

Uso del teléfono móvil y su Influencia en la Ansiedad, Satisfacción Personal y Rendimiento Académico en los Estudiantes Universitarios.

Smartphone Use and its Influence on Anxiety, Personal Satisfaction and Academic Performance in University Students

Byron Geovanny Hidalgo-Cajo ^{1*}, Galo Patricio Silva-Borja², Fredy Roberto Hidalgo-Cajo³, Iván Mesías Hidalgo-Cajo⁴.

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad, Nacional de Chimborazo, Ecuador, bhidalgo@unach.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-5526-1676>

² Facultad de Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador, gsilva@unach.edu.ec, email, <https://orcid.org/0000-0002-7118-0673>

³ Facultad de Ciencias Políticas y Administrativas, Universidad, Nacional de Chimborazo, Ecuador, fhidalgo@unach.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0001-6873-7250>

⁴ Facultad de Salud Pública, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Ecuador, mesias.hidalgo@espoch.edu.ec, <https://orcid.org/0000-0002-9059-0272>

* Correspondencia: bhidalgo@unach.edu.ec

Recibido: 4/9/25; Aceptado: 29/10/25; Publicado: 31/10/25

Resumen. La investigación examina la influencia del uso excesivo del teléfono móvil en tres dimensiones clave de la vida universitaria: la ansiedad, la percepción de satisfacción personal y el desempeño académico. Se adoptó un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental de tipo transversal y un alcance descriptivo-correlacional. Se emplearon instrumentos psicométricos validados, entre ellos la Escala de Dependencia y Adicción al móvil (EDAS), el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) y la Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU), administrados a una muestra de 370 estudiantes. Los hallazgos revelaron que los estudiantes con mayor dependencia al móvil manifestaron niveles significativamente elevados de ansiedad, con un bajo rendimiento académico y altos niveles de satisfacción personal con la vida. Se concluye que la interacción constante en redes sociales y aplicaciones móviles fomentó estados de ansiedad al generar una necesidad permanente de conexión, lo que afectó el bienestar emocional de los estudiantes. Asimismo, esta distracción tecnológica disminuyó la concentración y la organización académica, repercutiendo de forma negativa en el rendimiento y desempeño universitario. Además, se observó un incremento en la satisfacción personal, que pudo estar relacionado con un sentimiento de desconexión emocional o aislamiento social. Estos resultados subrayan la necesidad de promover estrategias educativas que favorezcan un uso equilibrado de la tecnología, minimizando sus efectos negativos en el contexto académico.

Palabras clave: Dependencia tecnológica, Rendimiento académico, Ansiedad, Satisfacción personal, Estudiantes universitarios.

Abstract. The research examines the influence of excessive smartphone use on three key dimensions of university life: anxiety, perceived personal satisfaction, and academic performance. A quantitative approach was adopted with a non-experimental cross-sectional design and a descriptive-correlational scope. Validated psychometric instruments were used, including the Smartphone Dependence and Addiction Scale (EDAS), the Beck Anxiety Inventory (BAI), the Satisfaction with Life Scale (SWLS), and the University Academic Performance Scale (RAU),

administered to a sample of 370 students. The findings revealed that students with greater smartphone dependence exhibited significantly higher levels of anxiety, lower academic performance, and higher levels of personal life satisfaction. It was concluded that constant interaction on social media and mobile applications fostered states of anxiety by generating a permanent need for connection, which affected the students' emotional well-being. Likewise, this technological distraction decreased concentration and academic organisation, negatively impacting university performance and achievement. In addition, an increase in personal satisfaction was observed, which could be related to a feeling of emotional disconnection or social isolation. These results underscore the need to promote educational strategies that favour a balanced use of technology, minimising its negative effects in the academic context.

Keywords: Technology dependence, Academic performance, Anxiety, Personal satisfaction, College students.

1. Introducción

Desde finales del siglo XX, los teléfonos móviles han transitado de simples aparatos de comunicación a dispositivos multifuncionales ubicuos. En la actualidad, los teléfonos móviles no solo permiten llamadas o mensajes, sino que integran navegación, redes sociales, aplicaciones educativas y de ocio, ubicuidad de acceso a internet y múltiples funciones similares a las de un computador. Esta evolución tecnológica ha modificado tanto los hábitos cotidianos como los marcos cognitivos y emocionales de los individuos, especialmente de los jóvenes universitarios.

