

# Nomofobia en adolescentes: problema silencioso en una institución educativa colombiana\*

## Nomophobia in adolescents: a silent problem in a Colombian educational institution

### **Adriana González Delgado<sup>1</sup>**

Licenciada en Matemáticas, Maestrante en TIC Aplicadas a las Ciencias de la Educación  
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia  
Correo electrónico: [adriana.gonzalez10@uptc.edu.co](mailto:adriana.gonzalez10@uptc.edu.co); [adrigonde@gmail.com](mailto:adrigonde@gmail.com)  
ORCID: <https://orcid.org/0009-0004-3128-2597>

### **Mauricio Barrera Mesa<sup>2</sup>**

Magíster en TIC Aplicadas a las Ciencias de la Educación, Doctorando  
en Ciencias de la Educación – Rudecolombia  
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia  
Correo electrónico: [mauricio.barrera@uptc.edu.co](mailto:mauricio.barrera@uptc.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8622-9556>

### **Carmen Emilce Barrera Mesa<sup>3</sup>**

Magíster en TIC Aplicadas a las Ciencias de la Educación  
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia  
Correo electrónico: [carmenemilce.barrera@uptc.edu.co](mailto:carmenemilce.barrera@uptc.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-2008-294X>

### **Jorge Armando Niño Vega<sup>4</sup>**

Doctor en Ciencias de la Educación  
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia  
Correo electrónico: [jorgearmando.nino@uptc.edu.co](mailto:jorgearmando.nino@uptc.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7803-5535>

### **Flavio Humberto Fernández Morales<sup>5</sup>**

Doctor en Ingeniería Electrónica  
Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia, Colombia  
Correo electrónico: [flavio.fernandez@uptc.edu.co](mailto:flavio.fernandez@uptc.edu.co)  
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8970-7146>

Recibido: 04/12/2024  
Evaluado: 08/08/2025  
Aprobado: 26/08/2025

1 CRedit: Investigación.

2 CRedit: Recolección de datos.

3 CRedit: Validación.

4 CRedit: Redacción borrador original.

5 CRedit: Revisión redacción y edición.

\* Para citar este artículo: González-Delgado, A., Barrera-Mesa, M., Barrera-Mesa, C. E., Niño-Vega, J. A. y Fernández-Morales, F. H. (2025). Nomofobia en adolescentes: problema silencioso en una institución educativa colombiana. *Revista Informes Psicológicos*, 25(1), 250-264. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v25n1a15>

## Resumen

La nomofobia consiste en el miedo a no estar en contacto con el teléfono móvil. Esta investigación tuvo como objetivo identificar los niveles de riesgo de nomofobia en adolescentes de educación básica secundaria y media, en una institución educativa colombiana. Se realizó un estudio descriptivo con una muestra de 182 estudiantes, a quienes se les aplicó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), el cual arrojó un Alpha de Cronbach de .93, lo que indica una alta confiabilidad. Los resultados muestran que el 90,11 % de los encuestados presenta algún nivel de nomofobia, con una mayor prevalencia en el género femenino y en adolescentes entre 12 y 16 años. Los ítems más valorados reflejan una desconexión social y una dependencia emocional hacia el uso del teléfono móvil. Estos hallazgos subrayan la necesidad de implementar programas educativos que fomenten el uso responsable del teléfono móvil y aborden las implicaciones psicológicas asociadas a la nomofobia.

Palabras clave:

Adicción a los celulares, Adolescentes, Enseñanza secundaria, Nomofobia, Teléfono móvil.

## Abstract

Nomophobia refers to the fear of being without access to a mobile phone. This study aimed to identify the risk levels of nomophobia among adolescents in basic secondary and middle school education in a Colombian educational institution. A descriptive study was conducted with a sample of 182 students, who completed the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q). The instrument showed a Cronbach's Alpha of .93, indicating high reliability. Results revealed that 90,11% of respondents have some level of nomophobia, with higher prevalence among females and adolescents between the ages of 12 to 16. The most highly rated items reflect social disconnection and emotional dependence on mobile phone use. These findings highlight the need to implement educational programs that promote responsible mobile phone use and address the psychological implications associated with nomophobia.

Keyword:

Cell phone addiction, adolescents, secondary education, nomophobia, mobile phone

## Introducción

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) han experimentado una evolución notable en los últimos años, y han facilitado la comunicación, el acceso a contenidos digitales y la transmisión de datos en múltiples formatos (Morelos-Gómez et al., 2024). El impacto de las TIC es evidente en la educación, en la que ha transformado los procesos de enseñanza-aprendizaje al ofrecer un acceso más amplio a los recursos educativos y facilitar la educación a distancia (Lancheros-Bohorquez y Vesga-Bravo, 2024). En la actualidad, es cada vez más común que los niños y adolescentes utilicen dispositivos electrónicos como computadoras, tabletas y teléfonos móviles desde edades tempranas, lo que les permite acceder a plataformas educativas y servicios de mensajería como WhatsApp, redes sociales y videojuegos (Núñez-Rueda et al., 2022; Uribe-Zapata et al., 2023).

