

La nomofobia y sus repercusiones en las ocupaciones de los estudiantes universitarios**Nomofobia e suas repercussões nas ocupações dos estudantes universitarios****Nomophobia and its repercussions on the occupations of university students**

 Ana Carolina Rodrigues Barra¹,  Bárbara Caroline Mendes Henrique¹
 Jeice Sobrinho Cardoso²,  Katia Maki Omura¹,  Victor Augusto Cavaleiro Corrêa¹

Recibido: 12/12/2023 **Aprobado:** 10/05/2024 **Publicado:** 04/07/2024

Objetivo: investigar la existencia de nomofobia entre universitarios y sus repercusiones ocupacionales.

Método: estudio cuantitativo-cualitativo con abordaje descriptivo, realizado con estudiantes de una universidad pública federal entre 2022 y 2023. Los datos se recogieron mediante el *Nomophobia Questionnaire*, versión validada para el portugués brasileño, tras la experiencia de retirar los smartphones durante un turno de clase. Se utilizó análisis de contenido y análisis descriptivo.

Resultados: Participaron 68 universitarios, con edad media de 22 años, de los cuales 54 se identificaron como mujeres. Los universitarios puntuaron por encima de 20 puntos, con un 50% de nomofobia moderada y un 23,5% de nomofobia. Se construyeron tres categorías temáticas: *Reacciones al alejamiento de las ocupaciones relacionadas con los smartphones; Ocupaciones, olvido y búsqueda del dispositivo; y Tranquilidad por estar involucrado en otra actividad.* **Conclusión:** El uso ilimitado y desenfrenado de los smartphones puede tener un efecto perjudicial en el desempeño de otras ocupaciones, como las actividades académicas, el ocio, la participación social y el descanso y el sueño, y puede derivar en condiciones que comprometan la salud y el bienestar, como la nomofobia.

Descriptor: Trastorno de adicción a internet; Ocupaciones; Salud del estudiante.

Objetivo: investigar a existência da nomofobia entre universitários e suas repercussões ocupacionais.

Método: pesquisa quanti-qualitativa, de abordagem descritiva, realizada com acadêmicos de uma universidade pública federal entre os anos de 2022 e 2023. Os dados foram coletados através do *Nomophobia Questionnaire* versão validada para português brasileira da aplicação, após a experiência retirada dos smartphones durante o período de um turno de aula. Utilizou-se análise de conteúdo e análise descritiva. **Resultados:** participaram 68 universitários, com idade média de 22 anos, dos quais 54 se identificavam como mulheres. Os universitários pontuaram acima de 20 pontos, com destaque para 50% moderado e 23,5% em grau de Nomofobia. Três categorias temáticas foram construídas: *Reações frente ao afastamento das ocupações relacionadas ao Smartphone; As ocupações, o esquecimento e a busca pelo aparelho; e a Tranquilidade por estar envolvido em outra atividade.* **Conclusão:** o uso irrestrito e desenfreado dos *smartphones* pode acarretar prejuízos na realização de outras ocupações, como atividades acadêmicas, lazer, participação social e descanso e sono destes estudantes, podendo evoluir para quadros que comprometem a saúde e bem-estar, como é o caso da nomofobia.

Descriptor: Transtorno de adição à internet; Ocupações; Saúde do estudante.

Objective: to investigate the existence of nomophobia among university students and its occupational repercussions. **Methods:** quantitative-qualitative research, with a descriptive approach, carried out with academics from a Brazilian federal public university between the years 2022 and 2023. Data were collected through the *Nomophobia Questionnaire* validated version for Brazilian Portuguese of the application, after the experience taken from smartphones during the period of one school shift. Content analysis and descriptive analysis were used. **Results:** 68 university students participated, with an average age of 22 years, of which 54 identified as women. The students scored above 20 points, highlighting 50% moderate and 23.5% in degree of Nomophobia. Three thematic categories were constructed: *Reactions to moving away from smartphone related occupations; Occupations, forgetfulness and searching for the device; and Peace of mind by being involved in another activity.* **Conclusion:** the unrestricted and unrestrained use of smartphones can lead to losses in the performance of other occupations such as academic activities, leisure, social participation and rest and sleep of these students, and can evolve into conditions that compromise health and well-being as is the case of nomophobia.

Descriptors: Internet addiction disorder; Occupations; Student health.

Autor Correspondiente: Ana Carolina Rodrigues Barra– academicarolto@gmail.com

1. Curso de Terapia Ocupacional de la Universidade Federal do Pará (UFPA), Belém/PA, Brasil.

2. Programa de Pós-graduação em Psicologia de la UFPA, Belém/PA, Brasil.

INTRODUCCIÓN

El rango de edad de los estudiantes universitarios se sitúa entre los 18 y los 29 años, que es también el rango de edad con mayores tasas de uso del teléfono móvil¹. En este sentido, el uso de smartphones durante las actividades académicas se ha vuelto cada vez más frecuente y, aunque el dispositivo contribuye positivamente, su característica multitarea lo hace más atractivo para los estudiantes, lo que puede poner en riesgo su rendimiento académico².

