



DOI: <https://doi.org/10.56124/tj.v8i20.008>

NOMOFOBIA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

NOMOPHOBIA IN UNIVERSITY STUDENTS

Estefanía Escarleht Sánchez Balseca
<https://orcid.org/0009-0009-0351-588X>
Universidad Técnica de Ambato (UTA)
esanchez9145@uta.edu.ec

Lorena del Carmen Chiliquinga Véjar
<https://orcid.org/0000-0002-8896-1951>
Universidad Técnica de Ambato (UTA)
ldc.chiliquinga@uta.edu.ec

Jeanneth Elizabeth Balseca Basantes
<https://orcid.org/0000-0002-1552-1787>
Universidad Técnica de Ambato (UTA)
je.balseca@uta.edu.ec

Resumen

Actualmente el teléfono celular se maneja para realizar varias actividades cotidianas, los jóvenes millennials por su parte lo utilizan como medio de entretenimiento, comunicación y como herramienta de estudio. El uso desmedido del teléfono celular genera riesgo de padecer nomofobia, esta problemática desencadena en múltiples consecuencias, entre ellas causa ansiedad por no tener datos móviles, batería, Wi-Fi o señal en el teléfono. Esta investigación tuvo como objetivo identificar el nivel de la nomofobia que presentan los estudiantes universitarios de la Universidad Técnica de Ambato. El estudio de carácter exploratorio y descriptivo se desarrolló con 299 estudiantes de edades comprendidas entre 18 a 26 años. La metodología aplicada fue mixta, a través del test (NMP-Q) Cuestionario de la Nomofobia, El test arrojó como principal resultado que las mujeres presentan niveles significativos con un 52,5% de nomofobia, los hombres presentan una mínima diferencia con un 47,4%. Llegando a la conclusión que la nomofobia es un peligro que crece eminentemente a través de los años. Por otra parte, se desarrollaron grupos focales. Los resultados reflejaron que más de la mitad de los encuestados presentan niveles moderados y altos de nomofobia, estos resultados comprenden a los estudiantes con edades entre 18 a 21 años. Se identificó que el uso del celular está reemplazando el cariño de los familiares, lo que desencadena una problemática considerable, generando ansiedad, estrés, aislamiento social, entre otras consecuencias negativas.

Palabras claves: celular, miedo, nomofobia, uso desmedido



Abstract:

Currently, the cell phone is used to carry out various daily activities; young millennials, for their part, use it as a means of entertainment, communication and as a study tool. The excessive use of the cell phone generates the risk of suffering from nomophobia, this problem triggers multiple consequences, among them it causes anxiety due to not having mobile data, battery, Wi-Fi or signal on the phone. This research aimed to identify the level of nomophobia presented by university students at the Technical University of Ambato. The exploratory and descriptive study was carried out with 299 students between the ages of 18 and 26. The methodology applied was mixed, through the test (NMP-Q) Nomophobia Questionnaire. The main result of the test was that women present significant levels of nomophobia with 52.5%, men present a minimal difference with 47.4%. Coming to the conclusion that nomophobia is a danger that grows eminently over the years. On the other hand, focus groups were developed. The results reflected that more than half of the respondents present moderate and high levels of nomophobia; these results include students between the ages of 18 and 21. It was identified that cell phone use is replacing the affection of family members, which triggers considerable problems, generating anxiety, stress, social isolation, among other negative consequences.

Keywords: cell phone, fear, Nomophobia, excessive use.

Introducción

La presencia de la tecnología en la vida del ser humano ha traído muchos beneficios, pero también ha desencadenado tecnoadicciones, que son adicciones sin sustancias, derivadas del uso desmedido de internet (Díaz et al., 2022). La dependencia al teléfono celular se considera como nomofobia, que se refiere al miedo o pavor que provoca no tener consigo el teléfono celular o que este no cuente con datos móviles, batería o señal, la nomofobia impacta negativamente, no sólo a la persona que lo padece, sino que afecta sus lazos familiares y/o sociales (Castelló y Ponce, 2020).

