

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Psicología



**Producción científica sobre uso problemático del celular y sus
efectos psicológicos en adolescentes**

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

Autor:

Edu Martel Requelme

Asesora:

Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta

Lima, julio 2025

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO
ACADÉMICO

Yo Esther Edelmira Méndez Zavaleta, docente de la Unidad de Posgrado de
Unidad de Posgrado de Psicología, Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana
Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Producción científica sobre uso
problemático del celular y sus efectos psicológicos en adolescentes”** del autor
Edu Martel Requielme tiene un índice de similitud 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 04 días del mes de julio del año 2025



Mg. Esther Edelmira Méndez Zavaleta
Asesora

**Producción científica sobre uso problemático del celular y
sus efectos psicológicos en 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, 04 de julio de 2025

**“Producción científica sobre uso problemático del celular y sus efectos
psicológicos en adolescentes”**

“Scientific research on problematic cell phone use and its psychological effects
on adolescents”

Autor

Licenciado en Psicología Edu Martel Requelme¹

Filiación

¹ Universidad Peruana Unión, Unidad de Posgrado de Psicología, Lima, Perú

ORCID

Edu Martel Requelme: <https://orcid.org/0009-0003-3410-9020>

CORREOS

edumartel870@gmail.com

Corresponsal

Nombre de autor corresponsal/es

Dirección de domicilio, incluye el código postal de la zona

<https://servicio-renacyt.concytec.gob.pe/>

<https://biblioteca.concytec.gob.pe/>

Resumen

El acelerado avance de las tecnologías digitales ha planteado nuevos desafíos para la salud mental en la adolescencia, destacando el uso problemático del teléfono celular por sus efectos adversos en el bienestar emocional, las competencias sociales y el desarrollo psicológico de los jóvenes. El presente estudio tuvo como objetivo recopilar evidencia científica sobre el impacto del uso problemático del celular en la salud psicológica de adolescentes, con especial énfasis en los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, a través de una revisión narrativa de la literatura en tres bases de datos especializadas. En una primera fase se identificaron 31 estudios: 14 en PubMed, 1 en SciELO y 16 en Scopus. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión, se seleccionaron cinco artículos para el análisis final. Los resultados evidencian una asociación significativa entre el uso problemático del celular y variables psicológicas como el estrés, la ansiedad y la depresión, así como el papel mediador de factores socioculturales. En conclusión, este estudio documenta una relación consistente entre el uso problemático del celular y el deterioro de la salud mental en adolescentes, lo que subraya la necesidad de implementar estrategias preventivas y promover investigaciones longitudinales que aborden esta problemática de manera integral.

Palabras clave: uso problemático del celular, adolescencia, efectos psicológicos.

Abstract

The rapid advancement of digital technologies has generated new challenges for adolescent mental health, with problematic cell phone use standing out for its negative effects on emotional well-being, social skills, and psychological development. This study aimed to gather scientific information on the impact of problematic cell phone use on adolescent psychological health, focusing on symptoms of anxiety, depression, and stress, through a narrative review of the literature in three specialized databases. Thirty studies were initially identified— 14 in PUBMED, 1 in SCIELO, and 16 in SCOPUS from which, after applying inclusion and exclusion criteria, 5 articles were selected for final analysis. The results show a significant association between problematic cell phone use and psychological variables such as stress, anxiety, and depression, in addition to highlighting the mediating role of sociocultural factors. In conclusion, this study documents a consistent relationship between problematic cell phone use and deteriorating mental health in adolescents, underscoring the importance of implementing preventive strategies and promoting longitudinal research to address this issue.

Keywords: problematic cell phone use, adolescence, psychological effects.

Introducción

En el siglo XXI, el teléfono móvil ha dejado de ser un simple medio de comunicación para convertirse en una herramienta multifuncional que acompaña a las personas a lo largo del día. Esta transformación ha impactado significativamente a las nuevas generaciones, especialmente a los adolescentes, quienes han integrado el dispositivo móvil como parte fundamental de su vida social, académica y emocional (Twenge, 2017). Sin embargo, aunque el celular ofrece múltiples beneficios a la humanidad, su uso problemático se ha convertido en un fenómeno creciente a nivel mundial, particularmente entre adolescentes, quienes son más susceptibles a desarrollar comportamientos adictivos con consecuencias psicológicas, cognitivas y emocionales (Chen et al., 2017).

A nivel global, se ha observado un incremento sostenido en el tiempo de uso del smartphone entre adolescentes, lo que ha motivado a la comunidad científica a estudiar no solo sus beneficios, sino también los riesgos asociados a un uso excesivo o disfuncional (Domoff et al., 2019; Montag & Walla, 2016). Un estudio de Sapient Labs, que encuestó a 10,500 adolescentes de entre 13 y 17 años en EE. UU. e India, encontró que el uso excesivo del smartphone se asociaba con un aumento de la agresión, el desapego de la realidad y alucinaciones, siendo los adolescentes más jóvenes quienes mostraron tasas más altas de estos efectos psicológicos. En el contexto peruano, el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2023) señala que más del 80 % de los adolescentes entre 12 y 17 años poseen un celular propio con conexión a internet, siendo las redes sociales, la mensajería instantánea y el consumo de videos en línea las principales actividades realizadas.

El acceso continuo y la dependencia excesiva de los dispositivos móviles, particularmente mediante redes sociales y aplicaciones de mensajería, han sido

asociados con un aumento significativo en la incidencia de trastornos emocionales como ansiedad, depresión, estrés y baja autoestima (Elhai, Levine, Dvorak, & Hall, 2017). Este fenómeno resulta especialmente preocupante en la población adolescente debido a la vulnerabilidad psicológica propia de esta etapa del desarrollo, y a que diversas investigaciones han demostrado que tal comportamiento puede tener un impacto negativo en su bienestar emocional (Haapala, 2025).

