comportamiento.</p>	<p>Los aportes de Asch pueden abrir la posibilidad de analizar cómo la presión social, evidente en las redes sociales, puede modificar el comportamiento/conducta de las personas al momento de interactuar con los demás en el entorno digital.</p>
Henry Tajfel	<p>Desarrolló la teoría de la identidad social en ámbitos como la cohesión, conformidad, normas e influencia grupal, así como el comportamiento colectivo.</p> <p>Además, Tajfel propuso que parte del autoconcepto de un individuo estaría conformado por su identidad social, y demandó que la conducta social de un individuo podía variar a lo largo de un continuo unidimensional localizado por el extremo grupal intergrupalo e interpersonal (Scandroglio & Lopez Martinez, 2008)</p>	<p>Este aporte a la psicología permitiría entender la identidad social que se construye a partir de las interacciones digitales, y, a su vez, la influencia en el autoconcepto y/o autoimagen de los jóvenes.</p>

Nomofobia

Las subcategorías son *adicción a la tecnología y dependencia conductual*, a continuación, se establecen elementos importantes según algunos autores.

Tabla 2 Marco conceptual sobre nomofobia

Referente	Aporte	Observaciones
Sherry Turkle	La metáfora de las ventanas de pantallas del ordenador como contextos o espacios sociales, con sus propias normas, pero	Permite comenzar a asociar las acciones

	<p>siempre presentes, disponibles en cada momento, y heterogéneas entre sí, conduce a un concepto sin centro del yo, una identidad que es la suma de nuestra presencia distribuida por el ordenador y fuera del ordenador, a experimentar un yo distribuido (Turkle, 1997:21) citada en (Ardevol & Vayreda, 2002).</p> <p>Lo anterior, en el entendido de que las cosas comienzan a tener valor, según lo dispuesto en la interfaz, y en ese sentido sucede lo mismo con las personas.</p>	<p>adictivas al celular, con la desvinculación no solo de relaciones interpersonales, sino la inasistencia a otros espacios sociales fuera del entorno digital.</p>
Nicholas Carr	<p>Afirma que los hipervínculos no nos permiten concentrarnos, y que sus efectos pueden afectar la concentración, memoria y procesamiento de la información, afirmando.</p> <p>“En estos 10 años he analizado interesantes y a la vez aterradoras investigaciones que muestran que, cuando tenemos cerca el teléfono (incluso aunque esté apagado), nuestra capacidad para resolver problemas, concentrarnos e incluso tener conversaciones profundas disminuye” citado por (Blasco, 2021).</p> <p>En este sentido, internet brinda información de manera que se debilita la capacidad para prestar atención, y así mismo, al navegar en internet, llega información fragmentada y a ello se suma interrupciones de alertas y notificaciones.</p>	<p>Esta falta en la capacidad de prestar atención, según Carr, como la contemplación, reflexión, introspección requiere concentración y al no tenerla, se están perdiendo formas elevadas de pensamiento que tienen a disposición los seres humanos,</p> <p>Esto deja entrever que si existen efectos en los niveles mental y emocional debido al uso excesivo de los dispositivos tecnológicos.</p>

Ansiedad

La ansiedad como elemento entendido dentro de las posibles adicciones a los dispositivos móviles y la nomofobia, así como la capacidad de las personas para sostener conversaciones y/o vínculos significativos fuera del entorno digital.

Tabla 3 Referencias teórico conceptuales sobre ansiedad

Referente	Aporte	Observaciones
Enrique Echeberúa	La adicción a redes sociales en los últimos años ha sido una problemática con	Estas consideraciones, permiten ubicar elementos a

	<p>necesidad de atención, frente a lo cual tener en cuenta para Echeberúa citado en (Peláez, 2021) asegura que “quitarse horas de sueño por utilizar estas herramientas, desatender actividades importantes y tener pensamientos constantes acerca de su utilización, la productividad empieza a descender y así mismo se evidencia un entusiasmo excesivo por el uso de plataformas.</p> <p>Echeberúa define algunos factores de riesgo predominantes en la adolescencia o juventud, debido a la búsqueda de emociones fuertes, o la necesidad de aprobación. A esto se suman otros riesgos como familias desestructuradas, modelos educativos autoritarios, exceso de límites, entre otras.</p>	<p>de ansiedad y estrés por la no interacción con dispositivos tecnológicos, lo que permite pensar en formas de abordaje y regulación.</p>
<p>Andrew Przybylski</p>	<p>FOMO (Fear of missing out) traduce <i>miedo a perderse algo</i>. Andrew citado en (Martinez, 2024) lo define como la sensación de malestar que se experimenta al saber que otras personas están viviendo experiencias gratificantes de las cuales se está ausente, generando así, el deseo de estar continuamente conectado.</p> <p>Adjudicando esto a la propagación de las redes sociales y tecnología, y ello puede generar celos o fatiga además de problemas de bienestar como ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y disminución en el rendimiento académico.</p> <p>De acuerdo con Solis Garcia citado por (Martinez, 2024) enuncia que si bien no existen cifras precisas sobre la prevalencia del síndrome de FOMO, se cree que es una práctica común en la sociedad actual.</p>	<p>Este síndrome resulta clave en la propuesta de investigación aquí expuesta, pues ya se han adelantado algunos estudios al respecto, y aunque, afirma que no éste ni la nomofobia se encuentran en el índice del DSM-V y otros, si es cierto que está desencadenando efectos en la salud mental de las personas.</p>

Objetivos

Objetivo General

Analizar los factores socioculturales y psicológicos que influyen en el desarrollo de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico de estudiantes de secundaria y universitarios.

Objetivos Específicos

1. Relacionar los elementos que favorecen el desarrollo de la nomofobia y sus principales causas, incluyendo aspectos psicológicos, sociales y tecnológicos.
2. Examinar las manifestaciones emocionales y mentales de la nomofobia en estudiantes de secundaria y universitarios.
3. Identificar elementos asociados entre nomofobia y ansiedad que pueden afectar el desempeño académico de estudiantes universitarios y de secundaria.

