









REFLEXIONES TEÓRICAS Y ENSAYOS

NOMOFOBIA Y SALUD MENTAL

NOMOPHOBIA AND MENTAL HEALTH

-  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>
-  GABRIELA DEL CARMEN ANGULO TRIZÓN⁴
<https://orcid.org/0009-0009-6520-8500>

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. Maestrante del Programa Maestría Enfermería, Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, México.
4. Maestra en Enfermería. Facultad de Enfermería Culiacán, Universidad Autónoma de Sinaloa, 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 en Educación y Cuidado Integral en Enfermería

Facultad de Enfermería Culiacán

Julio - Diciembre, 2024 Vol.1 Num.2, pp. 128 - 134 e-ISSN (en trámite)

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



Resumen

Introducción: La nomofobia, el miedo irracional a estar sin el teléfono móvil, ha emergido como un fenómeno relevante en el contexto actual, especialmente entre los jóvenes. Este trastorno está relacionado con el uso excesivo de dispositivos móviles y tiene implicaciones significativas en la salud mental. **Objetivo:** Explorar la relación entre la nomofobia y la salud mental, analizando sus síntomas, consecuencias y la necesidad de intervención. **Desarrollo:** Se revisaron estudios recientes que documentan los efectos de la nomofobia en el bienestar emocional y psicológico. La investigación revela que los síntomas asociados incluyen ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y deterioro de las relaciones interpersonales. Además, se observó que el uso compulsivo de dispositivos móviles puede aumentar la sensación de soledad y la desconexión emocional, lo que a su vez agrava los problemas de salud mental. **Conclusión:** Es fundamental que tanto los profesionales de la salud como los educadores reconozcan la nomofobia como un problema serio que necesita atención. Se recomienda desarrollar programas de prevención e intervención para mitigar sus efectos y promover un uso saludable de la tecnología.

Palabras clave: Nomofobia; Salud mental; Dispositivos móviles; Bienestar emocional; Intervenciones.

Abstract

Introduction: Nomophobia, the irrational fear of being without a mobile phone, has emerged as a relevant phenomenon in today's context, especially among young people. This disorder is associated with excessive device use and has significant implications for mental health. **Objective:** Explore the relationship between nomophobia and mental health, analyzing its symptoms, consequences, and the need for intervention. **Development:** Recent studies documenting the effects of nomophobia on emotional and psychological well-being were reviewed. Research reveals that associated symptoms include anxiety, depression, sleep disturbances, and deterioration of interpersonal relationships. Furthermore, compulsive device use can increase feelings of loneliness and emotional disconnection, which in turn exacerbates mental health issues. **Conclusion:** It is crucial for health professionals and educators to recognize nomophobia as a serious problem that requires attention. Developing prevention and intervention programs is recommended to mitigate its effects and promote healthy technology use.

Keywords: Nomophobia; Mental health; Mobile devices; Emotional well-being; Interventions.

INTRODUCCIÓN

La nomofobia, refiere al miedo irracional a estar sin un teléfono móvil o sin acceso a internet, convirtiéndose en una preocupación importante en el contexto actual, donde la tecnología es omnipresente. Este fenómeno afecta de manera desproporcionada a adolescentes, adultos jóvenes y profesionales de la salud, quienes dependen de estos dispositivos para tareas cotidianas y laborales (Iberdrola, 2023; Salcedo y Lara, 2022; Cerro Herrero et al., 2022; Tirado Reyes, 2023).

Por tal motivo las consecuencias no solo incluyen ansiedad y depresión, sino también dificultades para dormir, así como problemas de atención, reducción de la productividad y una alteración en las relaciones interpersonales, ya que las personas tienden a aislarse y priorizar las interacciones virtuales sobre las físicas (Castro Quintero et al., 2024).

Además, se ha observado que la nomofobia puede relacionarse con un mayor riesgo de desarrollar otros trastornos psicológicos, como la adicción a internet o la fobia social, lo cual subraya la necesidad de abordarla desde una perspectiva clínica y preventiva (King et al., 2013). En ese sentido existen investigaciones orientadas en intervenciones basadas en terapias conductuales y programas de desintoxicación digital siendo efectivas para reducir esta dependencia y mejorar la calidad de vida de quienes la padecen (Valdez Bernal et al., 2024).

En ese sentido, es fundamental seguir investigando para desarrollar estrategias personalizadas que aborden tanto los factores individuales, como contextuales de la nomofobia, garantizando un enfoque integral para su tratamiento.

DESARROLLO

La nomofobia se ha convertido en un fenómeno global que afecta a una gran parte de la población. Investigaciones han demostrado que hasta el 90% de los adolescentes experimentan algún grado de esta fobia (Ibarra Fragoso et al., 2024). La dependencia del smartphone no solo afecta el bienestar emocional, sino que también interfiere con el rendimiento académico y social, por tal motivo la constante necesidad de estar conectado puede llevar a una disminución en la calidad de las interacciones personales y aumentar los sentimientos de soledad (Braña Sánchez, 2023; Tao et al., 2023; Valdez Bernal et al., 2024).

