



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v5i1.727>

Recibido: 2026-01-24

Aceptado: 2026-02-05

Publicado: 2026-03-18

Patrones de adicción sobre los teléfonos inteligentes: comportamientos y conductas relacionadas con la tecnología y la salud psicológica

Patterns of addiction to smartphones: behaviors and conduct related to technology and psychological health

Autores

Freddy Enrique Triana Litardo¹

<https://orcid.org/0000-0002-3475-9774>

ftriana@uteq.edu.ec

Universidad Técnica Estatal de Quevedo
Quevedo – Ecuador

Miguel Ángel Cervantes Palacios²

<https://orcid.org/0009-0007-8947-8682>

miguel.cervantes@upap.mx

Investigador Independiente
Tizayuca Hidalgo – México

Erik Trinidad Pérez Vilchis³

<https://orcid.org/0009-0002-1826-2570>

ingeniero_vilchis@hotmail.com

Instituto Politécnico Nacional
Tuxtla Gutiérrez - México

Manuel Jesús Sauñe Meza⁴

<https://orcid.org/0000-0003-4067-3229>

manuelnakama@gmail.com

Investigador Independiente
Lima – Perú

Jorge Steven Terreros Larrea⁵

<https://orcid.org/0009-0002-7431-8962>

jorge-terreros@hotmail.com

Investigador Independiente
Guayaquil – Ecuador

Cómo citar

Triana Litardo, F. E., Cervantes Palacios, M. Ángel, Pérez Vilchis, E. T., Sauñe Meza, M. J., & Terreros Larrea, J. S. (2026). Patrones de adicción sobre los teléfonos inteligentes: comportamientos y conductas relacionadas con la tecnología y la salud psicológica . *ASCE MAGAZINE*, 5(1), 2814–2836.



Resumen

La llegada del teléfono inteligente ha traído consigo importantes beneficios a la sociedad, sin embargo, su uso podría ser perjudicial. El objetivo fue, analizar los patrones de adicción sobre los teléfonos inteligentes. Se realizó una revisión bibliográfica con la aplicación del método PRISMA, se recopilaron varios Artículos Científicos (AC) los cuales fueron previamente publicados en revistas indexadas, de forma inicial se obtuvo un total de 71 AC, sin embargo, al aplicar los filtros se redujo a 12 la cantidad de trabajos considerados idóneos. Se generó una matriz en donde se describen los datos clave de los AC, se conoció que las consecuencias que pueden generarse ante el uso problemático del teléfono inteligente, son el estrés, ansiedad y sueño insatisfactorio, lo cuales se relacionan con la adicción. Se logró conocer, que la interacción con el teléfono inteligente ha generado un tipo especial de apego al dispositivo, el mismo que se relaciona no solo con sus funciones utilitarias, sino que se manifiesta en diversos síntomas como la ansiedad, y el estrés; lo que, de forma directa, se asocian con la gravedad del uso problemático del teléfono, generando una desregulación emocional, afectando la estabilidad psicológica, y mala calidad del sueño. En investigaciones futuras se debería centrarse en identificar grupos en riesgo de intervención para su respectiva intervención, con respecto al uso problemático de la tecnología, para evitar los problemas de salud mental y prevenir las conductas adictivas relacionadas con los teléfonos móviles.

Palabras clave: Adicción, Conducta antisocial, Salud mental, Tecnología, Teléfono móvil



Abstract

The arrival of the smartphone has brought significant benefits to society; however, its use can also be harmful. The objective was to analyze patterns of smartphone addiction. A literature review was conducted using the PRISMA method, compiling several Scientific Articles (SAs) previously published in indexed journals. Initially, a total of 71 SAs were obtained; however, after applying filters, the number of suitable studies was reduced to 12. A matrix was generated describing the key data from the SAs. It was found that the consequences of problematic smartphone use include stress, anxiety, and unsatisfactory sleep, all of which are related to addiction. It was found that interaction with smartphones has generated a special type of attachment to the device, related not only to its utilitarian functions but also manifesting in various symptoms such as anxiety and stress. These symptoms are directly associated with the severity of problematic phone use, leading to emotional dysregulation, affecting psychological stability, and poor sleep quality. Future research should focus on identifying at-risk groups for intervention regarding problematic technology use, in order to prevent mental health problems and addictive behaviors related to mobile phones.

Keywords: Addiction, Antisocial behavior, Mental health, Technology, Mobile phone



Introducción

En los últimos años, el panorama de la comunicación y la información ha cambiado drásticamente con el desarrollo, y la rápida adopción de nuevos dispositivos portátiles, como teléfonos inteligentes o tabletas, que pueden proporcionar acceso instantáneo a internet, en cualquier lugar (Fiore et al., 2025). Por ello, es alta la probabilidad de poseer un teléfono inteligente, dicha acción se incrementa con la edad de los usuarios, pues, en la actualidad hasta el 64% de los niños de 12 a 15 años tienen tres o más dispositivos móviles propios (Wang et al., 2024).

Con el mencionado aumento de las tasas de propiedad tecnológica, y la multifuncionalidad de los dispositivos, ahora hasta un niño puede navegar por internet, manejar juegos, descargar aplicaciones, mantener comunicación en línea y tener redes sociales (Madonsela et al., 2023); en este caso, el creciente uso de estas tecnologías, han generado varias inquietudes sobre cómo los patrones de exposición que pueden afectar el bienestar de las personas o usuarios, ya que los trastornos de salud mental constituyen uno de los problemas de salud dominantes (X. Xu et al., 2024).

Por ello, es importante reconocer, que la llegada del teléfono inteligente ha traído consigo importantes beneficios a la sociedad, sin embargo, muchos afirman que también podría ser perjudicial, incluyendo la posibilidad de que las personas se vuelvan tan dependientes de sus dispositivos, de tal manera que esto equivalga a una adicción conductual (Montag et al., 2021; James et al., 2023).

