







Adicción a las redes y nomofobia en jóvenes. Aspectos sociales, educativos y su incidencia

*Network addiction and nomophobia in youth.
Social, educational aspects and their incidence*

-  **Dra. María Teresa Prieto-Quezada** es profesora-investigadora titular C. de la Universidad de Guadalajara (México) (materesaprieto@cucea.udg.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-3299-2927>)
-  **Dr. Alfredo Leonardo Romero-Sánchez** es profesor-investigador titular A. de la Universidad de Guadalajara (México) (alfredo.romero@academicos.udg.mx) (<https://orcid.org/0000-0002-3502-9124>)
-  **Dr. José Claudio Carrillo-Navarro** es profesor-investigador titular C. de la Universidad de Guadalajara (México) (jccn1963@gmail.com) (<https://orcid.org/0000-0002-5320-7545>)
-  **Ana Cristina Pinedo-Castañeda** es profesora de asignatura A. de la Universidad de Guadalajara (México) (acpinedo@gmail.com) (<https://orcid.org/0009-0005-5127-6765>)

Recibido: 2025-07-17 / **Revisado:** 2025-12-15 / **Aceptado:** 2025-12-22 / **Publicado:** 2026-01-12

Resumen

Este estudio analiza la presencia y características de la nomofobia en estudiantes de bachillerato y universitarios de la Universidad de Guadalajara. La investigación se enmarca en un enfoque cuantitativo, mediante la aplicación del cuestionario NMP-Q a una muestra de 776 estudiantes durante el calendario 2024 B. Los resultados indican una prevalencia general de nomofobia en grado moderado, con una media de 77 puntos en la escala del test, siendo ligeramente mayor entre mujeres y jóvenes de ambos sexos de 17 y 18 años. Se identificaron diferencias mínimas según el nivel educativo, la región o la situación laboral. Aunque factores como el modelo del tipo de dispositivo (principalmente iPhone) y casos aislados de bajo rendimiento académico, mostraron mayor asociación con niveles elevados de nomofobia. Las principales funciones del celular fueron el uso de redes sociales, llamadas y consumo de contenido multimedia. Se concluye que la nomofobia es un fenómeno extendido entre los jóvenes, con implicaciones educativas y sociales relevantes, que requiere atención institucional y acompañamiento psicológico, debido a las conductas adictivas que pueden presentarse al tratar de permanecer conectado a los dispositivos móviles. Asimismo, se sugiere profundizar en investigaciones futuras sobre los factores psicosociales asociados al uso problemático del celular, el contexto social de quienes tienen niveles altos de nomofobia y la formulación de políticas y normas efectivas de prevención.

Palabras clave: nomofobia, adolescentes, estudiantes de bachillerato, uso del smartphone, adicción a redes sociales, dependencia digital.

Abstract

This study analyzes the presence and characteristics of nomophobia in high school and university students at the University of Guadalajara. The research is framed within a quantitative approach, through the application of the NMP-Q questionnaire to a sample of 776 students during the 2024 B calendar. The results indicate a general prevalence of nomophobia in moderate degree, with a mean of 77 points on the test scale, being slightly higher among females and young people of both genres aged 17 and 18 years. Minimal differences were identified according to educational level, region or employment status, although certain factors, such as the type and edition of device (mainly iPhone) and isolated cases of poor academic performance, showed a greater association with high levels of nomophobia. The main functions of the cell phone were the use of social networks, calls and consumption of multimedia content. It is concluded that nomophobia is a widespread phenomenon among young people, with relevant educational and social implications, which requires institutional attention and psychological support, due to the addictive behaviors that can occur when trying to stay connected to mobile devices. Future research on psychosocial factors associated with problematic cell phone use, the social context of those with high levels of nomophobia, and the creation of effective prevention policies and norms should be further investigated.

Keywords: nomophobia, adolescents, high school students, smartphone use, social media addiction, digital dependence.

1. Introducción

En los últimos años, un tema de interés emergente es la nomofobia. En el año 2008 se comenzó a emplear el término inglés *nomophobia* vinculado con el uso excesivo de los teléfonos celulares y la dependencia que estos generan, el cual está derivado de la frase «*no mobile phone phobia*» y luego traída al castellano (Notara et al., 2021). La adicción puede llevar al sujeto a una pérdida de control y a la dependencia (Echeburúa y De Corral, 2010) y puede generar ansiedad (Oxford English Dictionary, 2025, y Rodríguez García et al., 2025).

Entre los aspectos que la caracterizan, principalmente se destaca la aprehensión de los individuos de estar apartados del teléfono celular, lo cual los lleva a buscar una proximidad con el dispositivo. Algunos de los hábitos de las personas que sufren este trastorno son: usar excesivo del dispositivo, evitar áreas donde se vea limitado el manejo del celular, llevar cargadores siempre consigo, poseer un segundo aparato, mantener el dispositivo cerca mientras se duerme, usarlo en horarios tardíos en la noche, perderse en mensajes o publicaciones en redes sociales y revisarlo inmediatamente al despertar (Vagka et al., 2023). Estos aspectos se unen a la sensación y el miedo a perderse algo importante que se informa en las redes sociales (Moore y Craciun, 2021).

Con el bombardeo de publicaciones y contenidos, se fuerza a los usuarios a estar conectados la mayor parte de su tiempo a las aplicaciones y redes sociales para no perder ninguna novedad. Además, redes sociales, juegos en línea o sitios de apuestas están hechas, de origen, para generar una adicción que depende de la producción de la dopamina.

