

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre el impacto del uso del celular en  
el bienestar emocional de los adolescentes**

Trabajo Académico para obtener el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud

**Autora:**

Hilda Margarita Huamanca Diaz

**Asesora:**

Mg. Sara Esther Richard Pérez

Lima, abril de 2025

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO ACADÉMICO

Yo Mg. Sara Esther Richard Pérez, docente de la Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Producción científica sobre el impacto del uso del celular en el bienestar emocional de los adolescentes”** de Hilda Margarita Huamanca Diaz tiene un índice de similitud de 14% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 06 días del mes de abril del año 2026.



---

Mg. Sara Esther Richard Pérez  
Asesor

**Producción científica sobre el impacto del uso del  
celular en el bienestar emocional de los adolescentes**

**TRABAJO DE ACADÉMICO**

Presentado para optar el Título de Segunda Especialidad  
Profesional en Psicología Clínica y de la Salud



---

Mg. Ruth Evelyn Quiroz Soto  
Dictaminadora

Lima, 06 de abril del 2026

## Resumen

El bienestar emocional es fundamental en la adolescencia, siendo una etapa crítica para el desarrollo de la identidad y la regulación emocional. La integración del uso del celular en la vida cotidiana ha generado preocupación por su impacto en la salud mental, especialmente ante el incremento de síntomas de ansiedad, estrés y depresión. En este contexto, el presente estudio tiene como objetivo examinar la producción científica sobre el impacto del uso del celular en el bienestar emocional de los adolescentes. Esta investigación corresponde a una revisión narrativa en la que se analizaron 10 artículos seleccionados de un total de 89 registros identificados en las bases de datos PubMed, Web of Science y SciELO, incluyendo diseños experimentales, cualitativos y explicativos. La revisión sintetiza la producción académica reciente (2020-2025) en torno a esta temática. Hasta septiembre de 2025, los resultados muestran que el uso excesivo del celular, empleado como un refugio o mecanismo de escape frente a emociones negativas, se asocia con el deterioro del bienestar emocional, baja autoestima y trastornos del sueño. Asimismo, se identifica una mayor vulnerabilidad en adolescentes mujeres, atribuida a la exposición a ideales estéticos y a comparaciones sociales en redes. No obstante, el uso activo con fines relacionales y comunicativos actúa como un factor protector frente a la depresión. Se concluye que el impacto del celular debe comprenderse desde una perspectiva biopsicosocial, en la que factores como el sedentarismo y la falta de habilidades de autorregulación emocional intensifican la dependencia digital. Además, se evidencia que intervenciones basadas exclusivamente en la reducción del tiempo de pantalla ofrecen beneficios temporales, por lo que se requieren estrategias integrales que incluyan educación emocional, acompañamiento familiar y la promoción de estilos de vida saludables.

**Palabras clave:** *Bienestar emocional, adolescencia, uso del celular.*

## **Abstract**

Emotional well-being is fundamental during adolescence, a critical stage for identity development and emotional regulation. The integration of cell phone use into daily life has generated concern about its impact on mental health, especially given the increase in symptoms of anxiety, stress, and depression. Therefore, this study aims to examine the scientific literature on the impact of cell phone use on the emotional well-being of adolescents. This narrative review analyzed 10 articles selected from a total of 89 findings in the PubMed, Web of Science, and SciELO databases, including experimental, qualitative, and explanatory designs. This review synthesizes recent academic production (2020-2025) regarding the impact of cell phone use on emotional well-being. Up to September 2025, the results demonstrate that excessive cell phone use, employed as a refuge or escape from negative emotions, is associated with a decline in emotional well-being, low self-esteem, and sleep disorders. Adolescent girls are identified as more vulnerable due to their exposure to beauty ideals and social comparisons on social media. However, the results reveal that active use for social and communication purposes acts as a protective factor against depression. It is concluded that the impact of cell phones should be understood from a biopsychosocial perspective, where factors such as sedentary lifestyles and a lack of emotional self-regulation skills intensify digital dependence. Furthermore, it is evident that interventions based solely on reducing screen time offer only temporary benefits, requiring strategies such as emotional education, family support, and the promotion of healthy lifestyles.

**Keywords:** Emotional well-being, adolescence, cell phone use.

## Introducción

Según Cañarte, J. et al. (2025), el bienestar emocional es fundamental en la adolescencia, etapa en la que se desarrollan la regulación emocional, la identidad y las relaciones sociales. El celular se ha integrado de forma masiva en la vida cotidiana de los adolescentes, funcionando como herramienta de comunicación, entretenimiento y construcción de la identidad en el entorno digital. Sin embargo, el uso intensivo de estos dispositivos ha generado preocupación por su impacto en la salud mental.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), más del 80 % de los adolescentes utiliza el celular durante más de cuatro horas diarias, y un tercio presenta dificultades para controlar su uso. En América Latina, el Banco Interamericano de Desarrollo (BID, 2024) reporta que el 65 % de los jóvenes experimenta ansiedad o irritabilidad al estar sin su celular.

A nivel internacional, diversos estudios han sido consistentes al señalar que el uso desmedido de dispositivos móviles deteriora la salud mental. Investigaciones previas, como la de Elhai, J. et al. (2020), documentaron incrementos significativos en síntomas de ansiedad, estrés y depresión; mientras que hallazgos más recientes, como los de Urzúa, A. et al. (2023), profundizan en esta relación al demostrar que el uso problemático del celular no solo afecta el bienestar psicológico, sino que también actúa como un refugio contraproducente ante la baja autoestima. Cabe señalar que, tras la pandemia de COVID-19, esta relación se ha intensificado, debido a que el aislamiento social y la virtualización de las interacciones potenciaron la dependencia tecnológica (García, A. et al., 2021).

En el contexto latinoamericano, aunque las investigaciones aún son limitadas, existe evidencia que indica una mayor vulnerabilidad en las adolescentes mujeres, quienes se ven más

expuestas a comparaciones sociales y a los modelos estéticos difundidos por las redes digitales (López, O. et al., 2022 & Vallejos, M. et al., 2023).