En la actualidad se ha generado una asociación entre el uso de dispositivos móviles, y la depresión, ansiedad y problemas de conducta (Orsolini et al., 2022). Se estima que los patrones particulares de comportamiento relacionados con los teléfonos inteligentes, pueden ser responsables de las malas asociaciones con la salud mental (Frielingsdorf et al., 2025).

Sin embargo, aunque se han identificado síntomas de adicción, hay evidencia limitada de que estén lo suficientemente bien definidos, sean graves o afecten la función lo suficiente como para ser considerados clínicamente relevantes (Moretta et al., 2020).

Tomando en cuenta los estudios previos elaborados, el objetivo de la investigación fue; analizar los patrones de adicción sobre los teléfonos inteligentes; mediante la caracterización de los comportamientos y conductas relacionadas con la tecnología y la salud psicológica.

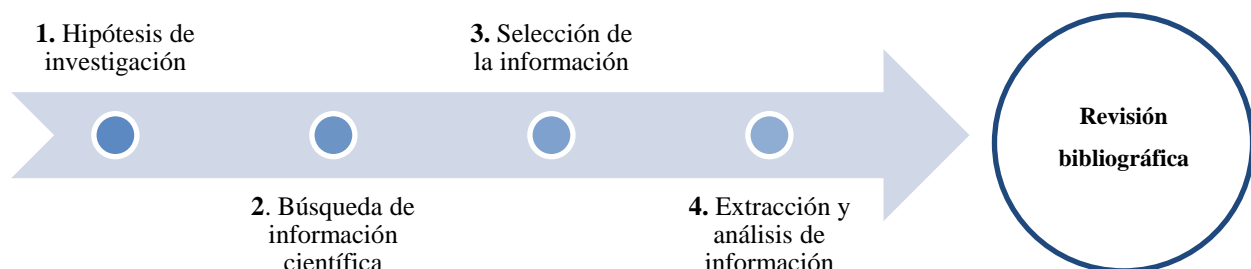
Material y métodos

El estudio trató de una revisión bibliográfica elaborada mediante un enfoque de carácter crítico, descriptivo y analítico; la investigación se realizó con la aplicación del método PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), el mismo que está conformado por una serie de procesos, que tienen como objetivo asegurar la transparencia total y la reproducibilidad de este, ya sea de la elección y recopilación de la información, o de su respectivo análisis.

En este caso, al elaborar la revisión, se recopilaron varios Artículos Científicos (AC) los cuales fueron previamente publicados en revistas ubicadas en bases de datos académicas tales como; Google Académico, Scielo, Springer, Elsevier y MDPI; a continuación, en la figura 1 se describe el orden de los procesos que se llevaron a cabo en la investigación, con la finalidad de mantener un coherente régimen científico académico.

Figura 1

Descripción de los procesos que definieron el desarrollo de la investigación.



Nota. Diagrama de los procesos base para la aplicación del método PRISMA.

Las hipótesis planteadas se describen en la tabla 1, estas fueron direccionadas para cumplir con los objetivos de la investigación, con ayuda del método PRISMA.

Tabla 1

Detalles de las hipótesis y objetivos de la investigación elaborada.

Nº	Hipótesis	Objetivos
1	¿Existen patrones de adicción sobre el uso de los teléfonos inteligentes?	Identificar los patrones de adicción al usar los teléfonos inteligentes.
2	¿El comportamiento y la conducta de los individuos mantienen relación con el uso de la tecnología y la salud mental?	Caracterizar el comportamiento y la conducta relacionada con las tecnologías y la salud psicológica.

Nota. Las hipótesis planteadas fueron generadas para limitar la investigación.

Para realizar la búsqueda de la información se aplicaron palabras claves (Figura 2), específicamente aquellas relacionadas con las hipótesis y objetivos de la investigación planteados, luego se recopiló la información bibliográfica perteneciente únicamente a AC en publicados; la búsqueda se desarrolló con las palabras claves combinadas en diferentes formas (frases). Frente a dicha acción se encontraron 71 AC en total.

Figura 2

Descripción de las palabras claves aplicadas en la búsqueda de información bibliográfica.



Nota. Mediante el uso de las palabras expuestas y sus respectivas combinaciones se generó la información base de la investigación.

A continuación, se comparó todos los AC recopilados en cuanto a; los títulos, el idioma, y los nombres de los respectivos autores, todo aquello con la finalidad de descartar los trabajos que se encuentren repetidos, mediante este proceso se logró reducir de 71 a 48 el total de AC. Pues se eliminaron 23 investigaciones que constaron como repetidos en la base data.

Siguiendo el orden de los procesos del método PRISMA, se procedió a filtrar la información mediante la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión establecidos en la figura 3, como resultado, una vez más se redujo la proporción inicial de AC, quedando únicamente 29 investigaciones las cuales continuaron con los procesos de clasificación.

Figura 3

Descripción de los criterios de inclusión y exclusión aplicados en la investigación.



Criterios de Inclusión

1. AC relacionados con la adicción a los dispositivos móviles
2. AC vinculados el comportamiento, la conducta, y las tecnologías
3. AC que describan los patrones de adicción entre la tecnología y la salud psicológica
4. AC publicados en el periodo 2020 a 2026
5. AC de revistas científicas indexadas