Diseño Metodológico

La investigación se desplegó a partir de una *revisión panorámica o scoping reviews*, entendida como “revisión extensiva de literatura correspondiente a un área específica” (Verdejo, Tapia, & Schuller, 2014); en ese sentido, exponen una perspectiva general en vez de responder preguntas específicas. También se conoce como mapeo sistemático o estudio panorámico. Es a su vez, una revisión de conceptos, y para este estudio fueron: nomofobia (nomophobia) y desempeño académico (academic performance).

El empleo de este método se encuentra en función de:

- Inspeccionar la extensión y naturaleza de la literatura existente en cierta área.

- Establecer la factibilidad de conducir una revisión sistemática posterior a la revisión panorámica,
- Resumir y difundir resultados de literatura existente.
- Identificar vacíos en la literatura existente.
- Depurar conceptos y definiciones relativas a un tema en específico.
- Evaluar cómo se conduce la investigación en cierta área o tópico.
- Identificar características clave o factores relacionados a conceptos específicos.

En ese sentido, se aclara que la búsqueda se hizo a través de Scopus (base de datos) y los criterios de inclusión fueron: a). artículos científicos que relacionaran la nomofobia con el desempeño académico y b). No se tuvo filtro de año para la búsqueda.

Línea de investigación

Comportamiento, cognición y desarrollo humano.

Tipo de investigación

El tipo de exploración fue una revisión panorámica de la literatura; este tipo de revisión es un modelo reciente y ha aumentado en los últimos años y permite identificar y mapear la evidencia posible para un área de estudio en específico (Verdejo C. , 2021). En ese sentido, la revisión panorámica permitió revisar la literatura alrededor de la nomofobia y su correspondencia con el desempeño académico de estudiantes, indiscriminadamente de secundaria y universitarios.

El modelo más reconocido respecto de la revisión panorámica ha sido el propuesto por Mays (2001) y colaboradores, donde se caracteriza ésta como un mapeo expedito de conceptos claves en investigación, evaluando la evidencia disponible para el tema, por lo que se convierte en un ejercicio de comprensión, y en esa línea, se puede nutrir a partir de múltiples fuentes:

artículos científicos, entrevistas a expertos, según se amerite, siendo todas válidas en la medida que permitan responder a la pregunta de investigación.

Metodología

Técnicas de recolección de información

Se efectuó el rastreo de artículos científicos a través de la base de datos de Scopus, con los criterios de búsqueda “*Nomophobia*” AND “*academic performance*” sin discriminación por año; producto de la búsqueda, hubo veintiocho (28) resultados, sin embargo, cinco de ellos (5) eran duplicados de un mismo artículo, seis (6) no correspondían con las variables de análisis, en cinco (5) no fue posible el acceso a la lectura del documento y tres (3) eran revisiones panorámicas acerca del tema de investigación.

Los nueve (9) artículos restantes dan cuenta de las variables y criterios de inclusión escogidos para el tema de investigación acá propuesto.

Técnicas de análisis de información

En lo que respecta al análisis de información, se empleó una matriz de Excel que contiene en su estructura, los siguientes criterios de análisis: título, autores, año de publicación, objetivos, población y muestra, método, hallazgos y relación entre nomofobia y rendimiento académico. Dicha matriz se realizó con los nueve (9) artículos filtrados según los criterios de inclusión enunciados previamente.

Resultados

El primer estudio, titulado “Nomofobia: prevalencia, factores asociados e impacto en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería”, por Maryam Janatol, Alireza Karampo, Shahab Rezaeia (2024), se llevó a cabo con estudiantes de enfermería (pregrado y posgrado), entre los años 2021 y 2022; los hallazgos dieron cuenta de que aproximadamente el 80% de

los estudiantes presentaban nomofobia, y aunque no encuentran una correlación significativa entre nomofobia y rendimiento académico, advierten que otros estudios han evidenciado una asociación negativa. Así mismo, las diferencias culturales y sociales tienen probabilidad de influir en la configuración de los patrones para el uso del teléfono.

Sumado a esto, el estudio *“Nomofobia y su relación con la ansiedad social y la procrastinación en estudiantes de enfermería: un estudio observacional”* publicado en el año 2023, la población estuvo conformada por 480 estudiantes de enfermería, y el cual fue de tipo observacional descriptivo, encontraron que la nomofobia en personas con algunas distracciones cognitivas, puede empeorar los niveles de ansiedad, y ello podría estar asociado al temor de perderse cosas FOMO - *fear of missing out (Miedo a perderse de algo)*; así mismo, advierten que la relación entre nomofobia y rendimiento académico comienza a ser más evidente, y en ese sentido, sugieren la conveniencia de introducir herramientas que faciliten la gestión adecuada de tareas para mayor eficacia y como posibilidad de reducir riesgos de procrastinación.

En esta misma línea, la tercera investigación titulada *“Asociación entre nomofobia y rendimiento de aprendizaje en estudiantes universitarios: el papel mediador entre la depresión y la ansiedad”* da cuenta de un ejercicio desarrollado con 307 estudiantes, quienes dieron respuesta a una encuesta cuantitativa que media nomofobia, ansiedad y depresión, y en el que el rendimiento de aprendizaje se evaluó en función de los promedios de sus calificaciones. Los resultados de esta investigación advirtieron una *cuestión crítica* en la intersección del uso de la tecnología, la salud mental y el éxito académico, pues Aydin y Kus (2023) indican que si bien la nomofobia esta relacionada con problemas de salud mental, su impacto en el rendimiento académico puede estar directamente asociado con la ansiedad; esto porque la ansiedad es una respuesta emocional común asociada con el miedo a separarse del teléfono móvil, generando efectos perjudiciales en el aprendizaje al reducir concentración y atención.

Ahora bien, el cuarto estudio abordado, y que lleva por título *“Prevalencia y factores relacionados con la nomofobia: cuestiones que surgen entre los adultos jóvenes”* analiza la prevalencia de nomofobia con 1408 jóvenes entre los 18 y 25 años, en el que la mayoría eran participantes; este estudio develó que las personas menores de 20 y 24 años, tenían niveles más elevados de nomofobia en comparación con edades más adultas; además, un 45,8% de los encuestados creía que estar preocupado por su teléfono inteligente, representaba un obstáculo para su carrera académica, y Quitshat et al (2020) revela que los estudiantes que experimentan nomofobia severa, reportan un bajo rendimiento académico. Esto permite inferir que la nomofobia constituye un escenario de riesgo para que niveles de ansiedad se hagan presentes o aumenten en caso de existir, por un lado, y por otro, el temor a perderse de las redes o de lo que sucede en internet, termina siendo un distractor para llevar a cabo tareas académicas y/o de concentración.