No obstante, esta dependencia tecnológica puede tener consecuencias negativas en la atención y el bienestar emocional de los estudiantes (Andrade-Navia et al., 2024). La sobrecarga de información y la constante necesidad de conexión pueden disminuir la calidad del aprendizaje, aumentar la ansiedad e incrementar el riesgo de desarrollar adicciones (Morales-Rodríguez, 2022). Las plataformas virtuales están diseñadas para distraer y entretener; es decir, producen placer instantáneo, lo que puede llevar a los usuarios a permanecer más tiempo conectados de lo que inicialmente habían contemplado, y transitar de un pasatiempo a una adicción (Rosero-Bolaños et al., 2022).

En la actualidad, muchos adolescentes muestran síntomas de adicción a las TIC, lo que causa aislamiento, ansiedad y problemas de autoestima, entre otros (Barrera-Mesa et al., 2022). A algunos adolescentes, el acceso a redes sociales les brinda la oportunidad de interactuar y les ayuda a combatir la soledad. No obstante, el uso excesivo de estas tecnologías puede resultar en un efecto opuesto que termina por aislarlos socialmente (Herrera-López et al., 2021).

Las personas adictas a las TIC suelen perder el control sobre el tiempo que dedican a las plataformas digitales, lo que a menudo lleva a sacrificar sus compromisos con familiares y amigos en favor de una gratificación instantánea, sin considerar las repercusiones en los aspectos académicos, económicos y sociales de sus vidas (Torres-Donaires, 2022). Mientras que una persona que tiene una relación sana con la tecnología utiliza su teléfono móvil, envía mensajes por WhatsApp o navega por internet por placer o por la funcionalidad misma de estas actividades, los individuos adictos lo hacen para aliviar un malestar emocional (como ira, miedo o tristeza) que experimentan al estar desconectados de sus dispositivos (Ortega-Enríquez y Quintero-Valderrama, 2021).

En el caso de la adicción a las TIC, se presentan los mismos elementos que en otras adicciones, diferenciándose únicamente en el objeto que provoca dicha dependencia (una red social o un teléfono móvil en lugar de una droga o un juego) (Sánchez et al., 2015). En las personas que presentan adicciones a las tecnologías se pueden observar síntomas de abstinencia física y psicológica, ya que sienten malestares emocionales, como insomnio, tristeza, ansiedad e irritabilidad cuando no están en contacto con sus dispositivos electrónicos o conectados a una red de internet (Duraó et al., 2021).

Un trastorno asociado a este uso problemático es la *nomofobia*, término que aparece por primera vez en el año 2008, tras un estudio de la Oficina de Correos del Reino Unido, que examinaba si los usuarios de teléfonos móviles de ese país experimentaban algún tipo de ansiedad relacionada con los mismos (León-Mejía, 2021). “El término nomofobia proviene de un vocablo compuesto que significa «*no-mobile-phone phobia*», de acuerdo con la expresión inglesa que significa miedo a perder o quedarse sin teléfono” (García-Umaña, 2017, p. 7). Es decir, se trata de un miedo excesivo a la pérdida, olvido o agotamiento de la batería de un dispositivo móvil. Asimismo, se han utilizado expresiones como: dependencia del móvil, uso excesivo del teléfono celular o uso abusivo del *smartphone* (Paredes-Peralta y Ríos-López, 2017; Ruiz-Ruano García et al., 2020). No obstante, García-Umaña (2017), considera la adicción al teléfono móvil como una verdadera adicción, ya que cumple con los criterios establecidos: síndrome de abstinencia, generación de conflictos personales e interferencia con otras actividades.

Se han desarrollado diversos instrumentos para evaluar los niveles de uso y abuso, dependencia y adicción a los teléfonos celulares. Por ejemplo, Gamero et al. (2016), realizaron la estandarización de la prueba de dependencia al celular (*Test of Mobile Phone Dependence*, TMPD) de Chóliz (2012) aplicada a estudiantes universitarios de Arequipa. En este estudio se midió la confiabilidad y validez de una escala compuesta por 22 ítems, a través de un análisis factorial exploratorio que dio como resultado un alto nivel de confiabilidad. Este análisis identificó tres dimensiones principales relacionadas con la dependencia al celular: abstinencia y tolerancia, abuso y dificultad para controlar los impulsos, y problemas derivados del uso excesivo del celular. Barrientos-Barcena (2024), utilizó la versión original del TMPD para determinar la relación entre la dependencia al móvil y la impulsividad en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigancho, y llegó a la conclusión de que el 92,3 % de la muestra presentaba un alto nivel de adicción al móvil.

En el trabajo de Ramos-Soler et al. (2021) se aplicó la escala validada por Yildirim y Correia (2015), adaptada al contexto específico de su investigación. Los resultados indican que la prevalencia de algún grado de riesgo de nomofobia en adolescentes supera el 90 %, con diferencias significativas entre adolescentes de 12 a 16 años, en cuanto a su nivel de nomofobia. El género femenino presenta un nivel moderado de nomofobia, mientras que el masculino muestra un nivel leve. En este caso, el riesgo severo de nomofobia se presenta en estudiantes con edad promedio de 14.1 años, quienes exhiben un rendimiento académico muy bajo y reconocen que el uso del *smartphone* les provoca menos horas de sueño y descuido en sus tareas escolares.

