

Comentario sobre el artículo “Nomofobia en estudiantes de ciencias de la salud: prevalencia en una universidad ecuatoriana”

Commentary on the article “Nomophobia in Health Science Students: Prevalence at an Ecuadorian University”

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1*} <https://orcid.org/0000-0003-4159-934X>

¹Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios. Perú.

*Autor para la correspondencia: gestrada@unamad.edu.pe

Recibido: 13/10/2025

Aceptado: 11/11/2025

Estimado editor:

He leído con atención el artículo de *Zevallos* y otros,⁽¹⁾ que constituye un aporte valioso, al analizar un fenómeno que adquiere cada vez mayor relevancia entre los jóvenes universitarios: la nomofobia, entendida como una forma de dependencia psicológica hacia el teléfono móvil. El estudio aborda una problemática actual que trasciende lo tecnológico y alcanza dimensiones conductuales y emocionales propias del contexto académico. Los autores logran evidenciar diferencias claras entre carreras, con mayor afectación en estudiantes de estética integral y menor impacto en enfermería, lo que permite identificar cómo las características del programa de estudios, las demandas formativas y el uso cotidiano de los dispositivos pueden influir en la manera en que los estudiantes organizan su tiempo, gestionan su atención y mantienen sus relaciones interpersonales.

Sin embargo, el estudio de la nomofobia no debería limitarse a describir sus niveles o a comparar carreras. Es necesario profundizar en las dimensiones psicológicas que la acompañan, ya que no se trata solo del miedo a estar desconectado, sino de un conjunto de reacciones emocionales vinculadas con la ansiedad, el estrés y la dificultad para mantener el control sobre el propio uso del teléfono.⁽²⁾

La literatura reciente ha mostrado que los estudiantes con altos niveles de nomofobia suelen manifestar irritabilidad, menor capacidad de concentración y una sensación persistente de dependencia tecnológica.⁽³⁾ En el contexto de la formación médica, donde la presión académica y emocional es alta, resulta necesario incorporar indicadores de salud mental en los análisis para comprender de qué manera esta dependencia influye en el bienestar psicológico y el rendimiento de los futuros profesionales.⁽⁴⁾

Asimismo, es pertinente considerar los factores sociodemográficos, un aspecto que el artículo no aborda y que resulta esencial para comprender la complejidad del fenómeno. Diversas investigaciones han evidenciado que las mujeres y los jóvenes suelen mostrar una mayor propensión al uso excesivo del teléfono móvil, influida por diferencias en las formas de comunicación, la gestión emocional y las dinámicas de socialización.^(5,6) Incluir estas variables permitiría identificar con mayor precisión a los grupos más expuestos y diseñar estrategias preventivas acordes con las particularidades de cada población estudiantil. De igual modo, las condiciones personales, el entorno familiar y las experiencias previas con la tecnología ejercen un papel importante en la manera en que se configura la relación con los dispositivos móviles. Ignorar estos factores puede reducir la comprensión integral del problema y limitar la aplicabilidad de los resultados en los ámbitos educativo y sanitario.⁽⁷⁾

De igual manera, el uso del *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) ofrece una oportunidad que no se aprovechó del todo en el estudio. El instrumento evalúa cuatro dimensiones complementarias: no poder comunicarse, pérdida de conexión, no ser capaz de acceder a la información y renunciar a la comodidad.⁽⁸⁾ Presentar los resultados de manera global dificulta reconocer qué aspectos generan mayor malestar en los estudiantes. Un análisis por dimensiones permitiría identificar si la preocupación principal radica en la comunicación interpersonal o en la imposibilidad de mantenerse informados, lo cual tiene implicaciones distintas para el diseño de intervenciones educativas. Esto enriquecería la comprensión del fenómeno abordado y facilitaría la comparación con estudios internacionales.