Históricamente, se sabe que con el advenimiento del capitalismo, hubo propuestas de la industria para invertir cada vez más en máquinas y objetos cuya principal característica era la practicidad. Además, internet se ha convertido en la principal herramienta de aprendizaje y ocio, dado que ofrece acceso fácil y rápido a la información, la posibilidad de estar en contacto sincrónico con personas distantes, acceso a redes sociales, entre otros beneficios³.

Por lo tanto, se considera que las generaciones más jóvenes tienen una mayor afinidad con estos recursos y que este grupo también es más propenso a desarrollar algún tipo de dependencia, ya que aceptan fácilmente el teléfono móvil como símbolo de estatus o utilizan el smartphone como mecanismo de defensa en entornos o situaciones desagradables⁴.

Dentro de este escenario, es necesario entender cuáles son los impactos en la vida de los individuos que hacen un uso desenfrenado de estos recursos tecnológicos. En Inglaterra, el término *Nomofobia*, que se basa en la expresión “*no mobile phone phobia*”, que provoca en el sujeto sentimientos de angustia, incomodidad, miedo desproporcionado y nerviosismo cuando no está en contacto directo con su smartphone o no puede acceder a internet, causando importantes interferencias en su rutina y modo de vida⁵.

Estos impactos ya se han estudiado y han demostrado que la *Nomofobia*, como un trastorno de la sociedad moderna, debería incluirse en la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), ya que tiene características de un trastorno de ansiedad, en el que un estímulo específico, como estar desconectado del *smartphone* o internet provoca una respuesta irracional y desproporcionada al estímulo, como miedo, angustia y síntomas de ansiedad⁶. También se entiende que el tiempo alejado del teléfono móvil tiende a ampliar los pensamientos, sentimientos y respuestas fisiológicas a los impulsos amenazantes. Así, la ausencia del móvil ligada al tiempo conduce a pensamientos aprensivos por no estar en contacto con el dispositivo⁷.

En este caso, se observa que *Nomofobia* tiene una interfaz directa con cuestiones relacionadas con la participación social, la calidad de vida, el descanso y el sueño y las ocupaciones que los seres humanos realizan durante el día, incluidos los jóvenes y sus

actividades académicas. Por este motivo, es necesario investigar y comprender las ocupaciones diarias de los estudiantes universitarios que utilizan teléfonos móviles e Internet, especialmente durante su proceso de enseñanza.

Según la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA)⁸, las ocupaciones son las actividades diarias que realiza un individuo; siempre tienen lugar dentro de un contexto y están directamente influenciadas por factores del cliente, habilidades de desempeño y estándares de desempeño.

Además, la AOTA clasifica estas ocupaciones en pequeños grupos, a saber, AVD (actividades de la vida diaria), AIVD (actividades instrumentales de la vida diaria), gestión de la salud, descanso y sueño, educación, trabajo, entretenimiento, ocio, actividades y participación social. Estas actividades combinadas aportan diversos beneficios a las personas, proporcionando un estilo de vida mejor y más funcional, sin embargo, cuando hay un desequilibrio, los efectos de la ocupación pueden llegar a ser negativos y causar algunas pérdidas significativas a las personas. En este sentido, se cree que es importante que exista un equilibrio entre la persona, sus ocupaciones y su entorno.

El uso de teléfonos móviles conectados a Internet es una de las ocupaciones más significativas en las que los adolescentes están muy involucrados. Sin embargo, el uso exagerado y constante del aparato acaba siendo una ocupación perjudicial para su salud⁹.

La ocupación de “usar el móvil” se clasifica como la principal forma de ocio, y se observó que esta ocupación se realiza de forma concomitante con otras, como comer, ir a clase, dormir e incluso relacionarse con los amigos, lo que provoca un desequilibrio entre estas ocupaciones, impidiendo incluso que se realicen otras, como hacer ejercicio, comer bien y dormir una noche completa. El objetivo de este estudio es, por tanto, investigar la existencia de nomofobia entre los estudiantes universitarios y sus repercusiones laborales.

MÉTODO

Se trata de un estudio cuantitativo-cualitativo con abordaje descriptivo, realizado en una universidad federal brasileña entre septiembre de 2022 y abril de 2023.

Participaron en el estudio estudiantes de los programas de pregrado de Fisioterapia y Terapia Ocupacional, seleccionados por conveniencia. Se incluyeron en el estudio todos los mayores de 18 años, matriculados regularmente y en posesión de un teléfono inteligente, mientras que se excluyeron aquellos que optaron por no participar en la investigación, tuvieron alguna dificultad para responder a los protocolos de investigación o que no utilizan teléfonos inteligentes o Internet.

Los datos se recogieron mediante la aplicación de protocolos de investigación después de una experiencia de estar sin sus teléfonos inteligentes durante todo un turno de clase, es decir, los que aceptaron participar en la investigación entregaron sus teléfonos inteligentes, que sólo se devolvieron al final de ese turno. Los teléfonos móviles permanecieron en el pupitre de las aulas bajo la responsabilidad del profesor encargado.

Inicialmente, se realizó una entrevista semiestructurada, basada en el perfil ocupacional, para identificar cómo utilizaban los participantes sus smartphones y también para entender cómo se sentían cuando no podían utilizarlos. Las preguntas fueron las siguientes: *“Describe cómo es tu día usando tu smartphone”*; *“¿Cuánto tiempo pasas usando tu smartphone cada día y qué sueles hacer?”*, *“¿Por qué usas tu smartphone o qué es lo que más te hace usarlo?”*, *“¿Qué sientes cuando no usas tu smartphone?”* y también, *“¿Hay algo curioso/inusual que te haya pasado mientras no usabas tu smartphone?”*.