En el marco de lo enunciado con anterioridad, es preciso mencionar el quinto estudio publicado, *“Nomofobia, uso de redes sociales, atención, motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería: un enfoque basado en ecuaciones estructurales”* del año 2023, y el cual tenía como objetivo investigar las interrelaciones entre la nomofobia, uso de entornos sociales en línea, atención, motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería en escuelas de Filipinas, develando que la nomofobia influye positivamente en el uso de redes sociales de los estudiantes, pero afecta negativamente, la motivación y atención. Y en continuidad con este ejercicio, la propuesta de investigación nombrada *“Nomofobia entre estudiantes universitarios: prevalencia, correlatos y papel mediador del uso de teléfonos inteligentes entre la adicción a Facebook y la nomofobia”* adelantada con 585 estudiantes, se encontró que el 34,5% de estudiantes tenía nomofobia severa en el que el uso del teléfono oscilaba entre tres o más horas diarias, además, en estos estudiantes de Bangladesh se asoció

la nomofobia significativamente con la ansiedad social, así como con otras consecuencias negativas como insomnio y depresión.

En el séptimo estudio, adelantado en India Oriental, *"Adicción a Internet y nomofobia entre estudiantes de medicina de un instituto de enseñanza superior en Patna, India oriental"* y con la intención de averiguar la proporción y los predictores de la adicción a internet y la nomofobia en personas que cursan medicina, hallaron predictores significativos como género, edad, uso del teléfono en horas, rendimiento académico afectado, hábito de lectura alterado, entre otros, advirtiendo que la prevalencia de la nomofobia era mayor en mujeres y que oscilaba entre el 15,2 y el 99,7% entre adultos jóvenes.

Los últimos estudios titulados: *"Prevalencia de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes de fisioterapia en Arabia Saudita: una encuesta transversal"* y *"Perfiles personales, entorno familiar, patrones de uso de teléfonos inteligentes, nomofobia y adicción a los teléfonos inteligentes"* correspondientes al año 2021 y 2023, fueron adelantados con estudiantes de secundaria en Filipinas, y estudiantes de enfermería de Arabia Saudita, respectivamente; ambos tenían como finalidad determinar los factores asociados al uso de teléfonos, la nomofobia y el rendimiento académico. Ambos estudios identifican que existen niveles altos de nomofobia, y que pueden estar asociados a la condición de género, como ser mujer, y que, además, los patrones de uso de teléfonos inteligentes afectan la dinámica académica de los estudiantes de manera negativa.

Con base en lo expuesto, a continuación, se presentan cuatro tablas que condensan de manera precisa y asociativa, elementos importantes que se encontraron en los artículos y que se ubicaron en la matriz de análisis y que así mismo, permitirán tener una visión más compacta de los artículos consultados y su idoneidad para ser tomados en cuenta en la revisión panorámica aquí expuesta.

Tabla 4 Relación de hallazgos significativos en revisión panorámica

La tabla expuesta a continuación, recoge los hallazgos significativos en materia de la nomofobia y su posible efecto en el rendimiento académico de estudiantes universitarios y de secundaria; así mismo, relaciona elementos como año de publicación, objetivos y los autores de cada investigación.

Estudio	Autor	Año	Objetivo	Halla
Nomofobia: prevalencia, factores asociados e impacto en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería.	Maryam Janatolmakan; Alireza Karampour y; Shahab Rezaeian; Alireza Khatony	2024	Investigar la prevalencia de la nomofobia, sus factores asociados y la correlación entre nomofobia y rendimiento académico entre estudiantes de enfermería	El 80 % de los estudiantes... Los resultados indican... media más alta se asoc... poder comunicarse". Se resalta la influencia... factores psicológicos e... nomofobia.
Nomofobia y su relación con la ansiedad social y la procrastinación en estudiantes de enfermería.	Irene Tárrega Piquer; Maria Jesus Valero Chilleron; Victor Manuel Gonzlaez Chordá; Irene Yagostera	2023	Informar intervenciones para la conducta nomofóbica entre los jóvenes, que puede tener efectos negativos que se extienden a la etapa profesional y, por lo tanto, afectan la atención al paciente en la práctica sanitaria.	Observaron una correl... niveles de ansiedad y la... Encontraron que la nom... ciertas distracciones o... empeoró sus niveles... sensación de nerviosism... ansiosa. No se observó... tendencia a procrasti... nomofobia.
Asociación entre nomofobia y el rendimiento de aprendizaje en estudiantes universitarios: el papel mediador entre la depresión y la ansiedad	Azhar Abukhanova; Bibigul Almukhambetova; Aygul Spatay.	2024	Aportar información a los modelos teóricos de la psicología educativa y ofrecer un marco más integral para conceptualizar el impacto de la tecnología digital en los procesos de aprendizaje de los estudiantes.	Los hallazgos sugieren... negativa entre nom... académico; es decir, cu... comportamiento non... estudiante, menor será... Se sugiere que los progr... de la nomofobia no... adhesión de los indiv... inteligentes, sino tamb... psicológicos subyacent... la nomofobia... autodestructivas en estu...