En el contexto postpandémico, conforme a Ferreira, A. et al. (2025) Hollenstein, T. et al. (2024 & Hermida, K. et al. (2024) proponen que los dispositivos móviles fueron los mediadores centrales de la vida social, educativa y emocional. Si bien el celular ha facilitado el mantenimiento de vínculos y el acceso a información, también ha generado nuevos desafíos para la salud mental adolescente. La evidencia científica en los últimos años sugiere una asociación creciente entre el uso problemático del celular especialmente cuando se vincula con conductas pasivas, comparación social o evasión emocional y síntomas de ansiedad, depresión, estrés percibido y baja autoestima (Cali, M. et al., 2024; García, A. et al., 2021; & Kosola et al., 2024).

Algunos estudios destacan los efectos protectores del uso relacional del dispositivo, lo que subraya la necesidad de diferenciar entre usos funcionales y disfuncionales. (Rudolf, R. et al., 2024; & Urzúa, A. et al., 2023).

A pesar de diversas investigaciones, persisten importantes vacíos en la literatura científica. En primer lugar, predominan diseños transversales y estudios cualitativos, con escasa presencia de investigaciones experimentales o longitudinales que permitan establecer causalidad o evaluar efectos a largo plazo. En segundo lugar, aunque se han identificado diferencias por género —con mayor vulnerabilidad emocional en adolescentes mujeres—, pocos estudios analizan en profundidad estas disparidades ni consideran variables contextuales como el entorno familiar, el nivel socioeconómico o el acceso a espacios seguros fuera del entorno digital.

Además, la mayoría de las intervenciones se centran exclusivamente en la reducción del tiempo de pantalla, ignorando la

complejidad psicosocial que sustenta los patrones de uso (Hermida, K. et al., 2025; & Lupano, A. et al., 2023).

Esta revisión se justifica, entonces, por la urgencia de sistematizar y analizar críticamente la producción científica reciente sobre el impacto del uso del celular en el bienestar emocional adolescente, con el fin de superar visiones reduccionistas que enfocan el problema exclusivamente en la cantidad de uso. Desde una perspectiva biopsicosocial, resulta esencial comprender cómo factores emocionales, relacionales, culturales y contextuales modulan esta relación, especialmente en escenarios pospandémicos.

Por tanto, el objetivo de este artículo es examinar la producción científica reciente (2020–2025), identificando tendencias, hallazgos y vacíos en la literatura. Se busca ofrecer una visión crítica y actualizada que sirva de base para futuras investigaciones e intervenciones orientadas a promover un uso equilibrado de la tecnología en la adolescencia.

## **Metodología**

El presente estudio se llevó a cabo bajo una revisión narrativa, con carácter analítico y exploratorio. Hasta septiembre de 2025, se identificaron 89 estudios; tras el proceso de revisión, se incluyeron 10 artículos: 1 experimental, 6 cualitativos, 1 explicativo, 1 observacional y 1 teórico-conceptual.

La búsqueda se realizó utilizando descriptores en inglés, como Adolescents, Digital technology y Emotional well-being, entre otros, combinados mediante operadores booleanos (AND, OR, NOT). Esta estrategia se aplicó en las bases de datos PubMed, SciELO y Web of Science.

Posteriormente, los estudios fueron organizados en una tabla considerando el autor, diseño del estudio, objetivo, instrumentos utilizados, población o muestra y principales resultados. Asimismo, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión para la selección final de los artículos. En la Tabla 1 se presentan los resultados, donde la mayoría de los estudios tienen como objetivo principal identificar el impacto del uso del teléfono celular en el bienestar emocional de los adolescentes.

