



SALUD MENTAL Y NOMOFOBIA: RETOS EMERGENTES EN LA ERA DIGITAL

MENTAL HEALTH AND NOMOPHOBIA: EMERGING CHALLENGES IN THE DIGITAL AGE

CINTHYA VANESSA CÁRDENAS AMARILLAS ¹

 <https://orcid.org/0009-0009-9328-9512>

ROSALIA SILVA MAYTORENA ^{2*}

 <https://orcid.org/0000-0001-8262-5298>

GRACIELA MORALES OJEDA ³

 <https://orcid.org/0000-0002-0714-4387>

SYLVIA CLAUDINE RAMÍREZ SÁNCHEZ ⁴

 <https://orcid.org/0000-0002-9771-9323>

1. Estudiante del programa de Maestría en Enfermería. Becario del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad de la Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación (SECIHTI) México. Facultad de Enfermería Culiacán. Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).
2. Maestra en Enfermería. Escuela de Enfermería, Instituto Mexicano del Seguro Social IMSS, Tijuana Baja California, México.
3. Estudiante del programa de Maestría en Enfermería. Becario del Programa de Becas de Posgrado y Apoyo a la Calidad de la Secretaría de Ciencia, Tecnología e Innovación (SECIHTI) México. Facultad de Enfermería Culiacán. Universidad Autónoma de Sinaloa, México. Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).
4. Doctora en Educación. Coordinadora de programas de enfermería, Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), Ciudad de México.

*Autor de correspondencia: rosaliasilvamaytorena@gmail.com

Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons Atribución-No Comercial-Compartir igual (CC BY-NC-SA 4.0), que permite compartir y adaptar siempre que se cite adecuadamente la obra, no se utilice con fines comerciales y se comparta bajo las mismas condiciones que el original.

RECIE FEC-UAS

Revista de educación y cuidado integral en enfermería

Facultad de Enfermería Culiacán

Enero - Junio, 2025 Vol. 2 Núm. 3, pp. 178 - 183 e-ISSN (en trámite)

Revista online: <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/index>



Resumen

Introducción: La nomofobia, entendida como el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, es un fenómeno emergente que repercute en la salud mental. Su presencia se ha evidenciado tanto en estudiantes como en profesionales, afectando el bienestar emocional y el rendimiento académico y laboral. **Objetivo:** Evaluar el impacto de la nomofobia en la salud mental y explorar la relación entre el uso excesivo de dispositivos móviles y la aparición de trastornos asociados, como la ansiedad y el burnout. **Desarrollo:** Diversas investigaciones han vinculado la adicción a los teléfonos móviles con niveles elevados de ansiedad, estrés y síntomas depresivos. En contextos académicos y laborales, la dependencia digital se asocia con el deterioro de la autopercepción y el burnout, evidenciando un impacto negativo en la calidad de vida. La pandemia de COVID-19 ha intensificado esta problemática, al aumentar la necesidad de conexión digital y, en consecuencia, el riesgo de desarrollar nomofobia. La integración de herramientas de cribado y programas de apoyo psicosocial se ha planteado como una estrategia eficaz para mitigar estos efectos adversos. **Conclusión:** Es fundamental implementar intervenciones preventivas y estrategias integradas de detección temprana para abordar la nomofobia, lo que contribuirá a mejorar la salud mental y la calidad de vida de la población. La promoción de la educación digital y el fortalecimiento de programas de apoyo psicosocial resultan esenciales para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo del móvil.

Palabras clave: *Salud Mental; Nomofobia; Adicción a la tecnología; Ansiedad; Burnout.*

Abstract

Introduction: Nomophobia, understood as the irrational fear of being without a mobile phone, is an emerging phenomenon that affects mental health. Its presence has been observed in both students and professionals, impacting emotional well-being as well as academic and work performance. **Objective:** To assess the impact of nomophobia on mental health and explore the relationship between excessive use of mobile devices and the emergence of associated disorders, such as anxiety and burnout. **Development:** Various studies have linked mobile phone addiction to elevated levels of anxiety, stress, and depressive symptoms. In academic and professional contexts, digital dependency is associated with a decline in self-perception and the onset of burnout, demonstrating a negative impact on quality of life. The COVID-19 pandemic has intensified this issue by increasing the need for digital connectivity and, consequently, the risk of developing nomophobia. The integration of screening tools and psychosocial support programs has been proposed as an effective strategy to mitigate these adverse effects. **Conclusion:** It is essential to implement preventive interventions and integrated early detection strategies

to address nomophobia, which will help improve mental health and quality of life. Promoting digital education and strengthening psychosocial support programs are crucial to counteract the negative effects of excessive mobile phone use.