El término “uso problemático del teléfono móvil” (UPM) ha sido propuesto para describir un patrón de conducta caracterizado por una utilización compulsiva, incontrolada o impulsiva del dispositivo, que genera interferencias significativas en la vida cotidiana del individuo (Billieux et al., 2015; Panova & Carbonell, 2018). Esta noción fue operacionalizada por primera vez en la escala PUMP (Problematic Use of Mobile Phones), desarrollada por Merlo et al. (2013), quienes definieron el UPM como “cualquier patrón de uso del teléfono móvil que cause malestar subjetivo o deterioro en áreas importantes del funcionamiento”, haciendo énfasis en que lo relevante no es la frecuencia de uso, sino el impacto emocional y funcional negativo.

Los efectos psicológicos derivados del UPM se relacionan con los cambios que ocurren en las emociones, pensamientos y comportamientos de los individuos, los cuales pueden manifestarse en forma de reacciones tanto positivas como negativas, dependiendo de la naturaleza e intensidad del estímulo (Miñan, 2025). Estos efectos pueden conducir a una variedad de trastornos como ansiedad, depresión y trastorno de estrés postraumático, aunque en ciertos casos podrían propiciar incluso crecimiento personal ante situaciones adversas. En todo caso, estos cambios tienen el potencial de alterar la forma en que los individuos perciben y reaccionan ante el mundo que los rodea (Barlow et al., 2014).

Diversas teorías han intentado explicar este fenómeno. La teoría de la

sobrecarga cognitiva sostiene que el cerebro humano tiene una capacidad limitada para procesar información simultáneamente, y que en el contexto del uso problemático del celular, los adolescentes se ven expuestos a múltiples estímulos digitales que pueden superar su capacidad de atención, afectando negativamente su concentración y aumentando el riesgo de ansiedad y estrés (Sweller, 1988; Chen et al., 2017). Por su parte, la teoría de la autodeterminación de Deci y Ryan (2000) plantea que la motivación humana está influenciada por la satisfacción de tres necesidades psicológicas básicas: autonomía, competencia y relación. El uso excesivo del celular puede interferir con estas necesidades, especialmente con la autonomía, al fomentar una dependencia de la validación externa a través de redes sociales, lo que puede derivar en trastornos emocionales como la ansiedad y la depresión (Sun et al., 2023).

La teoría de la desregulación emocional propuesta por Gross (2002) define este concepto como un patrón de experiencias o expresiones emocionales que interfiere con la actividad dirigida a metas. Esta desregulación se manifiesta en la incapacidad para regular las emociones de manera flexible, resultando en reacciones emocionales intensas y prolongadas que se desvían de las normas sociales. En este contexto, el uso problemático del celular puede representar una forma de desregulación emocional, ya que los adolescentes recurren al dispositivo para evitar enfrentar emociones negativas, lo que puede aumentar su ansiedad y generar dificultades en las relaciones interpersonales (Sun et al., 2023).

Finalmente, la teoría de la adicción a internet de Young (1996) sugiere que el uso excesivo de la tecnología puede derivar en un patrón de comportamiento adictivo, especialmente en adolescentes. Entre las manifestaciones comunes se incluyen: preocupación constante por estar en línea, necesidad de aumentar el

tiempo de uso para obtener satisfacción, intentos fallidos por reducir el uso, irritabilidad ante la restricción, permanencia prolongada en línea, afectación de relaciones significativas, ocultamiento del tiempo de conexión y uso del internet como escape emocional. Estos síntomas interfieren con las actividades cotidianas y contribuyen al desarrollo de trastornos como ansiedad y depresión.

Diversos estudios empíricos respaldan esta problemática. Elhai et al. (2017) realizaron un análisis sistemático que evidenció una relación entre el uso problemático del smartphone y la presencia de ansiedad social, depresión y baja autoestima en adolescentes. Samaha y Hawi (2016) hallaron que la intensidad y frecuencia del uso del celular predicen niveles elevados de estrés y ansiedad, además de impactar negativamente en el rendimiento académico y la satisfacción con la vida. Asimismo, Horwood y Anglim (2019), Elhai et al. (2017) y Sohn et al. (2019) concluyeron que el uso problemático del celular está vinculado con síntomas clínicos como ansiedad, depresión, insomnio, bajo rendimiento académico, déficit de atención, baja autoestima y dificultades en las habilidades sociales.

En suma, los estudios revisados ofrecen un panorama claro sobre la necesidad de abordar el uso problemático del celular como un factor de riesgo para la salud psicológica de los adolescentes. Esta etapa del desarrollo es crucial para la formación de la identidad y la autonomía, por lo que la interferencia generada por un uso descontrolado del celular puede obstaculizar un desarrollo psicosocial saludable. En consecuencia, se requiere un enfoque interdisciplinario que contemple intervenciones educativas, psicológicas y familiares para prevenir y mitigar los efectos negativos de esta conducta. Por tanto, es imperativo promover investigaciones que permitan comprender en profundidad los mecanismos mediante los cuales el uso problemático del celular impacta la salud mental de los

adolescentes, con el fin de generar evidencia científica que sustente el diseño de intervenciones preventivas y terapéuticas. Estas acciones facilitarán la creación de estrategias eficaces que involucren a las familias, escuelas y profesionales de la salud mental, contribuyendo a mejorar la calidad de vida de esta población. En este contexto, el objetivo principal de la presente investigación es recopilar información científica sobre el impacto del uso problemático del celular en la salud psicológica de los adolescentes.