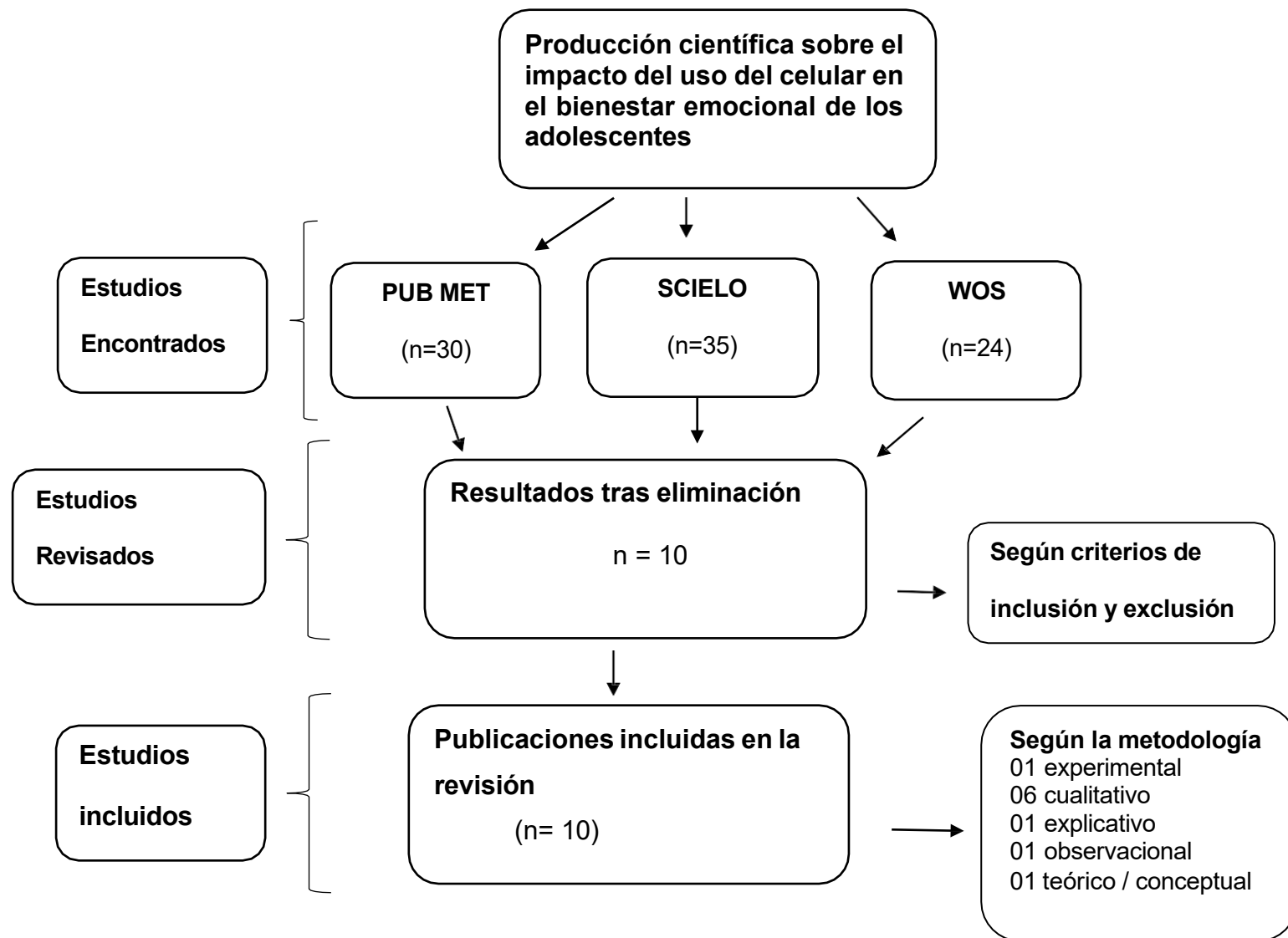


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección del estudio.

## Resultados

Diversos estudios señalan que el uso excesivo del celular y las redes sociales afecta negativamente el bienestar emocional, especialmente en adolescentes. Esta adicción digital se ha relacionado con ansiedad, baja autoestima, trastornos del sueño y síntomas depresivos. Aunque su uso suele asociarse con el entretenimiento o la conexión social, cuando no existe control puede intensificar el malestar emocional (Haidt, 2024).

Según explica Haidt, J. (2024) El uso compulsivo del dispositivo funciona muchas veces como un escape frente a emociones negativas, generando un ciclo difícil de romper. Además, la exposición constante a redes favorece comparaciones poco realistas que alimentan la insatisfacción personal. Este efecto es más evidente en adolescentes mujeres, posiblemente debido a factores socioculturales y al tipo de contenido consumido. No obstante, se ha observado que el uso activo del celular para mantener relaciones sociales puede actuar como factor protector frente a la depresión. Por ello, no solo importa cuánto tiempo se utiliza el dispositivo, sino cómo y con qué finalidad. Asimismo, se destaca la importancia de educar en un uso consciente, equilibrado y saludable del celular para proteger la salud mental juvenil (Kosola et al., 2024; Rudolf et al., 2024).

Por otro lado, se ha evidenciado que las emociones negativas, como la tristeza o la ansiedad, influyen directamente en la relación entre la adicción al celular y la percepción de satisfacción con la vida. Según Vallejos et al. (2023), muchas personas recurren al uso excesivo del celular no como entretenimiento, sino como refugio ante emociones no resueltas, lo que genera un ciclo difícil de interrumpir. En estudiantes, este patrón resulta especialmente preocupante, dado que se encuentran en una etapa crítica del desarrollo emocional. Las emociones intensas pueden intensificar la dependencia digital, lo que sugiere que atender la salud emocional podría reducir significativamente el uso compulsivo del dispositivo.

A esta problemática se suma la falta de actividad física, otro factor asociado con el uso problemático del celular. Souza, F. (2020) evidencian en su estudio que el sedentarismo y la adicción al teléfono se alimentan mutuamente, afectando tanto la salud física como mental. Esto es más común en chicas adolescentes, lo que refuerza la necesidad de promover estilos de vida más activos. Un enfoque integral que contemple el bienestar emocional y físico resulta fundamental para abordar esta problemática de manera efectiva.

Asimismo, algunos estudios han demostrado que reducir el uso del celular a un máximo de dos horas diarias puede generar mejoras en la salud mental, incluyendo la reducción del estrés, mejora en la calidad del sueño y la disminución de síntomas depresivos. (Hermida, K. et al. 2025; Pieh, C. et al. 2025). Sin embargo, también se ha evidenciado que, tras finalizar la intervención, los niveles de uso aumentan nuevamente, lo que refleja la dificultad de mantener hábitos digitales saludables a largo plazo. Por su parte, Cali et al. (2024) y García et al. (2021) coinciden en que la adicción al smartphone ha aumentado considerablemente tras la pandemia, especialmente en adolescentes. En estos casos, el uso compulsivo se ha relacionado no solo con el malestar emocional, sino también con conductas de riesgo, como el consumo de alcohol y drogas. Las adolescentes mujeres presentan niveles más altos de ansiedad vinculada al uso del celular, lo que indica una mayor vulnerabilidad. En conjunto, estos hallazgos evidencian la necesidad de intervenciones educativas y familiares que fomenten el equilibrio entre la vida digital y el bienestar emocional.