El instituto de Turquía realizó una encuesta, donde se pudo identificar que el uso del smartphone aumentó un 99.4%, determinando el tiempo aproximado del uso del teléfono celular que va de 7 a 10 horas al día. Esto se consideraría como una adicción al



dispositivo móvil (Cırak y Tuzgöl Dost, 2022). Por otra parte, el sitio web Google Time indica que en China el 84.7% de las personas han creado adicciones al celular. El 93% de los encuestados siente adicción a su teléfono presentando síntomas como ansiedad, aislamiento, agresividad, etc. (Global Time, 2019).

El Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC, 2021) determina que los ecuatorianos utilizan el teléfono desde los cinco años, lo que provoca un incremento en el riesgo de padecer nomofobia a tempranas edades. MINTEL, el Ministerio de Telecomunicaciones, afirma que el 91% de las personas utilizan el celular de manera excesiva, llegando a la conclusión de que las personas de 15 a 29 años son las que utilizan su dispositivo móvil con mayor frecuencia, en un 94.1% (Mintel, 2015).

La indagación parte del análisis realizado a los ecuatorianos por el uso desmedido e incorrecto del teléfono celular. Mismo que se utiliza como forma de comunicación, entretenimiento o educación, por otra parte, se enfoca en que los jóvenes son quienes utilizan el teléfono celular durante varias horas al día estos están expuestos a varias tecnoadicciones como pubbng, Vamping, Glamblig, Nomofobia, etc.

Este estudio tuvo como objetivo determinar el nivel de nomofobia en base a los factores sociodemográficos de los estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de la Universidad Técnica de Ambato. La investigación, de carácter exploratorio y descriptivo, fue realizada mediante encuestas y experiencias de vida recabadas a través de grupos focales. Este estudio es relevante, ya que aborda una problemática global que se ha desarrollado con el paso del tiempo y que afecta principalmente a los jóvenes de la sociedad.

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque mixto con un alcance exploratorio y descriptivo. El grupo de estudio estuvo conformado por 299 estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, pertenecientes a las carreras de Trabajo Social, Comunicación y Derecho, seleccionados mediante muestreo estatificado simple.

Para cumplir los objetivos de la investigación se aplicó el test validado de Yildirim y Correa (2015), que cuenta con 20 ítems, distribuidos en cuatro dimensiones: 1) No acceder a la información, 2) Renunciar a la comodidad, 3) No poder comunicarse, y 4) Pérdida de conexión. Este test se evalúa en cuatro niveles, con una puntuación que va de



140. Un puntaje de 20 indica un nivel ausente de nomofobia, de 21 a 59 un nivel leve, de 60 a 99 un nivel moderado, y de 100 a 140 un nivel grave.

En cuanto al análisis cualitativo, se trabajó con grupos focales, seleccionando a las personas encuestadas que presentaban niveles moderados y graves de nomofobia, mediante un muestreo estratificado simple. Este muestreo permitió dividir a los encuestados por carrera y sexo. Una vez analizada la información, se determinó trabajar con 12 participantes, hombres y mujeres, de diferentes edades, cursos y carreras."

Resultados y discusión

Resultados

Una vez analizados los datos obtenidos, se evidenció que se trabajó con un mayor número de mujeres que de hombres, pertenecientes a la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales, distribuidos en distintas carreras como Trabajo Social, Derecho y Comunicación. Se observó que el mayor porcentaje de encuestados son personas solteras, con un rango etario de 18 a 21 años. Además, se destacó que la mayoría de los jóvenes utilizan su teléfono celular entre 4 y 7 horas al día, principalmente en redes sociales como WhatsApp, Facebook e Instagram, etc. (Tabla 1).

Posteriormente, se analizaron los datos obtenidos mediante la encuesta NMPQ, la cual se divide en cuatro dimensiones: 1) No acceder a la información, 2) Renunciar a la comodidad, 3) No poder comunicarse y 4) Pérdida de conexión. Se identificó que las dimensiones 3 y 4 son las que afectan de manera significativa a los estudiantes universitarios. Por lo tanto, se puede determinar que la comunicación y el acceso a redes Wi-Fi son fundamentales para la vida del ser humano.