En la actualidad los teléfonos móviles constituyen herramientas de uso cotidiano que, gracias a su capacidad de reemplazar muchas funciones de un ordenador, han sido plenamente incorporados a los distintos ámbitos de la vida humana, incluidos en los contextos educativos, laborales y sociales. Según la Organización de las Naciones Unidas, más del 75% de la población mundial tiene un teléfono móvil y más del 65 % usa el internet (1). En Ecuador, los datos ofrecidos por el Instituto Nacional de Estadística y Censos, revelan que el 62,9 % de los ciudadanos cuenta con un celular activado, siendo el 55,5 % usuarios mayores de cinco años (2).

El uso intensivo del teléfono móvil en estudiantes universitarios ha sido asociado con efectos adversos en su salud mental (por ejemplo, ansiedad), en su satisfacción personal y en su rendimiento académico. Aunque muchas funciones de los dispositivos son beneficiosas como acceso a información, comunicación instantánea y flexibilidad, su uso excesivo o mal regulado puede generar distracción, estrés, alteraciones del sueño y empeoramiento del estado emocional (3). Se ha observado que estos efectos podrían repercutir en la productividad académica, manifestándose en calificaciones más bajas, procrastinación, dificultades de concentración y desequilibrios en la satisfacción con la vida académica y personal.

La investigación se centra en los estudiantes universitarios ya que constituyen una población especialmente vulnerable, los cuales atraviesan períodos intensos de exigencia académica, transición social, adaptación a roles profesionales, lo que los hace más susceptibles a que factores externos (como el uso del teléfono móvil) modulen su ansiedad, su bienestar subjetivo y su desempeño (4). Además, dado que su etapa de formación exige altos niveles de rendimiento continuo, concentración y resiliencia emocional, cualquier factor que lo perjudique representa un riesgo no solo personal, sino institucional y social. Comprender cómo el uso del teléfono móvil se relaciona con la ansiedad, la satisfacción personal y el rendimiento académico puede informar políticas de salud educativa, intervenciones psicológicas y diseño curricular más atento al bienestar integral del estudiante.

Múltiples estudios han evidenciado esta relación como en Arabia Saudita, en la Universidad Umm Al-Qura, se encontró que aproximadamente el 67 % de estudiantes universitarios calificaban como adicción al teléfono móvil y este estado se correlacionaba con menor rendimiento académico, mala calidad de sueño y problemas de salud mental (5). En Tailandia, un estudio con estudiantes de farmacia reportó que casi la mitad de la muestra presentaba adicción al teléfono móvil (49 %), y que los usos prolongados se asociaban con problemas de salud como la ansiedad, cefaleas, insomnio y estrés (6). De la misma manera la investigación realizada por Alhassan et al. (7), evidencia que la adicción al teléfono móvil está correlacionada con síntomas de ansiedad, depresión, baja calidad de sueño, sedentario y déficit en actividad física; por ejemplo, una muestra de 383 estudiantes mostró que quienes más horas usaban el teléfono móvil tenían más probabilidades de ansiedad y depresión. También, se han realizado estudios sobre la dependencia al dispositivo en contextos latinoamericanos: uno centrado en estudiantes ecuatorianos universitarios encontró que casi la mitad de los participantes reportaba dependencia de dispositivos móviles, uso superior a tres horas diarias y correlaciones con ansiedad o depresión (8).

Desde esta perspectiva el objetivo de la investigación surge de la necesidad de generar evidencia empírica contextualizada que permita identificar y analizar la relación entre el uso excesivo del teléfono móvil y los niveles de ansiedad, satisfacción personal y rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Chimborazo para el período académico 2024.

2. Métodos

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo-correlacional. Esta elección metodológica permitió analizar relaciones estadísticas entre las variables principales como el uso del teléfono móvil, ansiedad, satisfacción personal y rendimiento académico, sin manipulación de los factores observados. El carácter aplicado de la investigación responde al propósito de generar evidencia empírica útil para la comprensión y mejora del bienestar estudiantil en la educación superior (9). El estudio se llevó a cabo durante el periodo académico 2024 en la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), Ecuador. La temporalidad transversal ofreció una instantánea significativa del fenómeno tecnológico y psicoeducativo en ese contexto. La población total estuvo compuesta por 9.829 estudiantes matriculados en modalidad presencial. A partir de ella, se seleccionó una muestra probabilística estratificada de 370 participantes, distribuidos proporcionalmente entre facultades y carreras, garantizando la representatividad institucional.