**Tabla 1. Características de los estudios encontrados**

Autor y año	Objetivo	Diseño	Instrumentos	Población / muestra	Resultados
Kosol a, M. et al. (2024)	Analizar, a través de métodos, el uso de teléfonos inteligentes y plataformas sociales, así como su relación con aspectos del bienestar psicológico y la salud mental	Observacional	Escala de Adicción a las Redes Sociales de Bergen. (BSMAS), Trastorno de Ansiedad Generalizada-7 (GAD.-7) y Escala de Apreciación Corporal-2 (BAS.2)	1164 adolescentes de 21 institutos.	En adolescentes del sexo femenino predomina el uso adictivo del celular y de las redes sociales es un fenómeno común, manifestando una correlación inversa con indicadores de salud mental y bienestar general. La evidencia sugiere la necesidad imperativa de implementar estrategias protectoras dirigidas a mitigar los efectos potencialmente nocivos derivados del consumo problemático de medios digitales en esta demografía vulnerable.
Rudolf, R. et al. (2024)	Determinar si existe una relación causal entre el uso prolongado de teléfonos inteligentes y el estado de salud mental en los adolescentes	Cuantitativo	Técnica estadística: Modelo FE-IV, Base de datos longitudinal nacional (panel)	2588 estudiantes desde el primer año de secundaria (edad media: 13 años) hasta el primer año de bachillerato (edad	El estudio evidenció que el uso excesivo de teléfonos inteligentes está vinculado a un incremento en los síntomas depresivos y en la ideación suicida entre las adolescentes, efecto que no se observó en los varones. Sin embargo, no todo uso del celular resulta negativo, ya que emplearlo de forma activa para comunicarse con amigos o familiares se asocia con niveles más bajos de depresión. Además,

				media: 16 años)	factores personales como antecedentes de depresión y el momento de inicio de la pubertad influyen en cómo el uso del smartphone impacta la salud mental. Finalmente, se identificó una alta prevalencia de conductas adictivas hacia los teléfonos inteligentes en la población adolescente, siendo estas más frecuentes en las chicas.
Vallejos, M. et al. (2023)	Analizar si las emociones negativas actúan como mediadoras en la relación entre la satisfacción con la vida y la adicción a los teléfonos inteligentes en estudiantes.	Explicativo	Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21), Smartphone Application-Based Addiction Scale (SABAS.) y Satisfaction With Life Scale (SWLS.)	1109 estudiantes universitarios de Lima Metropolitana	Se observó que las emociones negativas ejercen un efecto mediador parcial en la relación entre la satisfacción con la vida y la adicción a los teléfonos inteligentes. Además, la satisfacción con la vida mostró un impacto directo sobre el nivel de adicción al celular.
Souza, F. et al. (2021)	Analizar cómo el uso prolongado de smartphones se relaciona con el estado	Cuantitativo	Cuestionario sociodemográfico y escolar: Smartphone Addiction Scale – Short Version (SAS-SV),	667 estudiantes adolescentes (308 varones promedio	El estudio reveló que los adolescentes físicamente inactivos tienden a presentar un uso más problemático del smartphone, especialmente en el caso de las chicas. Además, se encontró que un mayor

	de ánimo, síntomas depresivos y nivel de actividad física.		Brunel Mood Scale (BRUMS), Inventario de Depresión de Beck – Versión II (BDI-II).	16.04 años; 359 mujeres promedio 15.54 años), entre 13 y 18 años.	nivel de adicción al celular se asocia con un peor estado de ánimo y con una mayor presencia de síntomas depresivos. Estos efectos fueron significativamente más notorios en mujeres adolescentes que en hombres.
Hermida, K. et al. (2025)	Analizar y comprender la repercusión de la tecnología en el ámbito emocional y en el desarrollo personal de los adolescentes	Cuantitativo y cualitativo	Cuestionario estructurado (medir el tiempo de uso de dispositivos celulares, tipos de aplicaciones y nivel de bienestar emocional.), Entrevistas grupales (focus groups)	100 adolescentes y 12 participantes en entrevistas grupales.	El estudio encontró que a medida que aumentaba el tiempo de uso de dispositivos digitales, el bienestar emocional de los adolescentes tendía a disminuir. Aquellos que utilizaban sus dispositivos menos de dos horas al día mostraban niveles más altos de bienestar, mientras que quienes superaban las seis horas presentaban un bienestar significativamente menor.
Ferreira, A. et al. (2025)	El propósito del trabajo es indagar y resumir cómo se utilizan diversas herramientas tecnológicas en estrategias	Cuantitativo	Cuestionario estructurado (como utilizan diversas herramientas tecnológicas)	adolescentes de 10 a 19 años	Se identificó que las tecnologías pueden apoyar el bienestar mental en jóvenes mediante intervenciones digitales, favoreciendo la accesibilidad y la personalización. No obstante, se observaron limitaciones como resultados mixtos y la necesidad de evidencia

---

iniciales orientadas a fortalecer el bienestar emocional y mental en población adolescente.

científica más sólida para validar la eficacia de estas herramientas.

Hollenstein, T. et al. (2024) El estudio busca entender cómo los adolescentes usan herramientas digitales para manejar sus emociones y qué tan efectivas son esas estrategias en su vida diaria.

Teórico / conceptual al

No usa un instrumento específico o datos originales propios para medir. Más bien, presenta un modelo conceptual para entender cómo los adolescentes regulan sus emociones en contextos digitales vs. no digitales.

No se utiliza una población ni una muestra, ya que es un artículo teórico o conceptual.

El estudio concluye que los adolescentes regulan sus emociones de forma distinta cuando están en entornos digitales en comparación con los presenciales. Plantean que los espacios digitales ofrecen nuevas oportunidades para manejar emociones, como evitar conflictos o buscar apoyo, pero también presentan riesgos si se utilizan de manera poco saludable. El estudio resalta que el éxito de la regulación emocional depende tanto de las estrategias utilizadas como del contexto en el que se aplican.