Esta sustancia química producida por el cerebro también se le denomina como «sustancia del placer» porque puede fungir como una recompensa (Lembke, 2023) que el cuerpo otorga a estímulos recibidos o experiencias vividas desde el exterior (Bermejo et al., 2010).

El peso adictivo de la dopamina radica en que, tras cada estímulo, el cuerpo solicita cada vez más frecuencia o intensidad para producir la misma cantidad de la sustancia (Carr, 2011).

Eventualmente, en casos extremos, la carencia de estímulos y su consecuente baja producción de dopamina se puede traducir en depresión. Particularmente en la ludopatía se presenta un

descontrol de dopamina y se plasma en una falta de sensibilidad al riesgo, aumento de impulsividad y falta de autocontrol (Bermejo et al., 2010), además pueden experimentar nerviosismo, ansiedad o malestar al estar privados del dispositivo (Cortés y Herrera, 2022).

En el ámbito escolar y universitario, la nomofobia podría causar efectos nocivos para el aprendizaje o convivencia educativa. Desde la falta de control en el uso de dispositivos móviles o la distracción, hasta eventos violentos relacionados a agresiones cibernéticas o deficiencias en el aprendizaje.

1.1 Estado de la cuestión

En las últimas décadas han sido diversos los estudios hechos, especialmente, para describir el grado de la presencia de la nomofobia entre los individuos.

Notara et al. (2021) realizaron una revisión sistemática en la que detectaron que casi 53 % de los sujetos investigados tenían sentimientos de preocupación en caso de pérdida del teléfono, baja batería o mala cobertura del internet. El estrés lo sufrieron más los hombres (58 %) que las mujeres (48 %).

Pero otro estudio de Vagka et al. (2023) evidenció lo contrario. La principal preocupación que argumentan es dificultad para mantener comunicación con sus seres queridos. En los estudios consultados por los autores también se detectaron trastornos psicológicos en relación con la dependencia del celular, como inestabilidad emocional, sentido de falta de responsabilidad propia y baja autoestima. Este último factor, sugerido para futuros análisis por Díaz y Quintanilla (2024).

Con ello se comprueba la utilidad de una de las características más importantes de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): la inmediatez. Con el acceso a internet y dispositivos inteligentes, la comunicación se lleva a cabo sin un costo alto de tiempo, lo cual ha incrementado emociones o sentimientos de estrés, desesperación o enojo cuando la tecnología no otorga esta función.

Entre tanto, Vagka et al. (2023) en su estudio con universitarios y jóvenes de preparatoria, concluyen que no les fue posible establecer una relación clara de la nomofobia y el sexo de los participantes; solo el uso en los hombres es por razones relacionadas con el trabajo y en las mujeres para comunicación con seres queridos.

Otro estudio de Qutishata et al. (2020) exploró el vínculo entre la nomofobia y el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Su estudio encontró una prevalencia de 99,33 % en nomofobia y más alto en las mujeres, la mayoría moderados, y 15 % severos. En términos generales, no parece afectar el rendimiento académico, aunque aquellos que reflejaron casos severos, el rendimiento fue un poco más bajo. Mencionan otros estudios en los que se detectó que los estudiantes invierten cantidades considerables de dinero en dispositivos o determinados servicios.

Los costos de la nomofobia son considerables no solo por la compra de dispositivos modernos, actualizados y novedosos que otorguen el máximo rendimiento todas las características de las TIC (Argumosa, 2017). Qutishata et al. (2020) señalan que, en algunos contextos, afecta directamente el rendimiento académico, ya que la necesidad enfermiza de mantenerse conectado a un dispositivo, se agrega la urgencia por comprar nueva tecnología. Por lo que la búsqueda de un empleo mejor remunerado y la consecuente necesidad de invertir más horas en ello, va en detrimento de las horas de preparación escolar.

Rodríguez et al. (2020) realizaron una revisión en la que reportan que los estudios actualmente están en una fase exploratoria y usualmente describen la prevalencia del fenómeno. El género y la edad son los principales predictores del nivel de nomofobia esperado, de acuerdo con sus resultados. Los autores consideran a la nomofobia como un problema de salud pública y que la población más vulnerable son particularmente los jóvenes, quienes pueden padecer trastornos mentales y de la personalidad, físicos, educativos y sociales.

Por otro lado, Argumosa et al. (2017) estudiaron la personalidad, la autoestima, el género y la edad como predictores de la nomofobia. El trabajo refuerza la influencia de la edad y el género en el nivel de nomofobia. Parte de las conclusiones se deben a que los jóvenes son los más vulnerables debido a que no tienen suficiente control de sus impulsos y aceptan el celular como un símbolo de estatus.

León et al. (2021), en otro estudio sistemático, encontró que hay una gran variedad de trabajos generalmente centrados en mostrar los índices elevados de dependencia del celular. Los autores consideran que hay dos datos fundamentales para tener en cuenta: la media y el resultado global de los

instrumentos aplicados. Señalan también a jóvenes y mujeres como los sectores más vulnerables.

Otro punto de atención en algunas investigaciones es el área en que se centran sus participantes universitarios y la variación de los resultados. De acuerdo con Roque et al. (2024), la carrera puede variar los resultados (y también el género, con prevalencia del femenino). Citan a Rodríguez Sabiote et al. (2020) que identificaron tres perfiles de nomofobia, el más bajo en estudiantes de posgrados de más de 24 años, moderado en mujeres estudiantes de licenciatura de segundo año de pedagogía o educación primaria, con una edad de 21 a 24 años, y alto en mujeres de entre 17 y 20 años.

