



REFLEXIONES TEÓRICAS Y ENSAYOS

NOMOFOBIA, DOOM SCROLLING Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES

NOMOPHOBIA, DOOM SCROLLING, AND THEIR IMPACT ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

-  ROSALÍA SILVA MAYTORENA^{1*}
<https://orcid.org/0000-0001-8262-5298>
-  CINTHYA VANESSA CÁRDENAS AMARILLAS²
<https://orcid.org/0009-0009-9328-9512>
-  GRACIELA MORALES OJEDA²
<https://orcid.org/0000-0002-0714-4387>
-  MARÍA ELENA AGUILAR LIZARRAGA³
<https://orcid.org/0000-0001-8480-7087>
-  AIDA GUADALUPE DÍAZ SARABIA³
<https://orcid.org/0009-0008-9493-6008>
-  ABNER IVÁN MARTÍNEZ GARCÍA⁴
<https://orcid.org/0009-0007-0494-8527>

1. Maestra en Enfermería. Escuela de Enfermería, Instituto Mexicano del Seguro Social, Tijuana Baja California México.
2. Maestrante del Programa Maestría Enfermería, Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
3. Doctora en Ciencias de la Educación. Facultad de Enfermería Mazatlán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
4. Maestro en Administración de Hospitales y Servicios de Salud. Hospital Central Norte de PEMEX, Ciudad de México, México. Doctorando en el Doctorado de Tecnología Educativa.

*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 en Educación y Cuidado Integral en Enfermería
Facultad de Enfermería Culiacán

Julio - Diciembre, 2024 Vol.1 Num.2, pp. 121 - 127 e-ISSN (en trámite)

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



Resumen

Introducción: La nomofobia, o miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, junto con el doom scrolling, la tendencia a desplazarse compulsivamente por noticias negativas en redes sociales, son fenómenos emergentes en la vida de los estudiantes. Estos comportamientos afectan su salud mental y, en consecuencia, su rendimiento académico. **Objetivo:** Analizar el impacto combinado de la nomofobia y el doom scrolling en el rendimiento académico de los estudiantes, explorando sus efectos y proponiendo estrategias para mitigar dichos impactos. **Desarrollo:** A través de una revisión de estudios recientes, se encontró que la exposición continua a noticias negativas y la dependencia del teléfono móvil generan altos niveles de ansiedad, estrés y falta de concentración. Estas condiciones afectan la calidad del sueño y el tiempo de estudio, lo que se traduce en un descenso significativo en el rendimiento académico. Los estudiantes que practican doom scrolling y presentan nomofobia son más propensos a desarrollar síntomas depresivos y a tener dificultades en la gestión de su tiempo, afectando su desempeño en el ámbito académico. **Conclusión:** Es esencial que las instituciones educativas y los profesionales de la salud mental implementen programas de concientización y estrategias de intervención para reducir el impacto negativo de estas conductas en los estudiantes. Promover hábitos tecnológicos saludables puede mejorar el bienestar y rendimiento académico.

Palabras clave: Nomofobia; Doom scrolling; Rendimiento académico; Salud mental; Estudiantes.

Abstract

Introduction: Nomophobia, the irrational fear of being without a mobile phone, together with doom scrolling, the tendency to compulsively scroll through negative news on social media, are emerging phenomena in students' lives. These behaviors affect their mental health and, consequently, their academic performance. **Objective:** Analyze the combined impact of nomophobia and doom scrolling on students' academic performance, exploring their effects and proposing strategies to mitigate these impacts. **Development:** A review of recent studies found that continuous exposure to negative news and mobile phone dependency generate high levels of anxiety, stress, and lack of concentration. These conditions affect sleep quality and study time, leading to a significant decline in academic performance. Students who engage in doom scrolling and exhibit nomophobia are more likely to develop depressive symptoms and have difficulties managing their time, negatively impacting their academic performance. **Conclusion:** It is essential for educational institutions and mental health professionals to implement awareness programs and intervention strategies to reduce the negative impact of these behaviors on students. Promoting healthy technological habits can improve well-being and academic performance.