Una vez analizada la información sobre los niveles de nomofobia, se observó que las mujeres presentan niveles significativos en el uso del teléfono celular, ubicándose en los niveles más altos del test NMPQ. Por otro lado, los hombres muestran una mínima diferencia en el uso del teléfono; sin embargo, se puede determinar que el nivel de nomofobia aumenta con el tiempo, independientemente del sexo o la edad.

Valencia Ortiz et al., (2021) indica que el uso desmedido del celular crea un mundo virtual para los jóvenes milenials provocando una ruptura de lazos familiares y

sociales. Iturrieta (2023) define que la persona adicta al teléfono celular presenta síntomas similares a una persona consumidor de sustancias ilícitas, esto se da porque el cerebro genera dopamina misma que se libera cuando la persona siente placer al realizar ciertas actividades provocando conductas agresivas, neurológicas, síndromes de abstinencia y recaídas.

Tabla 1.

Datos sociodemográficos.

Variable	Opción	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	142	47,5%
	Mujer	157	52,5%
Edad	26 en adelante	31	10,4%
	22 a 25 años	102	34,1%
	18 a 21 años	166	55,5%
Estado Civil	Viudo	1	0,3%
	Divorciado	6	2,0%
	Unión libre	10	3,3%
Carrera	Casado	23	7,8%
	Soltero	259	86,6%
	Derecho	93	31,1%
Carrera	Comunicación	96	32,1%
	Trabajo Social	110	36,8%

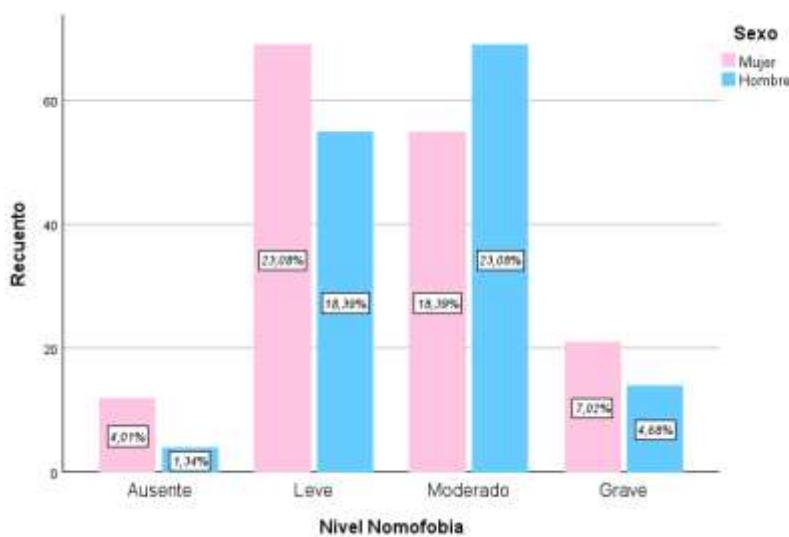




Gráfico 1.

Nivel de nomofobia por sexo

ITEM Dimensión III Y IV	P7. No tener datos móviles	P8. Daño en el celular	P11. Si no me pueden localizar	P13. Si no puedo comunicarme con amigos
Totalmente de acuerdo	7,4%	6,4%	7,4%	7,4%
Medianamente de acuerdo	8,7%	10,4%	9,7%	9,4%
Poco de acuerdo	9,4%	8,7%	12,0%	13%
Ni de acuerdo ni en desacuerdo	15,1%	15,4%	12,7%	14,7%
Poco en desacuerdo	15,1%	15,4%	16,7%	13,0%
Medianamente en desacuerdo	19,1%	22,1%	21,4%	21,4%
Totalmente en desacuerdo	28,1%	22,1%	20,4%	21,1%

Tabla 2.