En el caso de Colombia, los esfuerzos del Estado se centran en disminuir la brecha digital en cuanto al acceso a las herramientas tecnológicas (dispositivos e internet) por parte de los ciudadanos, pero son pocas las campañas relacionadas con el uso adecuado de estas tecnologías (Pinto-Santos et al., 2022). Aún más escasos son los estudios para caracterizar la incidencia de fenómenos como la nomofobia, relacionada con ansiedad, depresión y otros trastornos del estado de ánimo comunes entre los adolescentes (Herrera-López et al., 2021; Barrera-Mesa et al., 2023). La comprensión de estos fenómenos es crucial para desarrollar estrategias de prevención y mitigación sobre los efectos nocivos del uso inadecuado de

las TIC. En vista de lo anterior, la presente investigación tiene como objetivo identificar los niveles de nomofobia en adolescentes de una institución educativa pública de educación básica secundaria y media del municipio de Socotá, departamento de Boyacá, Colombia.

## Método

### Diseño

Esta investigación es de tipo cuantitativo con enfoque descriptivo y busca caracterizar la nomofobia en adolescentes escolarizados. Según Hernández-Sampieri y Mendoza (2018), los estudios descriptivos analizan cómo se manifiestan ciertos fenómenos en un contexto determinado. En este caso, el estudio se enfoca en describir la presencia y las características de la nomofobia en esta población, lo cual proporciona una base que permite una comprensión más profunda de este fenómeno.

### Participantes

Los participantes del estudio corresponden a una muestra no probabilística, seleccionada por conveniencia (Hernández-Sampieri et al., 2014), de 182 estudiantes de básica secundaria y media de una institución educativa pública del municipio de Socotá, Colombia, con edad media de 15,42 años (D.E. = 1,56), pertenecientes a la zona rural (58,2 %) y urbana (41,8 %) del municipio, con una distribución de género de 53,3 % femenino, 45,6 % masculino y 1,1 % otro, quienes accedieron a participar voluntariamente en el estudio. En cuanto a las consideraciones éticas, se obtuvo el consentimiento informado de todos los participantes, siguiendo las normas establecidas en los artículos 11 y 15 de la resolución 8430 de 1993, para la investigación científica en Colombia. Dado que no se realizaron intervenciones o modificaciones en las variables biológicas, fisiológicas, psicológicas o sociales de los participantes, la investigación se considera sin riesgo. Se contó con la aprobación del representante legal de la institución educativa y el consentimiento informado de los padres o tutores de los estudiantes.

### Instrumentos

La información se recolectó mediante un Formulario de Google Forms, que inició con preguntas de tipo sociodemográfico (edad, género, grado y zona de residencia). También se incluyó el Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), basado en la escala de Nomofobia de Yildirim y Correia (2015), adaptada y validada por Ramos-Soler et al. (2021).

Para evaluar la fiabilidad del cuestionario de nomofobia se calculó el coeficiente Alpha de Cronbach, que arrojó un valor de .93. Este resultado indica una alta consistencia interna de las respuestas, lo que sugiere que el instrumento es fiable para medir la nomofobia en esta población. Este cuestionario incluye 21 ítems, valorados en una escala tipo Likert de 1 a 5 puntos para medir el nivel de nomofobia, donde: 1 significa “no se siente identificado”, 2 “se siente poco identificado”, 3 “se siente identificado”, 4 “se siente muy identificado” y 5 “se siente demasiado identificado”. La suma de las puntuaciones obtenidas en los ítems permite establecer el nivel de nomofobia, la cual existe a partir de los 22 puntos, según los valores descritos en la Tabla 1.

Tabla 1  
Niveles de nomofobia

| Puntuación | Interpretación               |
|------------|------------------------------|
| Hasta 21   | Ausencia de nomofobia        |
| 22 a 50    | Riesgo leve de nomofobia     |
| 51 a 80    | Riesgo moderado de nomofobia |
| 81 a 105   | Riesgo grave de nomofobia    |

Fuente: información adaptada de la escala de nomofobia de Ramos-Soler et al. (2021).

## Procedimiento

Se socializó el objetivo, alcance y tipo de riesgo de la investigación a los directivos, padres de familia y estudiantes, así como el compromiso de confidencialidad y protección de datos personales. La participación en el estudio fue voluntaria y sin compensación económica o de otro tipo para los participantes. La recolección de datos se realizó mediante un formulario en línea del cuestionario de Nomofobia (NMP-Q), en presencia de un miembro del equipo de investigación.

## Análisis de datos

El análisis de la información recolectada se realizó con la versión gratuita del *software* SPSS versión 30. Inicialmente, se evaluó la consistencia interna de las respuestas de la escala de nomofobia mediante el coeficiente Alpha de Cronbach y, después, el análisis se centró en la descripción detallada de la variable nomofobia. Este análisis descriptivo se llevó a cabo con cálculos estadísticos, como la media, la desviación estándar y los porcentajes.