Keywords: Nomophobia; Doom scrolling; Academic performance; Mental health; Students.

INTRODUCCIÓN

Nomofobia y Doom Scrolling: Definición y Contexto

La nomofobia se refiere al miedo irracional a estar sin un dispositivo móvil o sin acceso a internet, un fenómeno que ha surgido a medida que los teléfonos inteligentes y otros dispositivos móviles se han vuelto omnipresentes en la vida diaria. Este miedo está vinculado a la dependencia tecnológica, que se intensifica en contextos donde la conectividad es continua e ininterrumpida (Tirado Reyes, 2023). Por otro lado, el doom scrolling es el hábito compulsivo de desplazarse continuamente por redes sociales o sitios de noticias en línea en busca de información negativa o perturbadora. Este comportamiento, cada vez más prevalente, puede exacerbar sentimientos de ansiedad y desesperanza, influyendo negativamente en la estabilidad emocional y en el bienestar general de los individuos (Ibarra Fragoso et al., 2024; Braña Sánchez, 2023).

Donde ambos comportamientos están estrechamente relacionados y tienen consecuencias para la salud mental. La nomofobia puede generar altos niveles de ansiedad, estrés, aislamiento social y una necesidad compulsiva de estar conectado, mientras que el doom scrolling incrementa la sensación de desesperanza, impotencia y agotamiento emocional al exponer a las personas a un flujo constante de información negativa (Tirado Reyes, 2023; Ibarra Fragoso et al., 2024). Esto destaca la importancia de intervenir desde una perspectiva multidisciplinaria para mitigar sus efectos en la población estudiantil.

Impacto en el Rendimiento Académico

El impacto de la nomofobia y el doom scrolling en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior es significativo. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2019), menciona que el uso excesivo de dispositivos móviles está asociado con una disminución en la concentración, la memoria y la capacidad de atención, afectando negativamente el desempeño académico.

Además, investigaciones recientes señalan que estas conductas pueden alterar significativamente los patrones de sueño, lo que impacta el rendimiento cognitivo y, en consecuencia, el rendimiento académico (Ibarra Fragoso et al., 2024).

Por tal motivo los estudios realizados por la Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2022) refiere que, corroboran estos hallazgos, demostrando que la exposición constante a redes sociales y a noticias negativas incrementa los niveles de estrés y ansiedad en los jóvenes, dificultando su capacidad para aprender y retener información de manera efectiva (OPS, 2022; Flores, 2023).

Donde estos efectos se ven amplificados en estudiantes universitarios, quienes a menudo tienen dificultades para manejar las expectativas académicas y su vida digital, lo que pone en riesgo su bienestar y rendimiento (Tirado-Reyes et al., 2023).

DESARROLLO

Evidencia internacional y mexicana

Existen estudios internacionales donde han estimado que la prevalencia de nomofobia se encuentra en más de 400 millones de personas, es decir, al menos el 6% de la población mundial, mientras que en la población estudiantil, este trastorno suele afectar a los adolescentes con mayor frecuencia en el grupo de entre 14 a 16 años, siendo las poblaciones estudiantiles más jóvenes las que cuentan con mayor riesgo de caer en la nomofobia. Diversos estudios han demostrado que existe una correlación significativa entre el uso excesivo de teléfonos móviles y el rendimiento académico deficiente en estudiantes universitarios. Investigaciones como las de Bajamal et al. (2023), Huey & Giguere (2023), Sunday et al. (2021) y Leep, Barkley & Karspinski (2015) evidencian que el abuso de dispositivos móviles está vinculado con un deterioro en las habilidades cognitivas y la calidad del aprendizaje en estos jóvenes.

En el contexto mexicano, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI], (2020) ha revelado que el 70% de los jóvenes entre 18 y 24 años reportan altos niveles de estrés derivados del uso continuo de tecnología, lo que sugiere un impacto significativo en su salud mental y desempeño académico. Investigadores locales como Tirado Reyes (2023) e Ibarra Fragoso et al. (2024) han resaltado la importancia de abordar la nomofobia y el doom scrolling como factores que no solo afectan el bienestar emocional, sino que también se relacionan estrechamente con una disminución en el rendimiento académico de los estudiantes de nivel superior en México. Por su parte, Braña Sánchez (2023) ha analizado cómo la ansiedad por estar conectado contribuye a estos fenómenos, acentuando la necesidad de intervenciones focalizadas en los jóvenes.