Metodología

El presente estudio corresponde a una revisión narrativa (Pérez et al., 2021), cuyo propósito es analizar la producción científica relacionada con el uso problemático del celular y sus efectos psicológicos en adolescentes. La revisión abarca investigaciones realizadas en los últimos diez años, con énfasis en estudios empíricos que exploran la relación entre el uso excesivo del celular, la ansiedad, la depresión y otras condiciones psicológicas.

Para llevar a cabo la revisión de la literatura, se realizaron búsquedas en las bases de datos Scopus, PubMed y SciELO durante el mes de abril de 2025. Los términos y descriptores clave utilizados fueron: *uso problemático del celular, adicción al móvil, efectos psicológicos, adolescentes, ansiedad y depresión*. La búsqueda se limitó a artículos publicados en inglés y español. Asimismo, se aplicaron filtros para restringir los resultados a los títulos, resúmenes y palabras clave de los estudios.

Con el fin de asegurar la calidad de los estudios incluidos, se aplicaron criterios de inclusión y exclusión. Se consideraron únicamente aquellos artículos que abordaban el uso problemático del celular en adolescentes como variable principal y que reportaban efectos psicológicos como ansiedad, depresión o estrés. Se excluyeron artículos editoriales, notas breves y revisiones sin datos empíricos. Los

estudios seleccionados fueron registrados en una base de datos organizada en Microsoft Excel 2021, en la cual se documentaron variables clave como la población de estudio, los métodos utilizados y los hallazgos principales.

El proceso de selección fue verificado por un investigador independiente para garantizar la objetividad en la inclusión de los artículos. Finalmente, se realizó un análisis cualitativo de los resultados, agrupando los estudios según los efectos psicológicos identificados y el contexto en el que se desarrollaron las investigaciones. Posteriormente, todos los investigadores aprobaron la tabla de resultados, cuyo contenido se presenta en la Figura 1.

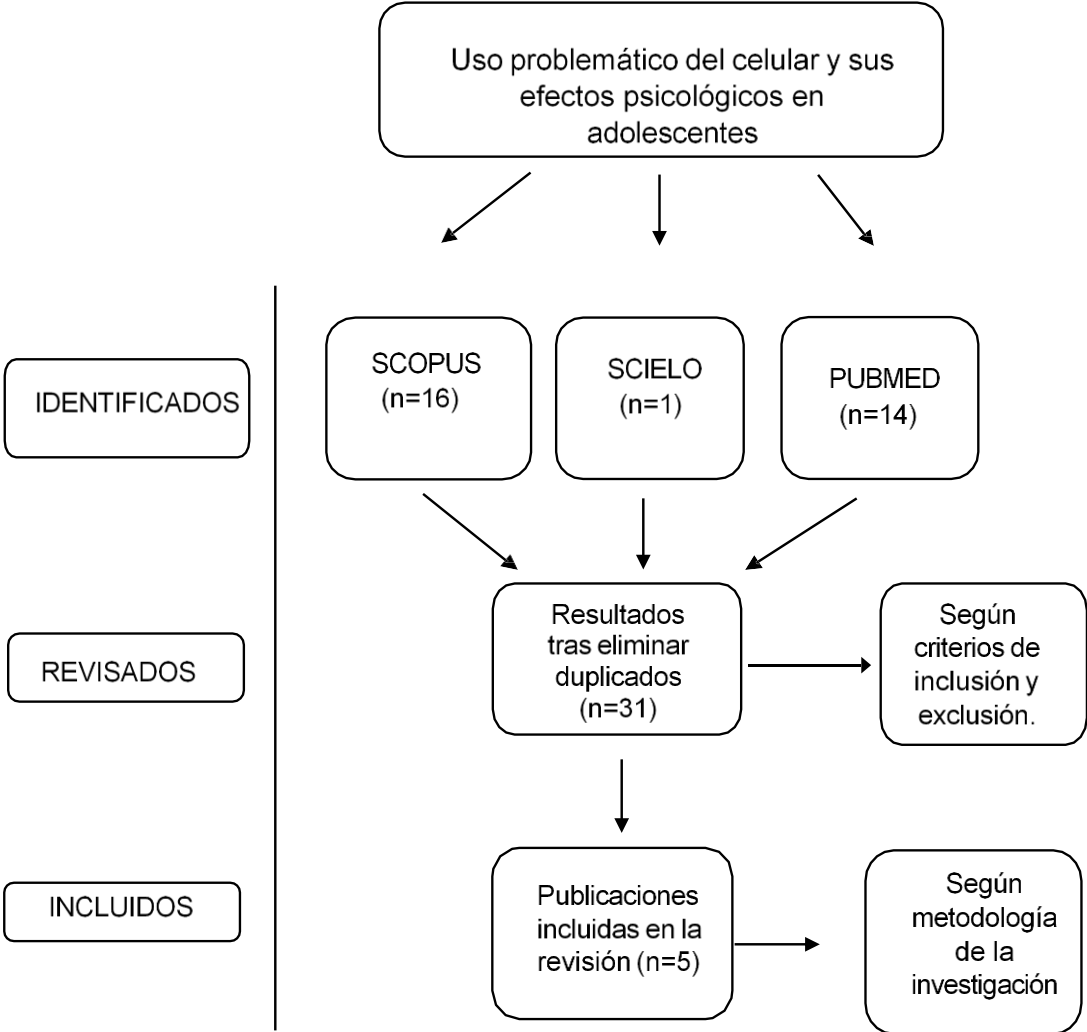


Figura 1. Diagrama de flujo del proceso de selección de estudios

Resultados

Hasta mayo de 2025, se localizaron un total de 31 artículos y estudios en las bases de datos consultadas: 14 en PubMed, 16 en Scopus y 1 en SciELO. Tras aplicar los criterios de inclusión y exclusión establecidos, así como eliminar los estudios duplicados, la muestra final quedó compuesta por **5 artículos científicos**.