Los datos se recogieron mediante grabación de voz y los discursos se transcribieron fielmente para su análisis, siguiendo las tres etapas básicas establecidas por Bardin: organización de los datos; codificación, creando unidades de registro y contexto; y, por último, categorización, agrupando los datos en categorías similares de análisis¹⁰. Todas las transcripciones fueron validadas por un segundo investigador que actuó como jurado y los nombres utilizados son ficticios, elegidos al azar por los investigadores.

A continuación, el *Nomophobia Questionnaire* (NMP-Q) al portugués (NMP-Q-BR), que, tras someterse a pruebas y traducciones, fue validado y adaptado sobre la base de la paridad semántica, idiomática, cultural y conceptual¹¹.

El NMP-Q consta de 20 ítems a responder que abordan cuatro dimensiones de la nomofobia: no poder comunicarse, perder la conexión, no poder acceder a la información y abandono por conveniencia. Además, todos los ítems se califican por intensidad de 1 a 7, siendo 1 “totalmente en desacuerdo” y 7 “totalmente de acuerdo”, y la suma de los puntos se clasifica como: 0 - 20 puntos: sin nomofobia; 21 - 59 puntos: nomofobia leve; 60 - 100 puntos: nomofobia moderada y por encima de 100 puntos se considera nomofobia grave¹¹. Además, el cuestionario no tiene límite de edad máxima, es accesible y fácil de aplicar, ya que fue cumplimentado por el propio participante.

Para el análisis de estos datos, se creó una base de datos, tablas y gráficas utilizando Microsoft Excel 2016®, realizando un análisis estadístico, en el cual se realizó un análisis descriptivo de las variables de investigación, además de presentar los valores porcentuales de cada variable categórica.

Cada dimensión se analizó por separado, dividiendo los temas a analizar individualmente y a cada tema se le dio una puntuación del 1 al 7, para ver con cuáles se sentían más o menos incómodos los universitarios, realizando así un análisis más detallado y centrado de las dimensiones presentadas. Aunque el cuestionario tiene cuatro dimensiones, este estudio se centra sólo en dos de ellas: la pérdida de conexión y el abandono por conveniencia.

Este análisis se realizó de forma que la frecuencia de respuestas de las puntuaciones 1, 2 y 3 se agruparon e informaron del porcentaje de personas que estaban en desacuerdo de alguna forma con las afirmaciones; la puntuación 4 se analizó de forma aislada, informando del porcentaje de personas que no estaban ni totalmente en desacuerdo ni totalmente de acuerdo. A continuación, se agruparon las puntuaciones 5, 6 y 7 y sus resultados mostraron el porcentaje de estudiantes que están totalmente de acuerdo de alguna manera con la afirmación presentada.

Este estudio fue aprobado por el dictamen 5.576.461 del Comité de Ética de la Investigación (CEP) en seres humanos.

RESULTADOS

Caracterización de los participantes

Se entrevistó a un total de 68 estudiantes universitarios, con una edad mínima de 18 años y máxima de 48, con una edad media aproximada de 22. De ellos, 14 estudiantes se reconocieron como hombres y 54 se identificaron como mujeres.

Resultados cuantitativos

Grado de nomofobia en estudiantes universitarios

Inicialmente, se presentaron los datos relativos a las puntuaciones obtenidas en el NMP-QBR. De las 68 respuestas, todos los participantes puntuaron por encima de 20 puntos, es decir, presentan algún grado de Nomofobia, con 18 participantes puntuando entre 21 y 59 puntos, 34 de los entrevistados, es decir, la mayoría de los participantes, puntuaron entre 60 y 100, lo que indica una nomofobia moderada, y 16 entrevistados puntuaron por encima de 100, lo que demuestra una nomofobia grave, como se muestra en la Tabla 1.

Tabla 1. Datos sobre nomofobia, Belém/PA, 2023.

Grado de nomofobia	Número de personas (%)
Ninguno (0-20 puntos)	0 (0,0%)
Leve (21-59 puntos)	18 (26,5%)
Moderado (60-100 puntos)	34 (50,0%)
Grave (> 100 puntos)	16 (23,5%)

Abandono por conveniencia

Pasando a la primera dimensión analizada, el abandono por conveniencia, que consiste en no utilizar el móvil por alguna circunstancia y no por decisión propia, como quedarse sin batería, sin datos e internet, o quedarse atrapado en algún sitio y no poder utilizar el *smartphone*.

En el primer ítem de esta sección, el 53,0% de los estudiantes puntuaron entre 5 y 7, lo que demuestra que están de acuerdo con la alternativa y que se atormentan cuando su teléfono se queda sin batería. A pesar de tener miedo si la batería se agota, en el segundo tema de la lista, el 66,2% de los estudiantes dijo que no se asusta si se queda sin saldo o si alcanza su límite de datos. Sin embargo, cuando se les pregunta, en el último tema de esta dimensión, por el miedo a quedarse atrapados y no poder coger el móvil y utilizar sus funciones, la mayoría, el 51,5%, de los estudiantes está de acuerdo en cierta medida con la información afirmando que siente este miedo, como puede verse en el Cuadro 1.