				Se descubrió que la ansiedad a través de la cual la nomofobia afecta el progreso académico.
Prevalencia y factores relacionados con la nomofobia: cuestiones que surgen entre los adultos jóvenes	Elissavet Vagka; Charalambos Gnardelli; Areti Lagiou	2023	Explorar la prevalencia y elementos asociados a la nomofobia entre los adultos jóvenes en Atenas, la capital de Grecia.	Los individuos menores de edad tienen niveles más altos de nomofobia que con las edades mayores. El 45,8% de los encuestados se preocupó por su teléfono móvil como un obstáculo para su carrera. Este porcentaje se eleva al 60% en la nomofobia severa.
Nomofobia, uso de redes sociales, atención, motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería.	Daniel Joseph E. Berdida Rizal Angelo N. Grande	2023	Investigar las interrelaciones entre la nomofobia, el uso de las redes sociales, la atención, la motivación y el rendimiento académico entre estudiantes de enfermería.	La nomofobia influye positivamente en el uso de las redes sociales de enfermería y afecta negativamente la atención. El modelo mediado por la atención sobre la atribución de la nomofobia al rendimiento académico en enfermería tiene direcciones críticas. La nomofobia y otras enfermedades mentales deben evaluarse para minimizar su impacto.
Nomofobia entre estudiantes universitarios: prevalencia, correlatos y papel mediador del uso de teléfonos inteligentes entre la adicción a Facebook y la nomofobia	Firoj Al-Mamun; Mohammed A. Mamun; Mark D. Griffiths.	2023	Investigar la prevalencia y los correlatos de la nomofobia, y el papel mediador de la adicción a los celulares inteligentes entre la adicción a Facebook	El estudio encontró que los participantes que tenían nomofobia moderada o severa tenían nomofobia moderada o severa. La duración del uso de teléfonos inteligentes y el número diario de aplicaciones de redes sociales se asociaron significativamente con la nomofobia. Más específicamente, el uso de teléfonos inteligentes durante tres horas o más se asoció con una mayor gravedad de la nomofobia. La prevalencia de la nomofobia moderada o severa fue alta entre los estudiantes universitarios de Bangladesh y se asoció con la ansiedad social y la ansiedad en el trabajo, así como con otros factores negativos (por ejemplo, depresión). Además, la duración del uso de teléfonos inteligentes y la adicción a los teléfonos inteligentes y el uso de sustancias psicoactivas se asociaron con una relación fuerte con la nomofobia. Por lo tanto, el uso de teléfonos inteligentes y el uso de sustancias psicoactivas se asociaron con la prevalencia de la nomofobia moderada o severa en los estudiantes universitarios.



<p>Adicción a Internet y nomofobia entre estudiantes de medicina de un instituto de enseñanza superior en Patna, India oriental</p>	<p>Rao, Rajath, Verma, Manisha; Singh, CM; Nirala, Santosh K.; Naik, Bijaya N.</p>	<p>2023</p>	<p>Averiguar la proporción y los predictores de la adicción a Internet y la nomofobia entre los estudiantes de medicina.</p>	<p>En el análisis univariado del curso de los estudiantes de teléfono celular (por día) del teléfono celular (en cambio de teléfono celular que se usa más el teléfono celular en la lectura afectado debido a y el rendimiento académico encontraron como predictores de adicción a Internet. de Internet y la dependencia de lugar a problemas de salud adicción a Internet y la nomofobia.</p> <p>Este problema psicocon forma de síntomas especialmente entre jóvenes.</p>
<p>Prevalencia de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes de fisioterapia en Arabia Saudita: una encuesta transversal</p>	<p>Aldhahir AM; M. Alhotye; Alqahtani JS; Alqarni OA; Alqarni AA; Alshehri KN; Alasimi AH Raya RP</p>	<p>2023</p>	<p>Evaluar la prevalencia de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes universitarios de fisioterapia en el Reino de Arabia Saudita.</p>	<p>La nomofobia es común en universitarios de fisioterapia ellos la padecen en un número de factores sociodemográficos ser mujer y no fumar, ser más altos de nomofobia.</p> <p>El rendimiento académico advertencias académicas el promedio general de factores asociados con nomofobia.</p> <p>Se necesitan intervenciones para mitigar la propagación de graves de nomofobia en universitarios.</p>
<p>Perfiles personales, entorno familiar, patrones de uso de teléfonos inteligentes, nomofobia y adicción a los teléfonos inteligentes en niveles de rendimiento académico percibido bajo, medio y alto entre estudiantes de secundaria en Filipinas</p>	<p>Danilo B.; Nami Kim; Kim Sun-Hee</p>	<p>2021</p>	<p>Determinar los factores asociados con perfiles personales, entorno familiar, patrones de uso de teléfonos inteligentes, y nomofobia.</p>	<p>El estudio reveló una asociación significativa entre perfiles personales, entorno familiar, los patrones de uso de teléfonos inteligentes y el rendimiento de los estudiantes.</p> <p>Los hallazgos sugieren que los filipinos de secundaria que usan teléfonos inteligentes tienen un desempeño académico más bajo dado que la frecuencia de uso de teléfonos inteligentes durante la semana es significativamente bajo.</p>

Tabla 5 Métodos empleados para el análisis de información.

Esta tabla reúne elementos en términos metodológicos que se emplearon para el desarrollo de cada ejercicio investigativo, tiempos e instrumentos utilizados.

Estudio	Método
Nomofobia: prevalencia, factores asociados e impacto en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería.	Los datos se recopilaban mediante un formulario de información demográfica y el Cuestionario de nomofobia (NMP-Q). El formulario demográfico constaba de dos secciones. La primera sección recogía datos sociodemográficos, incluidos género, edad, campo de estudio, residencia, estado civil, promedio de calificaciones del semestre anterior (GPA) y nivel educativo. La segunda sección se centraba en los patrones de uso de los teléfonos inteligentes, incluido el propósito principal de uso, la duración de la propiedad (en años), el uso diario (en horas) y la cantidad de aplicaciones instaladas.
Nomofobia y su relación con la ansiedad social y la procrastinación en estudiantes de enfermería.	Estudio observacional descriptivo y transversal realizado entre enero y junio de 2022. Incluimos a estudiantes de enfermería de la Universitat Jaume I (Castellón de la Plana; España). Los datos se recogieron a través de formularios online en febrero de 2022, después de los exámenes del primer semestre, lo que permitió recoger las notas académicas medias mientras los estudiantes aún las recordaban.
Asociación entre la nomofobia y el rendimiento de aprendizaje en estudiantes universitarios: el papel mediador entre la depresión y la ansiedad	Se empleó diseño de encuesta transversal cuantitativa. Se midieron nomofobia, ansiedad y depresión en 307 estudiantes universitarios mediante cuestionarios de autoinforme validados. El rendimiento de aprendizaje se evaluó en función de los promedios de calificaciones de los participantes. Se realizaron análisis de correlación y análisis de mediación para probar las hipótesis.
Prevalencia y factores relacionados con la nomofobia: cuestiones que surgen entre los adultos jóvenes.	El cuestionario constaba de tres partes, entre las que se incluían: (a) características sociodemográficas como edad, género, nivel educativo y antecedentes educativos de los padres; (b) uso de teléfonos inteligentes como horas, llamadas, mensajes y correos electrónicos por día; y (c) cuestionario de nomofobia. Los análisis estadísticos se realizaron mediante técnicas univariadas simples o modelación de los datos mediante modelos lineales generalizados.
Nomofobia, uso de redes sociales, atención, motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería.	Diseño correlacional transversal para explorar las interrelaciones entre la nomofobia, el uso de las redes sociales, la motivación, la atención y el rendimiento académico entre los estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19. Además, se examinó el papel mediador de la