Tabla 1

Características de los estudios seleccionados

Autor y año	Diseño/ tipo de artículo	Instrumento	Objetivo	Participantes	Resultados
Yang et al., (2023)	Original/ Transversal	Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés-21 (DASS-21), Escala de Adicción a Teléfonos Inteligentes - Versión Corta (SAS-SV), Escala de Frecuencia de Uso de Teléfonos Inteligentes (SUF)	Analizar cómo la ansiedad y la frecuencia de uso de teléfonos inteligentes median la relación entre el estrés percibido y el uso disfuncional de dichos dispositivos	4704 estudiantes de secundaria (15 a 17 años), ambos sexos	El 26.35 % del efecto del estrés en el uso problemático del teléfono fue mediado por la ansiedad y la frecuencia de uso. Estos factores son mecanismos clave, por lo que su control podría ser eficaz para reducir el impacto del estrés en el uso del celular.
Arrivillaga et al., (2022)	Original/ Transversal	Escala de distrés psicológico, Cuestionario de rumiación, Cuestionario de inteligencia emocional (IE), Autoevaluación del Uso Problemático del Teléfono Móvil (PSU)	Examinar la relación entre distrés psicológico y uso problemático del smartphone, considerando la rumiación como mediador y la IE como moderador.	1882 adolescentes (12 a 19 años), 54 % mujeres, 46 % hombres (Aluza, España)	El PSU se asoció positivamente con el distrés emocional ($r = 0.32$) y negativamente con la inteligencia emocional ($r = -0.13$). La IE mostró una relación negativa con el distrés ($r = -0.25$), lo que sugiere que los adolescentes con mayor IE experimentan menor malestar emocional.
Foerster et al., (2015)	Original/ Transversal	Escala de Uso Problemático del Teléfono Móvil (MPPUS)	Desarrollar una versión corta de la MPPUS y evaluar sus efectos sobre la salud en adolescentes.	412 adolescentes	Se identificaron síntomas de adicción vinculados al uso del celular: pérdida de control, abstinencia, consecuencias negativas y ansia, así como dependencia social. La versión abreviada (MPPUS-10) mostró alta concordancia con la escala original y buena consistencia interna.
Peng et al., (2025)	Original/ Transversal	Cuestionario de Sentido de Vida, Cuestionario de Autoevaluación del Uso Problemático del Teléfono Móvil en Adolescentes, preguntas sociodemográficas	Identificar perfiles de sentido de vida en adolescentes mediante análisis de perfiles latentes, y examinar cómo los afecta el uso problemático del celular y factores sociodemográficos.	989 adolescentes de secundaria (Qingdao, China)	El uso problemático del celular afectó negativamente aspectos físicos y psicológicos ($p < 0.05$). Variables como edad, género, retraso escolar y estado civil de los padres influyeron significativamente, evidenciando que ciertos perfiles adolescentes son más vulnerables a estos efectos.

Pengch eng et al., (2019)	Original/ Transversal	Escala de Adicción a Teléfonos Inteligentes, Escala de Depresión del Centro de Estudios Epidemiológicos (CES-D)	Explorar cómo el uso problemático del celular se relaciona con la depresión en adolescentes, así como los mecanismos subyacentes.	772 adolescentes chinos (edad media: 16.81 años)	El uso problemático del celular se relacionó significativamente con la depresión ($r = 0.40$, $p < 0.001$). El apoyo social percibido moderó esta relación: fue más fuerte con bajo apoyo y no significativa con alto apoyo. Esto indica que el apoyo social puede mitigar los efectos negativos del uso excesivo del celular.
---------------------------	--------------------------	---	---	--	---

Los estudios analizados señalan que el estrés percibido tiene un efecto directo significativo sobre el uso problemático del teléfono móvil en adolescentes, con un coeficiente de 0.383 (IC 95 %: 0.346–0.419). Asimismo, se identificaron tres vías indirectas mediadas por: la ansiedad (0.092), la combinación de ansiedad y frecuencia de uso (0.018), y solo la frecuencia de uso (0.028). En conjunto, estas vías explican el 26.35 % del efecto total del estrés sobre el uso disfuncional del teléfono. Estos hallazgos indican que tanto la ansiedad como la frecuencia de uso son mecanismos clave que amplifican esta relación. Desde un enfoque clínico, los resultados sugieren que intervenciones dirigidas a reducir los niveles de ansiedad y regular el uso del teléfono móvil podrían ser efectivas para mitigar el impacto negativo del estrés en los adolescentes (Yang et al., 2023).

Por otro lado, se observó que el uso problemático del smartphone se asocia positivamente con el distrés emocional ($r = 0.32$) y negativamente con la inteligencia emocional ($r = -0.13$). Además, la inteligencia emocional mostró una correlación negativa significativa con el distrés ($r = -0.25$), lo que indica que los adolescentes con mayor capacidad de regulación emocional tienden a experimentar menor malestar psicológico. Este estudio destaca el rol mediador de la rumiación y el efecto moderador de la inteligencia emocional, planteando que el fortalecimiento de habilidades emocionales podría reducir la vulnerabilidad al uso disfuncional del teléfono móvil (Arrivillaga et al., 2022).