---

Cali, M. et al. (2024)	Analizar el nivel de adicción a los teléfonos inteligentes en adolescentes del sur de Italia y cómo este se relaciona con su estado emocional y la presencia de conductas de riesgo, como el consumo de sustancias, en el contexto posterior a la pandemia de COVID-19.	Cuantitativa	Smartphone Addiction Scale-Short Version (SAS-SV) Escala de Adicción a los Teléfonos Inteligentes. Personal Wellbeing Index for School Children (PWI-SC) para medir el bienestar subjetivo. Cuestionario breve de consumo de alcohol de la NIAAA . Test CRAFFT para identificar uso de sustancias en adolescentes.	1,387 adolescentes, entre 13 y 19 años de los institutos públicos de enseñanza secundaria en la región sur de Italia.	El estudio concluyó que el 30,1 % de los adolescentes del sur de Italia presenta adicción al teléfono inteligente, principalmente por el uso de redes sociales. Esta adicción se asocia con bajo bienestar emocional y alto riesgo de depresión. También se vincula con el consumo de alcohol (40 %) y drogas (22,5 %). Las chicas y los más jóvenes son los más vulnerables. Usar redes sociales desde el móvil cuadruplica el riesgo de adicción.
Pieh, C. et al. (2025)	"Reducir el tiempo frente a la pantalla del teléfono inteligente mejora la salud mental: un ensayo	Experimental	Instrumentos estandarizados de evaluación psicológica para medir el impacto de la reducción del tiempo frente a la	111 de 125 estudiantes sanos (70 mujeres; edad media =	El estudio demostró que reducir el uso diario del teléfono inteligente a un máximo de dos horas durante tres semanas puede mejorar de manera significativa algunos aspectos de la salud mental en adultos jóvenes. Los

controlado aleatorio"	pantalla en la salud mental de los participantes.	22,68 ± 2,6 años	participantes del grupo de intervención mostraron una disminución en los síntomas depresivos y el estrés, así como una mejora en la calidad del sueño y el bienestar general, en comparación con el grupo que no modificó su uso del dispositivo. Aunque los efectos fueron de tamaño pequeño a mediano, los cambios fueron estadísticamente significativos. Sin embargo, tras finalizar la intervención, el tiempo frente a la pantalla volvió a aumentar progresivamente, acercándose nuevamente a los niveles iniciales. Estos hallazgos sugieren que reducir el tiempo de pantalla no solo está relacionado con una mejor salud mental, sino que puede ser una causa directa de esa mejora.
-----------------------	---	------------------	---

García, A. et al. (2021)	Analizar el nivel de adicción al smartphone y comparar los resultados según el género	Cuantitativo	Escala de Adicción al Smartphone (basada en instrumentos previos como los de Kwon et al., 2013).	506 estudiantes de preparatoria (nivel medio superior) en México. 279	El estudio encontró que los estudiantes de preparatoria presentan niveles considerables de adicción al smartphone, evidenciando conductas como el uso compulsivo, la necesidad constante de estar conectados y la ansiedad al no tener el dispositivo cerca. Al analizar
--------------------------	---	--------------	--	--	--

---

Mujeres y 227 Hombres. los datos por género, se observaron diferencias significativas: las mujeres mostraron mayores niveles de adicción en comparación con los hombres, especialmente en las dimensiones de ansiedad, uso excesivo y conflictos generados por el uso del teléfono. Estos hallazgos reflejan la creciente dependencia del smartphone en adolescentes y subrayan la necesidad de intervenciones que fomenten un uso más consciente y equilibrado de la tecnología.

---

## Discusión

Los resultados revisados permiten afirmar que el uso problemático del teléfono celular representa un riesgo importante para el bienestar emocional de los adolescentes, particularmente en el contexto posterior a la pandemia. Este patrón de uso no responde simplemente a una cuestión de tiempo de exposición, sino a una dependencia del celular que afecta su capacidad para regular emociones y desarrollar una identidad equilibrada. Estudios recientes coinciden en señalar que el uso excesivo del dispositivo se asocia con mayores niveles de ansiedad, estrés, depresión y baja autoestima (Cali et al., 2024; García et al., 2021). Además, Kosola et al. (2024) evidencian que el celular suele funcionar como un mecanismo de escape emocional, generando un ciclo de dependencia difícil de interrumpir. En conjunto, estos hallazgos confirman que, cuando la tecnología se emplea como refugio ante el malestar psicológico, puede deteriorar la estabilidad emocional de los adolescentes.

De forma similar, el impacto del uso del celular es mayor en adolescentes

mujeres que en sus pares masculinos, lo cual parece estar mediado por la exposición constante a contenidos comparativos y estándares sociales idealizados en redes sociales. Este patrón ha sido documentado en diversos contextos, incluyendo América Latina, donde López et al. (2022) identificaron una relación significativa entre el uso intensivo del smartphone y el incremento de síntomas de ansiedad y depresión en mujeres jóvenes. Estos resultados subrayan que el género y la presión social digital constituyen variables clave para comprender las diferencias en el impacto emocional.

Es importante destacar que el teléfono celular no posee un efecto intrínsecamente negativo; su impacto depende de la finalidad y la calidad del uso. En este sentido, la evidencia distingue entre un uso funcional, centrado en la comunicación interpersonal y el apoyo social, y un uso disfuncional, caracterizado por el consumo pasivo y la comparación social. Rudolf et al. (2024) señalan que mantener contacto con familiares o amigos puede actuar como factor protector frente a la depresión. De forma consistente, Urzúa et al. (2023) y Ferreira et al. (2025) encontraron que el uso comunicativo del smartphone se asocia con mayores niveles de apoyo social y menor sintomatología depresiva. En contraste, el uso pasivo se vincula con mayores niveles de malestar emocional, lo que refuerza la necesidad de analizar no solo la cantidad, sino también la calidad del uso.

Las estrategias centradas únicamente en la reducción del tiempo de pantalla muestran beneficios limitados y transitorios. Si bien limitar el uso a menos de dos horas diarias puede mejorar temporalmente el sueño y reducir el estrés y los síntomas depresivos, estos efectos tienden a desaparecer tras finalizar las intervenciones (Hermida et al., 2025; Pieh et al., 2025). Este hallazgo coincide con Lupano et al. (2023), quienes observaron mejoras momentáneas en programas de desintoxicación digital. En consecuencia, se requieren abordajes integrales que incluyan educación emocional, acompañamiento familiar y promoción de estilos de vida saludables.