	motivación y la atención entre la nomofobia y el rendimiento académico.
Nomofobia entre estudiantes universitarios: prevalencia, correlatos y papel mediador del uso de teléfonos inteligentes entre la adicción a Facebook y la nomofobia	En 2022 se realizó encuesta transversal entre los estudiantes universitarios de Bangladesh utilizando un muestreo por conveniencia. Los datos se recopilaron fuera de línea en el campus (utilizando una encuesta de "papel y lápiz") y los participantes fueron reclutados visitando cada facultad o institución y residencia.
Adicción a Internet y nomofobia entre estudiantes de medicina de un instituto de enseñanza superior en Patna, India oriental	Estudio transversal realizado en modalidad online con una duración de tres meses (septiembre a noviembre de 2021). El estudio se llevó a cabo en el Instituto de Ciencias Médicas de la India, Patna, un instituto de importancia nacional dependiente del Ministerio de Salud y Bienestar Familiar del Gobierno de la India.
Prevalencia de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes de fisioterapia en Arabia Saudita.	Entre el 22 de diciembre de 2022 y el 30 de enero de 2023, se realizó una encuesta transversal mediante difusión utilizando una plataforma en línea (Survey Monkey).
Perfiles personales, entorno familiar, patrones de uso de teléfonos inteligentes, nomofobia y adicción a los teléfonos inteligentes en niveles de rendimiento académico percibido bajo, medio y alto entre estudiantes de secundaria en Filipinas	Este método transversal utilizó un muestreo por conveniencia para recopilar los datos, que se recogieron en 11 escuelas de Filipinas. Un total de 3374 estudiantes de secundaria y preparatoria participaron voluntariamente en este estudio a través de una encuesta en línea de Formularios de Google.

Tabla 6 Población objeto de estudio

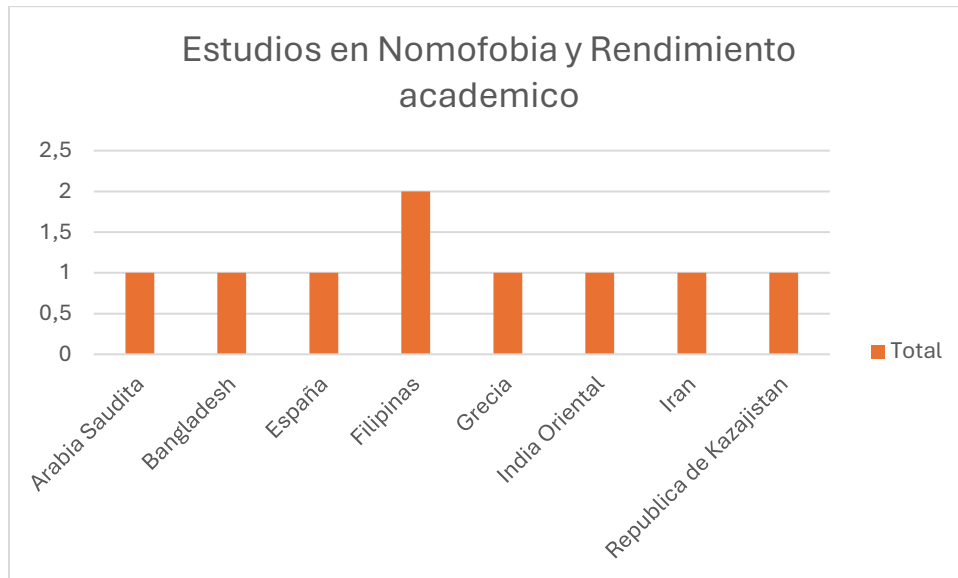
A continuación, se presenta la población y muestreo que se tuvo en cuenta para cada uno de los estudios; lo que permite tener un panorama de las tendencias en términos poblacionales para este tipo de investigación.

Estudio	Población y muestra
Nomofobia: prevalencia, factores asociados e impacto en el rendimiento académico de estudiantes de enfermería	<p>La población del estudio estuvo compuesta por estudiantes de enfermería de pregrado y posgrado matriculados en el segundo semestre del año académico 2021-2022 en KUMS.</p> <p>La muestra estuvo compuesta por individuos con una edad promedio de 23,1 ± 4,9 años, siendo la mayoría (n = 366, 73,2 %) de 20 a 25 años. La mayoría de los</p>