Criterios de Exclusión

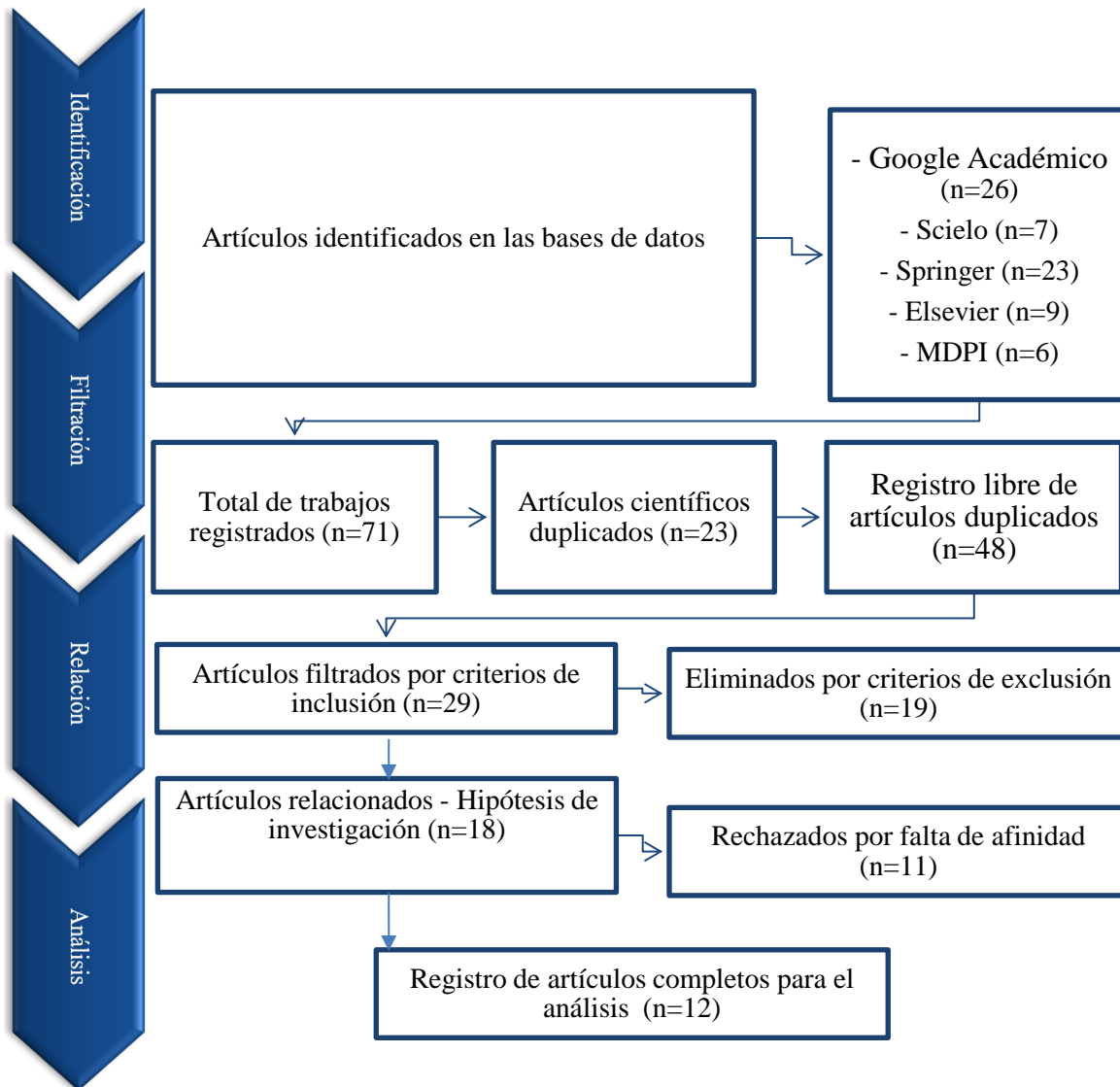
1. AC no relacionados con la adicción a los dispositivos móviles
2. AC desvinculados con el comportamiento, la conducta, y las tecnologías
3. AC sin la descripción de los patrones de adicción entre la tecnología y la salud psicológica
4. AC publicados en periodos diferentes de 2020 a 2026
5. AC no publicados en revistas científicas indexadas

Nota. Los criterios establecidos se mantuvieron relacionados con los objetivos de investigación.

Una vez aplicados los criterios mencionados, se procedió a leer los resúmenes de las investigaciones, así mismo, se tomó en cuenta la relación o no del trabajo y el estudio establecido, considerando los objetivos planteados (Tabla 1), mediante este filtro se redujo a 18 el total de AC. Como filtro final, se leyeron por completo los AC, quedando excluidos aquellos trabajos que no estén completamente expuestos, en este caso se formó un grupo de 12 AC considerados aptos para la elaboración de la revisión bibliográfica. En busca de describir el método aplicado, se expone en la figura 4, a manera de resumen y de forma cuantitativa el proceso desarrollado.

Figura 4

Descripción cuantitativa de los procesos aplicados al trabajar con el método PRISMA.



Nota. De forma inicial se obtuvo un total de 71 AC, sin embargo, al aplicar los filtros establecidos se redujo a 12 la cantidad de trabajos considerados idóneos, para elaborar la revisión bibliográfica.

Resultados

Luego de trabajar con el método PRISMA, se generó una matriz en donde se describen los datos clave (Tabla 2) de los AC identificados como los más idóneos para elaborar la revisión bibliográfica, en donde se busca analizar los patrones de adicción sobre los teléfonos inteligentes; mediante la caracterización de los comportamientos y conductas relacionadas con la tecnología y la salud psicológica.

Tabla 2

Descripción cualitativa de los AC para realizar la revisión bibliográfica.

#	Cita	Revista	Indexación	Título	Método	Conclusiones
1	(Chen, 2023)	Information Technology & People,	Google académico	Explorando el síndrome de adicción móvil de los nativos digitales en Taiwán: problemas psicológicos y más allá	Estudio de caso	Existe un marcado contraste entre los grupos de adictos, y no adictos en sus propósitos de uso del móvil y patrones de comportamiento. Además, las relaciones familiares parecen influir en la configuración de los comportamientos de uso del móvil no adictivos.
2	(Kang et al., 2020)	Frontiers in Psychology	Google académico	Prueba de las asociaciones bidireccionales de las conductas de adicción al teléfono móvil con el malestar mental, los trastornos del sueño y los patrones de sueño: un estudio prospectivo de un año entre estudiantes universitarios chinos	Observación y comparativo	Se observó una relación bidireccional entre la adicción de los dispositivos móviles y diversos trastornos del sueño, como la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva. Por lo tanto, es necesario reforzar la intervención temprana en los problemas de salud mental, para prevenir las conductas adictivas relacionadas con los teléfonos móviles