En otro estudio realizado con estudiantes del área educativa, Rodríguez et al. (2020) identificaron que los altos niveles de nomofobia se asocian con ansiedad, pánico, bajo rendimiento académico, falta de atención en clase y deterioro del aprendizaje. Asimismo, observaron que la edad constituye un factor determinante, ya que a menor edad existe una mayor probabilidad de presentar este trastorno.

Sosa et al. (2023), en un análisis entre universitarios peruanos, señalan que las modalidades de estudio híbridas propician un mayor uso de los dispositivos móviles, lo que puede incrementar la necesidad de recurrir a ellos de manera constante.

Por su parte, Amar y Sánchez (2022), a través de un estudio cualitativo, documentan que los estudiantes universitarios no consideran la consulta frecuente del teléfono celular como una forma de dependencia, sino más bien como un uso inadecuado del dispositivo. Asimismo, sostienen que poseen la capacidad de prescindir de él y afirman desconocer el concepto de nomofobia.

En este contexto, existen también aplicaciones en los propios celulares que intentan moderar el uso, particularmente de aquellas herramientas más utilizadas por los usuarios (como redes sociales). Aboujaoude (2019) menciona, entre otras, Moment, Flipd y Thrive, que pretenden reducir el consumo de ciertas aplicaciones o poner límites a estas para lograr una mayor concentración.

“El uso intensivo de la tecnología digital para comunicarse a través de los teléfonos inteligentes e interactuar en las redes sociales produce satisfacción y contribuye al desarrollo psicosocial de las personas más jóvenes”, afirma Machuca (2025); sin embargo, el abuso en su utilización tiene sus riesgos, razón que ha

provocado un incremento en la cantidad de estudios de posibles trastornos vinculados con este fenómeno.

Kucuk et al. (2024) alertan sobre los riesgos del uso de dispositivos, en particular entre los jóvenes que se sienten atraídos por las redes sociales, que pueden conducir a una adicción, persecución y *cyberbullying*. Además, ante un mayor tiempo en las redes sociales, aumenta el riesgo de adicción no solo a estos espacios, sino al dispositivo que los conecta a estas.

A nivel universitario se ha detectado que el exceso en el manejo de dispositivos, particularmente para la conexión a redes, mirar videos y jugar, los conduce a una pérdida de tiempo notoria y bajo rendimiento académico.

Luy Montejo et al. (2020) clasifican los niveles de nomofobia en tres categorías: leve, moderada y grave; en la primera, la ansiedad es ligera ante el olvido del teléfono y es manejable por el individuo; en los casos moderados aumenta la dependencia y se elevan los niveles de ansiedad cuando no se tiene acceso a ella, mientras que en los casos graves se crea una dependencia o el descuido de otras actividades esenciales con consecuencias similares a otras adicciones. Señala Sánchez Carbonell et al. (2008) que el uso patológico de Internet puede encontrarse en diversos grupos de edad, social, educacional o económica, asociado con la adicción a los dispositivos.

Algunos de los aspectos que deben considerarse al observar a personas con posible dependencia a los dispositivos móviles incluyen la pérdida de horas de sueño, el descuido de otras actividades, la irritabilidad ante la falta de acceso a la conexión o al dispositivo, la incapacidad para limitar el tiempo de uso, el aislamiento social o, en sentido opuesto, la sensación de euforia al poder utilizarlos (Félix et al., 2017). En el ámbito académico, uno de los efectos más frecuentes es la falta de concentración y de atención, aspecto que también es señalado por Silva Maytorena et al. (2024).

Con respecto a la influencia del celular en la vida cotidiana y académica de los jóvenes, Vilchez y Vía y Rada (2024) y Hatfield (2024) explican que en el entorno educativo el uso del celular puede representar un riesgo, al grado que se ha pensado en legislar al respecto, ya que el 72 % de profesores de nivel secundaria y bachillerato consideran que el celular es una distracción en el salón de clases (Hatfield, 2024). Esto ocurre a pesar de que el 82 % de docentes tienen políticas para el uso de dispositivos.

Mientras tanto, Medina y Veytia (2022) en un estudio comparativo entre universidades mexicanas, encontraron que los jóvenes pueden sufrir malestares físicos al estar alejados de su celular, también sentirse aislados de situaciones personales y el descuido de asuntos, y pierden conciencia de las consecuencias del uso de estos dispositivos. Los resultados también indican que el uso excesivo puede repercutir en su rendimiento escolar.

Alrededor de estos casos se presentan dos fenómenos para resaltar ligados con el uso de internet y los móviles: las relaciones parasociales y la generación de dopamina. Respecto al primer punto, Liebers y Schramm (2019) definen las relaciones parasociales como una conexión unilateral en que una persona se vincula con un personaje real o ficticio que sigue en medios de comunicación, en este caso en plataformas de contenidos difundidas mediante internet como podrían ser las redes sociales.

Los mismos autores documentaron que en el periodo que estudiaron de 1956 a 2016, las publicaciones sobre relaciones e interacciones parasociales tuvieron un incremento notorio desde 2014 (Liebers y Schramm, 2019).

Lo parasocial tiene repercusión especial en las redes sociales porque pueden cambiar las actitudes entre quienes siguen a los personajes al nivel de que intensifican su compromiso emocional y cognitivo con los autores de los contenidos que siguen y algunos pueden cambiar sus percepciones de la realidad (Liebers y Schramm, 2019).

Un estudio de Bermúdez y Soler (2023) reveló que la fidelización y seguimiento exacerbado a personajes de redes sociales puede generar una sobredosis de información y sobreexposición en demérito de la atención que podrían invertir los estudiantes a sus estudios, ya que gastan demasiado tiempo y energía en seguir cada detalle de la vida de los personajes que admiran.