	participantes eran mujeres (n = 288, 57,6 %) y residían con sus familias (n = 283, 56,6 %).
Nomofobia y su relación con la ansiedad social y la procrastinación en estudiantes de enfermería.	La población de estudio estuvo conformada por 480 estudiantes de enfermería (120 estudiantes por curso académico). Los criterios de selección fueron contar con un dispositivo electrónico para diligenciar el cuadernillo de recolección de datos y participar de manera voluntaria y anónima. Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia aprovechando el horario de clases de la carrera.
Asociación entre la nomofobia y el rendimiento de aprendizaje en estudiantes universitarios: el papel mediador entre la depresión y la ansiedad.	307 estudiantes universitarios; se empleó un muestreo por conveniencia para reclutar a los participantes. El presente estudio cumple con la Declaración de Helsinki. La participación fue anónima y voluntaria.
Prevalencia y factores relacionados con la nomofobia: cuestiones que surgen entre los adultos jóvenes.	El estudio incluyó a 1408 adultos jóvenes, hombres y mujeres, de entre 18 y 25 años, con una edad media de 20,7 años (DE = 2,0 años). La mayoría de los participantes eran mujeres (71,7%) y estudiantes universitarios (75,3%), mientras que el 31,5% trabajaban. El cuestionario fue anónimo y voluntario y se distribuyó durante las clases del año académico 2020-2021.
Nomofobia, uso de redes sociales, atención, motivación y rendimiento académico en estudiantes de enfermería	Los participantes del estudio fueron reclutados en cinco escuelas de enfermería de Filipinas
Nomofobia entre estudiantes universitarios: prevalencia, correlatos y papel mediador del uso de teléfonos inteligentes entre la adicción a Facebook y la nomofobia.	Se realizó un estudio transversal con 585 estudiantes universitarios empleando un método de muestreo por conveniencia. Los datos se recopilaron mediante una encuesta en marzo de 2022
Adicción a Internet y nomofobia entre estudiantes de medicina de un instituto de enseñanza superior en Patna, India oriental.	La población del estudio incluyó a todos los estudiantes de licenciatura en Medicina y Enfermería que dieron su consentimiento para participar en el estudio. Se excluyó del estudio a aquellos estudiantes que no poseían ningún dispositivo electrónico (teléfono celular, tableta o computadora portátil)
Prevalencia de la nomofobia y su asociación con el rendimiento académico entre estudiantes de fisioterapia en Arabia Saudita.	806 estudiantes de FT, de los cuales 494 eran varones (61 %). Este estudio utilizó una técnica de muestreo por conveniencia para abordar todos los programas de fisioterapia gubernamentales y privados en el Reino de Arabia Saudita. Además, el enlace de la encuesta se envió a varios miembros del personal docente de programas de fisioterapia en el Reino de Arabia Saudita para que la difundieran entre sus estudiantes de pregrado de fisioterapia.
Perfiles personales, entorno familiar, patrones de uso de teléfonos inteligentes, nomofobia y adicción a	Los participantes se limitaron a estudiantes filipinos de secundaria de entre 13 y 18 años (es decir, de 7.º a 12.º grado) que asistían a la escuela en el momento en que

los teléfonos inteligentes en niveles de rendimiento académico percibido bajo, medio y alto entre estudiantes de secundaria en Filipinas. se realizó el estudio durante el año académico 2019-2020, que comenzó en julio de 2019 y terminó en febrero de 2020).

Ilustración 1 Países dónde se ha investigado sobre nomofobia y rendimiento académico



La figura anterior relaciona los países en los que se han adelantado investigaciones que tienen como objetivo indagar en la nomofobia y su posible relación con el desempeño académico.

Análisis

La nomofobia, definida como el miedo o ansiedad excesiva ante la imposibilidad de usar un teléfono móvil o estar desconectado, ha emergido como un fenómeno relevante en la era digital, especialmente entre estudiantes de secundaria y universitarios. Este fenómeno tiene implicaciones significativas en la salud mental, comportamiento social y el desempeño académico. A continuación, se presenta el análisis basado en la revisión panorámica de los estudios expuestos con anterioridad.

Impacto de la nomofobia en el rendimiento académico: Distracción y reducción en la concentración.

Estudios han señalado que el uso compulsivo de dispositivos móviles puede interferir

con la capacidad de concentración de los estudiantes, por ejemplo, notificaciones constantes o necesidad de revisar el dispositivo pueden fragmentar el tiempo de estudio y reducir la productividad. Así mismo, el fenómeno del multitasking, donde los estudiantes intentan combinar tareas académicas con el uso del móvil, se asocia con una menor retención de información y un rendimiento académico inferior, (Díaz Miranda & Extremera Pacheco, 2020).

Ansiedad, estrés académico y otras alteraciones significativas

La nomofobia está correlacionada con niveles elevados de ansiedad, particularmente cuando los estudiantes están en entornos donde no pueden usar sus dispositivos; ello puede exacerbar el estrés académico, dificultando su capacidad para manejar la carga de trabajo escolar y universitaria.

El uso excesivo de teléfonos, especialmente antes de dormir, afecta negativamente la calidad del sueño debido a la exposición a la luz azul y la hiperestimulación cognitiva, (Junquera, 2016), por lo que la privación de sueño resultante se traduce en un menor rendimiento académico, reducción de la memoria y disminución de habilidades cognitivas; además, los estudiantes suelen subestimar el tiempo que dedican al uso del móvil para actividades no académicas (como redes sociales o videojuegos), por lo que este desplazamiento de tiempo productivo tiene un impacto directo en preparación y desempeño en exámenes y tareas escolares.

Tendencias actuales en el estudio de la nomofobia e impactos culturales

Es importante advertir que en la revisión panorámica no se encontraron artículos de estudios realizados en Latinoamérica, sino en su mayoría Asia y Europa, además, producto de la pandemia de COVID-19 y la transición a entornos de aprendizaje remoto, se evidenció un aumento en la dependencia de los dispositivos electrónicos, lo que ha amplificado la prevalencia de la nomofobia, incluso en contextos académicos. Es así como, quienes investigan están integrando enfoques desde la psicología, neurociencia y pedagogía para

comprender de manera amplia cómo la nomofobia afecta no solo el rendimiento académico, sino también las relaciones sociales y la salud mental.

Sumado a esto, las diferencias culturales en el uso del móvil están influyendo en los niveles de nomofobia, pues en sociedades altamente conectadas, como las de países desarrollados, el problema tiende a ser más prominente, mientras que en contextos con menor acceso a tecnología, el impacto es menor.

Desafíos identificados en revisión panorámica

Existen debates sobre cómo medir la nomofobia de manera precisa, pues, aunque se han desarrollado escalas validadas como la Nomophobia Questionnaire, a veces no capturan matices como diferencias generacionales o culturales, y en esa medida, muchos estudios muestran correlaciones entre nomofobia y bajo rendimiento académico, pero pocos logran establecer relaciones causales claras, lo que dificulta la identificación de intervenciones efectivas, Janatolmakan, Karampour , Rezaeian, & Khatony (2024).

Así mismo, las investigaciones a menudo emplean metodologías heterogéneas (cuestionarios, estudios observacionales, experimentos), lo que complica la comparación de resultados y la síntesis de hallazgos, sin embargo, podrían considerarse otros modelos metodológicos que además, involucren otras áreas del conocimiento de modo que haya un análisis integral.