Cuadro 1. Dimensión de la nomofobia - abandono por conveniencia, Belém/PA, 2023.

1. Quedarme sin batería me atormentaría	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	36,9%
4	10,3%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	53,0%
2. Si se me acababan los créditos o llegaba al límite de datos, me entraba el pánico.	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	66,02%
4	7,2%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	26,6%
3. Si no pudiera usar mi smartphone, tendría miedo de quedarme atascado en algún sitio	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	42,6%
4	5,9%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	51,5%

Pérdida de conexión

La otra dimensión analizada se refiere a la pérdida de conexión a internet a través de los smartphones. El primer punto se refiere a comprobar constantemente la señal de datos o intentar conectarse a una red Wi-Fi si no se dispone de una señal estable de Internet. La mitad (50,0%) de los estudiantes que respondieron al cuestionario coincidieron en que la comprueban regularmente e intentan recuperar la conexión cuando se interrumpe.

A pesar de esta búsqueda constante de una conexión a Internet, los resultados del 2º ítem de esta dimensión muestran que los encuestados no se ponen nerviosos ante la posibilidad de ser desconectados de una identidad "online", ya que alrededor del 73,5% se mostró en desacuerdo con esta afirmación. Además, en el 3º ítem de la sección, el 54,4% de los encuestados afirma que tampoco se siente incómodo cuando no puede mantenerse al día con

las redes sociales y las conexiones en línea cuando está lejos de su identidad “online”. *smartphone*.

En el Cuestionario de Nomofobia, el 4º ítem de la dimensión afirmaba que el 42,7% de los entrevistados se sentirían extraños porque no podrían comprobar las notificaciones de sus contactos y sus conexiones online si no tuvieran su teléfono móvil a mano; por otro lado, el 42,6% de los entrevistados estaba en desacuerdo con la afirmación de alguna manera y sólo el 14,7% de las personas ni estaba de acuerdo ni en desacuerdo de manera significativa con la afirmación.

El 5º ítem habla de la ansiedad que sienten cuando no tienen el teléfono móvil a mano y no pueden consultar sus correos electrónicos. Los resultados muestran que la gran mayoría, es decir, el 79,4% de los universitarios entrevistados, no estaban de acuerdo con lo expuesto en el ítem y no sentían ansiedad por consultar los correos electrónicos con frecuencia.

El 6º y último ítem de la dimensión contiene la siguiente frase: “Me sentiría incómodo porque no sabría qué hacer”, y al ser preguntados al respecto, el 58,7% de los entrevistados se mostraron en desacuerdo con que se sentirían incómodos en esta situación. Los datos sobre esta dimensión pueden verse con más detalle en el Cuadro 2.

Resultados cualitativos

En cuanto a los datos cualitativos, los informes más frecuentes fueron la ansiedad, el olvido de que habían entregado sus teléfonos móviles para la investigación y, con menor frecuencia pero aún de forma significativa, la sensación de tranquilidad o de no echar de menos sus teléfonos móviles por estar ocupados en otras actividades significativas. Se construyeron tres categorías temáticas: 1) *Reacciones al alejamiento de las ocupaciones relacionadas con los smartphones*; 2) *Ocupaciones, olvidos y búsqueda del dispositivo*; y 3) *Tranquilidad por estar involucrado en otra actividad*.

Reacciones al alejamiento de las ocupaciones relacionadas con los smartphones

Esta categoría se refiere a la sensación y los síntomas de ansiedad que experimentan los universitarios cuando se alejan de sus teléfonos móviles, con una sensación diferente, dado que están acostumbrados a tener siempre cerca su *smartphone*, a utilizar sus funciones o simplemente a tenerlo en las manos, como señala Antônio en su informe:

(...), fue un poco ansioso... no sé, extraño, me dio un poco de ansiedad, porque normalmente siempre tengo el teléfono, puede que no lo esté usando, pero quiero, no sé, sujétalo, (...) (Antônio, 22 años).

Un punto recurrente, como señala Cleo, es la necesidad de tener un teléfono móvil porque es la única opción viable para ocuparse. Aunque hay otras opciones, los smartphones son siempre la primera opción por su practicidad y funcionalidad, sobre todo a la hora de facilitar la comunicación:

Me puse ansiosa, porque como te dije, parece que necesito tener algo que hacer. En el momento en que no tengo algo que hacer, empiezo a ponerme ansiosa. “¿Qué voy a hacer?” “¿Qué no voy a hacer?”. Por supuesto, surgen oportunidades, “oh, voy a terminar mi trabajo”, pero me quedo con “oh, tengo que comprobar algo en el móvil”, “decirle esto a alguien”, “decirle aquello a otra persona”. Porque si lo dejo para otro momento, no lo hago. Así que creo que me he puesto un poco ansiosa. (Cleo, 21 años).

Cuadro 2. Dimensión de la nomofobia - Pérdida de conexión, Belém/PA, 2023.