Los criterios de inclusión fueron: (a) ser mayor de edad, (b) estar matriculado oficialmente en la UNACH durante 2024, (c) poseer un teléfono móvil, y (d) otorgar consentimiento informado. Se excluyeron aquellos participantes con antecedentes de diagnóstico psiquiátrico previo o con datos incompletos en los instrumentos aplicados.

La investigación no contó con la aprobación formal de un comité de ética institucional, dado que al momento de su ejecución la universidad no disponía de un comité operativo para estudios no clínicos. Sin embargo, se siguieron los principios éticos de la Declaración de Helsinki (2013) y las normas internacionales de investigación educativa. Todos los participantes recibieron información clara sobre los objetivos, la confidencialidad de los datos y su derecho a retirarse en cualquier momento (10). El consentimiento informado fue recabado digitalmente antes del inicio del cuestionario. La recolección de información se efectuó mediante un cuestionario estructurado, compuesto por variables demográficas y cuatro instrumentos psicométricos validados internacionalmente:

- Escala de Dependencia y Adicción al Teléfono móvil (EDAS-18): mide el grado de dependencia tecnológica en tres dimensiones (uso compulsivo, abstinencia y disfuncionalidad). Consta de 18 ítems en formato Likert de 5 puntos (1 = nunca, 5 = siempre). La puntuación total clasifica la dependencia en niveles bajo (puntuación < 30), medio (puntuación de 31 a 49), o alto (puntuación \geq 50) (11).
- Inventario de Ansiedad de Beck (BAI): evalúa síntomas cognitivos, afectivos y somáticos de ansiedad. Está compuesto por 21 ítems con respuestas en escala Likert de 4 puntos (0–3). Los resultados clasifican la ansiedad en niveles bajo (0-21), moderado (22-35) y alto (\geq 36) (13).
- Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS): instrumento de 5 ítems que mide la evaluación cognitiva del bienestar subjetivo (14). Utiliza una escala Likert de 1 a 5; u se encuentra distribuido para el estudio de la siguiente manera, Insatisfecho (1-8), satisfecho (9-17) y muy satisfecho \geq 18.
- Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU): elaborada con base en indicadores académicos autoinformados (promedio ponderado, cumplimiento y participación). Consta de 20 ítems tipo Likert de 7 puntos (0-6), clasificando el rendimiento académico en bajo, medio y alto (15).

Los instrumentos demostraron alta consistencia interna ($\alpha = 0,927$), evaluada mediante el coeficiente Alfa de Cronbach en una submuestra del 10 %. Este valor se encuentra dentro del rango óptimo ($> 0,80$) recomendado para estudios en ciencias sociales y de la salud (16). El cuestionario se distribuyó de manera personal en la institución educativa. La participación tomó aproximadamente 20 minutos y los datos fueron exportados a IBM SPSS Statistics versión 26 para su análisis. Se realizó una depuración inicial eliminando respuestas incompletas y comprobando supuestos de normalidad y homocedasticidad.

El análisis estadístico se desarrolló en tres niveles.

- Descriptivo: se calcularon frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central (media, desviación estándar) para caracterizar las variables sociodemográficas y psicométricas.
- Inferencial: se aplicaron pruebas Ji-cuadrado de independencia (χ^2) para evaluar la relación entre las variables categóricas (dependencia, ansiedad, satisfacción y rendimiento), con un nivel de significancia de $p < 0,05$.
- Correlacional: se empleó el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), adecuado para variables ordinales no paramétricas, con el fin de determinar la dirección e intensidad de las relaciones entre la dependencia al teléfono móvil y las dimensiones psicológicas evaluadas.

3. Resultados

Los resultados presentados se basan en una muestra conformada por 370 estudiantes que utilizan el teléfono móvil de la Universidad Nacional de Chimborazo (UNACH), correspondiente al periodo académico 2024. A partir de esta base muestral, se inicia la presentación de los resultados mediante la distribución etaria de los participantes, desagregada por sexo, con el propósito de caracterizar demográficamente a la población estudiada y contextualizar los hallazgos en relación con las variables principales del estudio. La figura 1 evidencia una mayor concentración de estudiantes en el rango etario de 18 a 29 años, lo que indica una predominancia de jóvenes en etapas iniciales, medias y finales de su formación universitaria. Asimismo, se observa una participación ligeramente superior del sexo femenino en casi todos los rangos de edad, excepto en el grupo de 27 a 29 años, donde predomina el masculino. Esta distribución refleja una muestra mayoritariamente joven del género femenino en el estudiantado universitario.