Dentro de los síntomas físicos asociados con la nomofobia incluyen taquicardias, sudoración excesiva y dolores de cabeza, estos derivan por manifestaciones de estrés psicológico que experimentan los individuos cuando se ven privados de sus dispositivos móviles. Además, el uso excesivo del teléfono puede alterar los hábitos de sueño, lo que agrava aún más los problemas de salud mental (Tirado Reyes, 2023).

Así también la falta de sueño está relacionada con un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales, creando un ciclo vicioso que puede ser difícil de romper (Ibarra Fragoso et al., 2024). Un estudio reciente indica que la privación del sueño puede llevar a una disminución en la capacidad cognitiva y a un aumento en la irritabilidad, lo que contribuye a un deterioro general del bienestar emocional (Tirado Reyes, 2023).

En razón a lo anterior, la nomofobia también impacta significativamente las relaciones interpersonales. Aunque los dispositivos móviles están diseñados para conectar a las personas, su uso excesivo puede llevar a un aislamiento social donde los individuos con nomofobia tienden a priorizar las interacciones virtuales sobre las reales, resultando en una disminución de la calidad de sus relaciones personales (Valdez Bernal et al., 2024).

En ese sentido, esta desconexión emocional puede contribuir a sentimientos de soledad y depresión, exacerbando aún más los problemas de salud mental. La investigación ha mostrado que las personas que pasan más tiempo en redes sociales pueden experimentar una mayor insatisfacción con sus vidas y un aumento en los síntomas depresivos (Ibarra Fragoso et al., 2024).

Además, estudios internacionales han evidenciado que la nomofobia tiene un impacto desproporcionado en ciertos grupos demográficos. Por ejemplo, se ha encontrado que las mujeres presentan niveles más altos de nomofobia en comparación con los hombres (Ibarra Fragoso et al., 2024). También se ha observado que aquellos con menor inteligencia o habilidades sociales tienen una mayor probabilidad de desarrollar esta fobia, lo que sugiere que factores psicológicos y sociales juegan un papel crucial en su manifestación (Valdez Bernal et al., 2024).

Así mismo, la salud mental es considerada como un estado integral de bienestar que permite a las personas enfrentar momentos difíciles y contribuir positivamente a su comunidad. Sin embargo, diversos factores individuales y sociales pueden influir en su conservación o deterioro, donde la promoción y protección de la salud mental en el trabajo es una esfera de creciente interés, favorecida por legislación y estrategias organizacionales (Tirado Reyes, 2023).

Por ende, el personal de salud es particularmente vulnerable a la nomofobia debido a su entorno laboral estresante. Estudios han mostrado que los trabajadores sanitarios experimentan altos niveles de ansiedad y depresión relacionados con su trabajo (Castro Quintero et al., 2024).

Por lo tanto, es fundamental implementar estrategias efectivas para abordar la salud mental en este grupo profesional. El tratamiento para la nomofobia generalmente incluye enfoques terapéuticos como la psicoterapia cognitivo-conductual (PCC), que se ha demostrado efectiva para abordar adicciones tecnológicas (Tirado Reyes, 2023).

De esa manera el llevar terapia ayuda a los pacientes a identificar y modificar patrones de pensamiento disfuncionales relacionados con su uso del móvil. Además, fomentar actividades alternativas y mejorar las habilidades sociales son estrategias efectivas para reducir la dependencia del teléfono (Gokani et al., 2022; Lupo et al., 2020).

Por otra parte, Ibarra Fragoso et al. (2024) encontraron que el personal de enfermería y los internos en hospitales de segundo nivel en México mostraron altos niveles de nomofobia, lo que se relaciona con niveles elevados de ansiedad y estrés, donde el uso constante de dispositivos móviles durante las horas de trabajo y fuera de ellas puede incrementar estos síntomas, afectando el desempeño profesional y la calidad de vida.

Por otro lado, Valdez Bernal et al. (2024) analizaron cómo el tamizaje de trastornos mentales en trabajadores de la salud revela una alta prevalencia de síntomas asociados con la nomofobia, como el estrés y la depresión. Los resultados de este estudio sugieren que la exposición continua a estímulos digitales y la necesidad de estar constantemente conectados impactan negativamente el bienestar psicológico.

En continuidad, Castro Quintero et al. (2024) extendieron este análisis al evaluar la prevalencia de ansiedad, depresión y pánico en adultos mayores en México. Aunque este grupo poblacional presenta características diferentes, se evidencia que el uso excesivo de dispositivos móviles también puede influir negativamente en su salud mental, indicando que la nomofobia trasciende edades y contextos.

Finalmente, en un contexto más general, Tirado Reyes (2023) discute la adicción a los teléfonos móviles y su relación con las aplicaciones de salud, destacando que, aunque estas herramientas pueden ser útiles, su uso excesivo contribuye a la dependencia tecnológica. Esto pone de manifiesto la necesidad de desarrollar intervenciones que fomenten un uso saludable de la tecnología y minimicen los efectos adversos de la nomofobia en la población general especialmente en personal de salud.