Keywords: *Mental Health; Nomophobia; Technology addiction; Anxiety; Burnout.*

INTRODUCCIÓN

La creciente dependencia a los dispositivos móviles y el acceso constante a la información han generado nuevos fenómenos psicosociales. Entre ellos destaca la nomofobia, definida como el miedo irracional a estar sin el teléfono celular o sin acceso a la comunicación digital (Tirado, 2023). Este fenómeno, vinculado a la adicción a los móviles y el uso excesivo de aplicaciones, se ha convertido en un factor que afecta la salud mental de diversos grupos poblacionales, desde estudiantes hasta profesionales de la salud (Gatelum et al., 2025; Ibarra et al., 2024). El presente ensayo tiene como objetivo evaluar el impacto de la nomofobia en la salud mental y explorar la relación entre el uso excesivo de dispositivos móviles y la aparición de trastornos asociados, como la ansiedad y el burnout y plantea la necesidad de intervenciones orientadas a mitigar sus efectos.

DESARROLLO

Nomofobia como fenómeno global

La Organización Mundial de la Salud [OMS], (2022) ha señalado la urgencia de fortalecer las respuestas en salud mental frente a los desafíos derivados del uso problemático de la tecnología. Esta preocupación se intensificó durante la pandemia de COVID-19, cuando la dependencia digital se incrementó debido a la necesidad de comunicación remota y trabajo a distancia. En este contexto, diversos estudios han evidenciado un aumento en los síntomas ansiosos y depresivos en múltiples poblaciones (Forner-Puntonet et al., 2021; Morales-Chainé, 2021).

A partir del escenario global, la nomofobia ha surgido como un fenómeno psicosocial emergente, se trata del miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, el cual ha cobrado relevancia por su estrecha relación con el deterioro del bienestar psicológico. Investigaciones recientes han documentado que la dependencia hacia estos dispositivos se asocia con síntomas de ansiedad, estrés y depresión (Tirado, 2023; Braña & Moral, 2023).

En China, el uso excesivo de smartphones y la necesidad constante de conectividad conocida como FoMO (fear of missing out) se relacionan con una disminución en la calidad de vida y alteraciones en el funcionamiento psicosocial (Heng, Gao & Wang, 2023).

Impacto de la nomofobia en contextos académicos

Por otra parte, en México, la nomofobia puede presentarse en la población general, diversos estudios advierten que grupos específicos, como los estudiantes universitarios y profesionales de la salud, presentan una mayor vulnerabilidad. En el ámbito académico, la dependencia al teléfono móvil ha sido vinculada con problemas de autocontrol, mayores niveles de nomofobia y afectaciones en el rendimiento académico y el bienestar emocional (Hernández, 2023; Dorantes & Reyes, 2021).

Nomofobia en profesionales de la salud

Por su parte, en el contexto laboral, la situación también resulta preocupante. En profesionales sanitarios, por ejemplo, se ha observado que la adicción al móvil se asocia con elevados niveles de estrés y deterioro en la salud mental (Gastélum et al., 2025). Asimismo, en Culiacán, Tirado et al. (2025) identificaron una correlación significativa entre el burnout académico y la autopercepción en estudiantes de enfermería, lo cual sugiere que el uso inadecuado de dispositivos móviles puede intensificar el desgaste emocional y disminuir la capacidad de autocuidado. De manera complementaria, Valdez et al. (2024) resaltan la necesidad de aplicar mecanismos de detección temprana para identificar patrones adictivos entre trabajadores de la salud.

Instrumentos y estrategias de detección

En este sentido, la integración de herramientas de cribado válidas y confiables se vuelve fundamental. Uno de los instrumentos más utilizados es el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), compuesto por 20 ítems y adaptado al español por León-Mejía et al. (2021), que ha mostrado una alta fiabilidad ($\alpha = 0.93$). Los análisis realizados con esta escala han revelado una correlación significativa entre niveles elevados de nomofobia y síntomas de ansiedad y burnout, lo cual respalda su utilidad diagnóstica. Este tipo de herramientas, junto con programas de educación digital y estrategias de promoción de la salud mental, resultan esenciales para contrarrestar los efectos negativos del uso excesivo del teléfono celular y la creciente dependencia tecnológica (Ramos-Núñez & Gracia-Leiva, 2022).

CONCLUSIÓN

La nomofobia se presenta como un fenómeno emergente que afecta significativamente la salud mental en la era digital. El uso excesivo de dispositivos móviles, impulsado por la necesidad constante de conexión, se asocia a mayores niveles de ansiedad, burnout y deterioro del bienestar

emocional en diversos contextos. La evidencia empírica respalda la relación entre la adicción al móvil y la aparición de trastornos psicosociales, tanto en estudiantes como en profesionales de la salud (Tirado, 2023; Gatelum López et al., 2025).