En conjunto, desde una perspectiva biopsicosocial, el uso problemático del celular no puede entenderse de forma aislada, sino como resultado de múltiples factores interrelacionados. El sedentarismo, la falta de habilidades emocionales y la escasa interacción familiar predisponen al uso excesivo del dispositivo como estrategia de regulación emocional. Vallejos et al. (2023) y Souza et al. (2021) sostienen que la ausencia de actividad física y de estrategias de afrontamiento adecuadas incrementa la dependencia digital. Esto sugiere que el abordaje debe integrar dimensiones educativas, afectivas y sociales que promuevan un equilibrio entre la vida digital y la presencial.

## **Limitaciones**

Esta revisión nos puede aportar una visión amplia sobre la relación entre el Impacto del uso del celular en el bienestar emocional presenta algunas limitaciones. En primer lugar, predominan estudios cualitativos y transversales, con escasa presencia de diseños experimentales y longitudinales que permitan evaluar efectos a largo plazo. Además, aunque se han identificado diferencias por género y edad, pocos estudios analizan estas variables en profundidad.

La búsqueda se realizó en bases de datos reconocidas como PubMed, Web of Science y SciELO. no obstante, no todos los artículos identificados pudieron incluirse, ya que algunos no estaban disponibles en acceso abierto o se encontraban en idiomas distintos del español y el inglés. Estas restricciones deben considerarse al interpretar los hallazgos y al proponer futuras líneas de investigación.

## **Conclusiones**

Los estudios analizados evidencian que el uso excesivo del teléfono celular en adolescentes impacta negativamente el bienestar emocional. En particular, el uso problemático —especialmente cuando funciona como mecanismo de escape o implica consumo pasivo de contenido— se asocia con mayores niveles de ansiedad, estrés, depresión y baja autoestima. Este fenómeno se ha intensificado en el contexto postpandemia.

El impacto no es homogéneo: las adolescentes mujeres presentan mayor vulnerabilidad, asociada a la exposición a comparaciones sociales e ideales estéticos en entornos digitales. Esto resalta la importancia de considerar el género como variable clave.

Si bien la reducción del tiempo de uso puede generar mejoras temporales, estas no se sostienen sin intervenciones integrales que incluyan educación emocional, acompañamiento familiar y promoción de actividades fuera de línea. Por tanto, el problema no radica únicamente en la cantidad de uso, sino en su calidad y

contexto.

Finalmente, el impacto del celular debe entenderse desde una perspectiva biopsicosocial. Factores como el sedentarismo, la falta de habilidades de regulación emocional y las dinámicas familiares influyen en los patrones de uso. No obstante, también existe un potencial positivo: cuando el celular se utiliza con fines relacionales, puede fortalecer el apoyo social y la conexión emocional.

El análisis revela que este impacto no es homogéneo: las adolescentes mujeres muestran una mayor vulnerabilidad emocional, principalmente debido a la exposición constante a comparaciones sociales y a ideales estéticos idealizados en plataformas digitales. Esto subraya la importancia de considerar el género como una variable clave en la relación entre tecnología y salud mental.

Si bien la reducción del tiempo de uso puede generar mejoras temporales en indicadores como la calidad del sueño o el estado de ánimo, estos beneficios no se sostienen en el tiempo si no se acompañan de estrategias integrales que incluyan educación emocional, participación familiar y fomento de actividades en línea. Esto indica que el problema no reside únicamente en la cantidad de tiempo frente a la pantalla, sino en cómo, por qué y en qué contexto se usa el dispositivo.

Finalmente, el estudio permite concluir que el impacto del celular en el bienestar emocional de los adolescentes debe entenderse desde una perspectiva biopsicosocial: factores como el sedentarismo, la falta de habilidades para regular emociones y las dinámicas familiares influyen directamente en los patrones de uso. No obstante, también se identifica un potencial positivo: cuando el celular se utiliza con fines relacionales y comunicativos, por ejemplo, para mantener contacto significativo con seres queridos puede actuar como un recurso protector que refuerza el apoyo social y la conexión emocional.

### **Recomendaciones**

A partir de los hallazgos analizados, se recomienda que los profesionales de la psicología diseñen e implementen estrategias de prevención e intervención que trasciendan la mera reducción del tiempo de pantalla y aborden de manera integral las dimensiones emocionales, sociales y conductuales del uso del teléfono celular en la adolescencia. Estas intervenciones deben fomentar el desarrollo de habilidades de autorregulación emocional, promover un uso consciente y crítico de las redes sociales, y facilitar espacios fuera de línea que fortalezcan la identidad y el sentido de

pertenencia. Asimismo, resulta esencial incorporar un seguimiento a mediano y largo plazo, dado que los efectos de las estrategias puntuales tienden a desvanecerse sin un acompañamiento continuo.

Por otro lado, se considera fundamental capacitar a padres, madres y cuidadores en competencias digitales emocionales, brindándoles herramientas para establecer normas claras y consensuadas sobre el uso del celular, promover diálogos abiertos sobre las presiones sociales en entornos digitales y modelar un uso equilibrado de la tecnología en el ámbito familiar. El rol de la familia no debe centrarse en la vigilancia, sino en el acompañamiento afectivo, la guía reflexiva y la contención emocional, elementos clave para prevenir la dependencia del dispositivo como mecanismo de escape.

Finalmente, se sugiere a la comunidad científica profundizar en líneas de investigación que superen las limitaciones metodológicas actuales. En particular, se requieren estudios cualitativos y mixtos que exploren las motivaciones subjetivas y los significados que los adolescentes otorgan a su interacción con el celular, así como investigaciones longitudinales que permitan evaluar los efectos del uso digital en el bienestar emocional a lo largo del tiempo. Además, es necesario incorporar variables contextuales como el nivel socioeconómico, la cultura local, el acceso a espacios seguros fuera de línea y la calidad de las relaciones familiares, para comprender de manera integral los factores que modulan el impacto del dispositivo en la salud mental. La generación de evidencia empírica diversa, contextualizada y sensible al género permitirá diseñar políticas e intervenciones más efectivas y pertinentes.