3	(Popescu et al., 2022)	Frontiers in Psychology	Google académico	Riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes, comportamientos y actitudes relacionados con la tecnología y bienestar psicológico durante la pandemia de COVID-19	Revisión cuantitativa de literatura	Los comportamientos y actitudes relacionados con la tecnología asociados con el riesgo de adicción a los teléfonos inteligentes, pueden conducir a la gravedad de los síntomas de ansiedad social y psicopatología depresiva. A la vez, el trastorno por uso de teléfonos inteligentes se desarrolla en la dinámica conductual de los síntomas de depresión y ansiedad. Por ende, el uso excesivo de teléfonos inteligentes puede influir negativamente en la salud física y mental de los usuarios.
4	(Desouk y & Abu-Zaid, 2020)	Revista de Salud del Mediterráneo Oriental	Google académico	Patrón de uso del teléfono móvil y adicción en relación con la depresión y la ansiedad	Estudio transversal	Se encontró un predominio femenino para la prevalencia de depresión y ansiedad, debido a la duración del uso diario del móvil y número de llamadas diarias. También se identificó una correlación positiva significativa entre las puntuaciones de depresión y ansiedad, la duración de la posesión de un teléfono inteligente y la duración promedio de cada llamada diaria.
5	(Lee et al., 2020)	International Journal of Environmental Research and Public Health	MDPI	Características psicológicas y propensión a la adicción según el tipo de contenido del uso del smartphone.	Estudio transversal	El uso de redes sociales no solo fue un predictor más fuerte de la adicción a teléfonos inteligentes que otros tipos de contenido, sino que también tuvo asociaciones más fuertes con características psicológicas negativas, incluyendo el estado de ánimo depresivo y la ideación suicida.



6	(Mei et al., 2023)	Int J Ment Health Addiction	Springer	Riesgos para la salud de la adicción al teléfono móvil en estudiantes universitarios de China	Estudio transversal	La adicción al teléfono móvil grave se asoció significativamente con problemas psicológicos (síntomas de ansiedad, síntomas depresivos, soledad, ansiedad social, problemas de concentración y tristeza o desesperanza), problemas físicos (palpitaciones, náuseas y asfixia) y problemas de sueño (calidad del sueño, latencia del sueño, alteraciones del sueño, duración del sueño y disfunciones del sueño). El análisis de interacción indicó que los estudiantes universitarios con adicción al teléfono móvil grave, usaban este durante más de 4 horas diarias, por lo tanto, eran más propensos a desarrollar los problemas mencionados.
7	(Pera, 2020)	Frontiers in Psychology	Google académico	La psicología de la conducta adictiva hacia los teléfonos inteligentes en adultos jóvenes: uso problemático, ansiedad social y estrés depresivo	Revisión sistemática	El aumento progresivo de la posesión y utilización de smartphones conlleva un riesgo implícito de conductas adictivas y consecuencias adversas para la salud, lo que influye en el bienestar subjetivo y psicológico. Los rasgos de personalidad, el distrés socioemocional y la duración del uso diario del smartphone constituyen antecedentes de la problemática del uso de teléfonos móviles, lo que impacta en el bienestar subjetivo y psicológico de los individuos.
8	(Dai et al., 2021)	Frontiers in Psychology	Google académico	Uso de teléfonos inteligentes y bienestar	Estudio transversal	Desde sus características técnicas integradas hasta la variedad de aplicaciones y la amplia gama de



			psicológico entre estudiantes universitarios en China: una evaluación cualitativa		contenido disponible, el teléfono inteligente propicia patrones de uso repetitivos y adictivos. La interacción de los estudiantes con el teléfono inteligente a menudo muestra tendencias conductuales predecibles en respuesta a señales y desencadenantes específicos, tanto temporales como locales y contextuales.	
9	(James et al., 2023)	Conductas adictivas	Elsevier	Comprender la construcción del "comportamiento" en la adicción a los teléfonos inteligentes: una revisión exploratoria	Revisión sistemática exploratoria	La adicción a los teléfonos inteligentes se ha asociado con múltiples resultados negativos, incluido el aumento de la angustia psicológica, las lesiones musculoesqueléticas, las conductas peligrosas al conducir y al trabajo y el deterioro de las relaciones con familiares y amigos cercanos. Sin embargo, aunque se han identificado síntomas de adicción, hay evidencia limitada de que estén lo suficientemente bien definidos, aun cuando sean graves o afecten la función lo suficiente como para ser considerados clínicamente relevantes.
10	(Girela-Serrano et al., 2024)	Eur Child Adolesc Psychiatry	Springer	Impacto del uso de teléfonos móviles y dispositivos inalámbricos en la salud mental de niños y adolescentes: una revisión sistemática	Revisión sistemática	Un mayor uso de dispositivos móviles electrónicos puede estar asociado con una peor salud mental en niños y adolescentes, pero la fuerza de las asociaciones varía en parte dependiendo del momento y la naturaleza del uso de dispositivos móviles electrónicos.

11	(Nakshin et al., 2022)	Cureus Springer	El aumento del tiempo frente a la pantalla como causa del deterioro de la salud física y psicológica, y de los patrones de sueño: una revisión literaria	Revisión sistemática	La dependencia de los dispositivos digitales, que implica un tiempo diario de pantalla cada vez mayor, también ha provocado diversos efectos adversos en la salud física, mental o psicológica. La exposición constante a dispositivos como teléfonos inteligentes, computadoras personales y televisores puede afectar gravemente la salud mental, aumentando el estrés y la ansiedad, por ejemplo, y causando diversos problemas de sueño tanto en niños como en adultos.
12	(Zhen et al., 2023)	Int J Ment Health Addiction Springer	Aislamiento social, soledad y dependencia del teléfono móvil en adolescentes durante la pandemia de COVID-19: roles de los patrones de comunicación entre padres e hijos	Estudio transversal	El estado subjetivo de soledad de los adolescentes en los tiempos de pandemia mediaba completamente la relación entre el aislamiento social objetivo y su dependencia con los dispositivos móviles. Se cree que una estrategia eficaz para aliviar la adicción con el teléfono móvil en los adolescentes puede ser aumentar la comunicación social de los adolescentes.