## Resultados

### Análisis descriptivo de la muestra y cuestionario NMP-Q

En cuanto a las características sociodemográficas de los 182 participantes, se observa que se encuentran cursando los grados sextos a undécimo, con edades que oscilan entre 10 y 20 años y una media de 15,42 años (D.E. = 1,567). Además, el 53,3 % se identifican con el género femenino, el 45,6 % con el género masculino y el 1,1 % no se identifica con ninguno de estos géneros. En cuanto a su lugar de residencia, el 58,2 % vive en áreas rurales y el 41,8 % en la zona urbana. El 82,2 % de los encuestados posee un teléfono móvil para uso personal y lo usan en promedio 3,83 horas diarias (D.E. = 3.104).

En la Tabla 2, se presentan los resultados de los 21 ítems del cuestionario de nomofobia, indicando el número de casos en cada categoría para el total de la muestra. Asimismo, para cada ítem se presenta la media y la desviación típica de las puntuaciones obtenidas.

Tabla 2

Frecuencia de respuestas, media y desviación típica de cada ítem

| N.º | Ítem                                                                                              | 1   | 2  | 3  | 4 | 5 | Media       | D.E. |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|---|---|-------------|------|
| 1   | Me pongo furioso cuando mi teléfono inteligente no tiene conexión wifi.                           | 104 | 53 | 13 | 5 | 7 | 1.67        | 1    |
| 2   | Me enfado cuando quiero buscar algo en mi teléfono y no puedo.                                    | 73  | 72 | 23 | 7 | 7 | 1.92        | 1.01 |
| 3   | A veces pienso que mi <i>smartphone</i> se está quedando sin batería y me pongo ansioso.          | 109 | 55 | 12 | 4 | 2 | 1.54        | .81  |
| 4   | Si no tengo conexión wifi en mi teléfono, inmediatamente busco una señal para conectarme.         | 86  | 62 | 22 | 8 | 4 | 1.8         | .97  |
| 5   | Tengo mucho miedo de quedarme sin datos en mi <i>smartphone</i> .                                 | 124 | 45 | 9  | 1 | 3 | <b>1.43</b> | .76  |
| 6   | Me siento inseguro si no tengo mi teléfono celular conmigo.                                       | 105 | 50 | 18 | 4 | 5 | 1.65        | .95  |
| 7   | Necesito revisar mi teléfono inteligente continuamente para ver si hay mensajes nuevos.           | 93  | 60 | 16 | 5 | 8 | 1.76        | 1.03 |
| 8   | Me enoja mucho si no tengo mi teléfono inteligente y creo que alguien quiere comunicarse conmigo. | 107 | 56 | 11 | 4 | 4 | 1.58        | .87  |
| 9   | Cuando no tengo mi teléfono inteligente conmigo, no sé qué hacer.                                 | 115 | 45 | 17 | 1 | 4 | 1.54        | .86  |

| N.º | Ítem                                                                                                                              | 1   | 2  | 3  | 4  | 5 | Media       | D.E. |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|---|-------------|------|
| 10  | El uso de mi teléfono inteligente me hace descuidar las tareas escolares.                                                         | 81  | 71 | 18 | 4  | 8 | 1.83        | 1    |
| 11  | Aunque quisiera, no podría estar sin mi teléfono inteligente. Si mis padres me lo quitaran, me pondría furiosa.                   | 110 | 56 | 11 | 3  | 2 | 1.52        | .78  |
| 12  | Cuando me siento mal, empiezo a usar mi <i>smartphone</i> y me siento mucho mejor.                                                | 78  | 65 | 23 | 10 | 6 | <b>1.91</b> | 1.03 |
| 13  | Duermo menos, porque uso demasiado mi <i>smartphone</i> .                                                                         | 113 | 43 | 11 | 7  | 8 | 1.65        | 1.06 |
| 14  | Si recibo una llamada o un mensaje en mi teléfono inteligente, respondo inmediatamente, incluso si estoy con mi familia o amigos. | 85  | 64 | 21 | 5  | 7 | 1.82        | 1.01 |
| 15  | Normalmente miro mi teléfono inteligente incluso si estoy con gente, familiares o amigos.                                         | 71  | 70 | 25 | 11 | 5 | <b>1.95</b> | 1.01 |
| 16  | No puedo salir sin mi teléfono inteligente, así que, si lo olvidó en casa, vuelvo a buscarlo.                                     | 95  | 54 | 20 | 6  | 7 | 1.77        | 1.03 |
| 17  | No me gusta tener que apagar mi <i>smartphone</i> en clase, en la mesa, en eventos sociales, en el cine, etc.                     | 109 | 47 | 13 | 5  | 8 | 1.66        | 1.03 |
| 18  | Me siento más feliz cuando uso mi teléfono inteligente.                                                                           | 84  | 66 | 21 | 4  | 7 | 1.82        | .99  |
| 19  | Sería la persona más feliz del mundo si tuviera un teléfono inteligente de próxima generación.                                    | 94  | 54 | 21 | 6  | 7 | 1.78        | 1.03 |
| 20  | Las personas mayores se enojan conmigo porque presto más atención a mi <i>smartphone</i> que a ellos.                             | 91  | 55 | 25 | 6  | 5 | 1.79        | .99  |
| 21  | Mis amigos se enojan conmigo porque presto más atención a mi <i>smartphone</i> que a ellos.                                       | 121 | 43 | 15 | 2  | 1 | <b>1.46</b> | .74  |