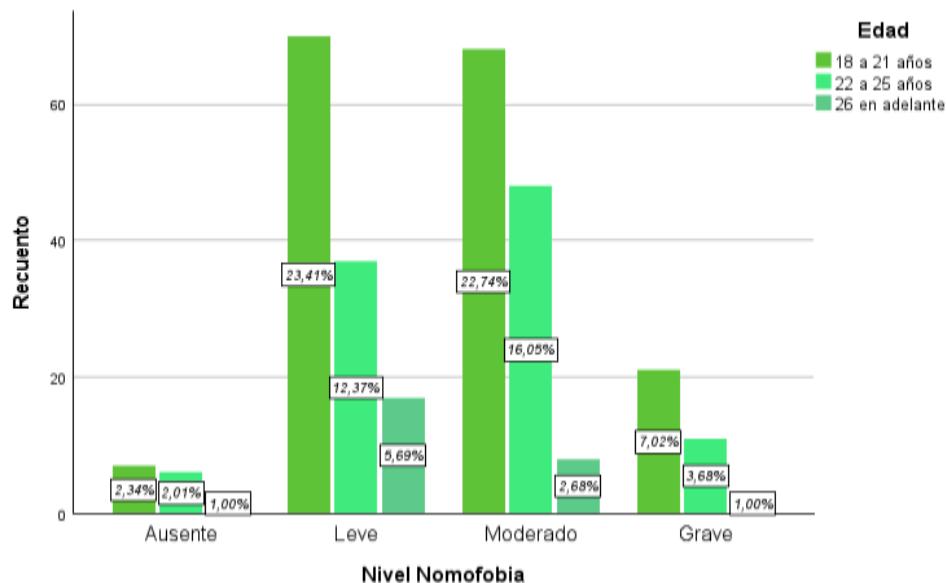
Datos sobre el uso de la tecnología.

Una vez relacionados los datos por dimensiones, se realizó un cruce con las variables sociodemográficas, llegando a la conclusión de que las mujeres presentan una mínima variación, con un 52.2% de ellas ubicándose en los niveles grave y moderado. En contraste, los hombres presentan principalmente niveles leves o ausencia de síntomas. Moreno et al., (2020) señala que el sexo no influye significativamente en la predisposición a padecer nomofobia; sin embargo, los dispositivos electrónicos afectan de manera más notable a las mujeres, ya que ellas suelen pasar más tiempo en el hogar.

Una vez analizada la información, se puede determinar que las mujeres presentan una dependencia significativa al teléfono celular, lo que se refleja en su aparición en diversos niveles de nomofobia. No obstante, se observa que los hombres presentan una mínima diferencia en comparación con las mujeres. Esto puede considerarse una problemática mundial en crecimiento. Vagka et al. (2023) demuestran en su investigación que la nomofobia se presenta principalmente en mujeres. Esta condición puede causar diversas anomalías físicas y psicológicas, llegando a ser perjudicial para quienes la padecen.

Gráfico 2.

Nivel de nomofobia por edad.



El análisis realizado en relación con la edad revela que, cuanto más jóvenes son los estudiantes, mayor es su nivel de nomofobia. Esto se debe a que los estudiantes jóvenes se benefician de diversas actividades a través de sus teléfonos celulares. Según León-León et al., (2021), la edad es uno de los factores cruciales para el aumento de la nomofobia, ya que el uso de la tecnología comienza desde edades tempranas en la actualidad.

Uno de los factores clave para padecer esta anomalía es la edad, junto con el entorno, ya que los estudiantes más jóvenes se benefician de la tecnología de múltiples maneras, lo que la convierte en un elemento crucial en la vida diaria. Actualmente, el



internet se utiliza para actividades como estudios, comunicación, trabajo, entre otras. Moreno et al., (2020) señalan que ni la edad ni el sexo influyen directamente en el padecimiento de esta enfermedad; sin embargo, se puede determinar que los jóvenes de menor edad presentan niveles más altos de nomofobia

Una vez analizados los datos sociodemográficos junto con el test NMP-Q, se identificó a los estudiantes con mayor nivel de nomofobia y se conformó un grupo de estudio de 12 personas.

A este grupo se le realizaron 5 preguntas con el fin de obtener experiencias reales sobre el uso del teléfono celular. En el análisis cualitativo se destacaron las categorías de tecnología, comunicación, conectividad y dependencia emocional.