1.2 Justificación

Lo anterior revela un riesgo en el ámbito universitario si se toma en cuenta el creciente uso de los dispositivos en México y su tipo de uso. La Asociación de Internet MX reporta que en 2024 creció la conectividad de los sectores socioeconómicos C y D, debido a las facilidades para la conexión y para la compra de dispositivos. Además, ya se alcan-

za a un 76 % de la población con acceso a telefonía de datos, lo que, sumado a la disponibilidad de wifi, hace ver que buena parte de la población cuenta con acceso a internet la mayor parte del tiempo. Según datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), el 81,7% de la población en México cuenta con teléfono celular, un crecimiento significativo comparado con el año 2015 cuando el porcentaje era del 71,4 % (INEGI, 2025).

En el mismo orden de ideas, las actividades que más realizan los mexicanos en línea son enviar mensajes (88%), actividades laborales (80 %) y acceder a redes sociales (79 %). El celular es la herramienta preferida para la conexión a internet (y, por tanto, la comunicación), con 97 % de los usuarios consultados (Statista, 2023). En coincidencia, el INEGI (2025) registró que las personas usuarias de internet se conectaron en orden de frecuencia: para comunicarse (93 %), acceder a redes sociales (90,4 %), para actividades de entretenimiento (89 %); y posteriormente aparecen las únicas relacionadas con actividades educativas, como lo son buscar información (88,2 %) y como apoyo a la capacitación o educación (81,3 %).

Por otro lado, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (INEGI, 2024), informó que el grupo mayoritario de personas usuarias de internet estaba constituido por jóvenes de 18 a 24 años, y Jalisco (territorio referente en esta investigación) es una de las entidades que presenta mayor porcentaje de personas usuarias de internet (89,7 %).

Además, en 2024 la encuesta documentó que el promedio de horas de uso de internet alcanzó las 4.4, aunque en el caso de las personas de 18 a 24 años y de 25 a 34 años asciende a 5.7 y 5.6 horas, respectivamente (INEGI, 2025).

Aún con este contexto, hay pocos estudios que profundicen en las secuelas o efectos de la nomofobia en el entorno escolar y a nivel universitario. Una base empírica de la presencia o ausencia de la nomofobia entre los estudiantes, permitirá indagar en los aspectos cualitativos que influyen en ella y poder generar propuestas para disipar los efectos de esta adicción.

1.3 Objetivos

Conocer el nivel de nomofobia que se presenta en jóvenes estudiantes de nivel medio superior y medio superior de la Universidad de NN. Y como objetivo secundario: medir la dependencia y tipo de

uso que los estudiantes universitarios le dan a sus dispositivos móviles.

2. Metodología

La investigación se realizó bajo un enfoque mixto cualitativo-cuantitativo. Desde el ámbito cuantitativo, se busca acceder a una materialidad más concreta de la investigación (López-Roldán y Fachelli, 2015) y describir distribuciones numéricas de las variables en los participantes (Jansen, 2012). Y desde el plano cualitativo, determinar la diversidad del fenómeno estudiado, la nomofobia, entre los estudiantes.

2.1 Participantes

La población de estudio estuvo conformada por estudiantes de la Universidad de Guadalajara que cursaban el nivel medio superior (bachillerato) o una licenciatura en esta institución. La recolección de datos se llevó a cabo durante el segundo semestre de 2024 en dos centros universitarios y en escuelas preparatorias ubicadas en las ciudades de Guadalajara y Colotlán, Jalisco, mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia. En total, se obtuvieron 776 respuestas.

2.2 Técnicas e instrumentos

Se recurrió a la técnica de encuesta transversal, con datos obtenidos en un punto en el tiempo, y no de manera prolongada (Creswell, 2003). específicamente el instrumento llamado Nomophobia Questionnaire (NMP-Q), desarrollado por Yildirim y Correia (2015) y validado en diferentes estudios y para distintos idiomas (Gutiérrez et al., 2016). Consta de 20 preguntas, a las que se agregaron algunas adicionales relacionadas con la condición académica y la disponibilidad de celulares por parte de los jóvenes.

Los conceptos establecidos se tradujeron en unidades y variables para obtener de forma explícita los datos permitiendo el encuentro de los referentes empíricos concretos y operativos, es decir manifestaciones indicativas, observables y concretas (López-Roldán y Fachelli, 2015).

De esta manera, se trató de extender la medición del grado de nomofobia hacia el conocimiento de otras características particulares que podrían asociarse con el manejo de la tecnología.

2.3 Técnicas de análisis de datos

Para calificar las respuestas, el NMP-Q utiliza una escala tipo Likert de 7 puntos, en la que 1 señala estar completamente en desacuerdo hasta el 7 que muestra estar completamente de acuerdo. Así, considerando las 20 preguntas, el puntaje tiene un rango de 20 a 140, en el que menos de 20 indica ausencia de nomofobia; 21 a 59, leve; de 60 a 99, moderado, y 100 o más muestra una alta presencia. Con base en esto, se hará un análisis de contenido temático para distinguir la presencia y comportamientos relacionados al tema clave del estudio, y semántico para observar las relaciones entre temas tratados en las respuestas (Andréu, 2002).

3. Resultados

En primer término, se describen algunas características sociales y académicas de los jóvenes consultados. Del total de participantes, 61,9 % de los respondientes son de sexo femenino y 38,1 % masculino. En cuanto a su edad por años se distribuyen de la siguiente manera: 18 (35,6 %), 17 (27,7 %), 19 (10,2 %), 20

(7,2 %) y 21 (5,9 %); luego aparecen otras edades con datos minoritarios (hasta más de 30 años).