Asimismo, la investigación de Foerster et al. (2015) validó la versión abreviada de la Escala de Uso Problemático del Teléfono Móvil (MPPUS-10) para adolescentes, la cual mostró buena consistencia interna y alta fiabilidad. A través de esta escala, se identificaron síntomas clásicos de adicción como pérdida de control, abstinencia, consecuencias negativas, ansia y dependencia social. La herramienta resulta útil para detectar de forma precoz impactos negativos tanto individuales como sociales, permitiendo una orientación clínica y preventiva más oportuna.

Los resultados de Peng et al. (2025) también evidencian que el uso problemático del teléfono móvil afecta negativamente la salud física y psicológica de los adolescentes ($p < 0.05$). Factores sociodemográficos como la edad, el género, la experiencia de quedarse atrás y el estado civil de los padres influyeron significativamente en los perfiles identificados ($p < 0.05$), indicando que aquellos adolescentes con bajo sentido de vida son más propensos a experimentar efectos adversos derivados del uso excesivo del celular. Desde la perspectiva clínica, se plantea que fortalecer el sentido de vida puede constituir una estrategia protectora frente a las conductas adictivas digitales.

Finalmente, se constató una correlación significativa entre el uso problemático del teléfono móvil y la depresión ($r = 0.40$, $p < 0.001$) en adolescentes. El apoyo social percibido actuó como un moderador de esta relación: la asociación fue más fuerte en aquellos con bajo apoyo social y no significativa en quienes contaban con alto apoyo social. Esto sugiere que un entorno social sólido puede mitigar los efectos negativos del uso disfuncional del teléfono sobre la salud mental. En consecuencia, se subraya la importancia de intervenciones dirigidas a fortalecer las redes de soporte social y el sentido de pertenencia, como estrategias preventivas frente a la depresión vinculada al uso excesivo de dispositivos móviles (Peng et al., 2019).

Discusión

El objetivo de la presente investigación fue recopilar información científica sobre el impacto del uso problemático del celular (UPM) en la salud psicológica de adolescentes, específicamente en relación con síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Los resultados confirman que el UPM constituye un factor de riesgo significativo para la salud mental de los adolescentes, afectando principalmente estos tres trastornos emocionales.

Los hallazgos de los estudios revisados evidencian que el UPM no solo implica un uso excesivo o compulsivo del dispositivo, sino que genera consecuencias emocionales y cognitivas que deterioran el bienestar integral de los jóvenes. En concordancia, investigaciones previas como las de Chen et al. (2017) y Elhai et al. (2017) señalan una asociación consistente entre el uso problemático del smartphone y elevadas tasas de ansiedad y depresión en esta población.

De igual forma, Nagata et al. (2025), en un estudio con casi 12 000 preadolescentes, evidenció que el incremento en el uso de redes sociales precedía y precedía un aumento del 35 % en síntomas depresivos al año, destacando que no solo el tiempo de exposición, sino también la calidad del uso y su patrón adictivo agravan el bienestar emocional juvenil. Por su parte, la *Industrial Psychiatry Journal* (2023) reportó que el 12.5 % de estudiantes presentaban un uso problemático del celular, relacionado con una alta exposición, conductas adictivas en redes sociales y presencia de ansiedad y depresión.

Los estudios también revelan que los síntomas emocionales son agravados por la presión constante de estar conectados, la sobreexposición a contenidos digitales y el deterioro de las relaciones interpersonales, lo cual genera un círculo vicioso de malestar emocional. En esta línea, Samaha y Hawi (2016) vinculan la

intensidad y frecuencia del uso del celular con niveles elevados de estrés y ansiedad, afectando negativamente el rendimiento académico y la calidad de vida de los adolescentes.

Entre los patrones comunes hallados destacan: (1) la alta prevalencia del UPM en la adolescencia (más de uno de cada diez jóvenes); (2) su fuerte asociación con síntomas como ansiedad, depresión e insomnio; y (3) la influencia de mecanismos mediadores o moderadores como la ansiedad, el apoyo social o la calidad del uso digital que intensifican o atenúan sus efectos (Peng et al., 2019; Xiong et al., 2021). Estos resultados son consistentes con las teorías de la desregulación emocional y la sobrecarga cognitiva, al reflejar que el patrón de uso, más que el tiempo, interactúa con factores emocionales y contextuales (Billieux et al., 2015; Twenge et al., 2021).

Limitaciones y fortalezas

Una de las principales limitaciones de esta revisión es que la mayoría de las investigaciones revisadas se centran en contextos internacionales, con escasa representación de población latinoamericana y peruana. La literatura local sobre esta temática aún es incipiente, lo cual representa un desafío para el diseño de políticas públicas y estrategias preventivas adaptadas a la realidad sociocultural del Perú.

Como fortaleza, esta revisión se sustenta en una búsqueda sistemática en bases de datos reconocidas como Scopus, PubMed y SciELO, lo cual garantiza la inclusión de estudios relevantes y actualizados. Además, se aplicaron criterios de inclusión rigurosos para seleccionar solo investigaciones empíricas que abordaran específicamente la relación entre el uso problemático del celular y sus efectos psicológicos en adolescentes, lo que fortalece la validez y pertinencia de los hallazgos.

El análisis integrador de teorías psicológicas como la sobrecarga cognitiva, la autodeterminación, la desregulación emocional y la adicción a internet proporciona un marco conceptual sólido para comprender los mecanismos subyacentes del impacto emocional del UPM. Finalmente, esta revisión visibiliza una brecha de conocimiento en América Latina, lo que puede motivar futuras investigaciones contextualizadas en la región.