Ante este panorama, es imperativo promover estrategias integrales que incluyan el cribado temprano mediante herramientas validadas, programas de educación digital y políticas públicas orientadas a la prevención. Solo a través de intervenciones multidisciplinarias será posible mitigar el impacto negativo de la nomofobia y mejorar la salud mental de la población en general, favoreciendo un entorno de mayor resiliencia y bienestar.

Finalmente, es importante poner atención en cómo esta problemática afecta de manera particular al personal de enfermería. Tanto en estudiantes como en profesionales, el uso excesivo del teléfono móvil ha sido relacionado con un mayor desgaste emocional, dificultades en la concentración y niveles elevados de ansiedad. Estas situaciones no solo impactan en su bienestar personal, sino también en la calidad de los cuidados que ofrecen. Por eso, es fundamental generar espacios de acompañamiento, fomentar el autocuidado y promover una educación digital responsable que les permita hacer un uso más saludable de la tecnología, sin comprometer su salud mental ni su labor asistencial.

REFERENCIAS

- Dorantes Carrión, J. J., & Reyes Estudillo, Y. (2021). El uso y dependencia al teléfono celular en estudiantes de licenciatura. *IS*, 6(11), 31-48. DOI: <https://doi.org/10.25009/is.v0i11.2669>
- Gao, J., Ma, W., & Liu, C. (2023). Fear of missing out and problematic smartphone use among Chinese college students: The roles of positive and negative metacognitions about smartphone use and optimism. *PLOS ONE*, 18(11). DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294505>
- Gatelum López, M. M., Tirado Reyes, R. J., Alpizar Cota, E. A., Aguilar Lizárraga, M. E., Díaz Sarabia, A. G., Ortiz Félix, R. E., Valladares Trujillo, R., Zamora Villegas, A. L., & Angulo Trizón, G. del C. (2025). Mobile phone addiction among healthcare professionals in Culiacán, Sinaloa, Mexico. *Salud Ciencia y Tecnología*, 5, 1112. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251112>
- Hernández Monterroza, M. L. (2023). Padecimiento de Tecnopatías en estudiantes de Educación Superior de El Salvador. *UNICAES*, 12(1), 97-112. <https://repositoriounicaes.catolica.edu.sv/jspui/bitstream/unicaes/455/1/Padecimiento-de-tecnopati%CC%81asA7AI23.pdf>
- Ibarra Fragoso, S., Tirado Reyes, R. J., Domínguez Quevedo, B. M., Castañeda Ayón, K. C., Navarro Rodríguez, D. C., Medina Serrano, J. M., et al. (2024). Nomophobia in Nursing Staff and Interns

- at a Second Level Medical Care Hospital in Mexico. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 964. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.964>
- León-Mejía, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & González-Cabrera, J. (2021). Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte para la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137-148. DOI: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>
- Morales-Chainé, S. (2021). Impacto de la pandemia por COVID-19 en la salud mental. *Enferm Univ*, 18(2), 130-133. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632021000200001
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Ramos-Núñez, I., & Gracia-Leiva, M. (2022). Salud Mental en España. <https://fundadeps.org/opinion/salud-mental-en-espana-2022/>
- Tirado Reyes, R. J. (2023). Adicción a los teléfonos móviles y uso de aplicaciones relacionadas a la salud. *Paraninfo Digital*, (35). <https://ciberindex.com/c/pd/e35049d>
- Tirado Reyes, R. J. (2023). Nomofobia: adicción a los teléfonos celulares. *Buelna Órgano de Difusión de la Dirección General de Comunicación Social de la Universidad Autónoma de Sinaloa*, 1(537), 20-21. <https://dcs.uas.edu.mx/semanario>
- Tirado-Reyes, R. J., Angulo Trizón, G. del C., Jiménez-Barraza, V. G., Frayre de la O, A. D., Garay-Núñez, J. R., Heredia-Heredia, F., Medina-Inda, L. V., Cota-Valenzuela, G., Buichia-Sombra, F. G., & Aguilar-Lizárraga, M. E. (2025). Association between academic burnout and self-perception in nursing students in northwestern Mexico: A multicentric study. *Salud Ciencia y Tecnología*, 5, 1129. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt20251129>
- Valdez Bernal, E. D., Tirado Reyes, R. J., Garay Núñez, J. R., Dorantes Bernal, K. E., Jiménez Barraza, V. G., Medina Serrano, J. M., Gil Ramírez, A. L., & Beltrán Montenegro, M. del C. (2024). Screening for mental disorders in health workers. *Salud Ciencia y Tecnología*, 4. DOI: <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.909>