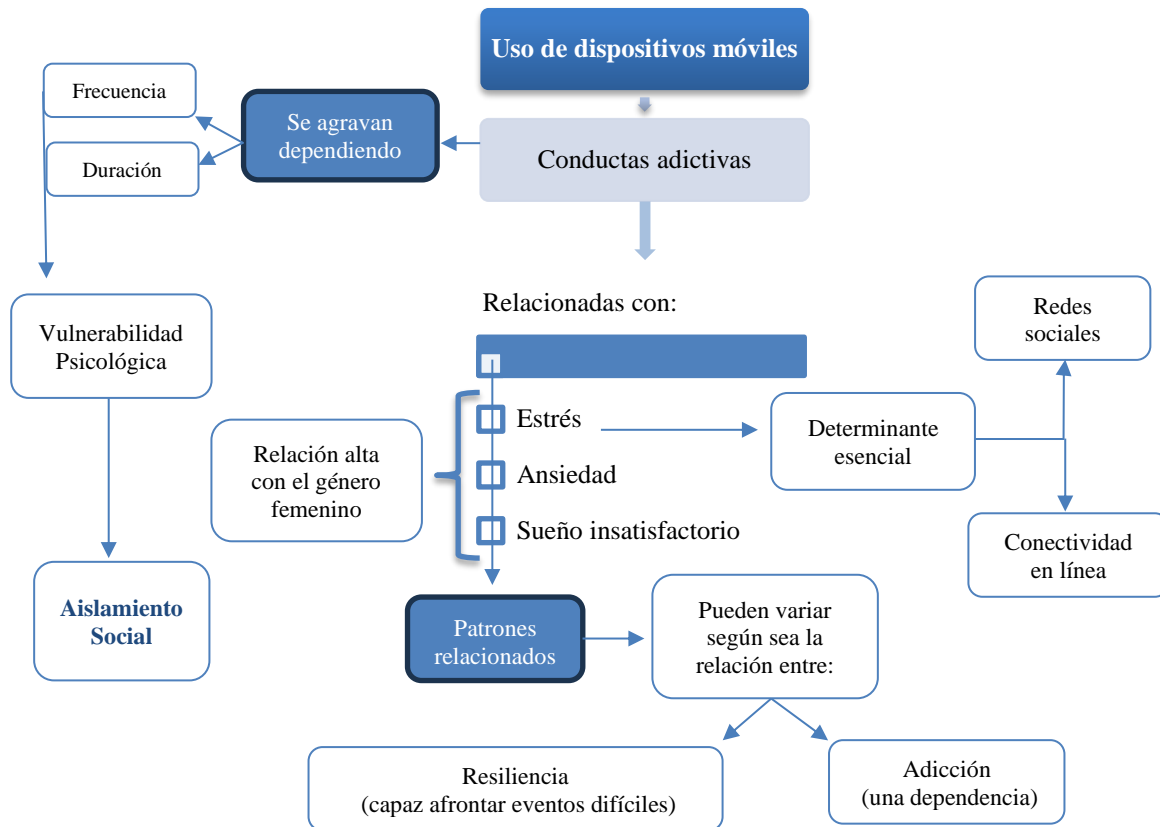
Nota. Todos los AC descritos forman parte de la información base para el análisis y redacción de la investigación.

En la figura 5 se detallan a manera de resumen, las consecuencias que pueden generarse cuando existen conductas adictivas ante el uso de los dispositivos móviles, específicamente el teléfono inteligente, en donde se describe una relación directa entre el estrés, ansiedad y sueño insatisfactorio, lo cual forma parte de los patrones que se relacionan con la adicción, cabe considerar, que las mujeres son las más propicias a generar dichas conductas, a su vez, se conoció que los factores agravantes de la adicción es la frecuencia y duración del uso de los dispositivos

móviles, lo que de manera indirecta direcciona a las personas a una vulnerabilidad psicológica, dando como resultado final el aislamiento social.

Figura 5

Descripción del uso de dispositivos móviles y las conductas adictivas.



Nota. El diagrama generado, es el resultado de la recopilación de información de los artículos elegidos mediante el método PRISMA.

En la tabla 3, se expone una clasificación de características relacionadas con los patrones predictores, correspondientes al análisis de los patrones de adicción existentes, ante el uso de los teléfonos inteligentes tomando en cuenta el estrés, la ansiedad, el sueño insatisfactorio, y los aspectos psicológicos.

Tabla 3*Características de los patrones predictores de la adicción.*

Patrón predictor	Características relacionadas con los teléfonos inteligentes
Estrés	<ul style="list-style-type: none">• La depresión y la ansiedad no se asocian con los niveles de estrés.• Los niveles de estrés, se asocian significativamente con la distancia física entre el teléfono y la cama durante el sueño (menos de 1 m).• El estrés es un factor de riesgo para desarrollar un trastorno de ansiedad, y este, a su vez, puede causar o agravar trastornos del sueño.• El estrés puede desencadenar en depresión, a su vez, este puede agravarse provocando ansiedad.• El estrés amoroso y el estrés académico de los estudiantes universitarios influyen positivamente en la adicción a los teléfonos móviles inteligentes.
Ansiedad	<ul style="list-style-type: none">• Los síntomas de ansiedad se evidencian incluso en personas que envían muchos mensajes y pasan menos tiempo navegando por internet, en este caso, son individuos menores de edad.• Esta puede estar desencadenada, por presupuestos económicos mensuales más reducidos, que por el uso del dispositivo móvil en sí.• Las personas con mayor ansiedad son más propensas a usar el teléfono móvil como un objetivo de apego compensatorio.
Sueño insatisfactorio	<ul style="list-style-type: none">• Existe una alteración en el sistema circadiano e incluso cambios en los ritmos cardíacos causados por los teléfonos móviles durante las horas de sueño.• El tener libre accesibilidad al teléfono, implica poder ser interrumpido en el sueño repetidamente lo que puede tener efectos directos en la recuperación y la salud mental.• El uso intensivo del teléfono móvil se relacionó con una mala salud percibida, tanto directamente, como a través de la falta de sueño y el cansancio al despertar.• La alta frecuencia de uso del teléfono móvil podría ser un factor de riesgo, para el desarrollo de trastornos del sueño en los hombres, y síntomas de depresión tanto en hombres como en mujeres.
Aspectos psicológicos	<ul style="list-style-type: none">• El uso problemático del teléfono móvil ha sido un foco de estudio, específicamente sobre los aspectos psicológicos del uso del teléfono móvil, donde los criterios para los diagnósticos de adicción a