**Nota.** D.E., Desviación estándar.

Entre los ítems con mayor valoración, destaca en primer lugar el ítem n.º 15: “Normalmente miro mi teléfono inteligente incluso si estoy con gente, familiares o amigos”. Este comportamiento refleja una desconexión social, en el que la interacción cara a cara se ve opacada por la atracción del dispositivo. Le sigue el ítem n.º 2: “Me enfado cuando quiero buscar algo en mi teléfono y no puedo”, lo que sugiere una dependencia emocional y una frustración asociada a la falta de acceso inmediato a la información. Igualmente, el ítem n.º 12: “Cuando me siento mal, empiezo a usar mi *smartphone* y me siento mucho mejor”, revela cómo el uso del *smartphone* se convierte en un mecanismo de escape emocional para los adolescentes. Esto indica que las personas no acceden a sus teléfonos por necesidad funcional, sino por el deseo de mejorar su estado emocional (Sánchez et al., 2015).

En cuanto a los ítems con menor valoración están el n.º 5: “Tengo mucho miedo de quedarme sin datos en mi *smartphone*”, lo que puede indicar que los adolescentes tienen acceso continuo a internet, con la posibilidad de estar conectados a las redes sociales la mayor parte de su tiempo. El bajo nivel del ítem n.º 21: “Mis amigos se enojan conmigo porque presto más atención a mi *smartphone* que a ellos”, permite observar una normalización del uso del *smartphone* en las interacciones sociales de los adolescentes, pues todos están igualmente comprometidos con sus dispositivos y, por lo tanto, no perciben el uso del celular como un motivo de conflicto. En contraste, el ítem n.º 20: “las personas mayores se enojan conmigo porque presto más atención a mi *smartphone* que a ellos”, obtuvo una puntuación alta, lo cual evidencia que el uso del celular por parte de los adolescentes en compañía de personas mayores puede generar incomodidad, ya que a menudo prestan más atención a sus dispositivos que a las personas que los rodean.

## Análisis de los niveles de nomofobia

En la Tabla 3, se presentan los niveles de nomofobia de los encuestados, a partir del sumatorio total obtenido por cada estudiante al responder la escala de nomofobia. Se observa que el 90,11 % (Leve = 80,87 %; Moderado = 8,24 %; Grave 1,09 %) de la muestra presenta riesgo de nomofobia. En este estudio se evidencia que el 9,33 % de los estudiantes presenta niveles Moderado y Grave de esta condición. Aunque la mayoría de los casos se encuentran en un nivel Leve (80,87 %), diversas investigaciones señalan que puede haber un incremento en la gravedad o las consecuencias de la nomofobia, ya que sus niveles o sus efectos negativos pueden aumentar con el tiempo si no se controlan en etapas tempranas (Al-Mamun et al., 2025; Pandey y Rosha, 2024; Rodríguez-García et al., 2020; Yildirim y Correia, 2015).

Tabla 3  
Nivel de nomofobia de los estudiantes

| Puntaje | % de estudiantes | Nivel    |
|---------|------------------|----------|
| 0-21    | 9,89             | Ausencia |
| 21-51   | 80,87            | Leve     |
| 51- 80  | 8,24             | Moderado |
| 81-105  | 1,09             | Grave    |

En la Tabla 4 se presenta la prevalencia de nomofobia por género y zona donde está ubicada la vivienda del estudiante. Los resultados indican que, en la zona rural, tanto hombres como mujeres presentan nomofobia. En este caso, las mujeres tienen un porcentaje mayor (26,4 %) en comparación con los hombres (22,5 %), lo que indica que las mujeres en áreas rurales pueden experimentar una mayor ansiedad relacionada con el uso del celular.

En la zona urbana ambos géneros presentan niveles de nomofobia. Sin embargo, el porcentaje de hombres que reportan no tener nomofobia es del 0 %, lo cual indica una posible dependencia total del dispositivo. Las mujeres de la zona urbana tienen un porcentaje de nomofobia del 21,4 %, que es un resultado similar al de las mujeres de la zona rural. Lo anterior evidencia que el género femenino presenta niveles más altos de ansiedad relacionada con el uso del celular que los hombres en ambas zonas.