Los entrevistados señalaron que el uso del teléfono celular, como herramienta de comunicación, provoca ansiedad, frustración o incomodidad cuando no pueden comunicarse con otras personas. Esto convierte al celular en un medio primordial para la interacción. Macías y Salas (2022) mencionan que, aunque el teléfono es indispensable para muchas personas, el miedo a quedarse sin él, sin batería o sin acceso a internet genera una sensación de pánico o fobia.

Los resultados reflejan que la dependencia de los estudiantes hacia el teléfono celular es alarmante, ya que lo utilizan para realizar múltiples actividades a lo largo del día. Esta conducta se ha intensificado con la pandemia de COVID-19, debido a que durante ese período el celular se convirtió en una herramienta fundamental para la enseñanza. Roig-Vila et al., (2023) señalan que, aunque el teléfono es esencial para la vida moderna, su uso desmedido puede generar aislamiento, dependencia y diversos problemas psicológicos.

Las respuestas del grupo focal revelan que los estudiantes suelen pasar la mayor parte de su tiempo en el teléfono, lo que provoca que se aíslen de su familia y de su



entorno social. Sin embargo, consideran el teléfono como un medio de comunicación inmediata, lo que lleva a que reemplacen interacciones cara a cara y actividades emocionales por el uso del celular.

Discusión

El objetivo principal de la investigación fue determinar el nivel de nomofobia que padecen los estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato. Para ello, se aplicó el test NMPQ, un instrumento validado, con el fin de analizar los datos sociodemográficos y sus dimensiones.

Los resultados reflejan que los estudiantes universitarios presentan una tendencia grave y moderada a la práctica de la nomofobia. Esta anomalía se observa con mayor frecuencia en los más jóvenes, con una media de edad entre 18 y 21 años, lo cual constituye un factor determinante para la investigación.

Escudero et al., (2019) añade que la adicción al teléfono celular se presenta principalmente en los jóvenes, dado que hoy en día los padres utilizan el móvil como una forma de entretenimiento para sus hijos.

La rápida evolución de la tecnología ha generado una integración en todos los aspectos de la vida cotidiana, haciendo que las personas dependan en gran medida del teléfono celular. Según Pastor Molina (2022), el temor a quedarse sin el teléfono móvil genera niveles significativos y graves de nomofobia.

Malillos (2017) señala que uno de los conceptos relacionados con la nomofobia es la omnipresencia, que se manifiesta cuando una persona no tiene consigo su dispositivo móvil, provocando síntomas como ansiedad, agresividad y aislamiento.

La investigación sobre la nomofobia ha revelado patrones interesantes en cuanto a las disparidades de género, destacando una mayor prevalencia en las mujeres. Esta



tendencia puede estar influenciada por diversos factores, como la presión de mantenerse constantemente conectadas en entornos laborales y sociales, así como la utilización del teléfono móvil como una herramienta para gestionar múltiples roles.

Pastor Molina (2022) señala que el sexo es un factor crucial en el desarrollo de esta patología, pero también comenta que el entorno y las condiciones de vida tienen un impacto significativo en el incremento de la nomofobia.

El estudio de la nomofobia ha revelado una correlación significativa entre la edad y la prevalencia de este trastorno. Aunque la tecnología móvil está presente en todas las generaciones, los datos sugieren que los jóvenes tienden a experimentar niveles más altos de nomofobia en comparación con los adultos mayores.

Parra et al., (2022) mencionan que el confinamiento obligó a las personas a permanecer en casa y depender de sus dispositivos tecnológicos para comunicarse.

Futuras investigaciones podrían desarrollarse ampliando el grupo de estudio y considerando aspectos como la cultura o la etnia, lo cual podría influir en los resultados, y proveer una información detallada sobre la práctica de este fenómeno.

Conclusiones

- La nomofobia o el miedo a estar sin un dispositivo móvil, se ha vuelto cada vez más relevante con el avance de la tecnología. Una vez realizada la investigación, se puede concluir que la mayoría de las personas encuestadas muestran signos elevados de nomofobia.
- A través de un análisis bibliográfico exhaustivo, se evidencia que este trastorno afecta a un número significativo de estudiantes. Además, la nomofobia está estrechamente relacionada con la dependencia tecnológica y los patrones de comportamiento adictivo, afectando principalmente en estas dimensiones, como el no poder comunicarse y la pérdida de conexión, las que impactan con mayor frecuencia a los estudiantes.