1. Si no tenía señal de datos o no podía conectarme a wi-fi, comprobaba constantemente si tenía señal o podía encontrar una red wi-fi	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	38,2%
4	11,8%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	50,0%
2. Estaría nervioso/a porque me desconectaría de mi identidad “online”	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	73,5%
4	14,7%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	11,8%
3. Me sentiría incómodo/a porque no podría seguir el ritmo de las redes sociales y las conexiones online.	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	54,4%
4	13,2%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	32,4%
4. Me sentiría incómodo/a porque no podría verificar las notificaciones de actualizaciones de mis contactos y conexiones online.	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	42,6%
4	14,7%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	42,7%
5. Me sentiría ansioso/a porque no podría verificar mis correos electrónicos	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	79,4%
4	4,4%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	16,2%
6. Me sentiría extraño/a porque no sabría qué hacer	
1, 2, 3 (Totalmente en desacuerdo)	58,7%
4	7,4%
5, 6, 7 (Totalmente de acuerdo)	33,9%

Además, cuando se alejaban de sus smartphones, los estudiantes decían sentirse ansiosos porque tenían la sensación de estar perdiéndose la comunicación con sus compañeros o de no recibir información importante por no poder mantener una conexión estable, como ejemplifica Sueli:

Lo uso porque me gusta estar conectada con mis amigos, recibir información, así que me pongo un poco ansiosa si siento que no recibo ninguna información cuando estoy sin Internet. (Sueli, 22 años).

Ocupaciones, olvidos y búsqueda del dispositivo

Otros informes mencionaban el problema de buscar constantemente el dispositivo, unido al olvido de que habían entregado el móvil para la investigación:

(...) Me olvidaba, entonces solía querer cogerlo (el móvil) y no lo encontraba, entonces me acordaba (Catarina, 23 años).

Porque hubo un momento en que se me olvidó que no tenía mi teléfono móvil, incluso pregunté: “¿Dónde está mi teléfono móvil?”, entonces dije “Ah, sí, está en la mesa de allí”, se me había olvidado. (Paola, 21 años).

Tranquilidad por estar involucrado en otra actividad

Algunos alumnos declararon que no sentían ninguna diferencia en tener o no sus smartphones consigo en el momento de la actividad docente, dado que estaban ocupados en otra actividad significativa que requería atención:

Honestamente, no sentí mucha diferencia, lo sentí porque estaba ocupado asistiendo a clases, ese tipo de cosas. Pero tal vez si hubiera estado en casa habría sido una situación diferente. Pero como estaba ocupado, asistiendo a clases, no sentí tanta diferencia, no me sentí tan agitado, todavía no estoy tan agitado (Maxi, 18 años).

Al principio me sentí muy incómoda sin el móvil, pero a medida que avanzaba la tarde empecé a sentirme más tranquila, dándome cuenta de que no necesitaba tenerlo conmigo en ese momento, (...), era algo que sé que utilizaría si lo tuviera conmigo, pero como no lo tenía, estaba muy tranquila, tanto que cuando terminé mi actividad me fui a dar una vuelta por la facultad, me comí una tarta de chocolate, quizás por eso estaba más contenta, pero creo que conseguí pasar la tarde tranquila. (Paloma, 19 años).

DISCUSIÓN

Los estudiantes universitarios identificaron el uso de smartphones como una de las ocupaciones fundamentales para la construcción de sus rutinas diarias, asumiendo una forma ocupacional que puede influir en su bienestar⁹, dado que el tiempo de uso de smartphones es un factor influyente para el desarrollo de trastornos, como la nomofobia, que fue identificada en todos los estudiantes que participaron en el estudio.

Es más, se nota que hay sensaciones diferentes cuando se sacan de sus *smartphones*, corroborando el concepto de que el significado dado a cada ocupación es individual y difiere de una persona a otra¹². Así, el alejamiento del teléfono móvil durante la duración de la clase suscitó sentimientos opuestos: mientras que para algunos fue angustioso, para otros generó tranquilidad por la oportunidad de dedicarse a otras ocupaciones.

Desde este punto de vista, el miedo excesivo a no tener acceso al móvil, ordenador y/o Internet en su proceso de aprendizaje les ha generado excesivo nerviosismo, ansiedad o inseguridad, lo que repercute directamente en el desempeño de sus actividades académicas¹³, en las que manifestaban que quedarse sin batería les atormentaría de alguna manera, provocándoles sentimientos negativos, dado que el verbo atormentar significa causar un sentimiento de angustia o tormento¹⁴.

En algunos de los relatos, es posible observar que existe una necesidad inminente de estar ocupado en todo momento, lo que puede ser una característica de una sociedad inmediatesta, en la que se desvaloriza el ocio y se sobrevaloran las tareas múltiples, lo que puede generar ansiedad, dado que cuanto más ocupados estén, mayor será su productividad, aumentando la sensación de que las cosas deben resolverse de inmediato.

En este escenario, los smartphones se han convertido en la pieza central porque son de fácil acceso, prácticos y permiten a las personas realizar varias actividades al mismo tiempo. Se reconoce la funcionalidad que estos dispositivos tienen en la vida de las personas y cómo esta herramienta puede resolver dificultades e impasses en la vida cotidiana, ya que dijeron sentir miedo de quedarse atascados en algún sitio cuando no podían utilizar su teléfono móvil.