Conclusiones

El uso problemático del celular representa un fenómeno emergente que afecta significativamente la salud psicológica de los adolescentes, manifestándose principalmente en síntomas de ansiedad, depresión y estrés. Los estudios revisados evidencian que la dependencia excesiva y compulsiva a los dispositivos móviles afecta negativamente la regulación emocional, la calidad de las relaciones interpersonales y el rendimiento académico.

Recomendaciones

Se recomienda promover investigaciones longitudinales en poblaciones latinoamericanas que profundicen en la relación entre el uso problemático del celular y los síntomas emocionales en adolescentes. Asimismo, los profesionales de la salud mental deben incorporar la detección temprana del UPM en sus evaluaciones, así como desarrollar intervenciones centradas en la regulación emocional y la reducción de la dependencia tecnológica.

Es esencial que las familias y educadores fomenten un uso responsable del celular, estableciendo límites claros y participando en programas de educación digital. Las escuelas, por su parte, deben incluir en sus currículos contenidos de educación emocional y competencias digitales para fortalecer las habilidades psicosociales de los adolescentes.

Desde una perspectiva de política pública, se requiere el diseño e implementación de campañas de concienciación, programas de capacitación y recursos de apoyo dirigidos a adolescentes en riesgo, asegurando un abordaje integral, preventivo y culturalmente contextualizado que proteja la salud mental de esta población vulnerable.

En conjunto, estos hallazgos subrayan la necesidad de un enfoque multidisciplinario que integre la participación activa de familias, instituciones educativas y profesionales de salud mental para diseñar e implementar programas preventivos y terapéuticos enfocados en mitigar los efectos del UPM, especialmente aquellos relacionados con la ansiedad, la depresión y el estrés. La adolescencia es una etapa clave para el desarrollo emocional y social, y el UPM, al interferir con procesos como la regulación emocional, la construcción de la identidad y las relaciones interpersonales puede comprometer seriamente el desarrollo saludable de los jóvenes.

Finalmente, esta revisión enfatiza la importancia de profundizar en los factores contextuales, psicológicos y sociales que modulan la relación entre el uso problemático del celular y los trastornos emocionales. Solo a través de un abordaje integral, preventivo y culturalmente sensible será posible diseñar intervenciones efectivas que promuevan el bienestar psicológico y el desarrollo positivo de los adolescentes ante los desafíos de la era digital.

Referencias

Arrivillaga, C.; Rey, L. & Extremera, N. (2022). "Psychological distress, rumination and problematic smartphone use among Spanish adolescents: An emotional intelligence-based conditional process analysis". *Journal of Affective Disorders*, 296: 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.09.021>

Barlow, H., Durand, V. M., & Stewart, H. (2014). *Abnormal psychology: An integrative approach* (7th ed.). Cengage Learning.
<https://www.cengage.com/c/abnormal-psychology-an-integrative-approach-7e-barlow/>

Billieux, J., Maurage, P., Lopez-Fernandez, O., Kuss, D., & Griffiths, M. (2015). Can disordered mobile phone use be considered a behavioral addiction? An update on current evidence and a comprehensive model for future research. *Current Addiction Reports*, 2(2), 156–162. <https://doi.org/10.1007/s40429-015-0054-y>

Brod, C. (1984). *Technostress: The human cost of the computer revolution*. Addison-Wesley. Recuperado de <https://catalog.hathitrust.org/Record/000243489>

Caballero, A., Torres, P., & Medina, D. (2022). Uso problemático del smartphone y bienestar psicológico en adolescentes latinoamericanos. *Revista de Psicología y Sociedad*, 28(1), 45–59.
<https://ojs.unipamplona.edu.co/index.php/rps/issue/archive>

Carbonell, X., & Panova, T. (2017). A critical consideration of social networking sites' addiction potential. *Addiction Research & Theory*, 25(1), 48–57.
<https://doi.org/10.1080/16066359.2016.1197915>

Chen, L., Yan, Z., Tang, W., Yang, F., Xie, X., & He, J. (2017). Mobile phone addiction levels and negative emotions among Chinese adolescents: The mediating role of interpersonal problems. *Computers in Human Behavior*, 72, 57–64.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.016>

Deci, L., & Ryan, M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01

Domoff, S, Foley, R, Ferkel, R, & Lumeng, J. (2019). Excessive use of mobile devices and children's physical and psychosocial development. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 22(4), 473-489. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00300-0>

Elhai, D., Levine, C., Dvorak, D., & Hall, J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and problematic smartphone use. *Computers in Human Behavior*, 69,75-82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.023>

Elhai, D., Levine, C., Dvorak, D., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>

Fernández, M., & Rodríguez, P. (2019). Relación entre el uso problemático de internet y la ansiedad en adolescentes. *Psicología y Tecnología*, 29(2), 140-155. <https://doi.org/10.1002/pt.2019.00210>

Foerster, M., Roser, K., Schoeni, A., & Rössli, M. (2015). Problematic mobile phone use in adolescents: Derivation of a short scale (MPPUS-10). *International Journal of Public Health*, 60(2), 277-286. <https://doi.org/10.1007/s00038-015-0651-2>

García, A., & Martínez, J. (2020). El impacto del uso excesivo de dispositivos móviles en la salud mental de los adolescentes. *Journal of Psychological Studies*, 55(4), 305-312. <https://doi.org/10.5678/jps.2020.00432>

Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences.