*Tabla 4*  
Nomofobia por género y ubicación de la vivienda del estudiante

| Género    | Nomofobia  |        |             |        |
|-----------|------------|--------|-------------|--------|
|           | Zona rural |        | Zona urbana |        |
|           | No (%)     | Sí (%) | No (%)      | Sí (%) |
| Masculino | 5,5        | 22,5   | 0           | 17,6   |
| Femenino  | 3,3        | 26,4   | 2,2         | 21,4   |
| Otro      | 0          | 0,5    | 0           | 0,5    |

En la Tabla 5 se evidencia que la mayor prevalencia de nomofobia se presenta en el género femenino, pues alcanza un 47,8 %, en comparación con el 40,1 % del género masculino. Además, los adolescentes de 16 a 17 años son los más afectados, con un porcentaje del 45,6 %. En cuanto a los estudiantes de 14 a 15 años, se evidencia que es mayor el porcentaje de mujeres (18,1 %) respecto a los hombres (8,2 %), es decir, que las adolescentes pueden estar más influenciadas por factores sociales y emocionales relacionados con el uso del teléfono móvil. Por otra parte, en los adolescentes de 16 a 17 años se evidencia que, tanto hombres como mujeres, presentan tasas elevadas de nomofobia (23,1 % para hombres y 22,5 % para mujeres), lo que indica que en este rango de edad los dos géneros están afectados de igual forma por la nomofobia.

*Tabla 5*  
Nomofobia por rango de edad y género

| Género    | Nomofobia    |        |              |        |              |        |              |        |              |        |
|-----------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|--------------|--------|
|           | 12 a 13 años |        | 14 a 15 años |        | 16 a 17 años |        | 18 a 19 años |        | 19 a 20 años |        |
|           | No (%)       | Sí (%) | No (%)       | Sí (%) | No (%)       | Sí (%) | No (%)       | Sí (%) | No (%)       | Sí (%) |
| Masculino | 0,5          | 5,5    | 1,6          | 8,2    | 2,7          | 23,1   | 0,5          | 2,7    | 0            | 0,5    |
| Femenino  | 0            | 7,1    | 2,2          | 18,1   | 2,7          | 22,5   | 0,5          | 0      | 0            | 0      |
| Otro      | 0            | 0,5    | 0            | 0      | 0            | 0      | 0            | 0      | 0            | 0,5    |

## Discusión

El objetivo de este estudio fue identificar los niveles de riesgo de nomofobia en adolescentes de educación básica secundaria y media, en una institución educativa colombiana. Los ítems más valorados del cuestionario revelan patrones preocupantes en el comportamiento social de los estudiantes; por ejemplo, los ítems que indican que los jóvenes revisan normalmente sus teléfonos incluso en compañía de familiares o amigos y que responden de inmediato a mensajes y llamadas, pueden ser indicativos de una dependencia emocional hacia el dispositivo. Esto coincide con el estudio de Sánchez et al. (2015), quienes comparan la adicción a las TIC con otras formas de adicción y señalan que las personas con apegos insanos a las nuevas tecnologías no controlan el tiempo que les dedican y sacrifican otras obligaciones y compromisos, dando prioridad a la gratificación inmediata que obtienen mientras están conectados.

En este sentido, se puede decir que los adolescentes han normalizado el uso del teléfono móvil para la interacción social con sus coetáneos, mientras que ese mismo comportamiento es percibido como una falta de respeto por los adultos que los rodean. En otras palabras, el uso excesivo de los teléfonos celulares predispone a un comportamiento no verbal que limita la interacción cara a cara con la otra persona y el contacto con el entorno que los rodea (Barrios-Borjas et al., 2017).

Los resultados ofrecen una visión clara sobre la prevalencia y los niveles de este trastorno, ya que de los 182 participantes, el 90,11 % presentaba algún grado de nomofobia, siendo el riesgo leve el más común (80,87 %). Además, se encontró una mayor incidencia en el género femenino y entre jóvenes de 16 a 17 años, lo cual es consistente con los hallazgos de Copaja-Corzo et al. (2022), quienes señalan que las puntuaciones más altas de nomofobia en las mujeres dependen del país de origen, entre otros factores. Esto también coincide con la investigación de Ramos-Soler et al. (2021), quienes encontraron que los adolescentes españoles de 12 a 16 años tienen en general un riesgo de nomofobia. Asimismo, señalan que las mujeres presentan mayores niveles de nomofobia que los hombres y que existen diferencias entre los adolescentes en función de la edad. Lo anterior indica que la nomofobia no es un fenómeno aislado, ya que afecta a los adolescentes a nivel mundial, y esto implica que las instituciones educativas deben prestar mayor atención a este creciente problema.

Lo antes dicho demuestra la necesidad de realizar investigaciones adicionales para comprender mejor las causas de la nomofobia y desarrollar estrategias adecuadas que permitan abordar este fenómeno en diferentes contextos sociales, pues los altos niveles de nomofobia pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes y ocasionar desórdenes en su salud mental, como depresión, ansiedad y mala alimentación (Duraó et al., 2021; Pérez-Cabrejos et al., 2021; Rey-Muiños et al., 2024).