CONCLUSIÓN

La evidencia sugiere que la nomofobia está estrechamente vinculada a trastornos mentales, ya que el miedo a estar desconectado puede intensificar la angustia emocional y contribuir a un ciclo de aislamiento social y deterioro del bienestar psicológico. En ese sentido, los individuos que experimentan altos niveles de ansiedad por no tener acceso a sus dispositivos móviles tienden a desarrollar patrones de comportamiento que refuerzan su dependencia tecnológica, esto puede llevar a una disminución en la calidad de las interacciones personales y a un aumento en los sentimientos de soledad (Tirado Reyes, 2023).

En un contexto donde se estima que uno de cada cuatro adultos experimenta problemas de salud mental de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud [OMS], (2023) refiriendo fundamental abordar esta problemática desde múltiples frentes. Esto incluye educar sobre el uso responsable de la tecnología, proporcionar apoyo psicológico y fomentar interacciones sociales cara a cara.

Por otra parte, con el aumento del teletrabajo y el uso intensivo de dispositivos móviles en entornos laborales, es esencial desarrollar programas psicoeducativos que ayuden a los trabajadores a gestionar su relación con la tecnología, donde las intervenciones deben ser adaptadas a las necesidades específicas de cada grupo, considerando factores como género, edad y contexto cultural (Valdez Bernal et al., 2024).

Finalmente abordar este problema desde una perspectiva integral y multidisciplinaria es fundamental para trabajar hacia un futuro donde el bienestar mental sea una prioridad en nuestra sociedad digitalizada. Es importante destacar que la investigación sobre la nomofobia ha sido limitada en el contexto mexicano, centrándose en estudiantes universitarios y personal sanitario, esta situación resalta la necesidad urgente de llevar a cabo estudios más amplios y diversificados para comprender mejor sobre esta problemática que afecta a diferentes grupos poblacionales.

REFERENCIAS

- 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>
- Castro Quintero, D., Tirado Reyes, R. J., Gómez Tejeda, M. A., Martínez Montoya, B. G., Navarro Rodríguez, D. C., Garay Núñez, J. R., et al. (2024). Screening for Anxiety, Depression and Panic in older adults in a Family Medicine Unit in Sinaloa, Mexico. *Salud, Ciencia Y Tecnología*, 4(1), 961. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.961>
- Cerro Herrero, D., Rojo Ramos, J., González, M. de L. Á., Madruga Vicente, M., y Prieto, J. (2020). Dependencia y adicción al smartphone de una muestra de jóvenes extremeños: diferencias por sexo y edad. *Tecnología, ciencia y educación*, 35-53. <https://doi.org/10.51302/tce.2020.483>
- Gokani, N. S., Deshmukh, D. D., Godara, P., Marwale, A. V., Bhise, M. C., Jadhav, S. S., et al. (2021). Irrational fear of being away from smartphone among health-care workers: An observational study. *Indian Journal of Social Psychiatry*, 37(3), 295-300. https://doi.org/10.4103/ijsp.ijsp_125_20
- 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>

- Iberdrola. (2023). Nomofobia: El Peligro Emocional de la Adicción Al Celular. <https://somosimpactopositivo.com/impactando-en-positivo/nomofobia-adiccion-al-celular/>
- King, A. L. S., Valença, A. M., Silva, A. C. O., Baczynski, T., Carvalho, M. R., & Nardi, A. E. (2013). Nomophobia: Dependency on virtual environments or social phobia? *Computers in Human Behavior*, 29(1), 140-144. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.07.025>
- Lupo, N., Zacchino. S., Caldararo, C., Calabró, A., Carriero, C., Santoro, P., et al. (2020). El uso de dispositivos electrónicos y los niveles relativos de nomofobia en un grupo de enfermeras italianas: un estudio observacional. <https://riviste.unimi.it/index.php/ebph/article/view/17082/15049>
- Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2022). Salud mental: fortalecer nuestra respuesta. Who.int. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- Salcedo Cadena, R. M., y Lara Salazar, M. (2022). Nomofobia y su relación con las habilidades sociales en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(6). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i6.4148
- Tao, Y., Tang, Q., Zou, X., Wang, S., Ma, Z., Zhang, L., et al. (2023). Effects of attention to negative information on the bidirectional relationship between fear of missing out (FoMO), depression and smartphone addiction among secondary school students: Evidence from a two-wave moderation network analysis. *Computers in Human Behavior*, 148. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107920>
- 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>
- Valdez Bernal, E. D., Tirado Reyes, R. J., Garay Núñez, J. R., Dorantes Bernal, K. E., Jiménez Barraza, V. G., Medina Serrano, J. M., et al. (2024). Screening for mental disorders in health workers. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4(1), 909. <https://doi.org/10.56294/saludcyt2024.909>