Estrategias de Prevención y Mitigación

Para mitigar los efectos negativos de la nomofobia y el doom scrolling en el rendimiento académico, es esencial implementar estrategias educativas y de intervención específicas. Los docentes juegan un papel crucial en la promoción de hábitos de estudio saludables y en la enseñanza de un uso equilibrado de la tecnología que integre actividades académicas y recreativas. Programas de bienestar estudiantil, que incluyan sesiones de educación sobre el uso responsable de la tecnología, el manejo del estrés y la ansiedad, y la promoción de buenos hábitos de sueño, pueden ser herramientas efectivas para mejorar el bienestar de los estudiantes.

Además, Tirado-Reyes et al. (2023) sugieren fomentar un entorno de apoyo en el que los estudiantes se sientan cómodos buscando ayuda y orientación cuando lo necesiten, lo cual es fundamental para desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento. Al proporcionar un entorno comprensivo y recursos adecuados, las instituciones educativas pueden reducir significativamente el impacto de estas problemáticas en la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes.

CONCLUSIÓN

En conclusión, la nomofobia y el doom scrolling constituyen desafíos sustanciales para el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios de nivel superior, tanto en el contexto internacional como en México. Estudios recientes demuestran que el uso excesivo de teléfonos móviles no solo afecta la concentración y la calidad del aprendizaje, sino que también incrementa los niveles de estrés y ansiedad, lo cual, a largo plazo, puede llevar a un deterioro significativo en la salud mental de los jóvenes (Tirado Reyes, 2023; Ibarra Fragoso et al., 2024; Braña Sánchez, 2023). Ante esta realidad, es fundamental adoptar estrategias proactivas y efectivas que incluyan intervenciones tanto a nivel individual como institucional.

En primer lugar, a nivel individual, es esencial educar a los estudiantes sobre el uso responsable de la tecnología y promover hábitos saludables que fomenten un equilibrio entre las actividades digitales y las offline, como las académicas, recreativas y de descanso. Por otro lado, a nivel institucional, las universidades y centros educativos deben implementar programas de bienestar integral que ofrezcan herramientas prácticas para el manejo del estrés y la ansiedad, así como servicios de apoyo psicológico accesibles y efectivos.

Tal como señalan Tirado-Reyes et al. (2023), fomentar un entorno de apoyo y comprensión dentro de las instituciones permite a los estudiantes desarrollar resiliencia y habilidades de afrontamiento, lo que no solo mejora su rendimiento académico, sino también su bienestar integral.

Finalmente, para asegurar el éxito académico y el bienestar de los estudiantes, es imperativo que las instituciones educativas actúen de manera coordinada, promoviendo una cultura de autocuidado digital y bienestar emocional. Esto no solo mejorará el rendimiento académico, sino que también contribuirá a la formación de estudiantes más equilibrados y preparados para enfrentar los desafíos del entorno tecnológico contemporáneo.

REFERENCIAS

Arri, F. H. (2021). Apuntes teórico-metodológicos para el estudio de la tactilidad en smartphones: Análisis de la ejecución del gesto scroll en estudiantes universitarios de carreras vinculadas a