Es interesante destacar que 75,3 % adquirieron un celular nuevo y 24,7 % uno usado. En cuanto al tiempo que tienen con el mismo dispositivo, se trata, mayormente, de equipos nuevos, ya que 38 % indicaron que lo poseen desde hace entre uno y dos años, 33,2 % menos de un año, 17,1% entre dos y tres años y 6,4 % entre tres y cuatro años. En cuanto a las características del celular hay una preferencia por la marca iPhone (43,8 %), seguida por Samsung (19,2 %).

La presión por obtener un dispositivo en tendencia puede radicar en cuestiones tecnológicas, emocionales y de calidad, ya que se convierte en un deseo aspiracional contar con un teléfono nuevo o reciente. La cámara integrada para tomar fotos, la velocidad del dispositivo o la capacidad de la memoria son factores clave para tomar estas decisiones.

En cuanto a las principales funciones del equipo, se les permitió dar tres respuestas, por lo que se lograron 637 menciones al uso de redes sociales, 567 para llamadas, 547 escuchar música y ver videos y 414 para la mensajería instantánea.

Tabla 1. Resultados del test NMP-Q por sexo

Variable	Categoría	Media del test
Sexo	Mujeres	80
	Hombres	71

En lo que respecta a los resultados del test, el promedio fue de 77 puntos, la mediana 76 y la misma cifra para la moda, con una desviación estándar de 25.2. Estos datos indican con claridad la concentración de respuestas dentro de la categoría de nomofobia en grado moderado, de acuerdo con los rangos mencionados previamente. Pero el simple hecho de que se cuente con una presencia media constante ya

es un dato revelador porque generaliza un padecimiento inducido.

Una de las diferencias notorias en el resultado ocurrió entre los sexos, ya que en promedio las mujeres alcanzaron 80 puntos y los hombres 71. Esta significativa diferencia radica en las diferencias de consumo, uso y fines que cada uno tiene de los dispositivos móviles, no solo en términos individuales, también sociales y culturales.

Tabla 2. Resultados del test NMP-Q por edad

Variable	Categoría	Media del test	Otros estadísticos relevantes
Resultados generales	Total de la muestra	77	Mediana = 76. Moda = 76. Desviación estándar = 25.2
	17 años	77	Q1 = 56. Q3 = 95.5
Edad	18 años	78	Q1 = 63. Q3 = 96
	17-24 años	70-80	—

En lo que refiere a la edad, la mayoría de quienes respondieron tienen entre 17 y 18 años (63,2 %) y su promedio de nivel de nomofobia en el test se ubicó en 77 y 78, respectivamente. Para quienes tienen 17 años, los datos van, del cuartil 1 con 56 puntos a 95.5 en el cuartil 3; en los 18 años, de 63 a 96 puntos.

Esto nuevamente da como resultado que los datos se encuentran agrupados en el rango moderado de nomofobia. Entre los 17 y los 24 años el promedio está entre 70 y 80 puntos (moderado), solo se presentan datos fuera de este rango a los 25, 26, 27 y 29 años; sin embargo, son una minoría de los casos (19 alumnos).

Tabla 3. Relación entre el promedio académico y el nivel de nomofobia

Promedio académico	Porcentaje de la muestra	Media del test	Nivel de nomofobia
95-100	19,9 %	74-79	Moderada
90-94	29,3 %	74-79	Moderada
85-89	22,2 %	74-79	Moderada
Subtotal	71,4 %	—	—
65-69	Casos aislados (n = 4)	109	Severa

El promedio de sus estudios no refleja una incidencia notoria en el test. La cifra más común de promedio de los alumnos se encuentra entre 90 y 94 (29,3 %), lo siguen aquellos que tienen entre 85 y 89 (22,2 %) y entre 95 y 100 de calificación (19,9 %), entre todos alcanzan el 71,4 % de los respondientes. Su promedio del test oscila entre 74 y 79 puntos. El caso particular de los alumnos que tienen de promedio en sus estudios entre 65 y 69 es de especial relevancia porque su resultado es de 109 (nomofobia severa); si bien se trata solo de 4 casos, es un elemento llamativo porque la puntuación es notablemente superior al resto y valdría la pena explorar en próximas investigaciones estas situaciones de estudiantes con un rendimiento de ese nivel.

El factor laboral tiene una incidencia mínima. 55 % de los respondientes no trabaja y 45 % sí lo hace; aunque la diferencia es pequeña, aquellos que no trabajan alcanzaron 78 puntos y los que sí trabajan 75 puntos. Si bien la diferencia es escasa, vale la pena indagar si esto puede deberse a las ocupaciones que los mantienen en actividad, aunque, a la vez, el celular puede ser una herramienta de uso en sus labores y de comunicación con otros y, por tal razón, ser una herramienta necesaria.

Otro dato destacado es el resultado con respecto al tipo de celular. Como se mencionó previamente, la mayor parte posee iPhone, cuyos usuarios registran un promedio del test de 81 puntos; el dato que sigue son los celulares de marca Samsung, con un promedio entre sus usuarios de 73 puntos. Valdría la pena explorar si la oferta de aplicaciones diversas en

las marcas de cada celular puede incidir en el tiempo y el modo de uso. Un dispositivo con tecnología de punta, por ejemplo, una cámara con mejor resolución para tomar fotografías, incita a utilizarlo más y compartir los resultados en redes sociales o enviarlo a conocidos y familiares, por consiguiente, permanecer más tiempo conectado.