Debido al uso excesivo de estas tecnologías, cuando se produce una falta de acceso a la información o a los dispositivos durante la vida cotidiana, surge la llamada ansiedad informativa¹⁵, que pone de manifiesto la necesidad de la persona de estar siempre bien informada, al día y en contacto con sus familiares y amigos. Hoy en día, los smartphones permiten satisfacer rápidamente esta necesidad, por lo que no poder utilizarlos es un factor determinante para aumentar esta sensación de ansiedad.

Los estudiantes respondieron que no estaban de acuerdo con la afirmación de que se sentían incómodos por no poder mantenerse al día con los medios y conexiones en línea cuando no utilizaban sus teléfonos móviles. Sin embargo, otros señalaron que se sentían incómodos por no poder consultar sus notificaciones y actualizaciones de medios y conexiones en línea.

No se trata sólo de estar conectado o de intercambiar información a través de internet, sino de poder utilizar los smartphones y sus funciones siempre que se quiera, porque la necesidad está relacionada con la comodidad de tener el móvil en la mano con batería y poder realizar tareas relacionadas, independientemente de la existencia de conexión a internet, como revelan algunos que cuando se quedan sin batería en el móvil entran en pánico, pero otros dicen que no entrarían en pánico si se quedarán sin saldo y/o no tuvieran límite de datos en internet.

La facilidad con la que los smartphones facilitan el acceso a la información y la comunicación ofrece una necesidad de tener el control de esta información, lo que hace que sea

cómodo estar siempre al tanto de todo sin tener que realizar un gran esfuerzo físico y/o mental, ya que con los smartphones la información simplemente llega a su destino, sea o no buscada por los individuos, por lo que cuando estos universitarios se ven alejados de su zona de confort, tienden a tener mayores sentimientos de ansiedad y malestar, precisamente por esta relación de dependencia con los smartphones.

La ausencia de *smartphones* y de sus otras funciones puede causar malestar en algunos individuos que se manifiesta a través de síntomas de comportamiento y cambios de humor, siendo común en estas situaciones que el individuo presente angustia, nerviosismo, miedo, pánico, entre otros síntomas que se atribuyen a la no utilización inmediata del teléfono móvil¹⁶.

El deseo frecuente de consultar el smartphone, sobre todo en relación con la comprobación de la conexión, indica que cuando están sin conexión a Internet, comprueban constantemente si pueden encontrar una red Wi-Fi. Sin embargo, aunque existe esta necesidad de utilizar la red de internet del smartphone, el 73,5% de los entrevistados afirma no sentirse nervioso por la desconexión de su identidad en línea cuando no están en contacto con el móvil, es decir, que siguen reconociéndose más allá de las conexiones instantáneas que pueden establecerse en el mundo virtual.

Cuando olvidaban que habían entregado el móvil para la investigación, algunos de ellos, por estar inmersos en actividades académicas, recordaban que estaban sin el dispositivo sólo cuando cogían el smartphone para utilizar sus funciones para realizar otras actividades. Es posible que exista una estrecha relación entre estos fallos de memoria experimentados por los jóvenes y el exceso de información procedente de este uso desenfrenado de los smartphones, dado que pueden reducir los niveles de concentración y atención, perjudicando la memorización de la información¹⁶.

Por otro lado, el 58,7% de los estudiantes no está de acuerdo en que no sabrían qué hacer cuando se alejaran de sus *smartphones*. La oportunidad de hacer otra cosa que no sea utilizar el smartphone como medio para realizar una tarea puede resultar en una reducción de la necesidad de consultar el teléfono todo el tiempo, generando así más tranquilidad y enriqueciendo el repertorio ocupacional con otras ocupaciones que proporcionan satisfacción y bienestar, como pasear por la universidad, hablar con otras personas y tomar un tentempié.

La ocupación de "*usar el móvil*" es recurrente en las rutinas de los universitarios y cuando se les impide hacerlo, experimentan malestar. Este uso puede provocar daños en otras ocupaciones como el ocio, la participación social, las ocupaciones educativas, así como el descanso y el sueño¹⁷. Así, el uso desenfrenado del teléfono móvil y la posible dependencia que estos universitarios tienen del mismo puede clasificarse como un desequilibrio ocupacional,

que es cuando una persona dedica demasiado tiempo a una ocupación en detrimento de otras formas de ocuparse¹⁸.

La ocupación de “*usar el móvil*” es recurrente en las rutinas de los universitarios y cuando se les impide hacerlo, experimentan malestar. Este uso puede provocar daños en otras ocupaciones como el ocio, la participación social, las ocupaciones educativas, así como el descanso y el sueño¹⁷. Así, el uso desenfrenado del teléfono móvil y la posible dependencia que estos universitarios tienen del mismo puede clasificarse como un desequilibrio ocupacional, que es cuando una persona dedica demasiado tiempo a una ocupación en detrimento de otras formas de ocuparse¹⁸.

A partir de esto, los científicos ocupacionales entienden que los individuos deben ser autónomos para elegir cómo quieren involucrarse en ocupaciones significativas, sin interferencia de factores externos, como explica el concepto de Justicia Ocupacional. Cuando estos requisitos no se cumplen, los individuos se ven envueltos en Injusticia Ocupacional¹⁹, a veces cuando relatan que si estuvieran en otro ambiente, su casa, no usar su smartphone podría causar otras sensaciones, o sea, cuando el ambiente cambia, las posibilidades de ocuparse también acompañan este cambio.