Estos datos aportan una base significativa para el análisis posterior de las variables centrales del estudio, ya que permiten contextualizar los resultados en función de las características sociodemográficas de la muestra, las cuales podrían influir en los niveles de ansiedad, rendimiento académico y satisfacción personal abordados en esta investigación.

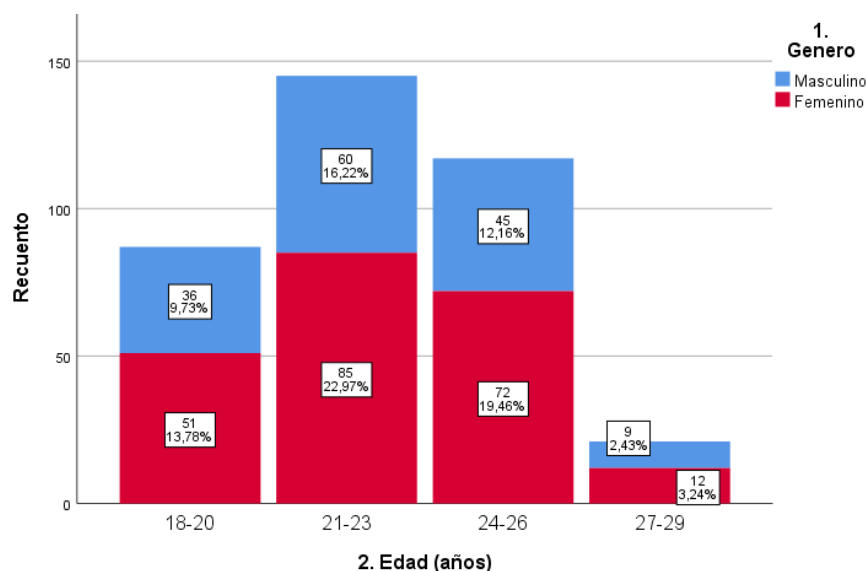


Figura 1. Distribución de la muestra estudiantil por edad y genero

El análisis del uso del teléfono móvil entre los estudiantes universitarios evidencia una diversidad significativa en las actividades realizadas, destacándose el chat como la principal función empleada (28,38 %). Este resultado revela que la comunicación instantánea constituye el eje central del uso del dispositivo, reflejando la necesidad del estudiantado de mantener una conexión social continua y en tiempo real. Tal patrón sugiere que el teléfono móvil cumple un rol preponderante en la interacción cotidiana y en la gestión de vínculos personales, incluso por encima de sus funciones académicas o informativas.

Tabla 1. Usos del teléfono móvil por los estudiantes universitarios.

Usos	n	%
Juegos	24	6,49
Estudio	41	11,08
Internet	50	13,51
Redes Sociales	52	14,05
Llamadas	98	26,49
Chat	105	28,38
Total	370	100

El análisis evidencia que, tras el chat, las llamadas (26,49 %) constituyen la segunda actividad más frecuente, lo que confirma la vigencia de la comunicación verbal como complemento de la interacción escrita. En tercer lugar, el uso de redes sociales (14,05 %) refleja la preferencia del estudiantado por espacios digitales de socialización e información, mientras que el acceso a internet (13,51 %) y el uso académico (11,08 %) se sitúan en niveles inferiores, evidenciando que las funciones recreativas y sociales predominan sobre las formativas. Finalmente, los juegos (6,49 %)

representan la actividad menos habitual, lo que sugiere una menor orientación al entretenimiento digital. En conjunto, estos resultados muestran que el teléfono móvil se emplea principalmente como medio de interacción y ocio, más que como herramienta educativa, lo cual plantea desafíos sobre su aprovechamiento pedagógico y su impacto en el equilibrio emocional y académico del estudiante.