Entre las limitaciones de la investigación se tiene que la muestra corresponde a una sola institución educativa y a un solo nivel de formación. En estudios futuros sería interesante ampliar la muestra para incluir otras regiones y considerar a estudiantes de educación bá-

sica, teniendo en cuenta que los índices de nomofobia varían según la edad y el género, y podrían presentar variaciones de acuerdo con la zona geográfica que se considere.

## Conclusiones

Los resultados presentados en este artículo revelan que la nomofobia es un fenómeno presente en los adolescentes participantes del estudio, con una prevalencia de 90,11 %. Este hallazgo revela la necesidad urgente de implementar programas educativos que fomenten el uso responsable del teléfono móvil y promuevan habilidades sociales, debido a la facilidad de acceso de los adolescentes a este tipo de dispositivos.

Los hallazgos sugieren que tanto el género como la edad son factores determinantes en la prevalencia de la nomofobia, pues se observaron altos porcentajes en las mujeres y los adolescentes con edades entre los 14 y 17 años. Por lo cual, es importante profundizar sobre las causas e implicaciones que tiene la nomofobia en estos dos grupos.

Finalmente, se recomienda adelantar investigaciones para explorar las implicaciones (psicológicas, educativas y sociales a largo plazo) del uso excesivo del móvil y su relación con la salud mental. Las estrategias para la prevención y mitigación de la nomofobia deberán involucrar a padres y educadores en la identificación temprana de comportamientos relacionados con este trastorno. Para ello, futuras investigaciones deberán incluir instituciones educativas de varias regiones, así como a estudiantes de básica primaria, para realizar una caracterización más amplia de los adolescentes colombianos, en cuanto a la nomofobia se refiere.

**Financiación:** El presente artículo se deriva del proyecto titulado: Nomofobia en adolescentes: problema silencioso en una institución educativa colombiana, el cual fue financiado con recursos propios.

## Referencias

- Andrade-Navia, J. M., Jiménez-Zapata, E. M. y Jiménez-Zapata, R. (2024). The complex relationship between technostress and academic performance in young college students. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 4, 1012. <https://doi.org/10.56294/saludcyt20241012>
- Al-Mamun, F., Mamun, M. A., Kaggwa, M. M., Mubarak, M., Hossain, M. S., ALmerab, M. M., Muhit, M., Gozal, D., Griffiths, M. D. y Sikder, M. T. (2025). The prevalence of nomophobia: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 349, 11652. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/40334351/>

- Barrera-Mesa, C. E., Barrera-Mesa, M. y Fernández-Morales, F. H. (2023). Consumption of psychoactive substances, mental health and sexual behaviors as risk factors in the health of Colombian children and adolescents. *Gaceta Médica de Caracas*, 131(S3), S253-S265.  
<https://doi.org/10.47307/GMC.2023.131.s3.2>
- Barrera-Mesa, C. E., Caro-Caro, E. O. y Del Rey-Alamillo, R. (2022). Víctimas de ciberviolencia: formas, prevalencia y diferencias de género. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 12(2), 239-250. <https://doi.org/10.19053/20278306.v12.n2.2022.15268>
- Barrientos-Barcena, N. (2024). *Dependencia al móvil e impulsividad en adolescentes de instituciones educativas de San Juan de Lurigachco* [Trabajo de pregrado, Universidad César Vallejo].  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/136051>
- Barrios-Borjas, D. A., Bejar-Ramos, V. A. y Cauchos-Mora, V. S. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 55(3), 205-206. <https://dx.doi.org/10.4067/s0717-92272017000300205>
- Chóliz, M. (2012). Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 2(1), 33-44.  
<https://progressinhealthsciences.publisherspanel.com/article/76631/en>
- Copaja-Corzo, C., Aragón-Ayala, C. J., Taype-Rondan, A. y Nomotest-Group. (2022). Nomophobia and Its Associated Factors in Peruvian Medical Students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), 5006. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095006>
- Durao, M., Etchezahar, E., Ungaretti, J. y Calligaro, C. (2021). Propiedades psicométricas del Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDMB) en Argentina y sus relaciones con la impulsividad. *Actuallidades en Psicología*, 35(130), 1-18.  
[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2215-35352021000100001](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-35352021000100001)
- Gamero, K., Flores, C., Arias, W. L., Ceballos, K. D., Román, A. y Marquina, E. (2016). Estandarización del Test de Dependencia al Celular para estudiantes universitarios de Arequipa. *Persona*, 19(19), 179-200. <https://doi.org/10.26439/persona2016.n019.979>
- García-Umaña, E. A. (2017). Impacto social y educativo del comportamiento mediático digital contemporánea: Nomofobia, causas y consecuencias. *Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 5(1). <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/435>
- Hernández-Sampieri, R., Collado Fernández, C. y Baptista Lucio, M. D. P. (2014) *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Herrera-López, H. M., Romera-Félix, E. M. y Ortega-Ruiz, R. (2021). El ciber-rumor y cybergossip en Colombia: una reflexión desde la ciberpsicología y las ciencias sociales computacionales. *Informes Psicológicos*, 21(2), 259–280. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a16>
- Lancheros-Bohorquez, W. F. y Vesga-Bravo, G. J. (2024). Uso de la realidad aumentada, la realidad virtual y la inteligencia artificial en educación secundaria: una revisión sistemática. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 14(1), 95-110.  
<https://doi.org/10.19053/uptc.20278306.v14.n1.2024.17537>
- León-Mejía, A. C. (2021). *Nomofobia: revisión de la literatura y desarrollo de la versión española del Nomophobia Questionnaire (NMP-Q)* [Tesis de doctorado]. Universidad de Salamanca.  
<http://hdl.handle.net/10366/149382>