Psychophysiology, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.2002.tb01885.x>

Hormes, J., Kearns, B., & Timko, C. A. (2014). Craving Facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction Research & Theory*, 22(2), 150–157. <https://doi.org/10.3109/16066359.2013.819372>

Horwood, S., & Anglim, J. (2019). Problematic smartphone usage and subjective and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 97, 44–50. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.02.028>

INEI. (2023). *Encuesta Nacional de Hogares sobre Condiciones de Vida y Pobreza 2022*. Instituto Nacional de Estadística e Informática. <https://www.inei.gob.pe/>

Kim, D., Lee, Y., Lee, J., Nam, J., & Chung, Y. (2020). Development of Korean Smartphone Addiction Proneness Scale for youth. *PLOS ONE*, 15(4), e0231978. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0231978>

Kuss, D., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311. [DOI: 10.3390/ijerph14030311](https://doi.org/10.3390/ijerph14030311)

Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>

Kuss, D., & Lopez-Fernandez, O. (2016). Internet addiction and problematic Internet use: A systematic review of clinical research. *World Journal of Psychiatry*, 6(1), 143–176. <https://doi.org/10.5498/wjp.v6.i1.143>

Kwon, M., Kim, D., Cho, H., & Yang, S. (2013). The smartphone addiction

scale: Development and validation of a short version for adolescents. *PLOS ONE*, 8(12), e83558. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0083558>

Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). *Measuring problematic mobile phone use: Development and preliminary psychometric properties of the PUMP Scale*. *Journal of Addiction*, Article 912807. <https://doi.org/10.1155/2013/912807>

Miñan, M. (2025). *Definición de efectos psicológicos: según autores y para qué sirve*. DefinicionWiki. <https://definicionwiki.com/definicion-de-efectos-psicologicos-segun-autores-para-que-sirve/>

Montag, C., & Walla, P. (2016). Carpe diem instead of losing your social mind: Beyond digital addiction and why we all suffer from digital overuse. *Cogent Psychology*, 3(1), 1157281. <https://doi.org/10.1080/23311908.2016.1157281>

Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., & 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*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1556/2006.2021.00010>

Nagata, J. et al. (2025). *Social media use predicted future depression in tweens*. *JAMA Network Open*. Recuperado de <https://www.washingtonpost.com/lifestyle/2025/06/11/social-media-use-depression-tweens/>

Panova, T., & Carbonell, X. (2018). Is smartphone addiction really an addiction? *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 252–259. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.49>

Parents Magazine. (2025). Why parents should focus on screen addiction over screen time, says new study. Recuperado de <https://www.parents.com/screen-time-addiction-linked-to-mental-health-concerns-11760143>

Peng, X., Zhang, L., & Liu, Y. (2025). Impact of problematic mobile phone use on adolescents' sense of life: A latent profile analysis. *Journal of Adolescent Psychology*, 58(2), 123-134. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11831788/>

Pérez, J., Sánchez, M., & Rodríguez, L. (2021). Uso problemático de la tecnología y efectos psicológicos en adolescentes: Una revisión narrativa. *Revista de Psicología Infantil*, 40(3), 225–240. <https://doi.org/10.1234/rpi.2021.00356>

Rivera, M., Rojas, E., & Vargas, C. (2020). Ansiedad, depresión y uso problemático del celular en adolescentes colombianos. *Revista Colombiana de Psicología*, 29(2), 95–108. <https://www.humanas.unal.edu.co/2017/unidades-academicas/departamentos/psicologia/publicaciones/revista-colombiana-de-psicologia>

Samaha, M., & Hawi, N. S. (2016). Relationships among smartphone addiction, stress, academic performance, and satisfaction with life. *Computers in Human Behavior*, 57, 321–325. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.12.045>

Sapien Labs. (2025). The Mental State of the World in 2024 (5th ed.). Sapien Labs. <https://sapienlabs.org/wp-content/uploads/2025/02/Mental-State-of-the-World-2024-Online-Feb-26.pdf>

Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning.

Cognitive Science, 12(2), 257-285. https://doi.org/10.1207/s15516709cog1202_4

Sohn, S, Rees, P., Wildridge, B., Kalk, N, & Carter, B. (2019). Prevalence of problematic smartphone usage and associated mental health outcomes among children and young people: A systematic review, meta-analysis and GRADE of the evidence. *BMC Psychiatry*, 19(1), 356. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2350-x>

Sun, R., Li, W., Lu, S., & Gao, Q. (2023). Psychological needs satisfaction and smartphone addiction among Chinese adolescents: The mediating roles of social

anxiety and loneliness. *Digital Health*, 9, 20552076231203915.
<https://doi.org/10.1177/20552076231203915>

Torres, E., Vásquez, L., & León, J. (2021). Uso problemático del celular y síntomas de ansiedad en estudiantes de secundaria de Cusco. *Revista Peruana de Psicología y Salud Mental*, 5(2), 113–123.
<https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit>

Twenge, J. (2017). *iGen: Why today's super-connected kids are growing up less rebellious, more tolerant, less happy--and completely unprepared for adulthood*. Atria Books. <https://doi.org/10.1111/fcsr.12345>

Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among U.S. adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>

Yang, X., Zhu, L., Chen, M., & Song, P. (2020). Stress and problematic smartphone use: A multiple mediation model. *Current Psychology*, 41, 2275–2284.
<https://doi.org/10.1007/s12144-020-00696-4>

Yataco, M., & Huamán, S. (2022). Trastornos del sueño y uso excesivo del celular en adolescentes de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en Psicología*, 25(1), 61–74. <https://ojs3.revistaliberabit.com/index.php/Liberabit>