En otras palabras, los estudiantes fueron capaces de identificar otras formas de ocuparse aparte de sus dispositivos móviles, y los efectos de esta ansiedad cuando están lejos de sus dispositivos disminuyen o no aparecen en absoluto.

CONCLUSIÓN

Teniendo en cuenta estas consideraciones, el estudio es de gran relevancia por tratarse de un tema de actualidad que aún no ha sido explorado en el ámbito científico, especialmente a nivel nacional. Este análisis contribuye a conocer los factores que configuran el uso desenfrenado de los smartphones y su repercusión en las ocupaciones de los universitarios. Como resultado, el uso de smartphones se entiende actualmente como una ocupación significativa y recurrente en las rutinas de los estudiantes que participaron en la investigación.

El uso irrestricto y desenfrenado de esta tecnología puede tener un efecto perjudicial en otras ocupaciones, como las actividades académicas, el ocio, la participación social y el descanso y el sueño, y puede derivar en condiciones que comprometen la salud y el bienestar, como la nomofobia.

Las limitaciones incluyen: el pequeño tamaño de la muestra en relación con las personas inscritas en los períodos, la no paridad en relación con el género, así como las barreras ante las pocas referencias teóricas en las que basar el estudio.

Por lo tanto, se sugiere una mayor investigación sobre la nomofobia y sus efectos, con el fin de producir conocimiento científico para ayudar a reducir el impacto en la salud y el bienestar. La correlación con la Terapia Ocupacional apoya la comprensión y las repercusiones de la nomofobia en relación con las ocupaciones realizadas por los estudiantes en sus rutinas dentro y fuera del ambiente universitario.

REFERENCIAS

1. Sindicato das Entidades Mantenedoras de Estabelecimentos de Ensino Superior no Estado de São Paulo. Mapa do ensino superior no Brasil 2020 [Internet]. 2. ed. São Paulo: Instituto SEMESP; 2020 [citado el 10 nov 2023]. 192 p. Disponible en: <https://www.semesp.org.br/wp-content/uploads/2020/04/Mapa-do-E ensinoSuperior-2020-Instituto-Semesp.pdf>
2. Felisoni DD, Godoi AS. Cell phone usage and academic performance: an experiment. *Comput Educ.* [Internet]. 2018 [citado el 12 nov 2023]. 117:175-87. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0360131517302324>
3. Guerin CS, Priotto EMTP, Moura FC. Geração Z: a influência da tecnologia nos hábitos e características de adolescentes. *Revista Valore* [Internet]. 2018 [citado el 10 nov 2023]; 3:726-34. Disponible en: <https://revistavalore.emnuvens.com.br/valore/article/view/187/187>
4. Gurbuz IB, Ozkan G. What is your level of nomophobia? an investigation of prevalence and level of nomophobia among young people in Turkey. *Community Ment Health J.* [Internet]. 2020 [citado el 10 nov 2023]; 56(5):814-22. Disponible en: <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s10597-019-00541-2.pdf>
5. León-Mejía A, Calvete E, Patino-Alonso C, Machimbarrena JM, González-Cabrera J. Cuestionario de Nomofobia (NMP-Q): estructura factorial y puntos de corte de la versión española. *Adicciones (Palma de Mallorca)* [Internet]. 2020 [citado el 24 mayo 2023]; 33(2):137-47. Disponible en: <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/1316/1089>
6. Bragazzi N, Del Puente G. A proposal for including nomophobia in the new DSM-V. *PRBM. Psychol Res Behav Manag.* [Internet]. 2014 [citado el 10 nov 2023]; 7:155-60. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4036142/pdf/prbm-7-155.pdf>
7. Mir R, Akhtar M. Effect of nomophobia on the anxiety levels of undergraduate students. *J Pak Med Assoc.* [Internet]. 2020 [citado el 12 nov 2023]; 70(9):1. Disponible en: <https://www.archive.jpma.org.pk/PdfDownload/10094>
8. American Occupational Therapy Association. Occupational therapy practice framework: domain and process. *Am J Occup Ther.* [Internet]. 2020 [citado el 12 nov 2023]; 74(Suppl 2): 7412410010. Disponible en: https://ovidsp-dc2-ovid-com.ez33.periodicos.capes.gov.br/ovid-new-b/ovidweb.cgi?&S=OKFFFPMNHJEBKCPJJBGLECLPNAA00&WebLinkReturn=Full+Text%3dL%7cS.sh.22.24.25.28.32%7c0%7c00000448-202008002-00001&PDFLink=FPEBIPLEBGCPHJ00%7c%2ffs046%2fovft%2flive%2fgv023%2f00000448%2f00000448-202008002-00001&PDFTitle=Occupational+Therapy+Practice+Framework%3a++Domain+and+Process-Fourth+Edition.&link_set=S.sh.22.24.25.28%7c1%7csl_10&Counter5=FTV_as_pdf%7c00000448-202008002-00001%7covft%7covftdb%7covftv
9. Valério DOS, Oliveira SRPS, Facundes VLD, Oliveira MPCA, Silva VBF, Gontijo DT. “O pessoal deveria escutar mais a gente”: relações entre ocupações e saúde na adolescência. *Research, Society and Development* [Internet]. 2020 [citado el 10 nov 2023]; 9(10):e9899109365. Disponible en: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/download/9365/8443/130776>
10. Bardin L. *Análise de conteúdo*. 3ª reimpressão. São Paulo: Edições 70; 2016. 281p.
11. Lima RHA, Santos PDA, Vasconcelos GV, Leite EDLG, Kubrusly M. Adaptação transcultural e validação do Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) para a língua portuguesa (NMP-Q-BR). *J Health Biol Sci.* [Internet]. 2020 [citado el 12 nov 2023]; 8(1):1-6. Disponible en: <https://periodicos.unichristus.edu.br/jhbs/article/view/3052/1205>
12. Carrasco MJ, Olivares AD. Haciendo camino al andar: construcción y comprensión de la ocupación para la investigación y práctica de la Terapia Ocupacional. *Rev Chil Ter Ocup.* [Internet]. 2008 [citado el 24 abr 2024]; (8):5-16. Disponible en: <https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/index.php/RTO/article/view/55/38>