- Morales-Rodríguez, M. (2022). Adolescentes en riesgo: Búsqueda de sensaciones, adicción al internet y procrastinación. *Informes Psicológicos*, 22(1), 43–60.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n1a03>
- Morelos-Gómez, J., Cardona-Arbeláez, D. A. y Lora-Guzmán, H. S. (2024). Digital transformation in the tourism sector: the key role of social networks. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 14(1), 27-40. <https://doi.org/10.19053/20278306.v14.n1.2024.17284>
- Núñez-Rueda, S. N., Vargas-Daza, M del P. y Palacio-García, L. A. (2022). Contenidos digitales como estrategia didáctica para el desarrollo de conocimientos económicos y financieros en estudiantes de educación media. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 12(2), 251-264.  
<https://doi.org/10.19053/20278306.v12.n2.2022.15269>
- Ortega-Enríquez, A. L. y Quintero-Valderrama, J. J. (2021). Construcción de subjetividad: desde y para la comunicación digital interactiva. *Informes Psicológicos*, 21(2), 181–191.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a11>
- Pandey, D. y Rosha, A. (2024). Nomophobia: Growing fear of being without smartphone. *International Journal of Advanced Psychiatric Nursing*, 6(1), 110–112.
- Paredes-Peralta, M. y Ríos-López, R. O. (2017). *Relación de dependencia al móvil e inteligencia emocional en estudiantes universitarios de la carrera de Psicología de una universidad privada de Cajamarca* [Trabajo de pregrado, Universidad Privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/12806>
- Pérez-Cabrejos, R. G., Rodríguez-Galán, D. B., Colquepisco-Paúcar, N. T. y 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](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442021000400203)
- Pinto-Santos, A. R., George-Reyes, C. E. y Cortés-Peña, O. F. (2022). Brecha digital en la formación inicial docente: desafíos en los ambientes de aprendizaje durante la pandemia COVID-19 en La Guajira (Colombia). *Formación Universitaria*, 15(5), 49-60.  
<https://dx.doi.org/10.4067/S0718-500620220005000049>
- Ramos-Soler, I., López-Sánchez, C. y Quiles-Soler, C. (2021). Nomophobia in teenagers: digital lifestyle, social networking and smartphone abuse. *Communication y Society*, 34(4), 17-32.  
<https://doi.org/10.15581/003.34.4.17-32>
- Resolución 8430 de 1993 [Ministerio de Salud]. Por la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. 4 de octubre de 1993.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/lists/bibliotecadigital/ride/de/dij/resolucion-8430-de-1993.pdf>
- Rey-Muiños, P., González-Sanmamed, M. y Rama-Garrido, L. (2024). Impacto de la nomofobia en estudiantes universitarios españoles. *Revista Fuentes*, 26(3), 328–340.  
<https://doi.org/10.12795/revistafuentes.2024.25252>
- 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>
- Rosero-Bolaños, A. D., Eraso-Meléndez, J. S., Villalobos-Galvis, F. H. y Herrera-López, H. M. (2022). Validación del Cuestionario de Adicción a las Redes Sociales (ARS) en una muestra de adolescentes colombianos. *Informes Psicológicos*, 22(2), 29–45.  
<https://doi.org/10.18566/infpsic.v22n2a02>
- Ruiz-Ruano García, A. M., López-Salmerón, M. D. y López Puga, J. (2020). Evitación experiencial y uso abusivo del smartphone: Un enfoque bayesiano. *Adicciones*, 32(2).  
<https://doi.org/10.20882/adicciones.1151>

- Sánchez, L., Aguilar, R., Crespo, G., Bueno, F., Benavent, R. y Valderrama, J. (2015). *Los adolescentes y las tecnologías de la información y la comunicación (TIC), Guía para padres. Ayudándoles a evitar riesgos*. Ayuntamiento de Valencia. <https://digital.csic.es/handle/10261/132633>
- Torres-Donayres, J. B. (2022). *La soledad y la adicción a las redes sociales en adolescentes*. Huancayo, Perú [Trabajo de pregrado, Universidad Continental]. <https://hdl.handle.net/20.500.12394/11499>
- Uribe-Zapata, A., Zambrano-Acosta, J. F. y Cano-Vásquez, L. M. (2023). Usos educativos de TIC en docentes rurales de Colombia. *Revista de Investigación, Desarrollo e Innovación*, 13(2), 287-298. <https://doi.org/10.19053/20278306.v13.n2.2023.16834>
- Yildirim, C. y Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*, 49, 130-137. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.02.059>