## Referencias

- Cali, M., Fernández, L., Navarro, J., Caravaca, F., & Falcón, M. (2024). Smartphone addiction among adolescents in Southern Italy and correlation with other risky behaviors. *Anales de Pediatría*. <https://doi.org/10.62641/aep.v52i5.1664>
- Cañarte Quimis, J. G., Ponce Merchán, K. J., Quimis Reyes, G. M., & Pilligua Alarcón, K. D. (2025). Uso del celular en la salud mental adolescente: Adicciones digitales y estrategias de intervención. *Revista Investigación y Educación en Salud*, 4(1), 4–14. <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v4.n1.2025.4-14>
- Elhai, J., Gallinari, E., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety, and fear of missing out as correlates of problematic smartphone use. *Addictive Behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Ferreira, A., Moreira, M., Rodrigues, S., Lima, A., Ferreira, S., & Fernandes, C. (2025). Use of technologies in promoting adolescent mental health: A scoping review. *Journal of Child and Family Studies*. <https://doi.org/10.1177/10784535251313554>
- Hollenstein, T., & Faulkner, K. (2024). Adolescent digital emotion regulation. *Journal of Research on Adolescence*, 34(1), 45–60. <https://doi.org/10.1111/jora.13009>
- Kosola, S., Mörö, S., & Holopainen, E. (2024). Smartphone use and well-being of adolescent girls: A population-based study. *Archives of Disease in Childhood*, 109(2), 123–129. <https://doi.org/10.1136/archdischild-2023-326521>
- Pieh, C., Humer, E., Hönigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., Dale, R., & Haider, K. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 23, Article 112. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>

- Rudolf, R., & Kim, N. (2024). Smartphone use, gender, and adolescent mental health: Longitudinal evidence from South Korea. *SSM - Population Health*, 25, 101722. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101722>
- Souza, F., Guimarães, G., Reis, D., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(9), 619–626. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>
- Lupano, A., & Castro, A. (2023). Uso pasivo de redes sociales y malestar psicológico: El rol de la comparación social. *Interdisciplinaria*, 40(2), 31–45. <https://doi.org/10.16888/interd.2023.40.2.31>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Salud mental del adolescente*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Pieh, C., Humer, E., Hoenigl, A., Schwab, J., Mayerhofer, D., Dale, R., & Haider, K. (2025). Smartphone screen time reduction improves mental health: A randomized controlled trial. *BMC Medicine*, 23, 107. <https://doi.org/10.1186/s12916-025-03944-z>
- Rudolf, R., & Kim, N. (2024). Smartphone use, gender, and adolescent mental health: Longitudinal evidence from South Korea. *SSM - Population Health*. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2024.101722>
- Souza, F., Guimarães, G., Reis, D., & Andrade, A. (2020). Impact of problematic smartphone use on mental health of adolescent students: Association with mood, symptoms of depression, and physical activity. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>

Urzúa, A., Caqueo-Urizar, A., Flores, J., & Villalobos, C. (2023). Problematic smartphone use, mental health and wellbeing. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23(2), 100354.

Vallejos-Flores, M. A., Talledo-Sánchez, K., Carlos-Ventura, D., Sullcahuaman Amésquita, J. J., Caycho-Caja, A., & Vigo-Carbajal, A. (2023). Smartphone addiction and life satisfaction: Mediating effect of negative emotions. *Interacciones*, 9, e357. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.357>

## Anexo A

**Tabla de descriptores**

Adolescentes	Uso del celular	Bienestar emocional
Juvenil Pubescente Joven “En transición a la adultez”	“tecnología digital” “tiempo de pantalla” “dispositivos móviles” “Exposición a pantallas” “Tiempo frente a pantallas” “Adicción al celular” “Consumo tecnológico en adolescentes” “Dispositivos inteligentes” “Uso de medios digitales” “Influencia de la tecnología” “Interacción con pantallas táctiles”	“salud emocional” “regulación emocional” “afectividad adolescente” “Estado emocional” “Estabilidad emocional” “Inteligencia emocional juvenil” “Trastornos emocionales” “Autocontrol emocional” “Salud mental adolescente” “Ansiedad en niños” “Depresión adolescente” “Conductas emocionales negativas” “Salud Psicológica” Afectividad “Estado de ánimo positivo” “Equilibrio emocional” “Sentirse bien consigo mismo”
Adolescents Juveniles Pubscents Young Adults “In transition to adulthood”	“Digital technology” “Screen time” “Mobile devices” “Screen exposure” “Screen time” “Cellphone addiction” “Technology use in adolescents” “Smart devices” “Digital media use” “Influence of technology” “Interaction with touchscreens”	“Emotional Well-being” “Emotional Health” “Emotional Regulation” “Adolescent Affectivity” “Emotional State” “Emotional Stability” “Youth Emotional Intelligence” “Emotional Disorders” “Emotional Self-Control” “Adolescent Mental Health” “Anxiety in Children” “Adolescent Depression” “Negative Emotional Behaviors”