Hallazgos clave

Perfiles de riesgo

Los estudiantes más propensos a la nomofobia tienden a ser aquellos con baja regulación emocional, alta dependencia a redes sociales y poca disciplina en el manejo del tiempo, sin embargo, si se estructuran programas de intervención que promueven el uso responsable del teléfono, pueden presentarse mejoras en el rendimiento académico y una reducción de la ansiedad en estudiantes universitarios.

Relación bidireccional entre nomofobia y rendimiento

Mientras que la nomofobia puede afectar negativamente el desempeño académico, el

estrés académico también puede aumentar la dependencia al móvil como mecanismo de escape, creando un ciclo perjudicial.

Sugerencias para futuras investigaciones

Desarrollo de estrategias preventivas y educativas: Es necesario investigar programas de alfabetización digital y manejo del tiempo que enseñen a los estudiantes a usar los dispositivos móviles de manera efectiva y reducir la dependencia psicológica.

Estudios longitudinales: Se requieren investigaciones a largo plazo para entender cómo la nomofobia evoluciona con el tiempo y sus impactos sostenidos en el rendimiento académico y la salud mental.

Enfoques tecnológicos para la intervención: Explorar aplicaciones o sistemas que ayuden a los estudiantes a monitorear el uso del móvil y establecer límites saludables.

Diversidad en las muestras: Los estudios futuros deben incluir muestras más diversas en términos de geografía, género y nivel socioeconómico para captar la complejidad del fenómeno.

Impacto en habilidades sociales y aprendizaje colaborativo: Analizar cómo la nomofobia afecta las habilidades sociales y la participación en dinámicas grupales de aprendizaje, especialmente en entornos híbridos o presenciales.

Conclusiones

- La nomofobia representa un desafío multifacético en el ámbito educativo y personal de los estudiantes. Aunque ya se ha avanzado en su comprensión, es crucial seguir investigando para diseñar intervenciones efectivas que minimicen su impacto negativo y promuevan el uso saludable de la tecnología en contextos académicos. Esto no solo mejorará el rendimiento académico, sino que también contribuirá al bienestar general de los estudiantes.

- El género influye en la prevalencia y manifestación de la nomofobia; estudios han encontrado que las mujeres suelen reportar mayores niveles de nomofobia en comparación con los hombres. Esto se asocia con patrones de uso diferentes, donde las mujeres tienden a depender más de sus dispositivos para mantener conexiones sociales y emocionales, mientras que los hombres suelen usarlos más para entretenimiento o juegos. Sin embargo, el impacto en el rendimiento académico no parece diferir significativamente entre géneros, ya que ambos enfrentan distracciones similares por el uso excesivo del móvil.
- Las diferencias culturales afectan la correspondencia entre nomofobia y rendimiento académico, pues en sociedades con alta penetración tecnológica y donde el uso del móvil es indispensable para actividades cotidianas, como en países desarrollados, la nomofobia tiende a ser más prevalente y afecta directamente el desempeño académico.
- La dependencia tecnológica amplifica los efectos perjudiciales en el rendimiento académico, pues los entornos académicos que han integrado la tecnología, como plataformas de aprendizaje en línea, pueden agravar la nomofobia al dificultar la desconexión. La necesidad de estar siempre conectados para cumplir con actividades escolares y sociales intensifica el uso compulsivo del móvil, lo que fragmenta el tiempo de estudio y reduce la capacidad de atención.
- La percepción del móvil como necesidad afecta más que el tiempo de uso en sí; la nomofobia está más vinculada a la ansiedad de "no tener acceso" al celular que al tiempo real de uso del dispositivo. Esto sugiere que la percepción psicológica del móvil como una necesidad básica es un factor clave que interfiere con la capacidad de los estudiantes para priorizar tareas académicas.
- Las intervenciones tecnológicas pueden mitigar los efectos negativos; aplicaciones y herramientas diseñadas para limitar el tiempo de uso no académico del móvil o bloquear notificaciones durante horas de estudio han demostrado ser efectivas para reducir la

nomofobia y mejorar el rendimiento académico. Sin embargo, la eficacia de estas intervenciones puede variar según la disposición cultural hacia la autorregulación tecnológica y normas sociales relacionadas con el uso del móvil.

Referencias

- Abuknanova, A., Almukhambetova, B., Mamekova, A., & Spatay, A. (2024). Association between nomophobia and learning performance among undergraduate students: the mediating role of depression and anxiety. *Frontiers*. Obtenido de <https://www.frontiersin.org/journals/education/articles/10.3389/feduc.2024.1365220/full>
- AM, A., Alhoyte, B., & KN, A. (2023). Prevalence of Nomophobia and Its Association with Academic Performance Among Physiotherapy Students in Saudi Arabia: A Cross-Sectional Survey. *Journal of Muldisciplinary Healthcare*. Obtenido de <https://www.dovepress.com/prevalence-of-nomophobia-and-its-association-with-academic-performance-peer-reviewed-fulltext-article-JMDH>
- Ardevol, E., & Vayreda, A. (2002). Identidades en línea, prácticas reflexivas. *Instituto interdisciplinario de investigaciones en internet*. Obtenido de https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/3971949/identidades_online-libre.pdf?1390835552=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DIdentidades_en_linea_practicas_reflexiva.pdf&Expires=1731003186&Signature=ITjZLhPLv2IbgZ5kLY9VRRRT6Cr~nSvHT3txckeGq1z2e
- Berdida, D., & Grande, R. (2023). Nursing students' nomophobia, social media use, attention, motivation, and academic performance: A structural equation modeling

approach. Obtenido de <https://www.sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/pii/S1471595323001075?via%3Dihub>

Blasco, L. (2021). *BBC News Mundo*. Obtenido de <https://www.bbc.com/mundo/noticias-55856164>

Diaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicologico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and share psychology*, 1-7 .