- Los estudios sugieren que tanto hombres como mujeres pueden experimentar este trastorno, aunque existen diferencias en la forma en que se manifiesta y en sus consecuencias.
- La nomofobia entre los estudiantes se manifiesta no solo en forma de ansiedad y malestar emocional cuando se ven privados de sus dispositivos, sino también en la disminución del rendimiento académico y la interferencia en las relaciones interpersonales.

Referencias

- Castelló, E. P., & Ponce, A. C. (2020). *Nuevas adicciones: Nomofobia o el “¡no sin mi móvil!”* <https://www.semanticscholar.org/paper/Nuevas-adicciones%3A-nomofobia-o-el-%E1%80%9C%C2%A1no-sin-mi-Castell%C3%B3-Ponce/20654da4631fc5ce882c986c53ebdc3a36c5b2d3#citing-papers>
- Díaz, I. A., Reche, M. P. C., Marín, J. A. M., & Guerrero, A. J. M. (2020). *Desafíos de investigación educativa durante la pandemia COVID19*. Dykinson. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=789906>
- Çırak, & Tuzgöl Dost. (2022). *Turkish Psychological Counseling and Guidance Journal » Submission » Nomophobia in University Students: The Roles of Digital Addiction, Social Connectedness, and Life Satisfaction*. <https://dergipark.org.tr/en/pub/tpdrd/issue/69218/1095905>
- INEC. (2021). *Los usuarios de teléfonos inteligentes (Smartphone) se incrementaron en un 60% /*.
- Macías, A. B., & Salas, M. G. C. (2022). Nomofobia (miedo a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, 19(1), Artí 1
- Mintel. (2015). *Ministerio de Telecomunicaciones y de la Sociedad de la Información*. <https://www.telecomunicaciones.gob.ec/91-de-ecuatorianos-utiliza-las-redes-sociales-en-su-telefono-inteligente/>



- Moreno-Guerrero, A.-J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez- García, A.-M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Valencia Ortiz, R., Cabero Almenara, J., Garay Ruiz, U., & Fernández Robles, B. (2021). *Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes*. <https://idus.us.es/handle/11441/104915>
- Iturrieta, P. M. (2023). *Apaga el celular y enciende tu cerebro: Manipulación, control y destrucción del ser humano*. HarperEnfoque.
- Moreno-Guerrero, A.-J., Aznar-Díaz, I., Cáceres-Reche, P., & Rodríguez-García, A.-M. (2020). Do Age, Gender and Poor Diet Influence the Higher Prevalence of Nomophobia among Young People? *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(10), 3697. <https://doi.org/10.3390/ijerph17103697>
- Roig-Vila, R., López-Padrón, A., & Urrea-Solano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad? *Alteridad*, 18(1), Article 1. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.03>
- Escudero, J. L. V., Saura Garre, P., López Soler, C., Martínez, A., & Alcántara López, M. V. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. *Escritos de psicología*, 12(2), 103-112.
- Pastor Molina, L. (2022). Ansiedad, estrés y nomofobia en estudiantes de educación técnico—Productiva de Lima—2021. *Repositorio Institucional - UCV*. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/81353>
- Malillos, L. M. (2017). Sobre el apego emocional a los teléfonos móviles en la vida cotidiana. *Digithum*, 19, 37-46.
- Parra-Rocha, D. S., Chiluiza-Vásquez, W. P., & Castillo-Conde, D. A. (2022). Inclusión Tecnológica en Época de Pandemia: Una Mirada al Constructivismo como Fundamento Teórico. *Revista Tecnológica-Educativa Docentes 2.0*, 13(2), 16-25. <https://doi.org/10.37843/rted.v13i2.288>
- Leon-Mejia, A., Calvete, E., Patino-Alonso, C., Machimbarrena, J. M., & Gonzalez-Cabrera, J. (2021). Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): Factorial structure and cut-off points for the Spanish version/Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): Estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones*, 33(2), 137+. Gale OneFile: Informe Académico.



- Vagka, E., Gnardellis, C., Lagiou, A., & 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>