También se torna necesario que las futuras investigaciones planteen estrategias concretas de prevención y acompañamiento dirigidas a los estudiantes. Las recomendaciones generales sobre el uso responsable de los dispositivos móviles, si

no se traducen en experiencias formativas, suelen quedarse en el plano declarativo y no generan cambios sostenibles en la conducta. Por ello, las universidades tienen la oportunidad y la responsabilidad de actuar de manera directa mediante programas educativos, talleres participativos y campañas de sensibilización que orienten a los jóvenes hacia un manejo equilibrado de la tecnología.

Estas acciones deberían centrarse no solo en el control del tiempo de conexión, sino en el fortalecimiento de las habilidades emocionales y sociales que favorecen la autorregulación y la interacción saludable en entornos digitales. Incluir estos contenidos dentro de la formación médica y en otras carreras afines, contribuiría a reducir la dependencia tecnológica, mejorar la gestión del estrés académico y promover una cultura universitaria que priorice el bienestar mental y el uso consciente de los recursos tecnológicos.

En conclusión, el estudio de Zevallos y otros⁽¹⁾ ofrece una base importante para el abordaje de la nomofobia en estudiantes de ciencias de la salud. Sin embargo, para comprender con mayor profundidad este fenómeno, es necesario incluir su dimensión psicológica, considerar factores sociodemográficos y examinar de forma diferenciada los componentes que definen la dependencia del teléfono móvil. Estos aspectos permitirían desarrollar estrategias preventivas y formativas más sólidas, dirigidas a fomentar un uso responsable de la tecnología y a proteger la salud mental de quienes se preparan para ejercer profesiones vinculadas al cuidado de las personas.

Referencias bibliográficas

1. Zevallos Zambrano AN, Vera Toala TK, Borroto Cruz ER, Díaz Contino CG. Nomofobia en estudiantes de ciencias de la salud: prevalencia en una universidad ecuatoriana. *Educ. Méd. Super.* 2025 [acceso 10/10/2025];39:e4656. Disponible en: <https://ems.sld.cu/index.php/ems/article/view/4656>
2. Abdoli N, Sadeghi-Bahmani D, Salari N, Khodamoradi M, Farnia V, Jahangiri S, *et al.* Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) and psychological health issues among young adult students. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2023;13(9):1762-75. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13090128>
3. Rajguru AJ, Mishra AK, Bhargava R, Sarkar S, Balhara YPS. Exploring risk factors and determinants: a scoping review of factors associated with nomophobia. *Indian J Psychiatry.* 2024;66(7):591-602. DOI: https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_244_24

4. Kumar R, Yousif AO, Humaida MI. Investigation of the relationship between university students' nomophobia and psychological distress: a cross-sectional study. *Int J Med Sci.* 2025;22(12):3154-61. DOI: <https://doi.org/10.7150/ijms.112738>
5. León-Mejía AC, Gutiérrez-Ortega M, Serrano-Pintado I, González-Cabrera J. A systematic review on nomophobia prevalence: surfacing results and standard guidelines for future research. *PLoS One.* 2021;16(5):e0250509. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0250509>
6. Vagka E, Gnardellis C, Lagiou A, Notara V. Prevalence and factors related to nomophobia: arising issues among young adults. *Eur J Investig Health Psychol Educ.* 2023;13(8):1467-76. DOI: <https://doi.org/10.3390/ejihpe13080107>
7. El-Ashry AM, El-Sayed MM, Elhay ESA, Taha SM, Atta MHR, Hammad HA, *et al.* Hooked on technology: examining the co-occurrence of nomophobia and impulsive sensation seeking among nursing students. *BMC Nurs.* 2024;23(1):18. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12912-023-01683-1>
8. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Nomophobia Questionnaire (NMP-Q): factorial structure and cut-off points for the Spanish version. *Adicciones.* 2021;33(2):137-48. DOI: <https://doi.org/10.20882/adicciones.1316>

Conflicto de intereses

El autor declara que no existe conflicto de intereses.