Felix, V., Mena, L., & Robles, R. (2017). Nomofobia como factor nocivo para los habitos de estudio. *Revista de filosofia y cotidianidad*, 23-29. Obtenido de https://www.ecorfan.org/bolivia/researchjournals/Filosofia_y_Cotidianidad/vol3num6/Revista_de_Filosofia_y_Cotidianidad_V3_N6_3.pdf

Florez, J. M. (2015). *Ciencia UANL*. Obtenido de <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=4381>

Garcia Martinez, V., & Fabila Echauri , A. M. (2014). Nomofilia Vs. Nomofobia, irrupción del telefono movil en las dimensiones de vida de los jovenes. Un tema pendiente para los estudios de comunicación. *Razón y palabra*. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/1995/199531505041.pdf>

Gonzalez, S. d. (2018). *La mente es maravillosa* . Obtenido de <https://lamenteesmaravillosa.com/robert-cialdini-los-6-principios-la-persuasion/>

Internet addiction and nomophobia among medical undergraduates of a tertiary care teaching institute in Patna, Eastern India. (2023). *Journal of education and health promotion*. Obtenido de

https://journals.ww.com/jehp/fulltext/2023/08310/Internet_addiction_and_nomophobia_among_medical.286.aspx

Janatolmakan, M., Karampour , A., Rezaeian, S., & Khatony, A. (2024). Nomophobia: Prevalence, associated factors, and impact on academic performance among nursing students. *Helyon*. Obtenido de <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/pii/S2405844024162561?via%3Dihub>

Junquera, C. (2016). Desconectados del entorno y conectados a la red: tan cerca pero tan lejos. *Kubern Ética*. Obtenido de <https://www.kubernetica.com/documentos/articulos-academicos/desconectados-del-entorno-y-conectados-a-la-red-tan-cerca-pero-tan-lejos.pdf>

Kim, N., Kim, S.-H., & Buctot, D. (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. *MDPI*. Obtenido de <https://www.mdpi.com/1660-4601/18/10/5219>

Mamun, F., Mamun, M., & Griffiths , M. (2023). Nomophobia among university students: Prevalence, correlates, and the mediating role of smartphone use between Facebook addiction and nomophobia. *Science Direct*. Obtenido de <https://www-sciencedirect-com.ezproxy.uniminuto.edu/science/article/pii/S2405844023014913?via%3Dihub>

Martinez, J. P. (septiembre de 2024). Top Doctors . Obtenido de

<https://www.topdoctors.es/articulos-medicos/fomo-conectado-por-miedo-a-perderte-algo>

Matuk, g. D. (1996). *Átmosfera social y cambio. Contribuciones de Kurt Lewin a la psicología social.* 1-28. Obtenido de

<https://tramas.xoc.uam.mx/index.php/tramas/article/view/192/189>

Montejo, C. L., Medina Gamero, A., Garcés Lopez, J., & Tolentino Escarcena, R. E. (2020). *Nomofobia, adicción tecnológica en universitarios . Studium Veritatis, 43-69.*

National Geographic. (2022). Obtenido de

<https://www.nationalgeographicla.com/historia/2022/12/como-afecta-al-cerebro-el-uso-excesivo-del-telefono-celular>

National Geographic. (12 de Junio de 2024). *National Geographic.* Obtenido de

<https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2024/06/que-es-la-nomofobia-y-como-se-relaciona-con-la-ansiedad-digital>

Peláez, N. L. (2021). *Programa de prevención de adicción a las redes sociales en adolescentes . Universidad de Jaén.* Obtenido de

https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/17530/1/Lillo_Pelez_Natalia_TFG_Psicologa.pdf

Perez, I. R. (2019). *Escuela Andaliza de Salud Pública.* Obtenido de

<https://www.easp.es/project/revisiones-panoramicas-otra-forma-de-revision-de-la-literatura/>



Peszka,

J.

(2020).

Medscape

Obtenido

de

<https://espanol.medscape.com/verarticulo/5905927?form=fpf>

Psiconetwork. (2024). Obtenido de Comunidad Psico Network:

<https://www.psiconetwork.com/solomon-asch-pionero-de-la-psicologia-social-y-los-experimentos-sobre-conformidad/>

Puerta, A. R. (2020). *Lifeder*. Obtenido de <https://www.lifeder.com/nomofobia/>

Redacción Cromos . (17 de septiembre de 2024). *El Espectador* . Obtenido de

<https://www.elespectador.com/cromos/vida-sana/nomofobia-que-es-y-como-afecta-a-la-salud-de-los-colombianos-todos-la-hemos-vivido/>

Scandroglio , B., & Lopez Martinez , J. (2008). La teoría de la identidad social: una síntesis de

sus fundamentos, evidencias y controversias. *Redalyc*, 80-89. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72720112.pdf>

Tarrega Piquer, I., Valero Chilleron, M., Gonzalez Chorda, V. M., & Llagostera Reverter, I.

(2023). Nomophobia and Its Relationship with Social Anxiety and Procrastination in Nursing Students: An Observational Study. *MDPI*, 1695-1705. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2039-4403/13/4/140>

Torres, A. H. (2024). *El Tiempo*. Obtenido de

<https://www.eltiempo.com/cultura/gente/nomofobia-que-es-cuales-son-sus-causas-y-consecuencias-en-la-salud-859247>

Umaña, E. A. (2007). Empacto social y educativo del comportamiento mediático digital

contemporáneo: Nomofobia, causas y consecuencias. *Revista dielmas contemporáneos: Educación, política y valores*, 1-21.

Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & Notara, V. (2023). Prevalence and Factors Related to Nomophobia: Arising Issues among Young Adults. *MDPI*. Obtenido de <https://www.mdpi.com/2254-9625/13/8/107>

Verdejo, C. (2021). *Medwave*. Obtenido de [https://www.medwave.cl/revisiones/metodoinvestreport/8144.html#:~:text=La%20revisi%C3%B3n%20panor%C3%A1mica%20\(o%20scoping,un%20m%C3%A9todo%20riguroso%20y%20reproducibile](https://www.medwave.cl/revisiones/metodoinvestreport/8144.html#:~:text=La%20revisi%C3%B3n%20panor%C3%A1mica%20(o%20scoping,un%20m%C3%A9todo%20riguroso%20y%20reproducibile).

Verdejo, C., Tapia, L., & Schuller, B. (2014). Lo que tienes que saber sobre las revisiones panorámicas. *MEdwave*. Obtenido de <https://www.medwave.cl/medios/medwave/Marzo2021/PDF/medwave-2021-02-8144.pdf>