13. Machado DV, Eisenberg Z. um estudo sobre nomofobia e crenças de autoeficácia acadêmica em estudantes universitários. SciELO Prepr. [Internet]. 2023 [citado el 12 nov 2023]. Disponible en: <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/5800/11161>
14. Dicio. Atormentar [Internet]. In: Dicio. Dicionário Online de Português. Porto: 7Graus; 2023 [citado el 10 nov 2023]. Disponible en: <https://www.dicio.com.br/atormentar/>
15. Balbinotti S, Moura AMM. Ansiedade informacional em alunos de curso preparatório para ingresso no ensino superior: um estudo no Emancipa da unidade Centro Histórico de Porto Alegre. RICI: R Ibero-Amer Ci Inf. [Internet]. 2021 [citado el 12 nov 2023]; 14(1):171-93. Disponible en: <https://periodicos.unb.br/index.php/RICI/article/view/31376/28751>
16. Hasmawati F, Samiha YT, Razzaq A, Anshari M. Understanding nomophobia among digital natives: characteristics and challenges. Journal of Critical Reviews [Internet]; 2020 [citado 23 abr 2024]; 7(13):122-31. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1_YHnODP_3FfGGv1l465C6yHIVbUwX-PG/view?usp=sharing
17. Vinagre FDD. Investigação sobre os efeitos negativos do uso do celular na saúde, nas ocupações e no desempenho de estudantes universitários [Internet]. [Trabalho de Conclusão de Curso]. 31 f. Brasília, DF: Universidade de Brasília; 2019 [citado el 12 nov 2023]. Disponible en: https://bdm.unb.br/bitstream/10483/35071/1/2019_FernandaDesireeDiasVinagre_tcc.pdf
18. Christiansen CH, Townsend EA. An introduction to occupation. The art and science of living. Upper Saddle River, NJ: Pearson; 2010. Occupational justice. p. 329-58.
19. Schell BAB, Gillen G, Scaffa ME. Willard & Spackman Terapia Ocupacional. 12ª ed. Buenos Aires/Argentina: Editorial Médica Panamericana; 2016. 1294p.

Editor Asociado: Rafael Gomes Ditterich.

Conflicto de Intereses: los autores declaran que no existe ningún conflicto de intereses.

Financiación: no hubo.

CONTRIBUCIONES

Ana Carolina Rodrigues Barra y Bárbara Caroline Mendes Henrique contribuyeron al diseño, recogida y análisis de datos, redacción y revisión. Jeice Sobrinho Cardoso, Katia Maki Omura y Victor Augusto Cavaleiro Corrêa participaron en la revisión.

Como citar este artículo (Vancouver)

Barra ACRB, Henrique BCM, Cardoso JS, Omura KM, Corrêa VAC. La nomofobia y sus repercusiones en las ocupaciones de los estudiantes universitarios. Rev Fam, Ciclos Vida Saúde Contexto Soc. [Internet]. 2024 [citado el *insertar el día, mes y año de acceso*]; 12(1):e7238. Disponible en: *insertar el link de acceso*. DOI: *insertar el link de DOI*.

Como citar este artículo (ABNT)

BARRA, A. C. R. B.; HENRIQUE, B. C. M.; CARDOSO, J. S.; OMURA, K. M.; CORRÊA, V. A. C. La nomofobia y sus repercusiones en las ocupaciones de los estudiantes universitarios. **Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.**, Uberaba, MG, v. 12, n. 1, e7238, 2024. DOI: *insertar el link de DOI*. Disponible en: *insertar el link de acceso*. Acceso el: *insertar el día, mes y año de acceso*.

Como citar este artículo (APA)

Barra, A. C. R. B., **artículo**, B. C. M., Cardoso, J. S., Omura, K. M., & Corrêa, V. A. C. (2024). La nomofobia y sus repercusiones en las ocupaciones de los estudiantes universitarios. *Rev. Fam., Ciclos Vida Saúde Contexto Soc.*, 12(1), e7238. Recuperado el: *insertar el día, mes y año de acceso* de *insertar el link de acceso*.



Este es un artículo de acceso abierto distribuido bajo los términos de la Licencia Creative Commons