Una característica valiosa del NMP-Q es que se divide en cuatro grandes áreas relacionadas al uso de dispositivos móviles: 1) No ser capaz de acceder a la información (cuatro preguntas), es decir, perder el acceso inmediato a la información y buscar aquello que se desea en el momento; 2) renunciar a la comodidad (cinco preguntas), o sea, sentimientos sobre la comodidad y tranquilidad psicológica de tener control sobre el celular (sobre todo batería, cobertura y saldo); 3) no poder comunicarse (seis preguntas), entendido como sentimientos sobre la pérdida de una comunicación inmediata y 4) pérdida de conexión (cinco preguntas), emociones vinculadas a la falta de ubicuidad por la conectividad.

Según los resultados del estudio, considerando cada área por separado en una escala del 1 al 7, los resultados más altos estuvieron en no ser capaz de acceder a la información (ítem uno, con 4.35) y sentimientos sobre la pérdida de una comunicación inmediata y no poder usar los servicios (ítem tres, con 4.2); el más bajo fue emociones vinculadas a la pérdida de ubicuidad tras perder la conectividad (ítem cuatro, con 2.9).

«Información» es una categoría amplia que puede incluir estar actualizado de las tendencias o

publicaciones en redes sociales o investigar temas específicos, mientras que la comunicación implica mantener contacto con personas cercanas que son de mayor interés para los estudiantes que las propias clases.

Finalmente, es importante señalar que no existieron diferencias en los resultados entre bachilleres y universitarios (76 y 77 puntos en el test, respectivamente). Tomando en cuenta solo a los universitarios, que pertenecen a dos regiones distintas del estado de Jalisco, tampoco hubo diferencias, ya que en ambos casos el promedio es 77 puntos, es decir, la conducta de los jóvenes no varía a pesar de las diferencias que puedan existir entre las regiones y las condiciones de vida de cada uno.

4. Discusión y conclusiones

Los resultados de este estudio confirman la presencia significativa de nomofobia en estudiantes de bachillerato y universidad en el estado de Jalisco, con una concentración general en el nivel moderado del trastorno. Esta tendencia fue observada tanto en hombres como en mujeres, aunque en la muestra de mujeres entre 17 y 18 años se encontró una ligera preeminencia, lo cual concuerda con estudios previos que destacan la mayor vulnerabilidad de este sector poblacional, además de que utilizan más los dispositivos para interactuar.

El hecho de que se registre una presencia media del padecimiento hace evidente la necesidad de realizar estudios más profundos que permitan generar medidas eficaces para revertir la nomofobia en los contextos académicos. Tal como se expuso en el estado del arte de la introducción, existen políticas, normas y reglamentos orientados a combatir esta forma de adicción; sin embargo, su efectividad ha sido limitada. Un indicio relevante es la diferencia detectada por género: las mujeres presentaron niveles más elevados de nomofobia que los hombres, lo cual podría estar relacionado con la presión social que enfrentan para cumplir con expectativas de imagen y comportamiento, tanto en los entornos presenciales como en los espacios de comunicación, interacción y convivencia mediados por dispositivos móviles e internet.

El hecho de que no se hayan identificado diferencias sustantivas entre estudiantes de diferentes regiones ni entre los niveles educativos (bachillerato

y universidad) indica que la nomofobia responde más a factores generacionales y culturales del uso tecnológico que a contextos académicos o territoriales específicos. Una explicación puede ser que las TIC se desarrollan y mejoran para universalizarse cada vez más; finalmente, para darle el máximo rendimiento a los dispositivos solo es necesario comprarlo, tener energía eléctrica para cargarlos y conexión a internet. Mientras, los estímulos que genera radican en características psicológicas y sociales de todas las personas y no en cuestiones territoriales.

Sobre el resultado relacionado a la preferencia por tener dispositivos en tendencia o de un año o menos, revela los nuevos objetivos aspiracionales de las juventudes. Independizarse, comprar un vehículo o una casa pasa a segundo término, quizá debido a la imposibilidad o dificultad para adquirirlo o porque no representa un logro inmediato digno de compartir con familiares y amigos.

Otro hallazgo importante es la relación entre la marca del dispositivo y el nivel de nomofobia, destacando el iPhone como el que cuenta con mayor puntuación en el test. Esto podría deberse a factores asociados con el estatus social de ser visto y validado por los otros, la funcionalidad, la disponibilidad de aplicaciones o como señalan Roig Vila et al. (2023), en caso de sentirse solos, una forma de contactarse con otras personas y no estar aislados y excluidos, lo que también amerita futuras investigaciones.

Aunado a ello, es cada vez más utilizada y frecuente la obsolescencia programada de la tecnología, definida como la acción intencional de fabricantes de tecnología con el fin de que sus productos y servicios dejen de servir un tiempo limitado. La Procuraduría Federal del Consumidor (2019) enlista tres tipos de obsolescencia que se relacionan directamente con celulares o teléfonos inteligentes como: la obsolescencia funcional por una avería o incompatibilidad con alguna aplicación; obsolescencia de calidad de un componente del dispositivo, y la obsolescencia psicológica que apela a cuestiones de percepción y presiones emocionales para presionar a los usuarios a tener la tecnología en tendencia.

Además, a pesar de que el promedio académico general no mostró una correlación directa con los niveles de nomofobia, sí se evidenciaron casos aislados de nomofobia severa vinculados con promedios académicos bajos, lo que sugiere la necesidad de realizar estudios más profundos sobre los efectos del

uso excesivo del celular en el rendimiento académico. Algunas hipótesis para comprobar posteriormente pueden radicar en que la nomofobia extrema tiene un efecto en el rendimiento de los estudiantes que se encuentran más motivados por recibir estímulos en sus aplicaciones de dispositivos móviles que en los salones de clase; lo cual implica un reto para las instituciones universitarias que deben generar experiencias más significativas que ganen la atención de sus estudiantes.