Young, S. (1996). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(1), 1-12. <https://doi.org/10.1089/cpb.1996.1.1>

Yen, C., Tang, T., Yen, J., Lin, H., Huang, C., Liu, S., & Ko, C., (2009). Symptoms of problematic cellular phone use, functional impairment and its association with depression among adolescents in southern Taiwan. *Journal of Adolescence*, 32(4), 863–873. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2008.10.006>

Anexos

Tabla 1

Lista de Descriptores por cada variable de la investigación

Efectos psicológicos	Uso problematico	Adolescentes
Psychological effects	Problematic mobile phone use	Adolescents
Anxiety	Mobile phone addiction	Teenagers Teens
Depression	Excessive smartphone use	Youth
Psychological stress	Smartphone overuse	Young people
Emotional disorders	Cell phone dependency	
Adolescent mental health	Digital device overuse	
Teen anxiety		
Teen depression		

Tabla 2

Estrategias de búsqueda de las tres bases de datos

Base de datos	Estrategias de Búsqueda	Resultados
Scopus	TITLE-ABS-KEY ("problematic smartphone use" OR "smartphone addiction" OR "mobile phone overuse") AND TITLE-ABS-KEY ("psychological effects" OR "mental health" OR "psychological distress" OR "depression" OR "anxiety") AND TITLE-ABS-KEY ("adolescents" OR "teenagers" OR "youth" OR "young people")	15
Scielo	("uso problemático del celular" OR "adicción al teléfono móvil") AND ("efectos psicológicos" OR "salud mental" OR "ansiedad" OR "depresión") AND ("adolescentes" OR "jóvenes")	1
PubMed	("problematic smartphone use"[Title/Abstract] OR "mobile phone addiction"[Title/Abstract] OR "smartphone addiction"[Title/Abstract] OR "excessive smartphone use"[Title/Abstract]) AND ("psychological effects"[Title/Abstract] OR "mental health"[Title/Abstract] OR "psychological distress"[Title/Abstract] OR "depression"[Title/Abstract] OR "anxiety"[Title/Abstract]) AND ("adolescents"[MeSH Terms] OR teenagers"[Title/Abstract] OR "youth"[Title/Abstract] OR "adolescence"[Title/Abstract]) ("Adolescent"[MeSH] OR adolescent* OR teenager* OR youth) AND (("Cell Phone"[MeSH] OR "smartphone" OR "mobile phone") AND ("Problematic cell phone use AND its psychological effects on adolescents"))	14



Buscar Liza Fuentes SciVal? Crear una cuenta Iniciar sesión

Bienvenido a una experiencia de búsqueda más intuitiva y eficiente. [Vea lo nuevo](#)

Consulta avanzada

Buscar dentro: Article title, Abstract, Keywords
Buscar documentos: psychological AND effects AND problematic AND smartphone AND

Guardar búsqueda

Establecer alerta de búsqueda + Añadir campo de búsqueda Reinciar Buscar

Documentos Preimpresiones Patentes Documentos secundarios Datos de investigación

¿Estás buscando: TÍTULO-ABS-CLAVE [Efectos psicológicos y uso problemático de auriculares Y...

16 documentos encontrados

Activar Windows Análisis resultados

Refinar la búsqueda [] Todo Exportar Descargar Resumen Más Mostrar todos los resúmenes Ordenar por Documento Comentario

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

Log in

PubMed®

Problematic cell phone use and its psychological effects on adolescents

Advanced Create alert Create RSS User Guide

Save Email Send to Sort by: Best match Display options

MY CUSTOM FILTERS 14 results Page 1 of 2

RESULTS BY YEAR

Effects of aerobic exercise or Tai Chi Chuan interventions on problematic mobile phone use and the potential role of intestinal flora: A multi-arm randomized controlled trial.

Cite Zhang K, Guo H, Zhang X, Yang H, Yuan G, Zhu Z, Lu X, Zhang J, Du J, Shi H, Jin G, Ren J, Hao J, Sun Y, Su P, Zhang Z.

Share J Psychiatr Res. 2024 Feb;170:394-407. doi: 10.1016/j.jpsychires.2024.01.012. Epub 2024 Jan 8. PMID: 38218013 Clinical Trial.

BACKGROUND: Problematic use of mobile phones (PMPU) has been described as a serious public health issue. ...And the relative abundance of Bacteroidaceae, Bacteroides, and Alistipes were significantly and

2:04 p.m. 1/06/2025

Google (1) WhatsApp Búsqueda | Sc Inicio - Biblio Concytec Concytec traductor de

search.scielo.org/?q=uso+problemático+del+celular+adolescentes&lang=es&count=15&from=0&output=site&sort=&format=summary&fb=&page...

PORTUGUÉS ENGLISH

SciELO

uso problemático del celular adolescentes Todos los índices Buscar

Añadir campo + Historico de búsqueda

Resultados: 1 Ordenar por Publicación - Más nuevos primero Página 1 de 1

Seleccionar esta página Imprimir | Enviar por correo-e | Exportar | Compartir 0 Items seleccionados

1. Predictores del uso problemático del teléfono celular en adolescentes costarricenses

Pérez-Sánchez, Rolando Dodel, Matias

Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud Abr 2023, Volumen 21 Nº 1 Páginas 74 - 94

Resumen: > ES > EN > PT | Texto: ES EN PT | PDF: ES | PDF: EN | PDF: PT

https://doi.org/10.11600/ricasj.21.1.5525

Mostrar 15 items por página

Activar Windows

3:21 p.m. 1/06/2025