- la Comunicación del Aglomerado Gran Buenos Aires. *Razón y palabra*, 24(109).
<https://doi.org/10.26807/rp.v24i109.1710>
- Bajamal, E., Timraz, S. M., Al syed, S., Bajbeir, E., & BinAli, W. (2023). The relationship between smartphone overuse and academic achievement among undergraduate nursing students. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.48340>
- Balaguer, N. (2024). *Nomofobia y Scrolling. La adicción al móvil. - Psicólogos en Valencia*. Psicólogos Valencia | Consulta de psicología en Valencia; Centro de Psicología Sanitaria Valencia. <https://www.miconsulta.es/nomofobia-y-scrolling-la-adiccion-al-movil/>
- Braña Sánchez, A. J. (2023). Nomofobia y FoMO en el uso del smartphone en jóvenes: el rol de la ansiedad por estar conectado. *Salud y drogas*, 23(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v23i1.707>.
- Flores- Márquez, E. (2023). Redes sociales y salud mental en adolescentes. *Escola Salut SJD*. https://www.google.com.mx/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://escola.salut.sjdhospitalbarcelona.org/es/consejos-salud/salud-mental/rol-redes-sociales-salud-mentaladolescentes&ved=2ahUKEwiw2e3Cwo6FAxXgJEQIHUSNC0IQFnoECB4QAQ&usg=AOvVaw2t668_V0kr7NuxVrKuAk07
- Huey, M., & Giguere, D. (2023). The impact of smartphone uses on course comprehension and psychological well-being in the college classroom. *Innovative Higher Education*, 48(3), 527–537. <https://doi.org/10.1007/s10755-022-09638-1>
- 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(1), 964. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.964>.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (2020). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares 2020. <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/2020/>
- Lepp, A., Barkley, J.E. y Karpinski, A.C. (2015). La relación entre el uso del celular y el rendimiento académico en una muestra de estudiantes universitarios estadounidenses. [https://espanol.libretexts.org/Humanidades/Literatura_y_Alfabetizacion/Libro%3A_Antolog%C3%ADa_de_lectura_tem%C3%A1tica_\(Lumen\)/06%3A_Tecnolog%C3%ADa/6.02%3A_“La_relaci%C3%B3n_entre_el_uso_del_celular_y_el_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_estadounidenses”_por_Andrew_Lepp%2C_Jacob_E._Barkley_y_Aryn_C._Karpinski](https://espanol.libretexts.org/Humanidades/Literatura_y_Alfabetizacion/Libro%3A_Antolog%C3%ADa_de_lectura_tem%C3%A1tica_(Lumen)/06%3A_Tecnolog%C3%ADa/6.02%3A_%20La_relaci%C3%B3n_entre_el_uso_del_celular_y_el_rendimiento_acad%C3%A9mico_en_una_muestra_de_estudiantes_universitarios_estadounidenses%20por_Andrew_Lepp%2C_Jacob_E._Barkley_y_Aryn_C._Karpinski)
- Medina-Morales, G. del C., y Veytia-Bucheli, M. G. (2022). El impacto de la adicción al celular o nomofobia en estudiantes universitarios: caso de dos universidades mexicanas. *Ciencia Latina*

Revista Científica Multidisciplinar, 6(1), 2123-2138.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2019). Recomiendan que los niños no usen pantallas hasta los dos años. Noticias ONU. <https://news.un.org/es/story/2019/04/1454801>

Organización Panamericana de la Salud [OPS], (2022) *Salud Mental*.
<https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>

Pérez-Cabrejos, R. G., Rodríguez-Galán, D. B., Colquepisco-Paúcar, N. T., & Enríquez-Ludeña, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. *Conrado*, 17(81), 203–210.

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203

Pérez-Sancho, C., et al. (2020). Impacto de la nomofobia y el doom scrolling en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios en México. *Revista de Psicología Universitaria*, 18(2), 127-143.

<https://revistascientificas.us.es/index.php/fuentes/article/view/25252/23130>

Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4(100114), 100114.
<https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>

Tirado Reyes, R. J. (2023). Adicción a los teléfonos móviles y uso de aplicaciones relacionadas a la salud. *Paraninfo Digital*, (35), e35049d. Recuperado de <https://ciberindex.com/c/pd/e35049d>.

Tirado-Reyes, R. J., Garay-Núñez, J. R., Delgadillo-Breceda, U. B., Noh-Moo, P. M., Aguirre-Zazueta, A. G., y Ontiveros-Herrera, G. (2023). Motivos intrínsecos, extrínsecos y expectativas para elección de la carrera, como predictores de rendimiento académico en estudiantes de enfermería. *Horizonte De Enfermería*, 34(3), 637–658.
https://doi.org/10.7764/Horiz_Enferm.34.3.637-658.