Desde el punto de vista educativo y social, este fenómeno se convierte en un reto para las instituciones formativas, ya que el teléfono inteligente representa una de las herramientas de comunicación e información más importantes; sin embargo, puede convertirse en un distractor significativo, deteriorando los hábitos de estudio, la concentración y la salud mental de los estudiantes. En este sentido, resulta urgente generar estrategias de intervención, tanto pedagógicas como tecnológicas, que promuevan un uso consciente y equilibrado de los dispositivos móviles, especialmente en contextos escolares.

Una de las posibles razones es que la tecnología avanza y se interioriza de una forma más acelerada que las innovaciones pedagógicas que parecen estar un paso atrás siempre. Sin embargo, tal como lo hacen las TIC, la fórmula podría encontrarse en estimular psicológica, emocional y cultural a los estudiantes para que vuelva su interés en la educación o logren equilibrar el tiempo invertido en el uso de dispositivos y el dedicado a su estudio.

Se sugiere que futuras investigaciones profundicen en las dimensiones psicológicas y sociales de la nomofobia y la desmedida adicción al uso de la tecnología, y en su relación con factores como la autoestima, la ansiedad, el entorno familiar y las dinámicas de socialización digital, a fin de contar con una comprensión más integral del fenómeno y sus posibles estrategias de mitigación.

Tanto el núcleo familiar, vecinal, laboral y social pueden influir de manera importante en el comportamiento de los estudiantes, por lo que conocer el contexto de quienes padecen un alto nivel de nomofobia puede dar conclusiones reveladoras.

Contribución autores

Dra. Ma. Teresa Prieto Quezada: conceptualización; investigación; administración de proyec-

to; supervisión; visualización, escritura – borrador original.

Dr. Alfredo Leonardo Romero Sánchez: conceptualización; análisis formal; investigación; metodología; recursos; software, escritura – borrador original.

Dr. José Claudio Carrillo Navarro: adquisición de datos, Análisis formal; metodología, supervisión, visualización, escritura-revisión y edición.

Mtra. Ana Cristina Pinedo Catañeda: curación de datos; análisis formal; investigación; validación, escritura-revisión y edición.

Referencias bibliográficas

- Aboujaoude, E. (2019). Problematic Internet use two decades later: apps to wean us off apps. *CNS Spectrums*, 24(4), 371-373. <https://doi.org/10.1017/S109285291800127X>
- Amar, V. y Sánchez, B. (2022). Nomofobia. Un estudio sobre la opinión de un grupo de futuros maestros de primaria. *Doxa Comunicación*, (35), 193-210. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n35a1317>
- Andréu, J. (2002). *Técnicas de Análisis de Contenido: Una revisión actualizada*. Documentos de trabajo: Serie Sociología. Fundación Centro de Estudios Andaluces.
- Argumosa Villar, L., Boada Grau, J. y Vigil-Colet, A. (2017). Exploratory investigation of theoretical predictors of nomophobia using the Mobile Phone Involvement Questionnaire (MPIQ). *Journal of Adolescence*, 56, 127-135. <http://bit.ly/4ly7zLO>
- Asociación de Internet Mx. (2024). *20º Estudio sobre los hábitos de usuarios de internet en México 2024*. <http://bit.ly/40lk8Sq>
- Bermejo, P., Dorado, R., Zea-Sevilla, M. y Sánchez V. (2010). Neuroanatomía de las decisiones financieras. *Sociedad Española de Neurología*. Elsevier España, S.L. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2010.09.015>
- Bermúdez, H. y Soler, A. (2023). Relaciones parasociales entre bases de fans y celebridades. *Posibilidades*, 4(1), 17-32. <http://bit.ly/44yvjvHw>
- Carr, N. (2011). *Superficiales. ¿Qué está haciendo internet con nuestras mentes?* [epub]. Taurus.
- Creswell, J. (2003). *Diseño de investigación. Enfoque cualitativo, cuantitativo y con métodos mixtos*. Sage Publications.
- Cortés, M. E. y Herrera Aliaga, E. (2022). Nomofobia: adicción al teléfono inteligente. Impacto en jóvenes y recomendaciones de su uso adecuado