sustancias o adicciones conductuales se han utilizado, para definir el uso problemático, incluido el uso compulsivo de servicios de mensajes cortos.

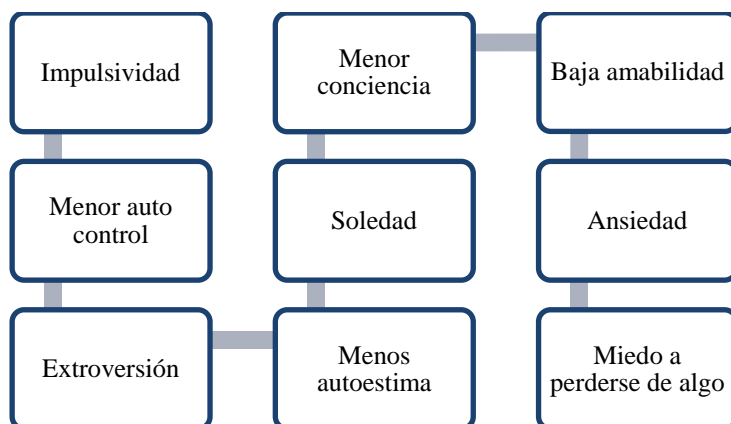
- El uso intensivo del teléfono móvil se ha asociado con quejas somáticas, ansiedad e insomnio, depresión, angustia psicológica y un estilo de vida poco saludable.
- El apoyo social amortigua los efectos negativos del estrés, mientras que un apoyo social bajo, es un factor de riesgo asociado con los síntomas de salud mental.
- La adicción a los teléfonos inteligentes se ha propuesto como un trastorno potencial, definido por el uso excesivo, compulsivo y descontrolado del propio teléfono, que conduce a una dependencia psicológica del dispositivo.

Nota. La información expuesta corresponde a un resumen, y fusión de ideas presentes en los AC considerados idóneos en el método PRISMA.

Dentro del ámbito psicológico, se agrupó los factores que tuvieron mayor frecuencia en el aspecto problemático del uso del teléfono móvil, en donde fue mayor la recurrencia de actitudes de impulsividad y menor autocontrol, como se muestra en la figura 6, cabe considerar, que todos los aspectos mencionados mantienen una relación negativa sobre la salud mental de los individuos.

Figura 6

Resumen de los factores psicológicos asociados con el uso problemático del teléfono móvil.



Nota. Los factores psicológicos expuestos, están ordenados de forma descendente tomando en cuenta la recurrencia de su identificación dentro de la información base.



Discusión

El estrés percibido es un predictor importante del uso problemático del teléfono inteligente. Sin embargo, Xu et al. (2024) argumentan que, en su estudio, los estudiantes universitarios que enfrentaban estrés en la vida real aumentaron el uso del teléfono móvil para apoyo social en línea, es decir, no se puede relacionar directamente al estrés y el uso de dispositivos móviles como causales de dicho padecimiento. Por su parte Su et al. (2025) mencionan que, si existe relación entre el estrés psicológico y el uso de teléfonos inteligentes, pero un factor mediador de su efecto son las emociones negativas de la vida diaria de los individuos.

Asimismo, Hashemi et al. (2022) aducen que, el empleo excesivo en mensajes y llamadas de teléfono celular causa mucho estrés, preocupaciones y ansiedades especialmente entre los jóvenes; estos trastornos son tales que, se definen como un tipo de enfermedad mental y neurológica, en base a ello, en ocasiones el paciente siente que su teléfono celular suena varias veces durante el día, lo que genera reacciones físicas como el dolor de cabeza o la sensación de calor provocadas por el uso prolongado de un teléfono celular, lo que puede ser estresante y genera preocupaciones sobre los posibles peligros del uso de dispositivos electromagnéticos.

Por otra parte, la adicción a los teléfonos inteligentes se ha visto intensificada, pues afecta la salud física y mental de los individuos y da lugar a síntomas de ansiedad, a su vez, esta se mantiene relacionada con la gravedad del uso problemático de los dispositivos inteligentes, cabe considerar, que la ansiedad de forma generalizada se mantiene relacionada con los trastornos del sueño. Criterio que es corroborado por Wolfers (2021) quien argumenta que, el uso problemático y excesivo de dispositivos tecnológicos, ha influido negativamente en la salud conductual, lo que conlleva a la ansiedad, la depresión y la adicción sobre los teléfonos inteligentes, asociado con una grave dependencia con el internet. De la misma forma Barr et al. (2020) mencionan que, la adicción a estos dispositivos se relaciona con síntomas de ansiedad, depresión e insomnio.

De la misma forma, según Mei et al. (2023) la ansiedad y soledad social, está relacionada positivamente con los síntomas depresivos, y también forman parte de las causas que configuran los problemas psicológicos y sociales, como las conductas de agresión y el uso problemático de los dispositivos móviles. El mencionado argumento es confirmado por Wolfers et al. (2020) quienes aseguran que las personas socialmente aisladas tienden a no tener compañía y, en consecuencia, usan sus dispositivos tecnológicos, para satisfacer sus necesidades relacionales, lo que aumenta su riesgo de adicción al teléfono inteligente.