## Anexo B

### Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

BASE DE DATOS	ESTRATEGIA DE BÚSQUEDA	Nº DE ARTICULOS
<b>PUB MED</b>	<p>( Adolescents OR Juveniles OR Pubscents OR Young Adults OR “In transition to adulthood”) AND ( “Digital technology” OR “Screen time” OR “Mobile devices” OR “Screen exposure” OR “Screen time” OR “Cellphone addiction” OR “Technology use in adolescents” OR “Smart devices” OR “Digital media use” OR “Influence of technology” OR “Interaction with touchscreens”)) AND ( “Emotional Well-being” OR “Emotional Health” OR “Emotional Regulation” OR “Adolescent Affectivity” OR “Emotional State” OR “Emotional Stability”OR “Youth Emotional Intelligence” OR “Emotional Disorders” OR “Emotional Self-Control” OR “Adolescent Mental Health” OR “Anxiety in Children” OR “Adolescent Depression” OR “Negative Emotional Behaviors” OR “Psychological Health” OR “Positive Mood” OR “Emotional Balance” OR “Feeling Good About Oneself”)</p>	Resultado:30 artículos
	<p><b>1</b> (TI=( adolescents OR juveniles OR pubscents OR young adults OR “in transition to adulthood” ) OR AB=( adolescents OR juveniles OR pubscents OR young adults OR “in transition to adulthood”) OR AK=(adolescent OR “young Person” OR youth OR youth OR victim OR “juvenile child” OR boy))</p> <p><b>2</b> (TI=“digital technology” OR “screen time” OR “mobile devices” OR “screen exposure” OR “screen time” OR “cellphone addiction” OR “technology use in adolescents” OR “smart devices” OR “digital media use” OR “influence of technology” OR “interaction with touchscreens”) AB= (“digital technology” OR “screen time” OR “mobile devices” OR “screen exposure” OR “screen time” OR “cellphone addiction” OR “technology use in</p>	Resultado: 24

<p><b>WEB OF SCIENCE</b></p>	<p>adolescents" OR "smart devices" OR "digital media use"  OR  "influence of technology" OR "interaction with  touchscreens")  OR AK=(" Psychological consequences" OR  "Psychological  discomfort" OR "Post-traumatic stress" OR abuse OR  Anxiety  OR Depression OR "feelings of guilt" OR Shame OR fear  OR  anger OR helplessness OR impotence OR "Low self-  esteem"  OR "psychological consequences"))  <b>3</b> (TI=("Emotional Well-being" OR "Emotional Health"  OR  "Emotional Regulation" OR "Adolescent Affectivity" OR  "Emotional State" OR "Emotional Stability"OR "Youth  Emotional  Intelligence" OR "Emotional Disorders" OR "Emotional  Self-  Control" OR "Adolescent Mental Health") AB=( Emotional  Well-  being" OR "Emotional Health" OR "Emotional Regulation"  OR  "Adolescent Affectivity" OR "Emotional State" OR  "Emotional  Stability"OR "Youth Emotional Intelligence" OR  "Emotional  Disorders" OR "Emotional Self-Control" OR "Adolescent  Mental  Health")  #1 AND #2 AND #3 AND 2025 OR 2024 OR 2023 2022 OR</p>	<p>Articulos</p>
------------------------------	---	------------------

	2021 (Publication Years)	
<b>SCIELO</b>	(ti:(Adolescents OR Juveniles OR Pubscents OR Young Adults OR "In transition to adulthood")) AND ("Digital technology" OR "Screen time" OR "Mobile devices") AND ("Emotional Well-being" OR "Emotional Health" OR "Emotional Regulation" OR "Adolescent Affectivity" OR "Emotional State" OR "Emotional Stability" OR "Youth Emotional Intelligence" OR "Emotional Disorders" OR "Emotional Self-Control" OR "Adolescent Mental Health" OR "Anxiety in Children" OR "Adolescent Depression" OR "Negative Emotional Behaviors" OR "Psychological Health" OR "Positive Mood" OR "Emotional Balance" OR "Feeling Good About Oneself")	Resultado:35 artículos
		Resultados: 89 artículos



((Adolescents OR Juveniles OR Pubsents OR Young Adults OR "In transition

Search

Advanced Create alert Create RSS

User Guide

Save

Email

Send to

Sort by:

Best match

Display options

MY CUSTOM FILTERS

30 results

Page 1 of 3

RESULTS BY YEAR



2020-2025

PUBLICATION DATE

Filters applied: in the last 5 years, Abstract, Classical Article, Clinical Study, English, Spanish, Adolescent: 13-18 years. [Clear all](#)

The following term was not found in PubMed: Pubsents

Quoted phrases not found in [phrase index](#): "In transition to adulthood", "Technology use in adolescents", "Interaction with touchscreens", "Adolescent Affectivity", "Youth Emotional Intelligence", "Feeling Good About Oneself"

Search > Refine results for Adolescence... > Refine results for Adolescents OR Juveniles OR Pubsents (Abstract) AND "D...

24 results from All Databases for:

Adolescents OR Juveniles OR Pubsents (Abstract) and "Digital technology" OR "Screen time" OR "Mobile devices" (T...

Copy query link

+ Add Keywords

Quick add keywords:

+ adolescents

+ adolescence

+ children

+ mental health

+ covid-19

Refined By:

NOT Database: Preprint Citation Index X

Database: Web of Science Core Collection X

Publication Years: 2025 or 2024 or 2023 or 2022 or 2021 X

Document Types: Article or Review Article X

Research Areas: Psychology or Psychiatry or Pediatrics X

Clear all

24 Documents

You may also like...

Analyze Results

Citation Report

Create Alert

 × Todos os índices ▼

Adicionar outro campo +

Histórico de busca

Resultados: 35

Ordenar por Publicação - Mais novos primeiro ▼

Página 1 de 3 >

#23 \*

▼ Filtros seleccionados

LIMPAR

Periódico: Revista Panamericana d... X

Periódico: Revista Peruana de Med... X

Periódico: Salud Pública de México X

Periódico: Revista Cubana de Salu... X

Periódico: Estudos de Psicologia (... X

Seleccionar esta página | Imprimir | Enviar por e-mail | Exportar | Compartilhar ▼

0 Itens seleccionados ▼

1. **Prioridades nacionales de investigación en salud 2024-2030: una visión estratégica para el bienestar integral**

Hurtado-Roca, Yamilée ; Cabezas, César .

*Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Publica Out 2024, Volume 41 Nº 4 Páginas 340 - 342*

Resumo: > ES > EN | Texto: ES EN | PDF: ES | PDF: EN

<https://doi.org/10.17843/rpmesp.2024.414.14547>

2. **Síndrome de fuga capilar por mordedura de serpiente en la Amazonía. Reporte de un caso**