- en actividades de aprendizaje en el área de salud. *Revista Médica de Chile*, 150(3), 407-408.
<https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872022000300407>
- Díaz Beloso, R. M. y Quintanilla, L. (2024). Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos. *Acción Psicológica*, 21(1-2), 93-106.
<https://doi.org/10.5944/ap.21.1-2.36757>
- Echeburúa, E. y De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
<http://bit.ly/44B105l>
- Félix, V. G., Mena, L. J., Ostos Robles, R. y Acosta Trejo, M. (2017). Nomofobia como factor nocivo para los hábitos de estudio. *Revista de Filosofía y Cotidianidad*, 3(6), 23-29. <http://bit.ly/4eXLF2c>
- Gutiérrez Puertas, L., Márquez Hernández, V. V. y Aguilera Manrique, G. (2016). Adaptation and validation of the spanish version of the Nomophobia Questionnaire in Nursing Studies. *CIN: Computers, Informatics, Nursing*, 34(10), 470-475. <http://bit.ly/4kKNVeC>
- Hatfield, J. (12 de junio de 2024). 72% of U.S. high school teachers say cellphone distraction is a major problem in the classroom. Pew Research Center. <http://bit.ly/4lvuF5H>
- Jansen, H. (2012). La lógica de la investigación por encuesta cualitativa y su posición en el campo de los métodos de investigación social. *Paradigmas*, 4, 39-72. ISSN-e 1909-430. <https://bit.ly/49aiEPN>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (6 de mayo de 2025). *Reporte de resultados 9/25. Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares* [Comunicado de prensa]. <http://bit.ly/4lS6hLs>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI]. (13 de junio de 2024). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares* [Comunicado de prensa]. <http://bit.ly/4nUI3lx>
- Kucuk, S., Uludasdemir, D. y Unal, S. A. (2024). Examining the relationship between adolescents' social media addiction levels and cyberbullying experiences. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, (58), 1-10.
<https://doi.org/10.1590/1980-220X-REEUSP-2024-0233en>
- Lembke, A. (2023). *Generación dopamina. Cómo encontrar el equilibrio en la era del goce desenfrenado* [epub]. Urano.
- León Mejía A. C., Gutiérrez Ortega, M., Serrano Pintado, I. y González Cabrera, J. (2021). A systematic review on nomophobia prevalence: Surfacing results and standard guidelines for future research. *PLoS ONE*, 16(5): e0250509.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
- Liebers, N. y Schramm, H. (2019). Parasocial Interactions and relationships with media characters—an inventory of 60 years of research. *Communication Research Trends*, 38(2). <http://bit.ly/4lVhkn5>
- López-Roldán, P. y Fachelli, S. (2015). *Metodología de la investigación social cuantitativa*.
<https://bit.ly/3KWdA7O>
- Luy Montejó, C., Medina Gamero, A., Garcés López, J. y Tolentino Escarcena, R. E. (2020). Nomofobia: Adicción tecnológica en universitarios. *Studium Veritatis*, 18(24), 43-69.
<https://doi.org/10.35626/sv.24.2020.313>
- Machuca Vivar, S. A. (2025). Adolescentes y adicción a las redes sociales. *Mikarimin. Revista Científica Multidisciplinaria*, 11(1), 1-5.
<https://doi.org/10.61154/mrcm.v11i1.3832>
- Medina Morales, G. 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 Multidisciplinaria*, 6(1), 2123-2138.
https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1639
- Moore, K. y Craciun, G. (2021). Fear of missing out and personality as predictors of social networking sites usage: The Instagram case. *Psychological Reports*, 124(4), 1761-1787.
<https://doi.org/10.1177/0033294120936184>
- Notara, V., Vagka, E., Gnardellis, C. y Lagiou, A. (2021). The emerging phenomenon of nomophobia in young adults: a systematic review study. *Addict Health*, 13(2), 120-36. <http://bit.ly/4lI4bhB>
- Oxford University Press. (2025). Nomophobia. En *Oxford English Dictionary*. <http://bit.ly/4kFxcZR>
- Procuraduría Federal del Consumidor. (2019, 22 de diciembre). *Obsolescencia programada: diseñados para morir* [Blog]. <http://bit.ly/3lPFa5p>
- Qutishata, M., Lazarusa, E. R., Razmyb, A. M. y Packianathand, S. (2020). University students' nomophobia prevalence, sociodemographic factors and relationship with academic performance at a university in Oman. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 13, 1-6.
<http://bit.ly/4eUWLVM>
- Rodríguez Sabiote, C., Álvarez Rodríguez, J., Álvarez Ferrandiz, D. y Zurita Ortega, F. (2020). Development of nomophobia profiles in Education students through the use of multiple correspondence analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1-16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218252>

- Rodríguez García, A. M., Moreno Guerrero, A. J. y López Belmonte, J. (2020). Nomophobia: an individual's growing fear of being without a smartphone—A systematic literature review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(2), 580. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020580>
- Rodríguez García, A. M., García Carmona, M., Marín Marín, J. A. y Moreno Guerrero, A.J. (2025). Nomofobia y rendimiento académico: prevalencia y correlación en los jóvenes. *Revista Fuentes*, 27(1), 107-120. <https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2025.23121>
- Roig Vila, R., López Padrón, A. y Urrea Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al Smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad*, 18(1), 34-47. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
- Roque Hernández, R. V., Guerra Moya, S. A., Hernández, R. S., Mendoza, A. L. (2024). Fear of disconnection: analysis of nomophobia among undergraduate students according to their educational program and gender. *International Journal of Interactive Mobile Technologies*, 18(6), 143-158. <https://doi.org/10.3991/ijim.v18i06.45253>
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A. y Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿Moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-159. <http://bit.ly/46kwyxH>
- Silva Maytorena, R., Cárdenas Amarillas, C. V., Morales Ojeda, G., Aguilar Lizarraga, M. E., Díaz Sarabia, A. G., y Martínez García, A. I. (2024). Nomofobia, doom scrolling y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes. *RECIE FEC-UAS Revista de Educación y Cuidado Integral en Enfermería*, 1(2), 121-127. <http://bit.ly/46auPuH>
- Sosa Delgado, O. A., Ayala Rojas, M. J., Pineda Yupanqui, S. D., Flores Ramos, J. T., Julca Santos, K. E. y Morales, J. (2023). Nomophobia, a disease linked to mobile phone addiction: A descriptive study among university students. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 20(1), 1234-1239. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2023.20.1.2171>
- Statista. (2025). *El uso de internet en México – Datos estadísticos*. <http://bit.ly/4kFaHnV>
- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A. y Notara, V. (2023). Prevalence and factors related to nomophobia: arising issues among young adults. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 13(8), 1467-1476. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
- Vilchez Galarza, N. D. y Vía y Rada Vites, J. F. (2024). Impacto de la nomofobia en la calidad del aprendizaje en adolescentes. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(1), 10604-10622. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i1.10369
- Yildirim, C. y Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behaviors*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>