En cuanto al sueño insatisfactorio, de forma general se logró conocer que los trastornos del sueño son problemas comunes en la sociedad moderna, según la literatura analizada se evidenció que el uso del teléfono móvil y los problemas del sueño, se relacionan de forma negativa, la cual se eleva dependiendo de la frecuencia, la duración y el momento específico (por ejemplo, la hora de acostarse, después de apagar la luz) de uso. Criterio que es corroborado por Nikolic et al. (2023) quienes argumentan que, el uso de dispositivos móviles, se asocia con al menos un resultado del sueño, como insomnio, somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño, corta duración del sueño y cronotipo vespertino. Incluso Zhang et al. (2022) señalaron que, existe un círculo vicioso entre el uso excesivo del teléfono móvil, los problemas de sueño y la salud mental.

Sin embargo, Bauducco et al. (2024) recalcaron que, el uso de los dispositivos móviles se asoció con una menor duración del sueño y una peor calidad del sueño, estas asociaciones se encontraron específicamente para el uso de teléfonos móviles, computadoras, internet y redes sociales, pero no para el uso de televisión, consolas de juegos y tabletas.

Frente a los resultados descritos, se conoció que el uso problemático del teléfono móvil, puede definirse como la incapacidad de regular el uso de este dispositivo, lo que genera, un impacto perjudicial en la salud física y mental de los usuarios. Dicha circunstancia tiende a incrementarse, pues, según Brautsch et al. (2023), el uso excesivo, dependiente, adictivo, problemático o patológico del teléfono móvil ha surgido en paralelo, con el aumento del uso de este dispositivo, cabe considerar que, las frecuencias de uso tienden a elevarse diariamente, debido a que las tecnologías aplicadas en los dispositivos móviles poseen alta capacidad de innovación en el surgimiento de aplicaciones actualizadas y modernas.

Finalmente, se ratificó la adicción sobre el teléfono móvil, y su relación con los cambios de comportamiento y conducta de los individuos, con relación a dicho criterio Cui et al. (2021) afirman que, las adicciones conductuales se denominan constructos, y estos se comparan con otras adicciones sin sustancias, como es el caso de la adicción al juego; en este caso, el uso problemático del teléfono, tiene las características para asociarse con los síntomas generales de dependencia, como la tolerancia, abstinencia, escape, ansia, depresión, aislamiento social entre otros.



Conclusiones

Se logró conocer, que la interacción extensa con el teléfono inteligente ha generado un tipo especial de apego al dispositivo, el mismo que se relaciona no solo con sus funciones utilitarias, sino también con su vínculo afectivo, esto se manifiesta en diversos síntomas como la ansiedad, y el estrés, como resultado negativo de no estar en contacto directo con el teléfono.

A su vez, el aumento progresivo de la posesión y utilización del teléfono inteligente conlleva un riesgo implícito de conductas adictivas y consecuencias adversas para la salud, lo que influye en el bienestar subjetivo y psicológico de los usuarios.

De forma directa, los síntomas de estrés y ansiedad se asocian con la gravedad del uso problemático del teléfono, lo que genera una desregulación emocional, afectando la estabilidad psicológica, y mala calidad del sueño.

En investigaciones futuras se debería centrarse en identificar grupos en riesgo de intervención para su respectiva intervención, con respecto al uso problemático de la tecnología. Pues es necesario una intervención temprana para evitar los problemas de salud mental y prevenir las conductas adictivas relacionadas con los teléfonos móviles.

Referencias bibliográficas

- Barr, R., Kirkorian, H., Radesky, J., Coyne, S., Nichols, D., Blanchfield, O., Rusnak, S., Stockdale, L., Ribner, A., Durnez, J., Epstein, M., Heimann, M., Koch, F.-S., Sundqvist, A., Birberg-Thornberg, U., Konrad, C., Slussareff, M., Bus, A., Bellagamba, F., & Fitzpatrick, C. (2020). Beyond Screen Time: A Synergistic Approach to a More Comprehensive Assessment of Family Media Exposure During Early Childhood. *Frontiers in Psychology, 11*, 1283. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01283>
- Bauducco, S., Pillion, M., Bartel, K., Reynolds, C., Kahn, M., & Gradisar, M. (2024). A bidirectional model of sleep and technology use: A theoretical review of How much, for whom, and which mechanisms. *Sleep Medicine Reviews, 76*, 101933. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2024.101933>
- Brautsch, L. As., Lund, L., Andersen, M. M., Jennum, P. J., Folker, A. P., & Andersen, S. (2023). Digital media use and sleep in late adolescence and young adulthood: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews, 68*, 101742. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101742>
- Chen, W. (2023). Exploring digital natives' mobile addiction syndrome in Taiwan: Psychological issues and beyond. *Information Technology & People, 36*(3), 1326-1355. <https://doi.org/10.1108/ITP-08-2021-0633>



- Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., Tang, K., & Li, Y. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: A cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1), 449. <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03451-4>
- Dai, C., Tai, Z., & Ni, S. (2021). Smartphone Use and Psychological Well-Being Among College Students in China: A Qualitative Assessment. *Frontiers in Psychology*, 12, 708970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708970>
- Desouky, D. E.-S., & Abu-Zaid, H. (2020). Mobile phone use pattern and addiction in relation to depression and anxiety. *Eastern Mediterranean Health Journal*, 26(6), 692-699. <https://doi.org/10.26719/emhj.20.043>
- Fiore, M., Arena, D., Crisafi, V., Grieco, V., Palella, M., Timperanza, C., Conti, A., Cuffari, G., & Ferrante, M. (2025). Digital Devices Use and Sleep in Adolescents: An Umbrella Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(10), 1517. <https://doi.org/10.3390/ijerph22101517>
- Frielingsdorf, H., Fomichov, V., Rystedt, I., Lindstrand, S., Korhonen, L., & Henriksson, H. (2025). Associations of time spent on different types of digital media with self-rated general and mental health in Swedish adolescents. *Scientific Reports*, 15(1), 993. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-83951-x>
- Girela-Serrano, B. M., Spiers, A. D. V., Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Di Simplicio, M. (2024). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1621-1651. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02012-8>
- Hashemi, S., Ghazanfari, F., Ebrahimzadeh, F., Ghavi, S., & Badrizadeh, A. (2022). Investigate the relationship between cell-phone over-use scale with depression, anxiety and stress among university students. *BMC Psychiatry*, 22(1), 755. <https://doi.org/10.1186/s12888-022-04419-8>
- James, R. J. E., Dixon, G., Dragomir, M.-G., Thirlwell, E., & Hitcham, L. (2023). Understanding the construction of 'behavior' in smartphone addiction: A scoping review. *Addictive Behaviors*, 137, 107503. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107503>
- Kang, Y., Liu, S., Yang, L., Xu, B., Lin, L., Xie, L., Zhang, W., Zhang, J., & Zhang, B. (2020). Testing the Bidirectional Associations of Mobile Phone Addiction Behaviors With Mental Distress, Sleep Disturbances, and Sleep Patterns: A One-Year Prospective Study Among Chinese College Students. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 634. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00634>
- Lee, J., Ahn, J.-S., Min, S., & Kim, M.-H. (2020). Psychological Characteristics and Addiction Propensity According to Content Type of Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2292. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072292>
- Madonsela, S., Ware, L. J., Scott, M., & Watermeyer, J. (2023). The development and use of adolescent mobile mental health (m-mhealth) interventions in low- and middle-income



- countries: A scoping review. *South African Journal of Psychology*, 53(4), 471-483. <https://doi.org/10.1177/00812463231186260>
- Mei, S., Hu, Yueyang, Wu, X., Cao, R., Kong, Y., Zhang, L., Lin, X., Liu, Q., Hu, Yuanchao, & Li, L. (2023). Health Risks of Mobile Phone Addiction Among College Students in China. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(4), 2650-2665. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00744-3>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908-914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moretta, T., Chen, S., & Potenza, M. N. (2020). Mobile and non-mobile Internet Use Disorder: Specific risks and possible shared Pavlovian conditioning processes. •: Commentary on: How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with “smartphone addiction”? (Montag et al., 2019). *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 938-941. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00077>
- Nakshine, V. S., Thute, P., Khatib, M. N., & Sarkar, B. (2022). Increased Screen Time as a Cause of Declining Physical, Psychological Health, and Sleep Patterns: A Literary Review. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.30051>
- Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kisic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1252371. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>
- Orsolini, L., Volpe, U., Albert, U., Carmassi, C., Carrà, G., Cirulli, F., Dell’Osso, B., Del Vecchio, V., Di Nicola, M., Giallonardo, V., Luciano, M., Menculini, G., Nanni, M. G., Pompili, M., Sani, G., Sampogna, G., Tortorella, A., & Fiorillo, A. (2022). Use of social network as a coping strategy for depression among young people during the COVID-19 lockdown: Findings from the COMET collaborative study. *Annals of General Psychiatry*, 21(1), 44. <https://doi.org/10.1186/s12991-022-00419-w>
- Pera, A. (2020). The Psychology of Addictive Smartphone Behavior in Young Adults: Problematic Use, Social Anxiety, and Depressive Stress. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 573473. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.573473>
- Popescu, A.-M., Balica, R.-Ștefania, Lazăr, E., Bușu, V. O., & Vașcu, J.-E. (2022). Smartphone addiction risk, technology-related behaviors and attitudes, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 13, 997253. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.997253>
- Su, M., Zhang, J., Xu, Y., & Hu, J. (2025). The relationship between smartphone addiction, academic procrastination, and anxiety: Evidence from a diary-based approach. *Acta Psychologica*, 260, 105517. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105517>
- Wang, S., Wang, F., Zhu, Z., Wang, J., Tran, T., & Du, Z. (2024). Artificial intelligence in education: A systematic literature review. *Expert Systems with Applications*, 252, 124167. <https://doi.org/10.1016/j.eswa.2024.124167>



- Wolfers, L. N. (2021). Parental mobile media use for coping with stress: A focus groups study. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(2), 304-315. <https://doi.org/10.1002/hbe2.252>
- Wolfers, L. N., Kitzmann, S., Sauer, S., & Sommer, N. (2020). Phone use while parenting: An observational study to assess the association of maternal sensitivity and smartphone use in a playground setting. *Computers in Human Behavior*, 102, 31-38. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.08.013>
- Xu, W., Bai, Y., Wu, Y., & Liu, Y. (2024). “Just using my phone to escape stress today.” Daily perceived stress influences problematic mobile phone use: A daily diary study. *Personality and Individual Differences*, 228, 112745. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.112745>
- Xu, X., Li, J., Zhu, Z., Zhao, L., Wang, H., Song, C., Chen, Y., Zhao, Q., Yang, J., & Pei, Y. (2024). A Comprehensive Review on Synergy of Multi-Modal Data and AI Technologies in Medical Diagnosis. *Bioengineering*, 11(3), 219. <https://doi.org/10.3390/bioengineering11030219>
- Zhang, J., Zhang, X., Zhang, K., Lu, X., Yuan, G., Yang, H., Guo, H., Zhu, Z., Wang, T., Hao, J., Sun, Y., Su, P., Yang, L., & Zhang, Z. (2022). An updated of meta-analysis on the relationship between mobile phone addiction and sleep disorder. *Journal of Affective Disorders*, 305, 94-101. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.008>
- Zhen, R., Li, L., Li, G., & Zhou, X. (2023). Social Isolation, Loneliness, and Mobile Phone Dependence among Adolescents During the COVID-19 Pandemic: Roles of Parent–Child Communication Patterns. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 21(3), 1931-1945. <https://doi.org/10.1007/s11469-021-00700-1>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.