La tabla 2 presenta los resultados de diversas escalas aplicadas a una muestra de estudiantes universitarios, con el fin de evaluar aspectos relacionados con la dependencia y adicción al teléfono móvil, los niveles de ansiedad, la satisfacción con la vida y el rendimiento académico. A continuación, se ofrece una interpretación detallada de estos resultados, considerando los aspectos relevantes para la investigación en curso.

Tabla 2. Resultados de las escalas en función al género.

	Escala	Masculino	Femenino	Total	p
EDAS	Bajo	1	1	2	0,912
	Medio	51	77	128	
	Alto	98	142	240	
BAI	Bajo	22	38	60	0,761
	Moderado	68	100	168	
	Alto	60	82	142	
SWLS	Insatisfecho	44	69	113	0,929
	Satisfecho	78	104	182	
	Muy Satisfecho	28	47	75	
RAU	Bajo	4	12	16	0,404
	Medio	85	117	202	
	Alto	61	91	152	

Nota: EDAS (Escala de Dependencia y Adicción al *Smartphone*), BAI (Inventario de Ansiedad de Beck), SWLS (Escala de Satisfacción con la Vida), RAU (Escala de Rendimiento Académico Universitario)

Los resultados evidencian una alta prevalencia de dependencia al teléfono móvil, con el 64,9 % de los estudiantes ubicados en la categoría alta según la Escala EDAS, sin diferencias significativas por género ($p = 0,912$), lo que indica que el uso del dispositivo afecta de manera similar a varones y mujeres. En el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), predominan los niveles moderados (45,4 %) y alto (38,4 %), reflejando que la ansiedad constituye un factor relevante en la salud mental universitaria, también sin diferencias significativas entre sexos ($p = 0,761$). En la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS), la mayoría de los participantes manifiesta estar satisfecho (49,2 %) o muy satisfecho (20,3 %), mostrando una percepción positiva general de bienestar ($p = 0,929$). En cuanto al rendimiento académico, evaluado mediante la Escala RAU, el 54,6 % presenta un nivel medio y solo el 4,3 % bajo ($p = 0,404$), lo que sugiere un desempeño globalmente adecuado. En conjunto, los resultados indican que, aunque la dependencia al teléfono móvil y la ansiedad son elevadas, los estudiantes mantienen niveles aceptables de satisfacción vital y rendimiento académico, lo que sugiere mecanismos de compensación o adaptación frente al uso intensivo de la tecnología.

La tabla 3 presenta los resultados obtenidos al analizar la relación entre los niveles de dependencia y adicción al teléfono móvil, medida a través de la Escala de Dependencia y Adicción al teléfono móvil (EDAS), y los niveles de ansiedad, evaluados mediante el Inventario de Ansiedad

de Beck (BAI). Los datos revelan una clara asociación entre el grado de dependencia al teléfono móvil y la intensidad de los síntomas de ansiedad en los estudiantes universitarios.

Tabla 3. Relación entre la dependencia y adicción al móvil (EDAS) y la ansiedad (BAI).

BAI						
EDAS		Bajo	Moderada	Alto	Total	p
	Bajo	1	1	0	2	0,000
	Medio	39	66	23	128	
	Alto	20	101	119	240	
	Total	60	168	142	370	

El análisis estadístico muestra un p-valor de 0,000, lo que evidencia una relación significativa y positiva entre la dependencia al teléfono móvil y los niveles de ansiedad. Este resultado confirma la hipótesis de que, a mayor dependencia tecnológica, mayor intensidad de los síntomas ansiosos, subrayando la influencia del uso excesivo del dispositivo sobre la salud mental del estudiantado. Los datos indican que quienes presentan alta dependencia tienden a manifestar ansiedad alta, mientras que aquellos con baja dependencia muestran niveles mínimos de afectación emocional. Incluso una dependencia moderada se asocia con aumentos perceptibles en la ansiedad, lo que sugiere que los efectos psicológicos adversos se evidencian desde etapas tempranas del uso. En conjunto, estos hallazgos resaltan la necesidad de promover estrategias institucionales de regulación y educación digital orientadas a reducir la dependencia tecnológica y mitigar sus consecuencias sobre el bienestar psicológico universitario.

La tabla 4 presenta los resultados obtenidos al analizar la relación entre los niveles de dependencia al teléfono móvil, evaluados mediante la Escala de Dependencia y Adicción al teléfono móvil (EDAS), y los niveles de satisfacción con la vida, medidos a través de la Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS). Los datos reflejan una clara correlación entre la dependencia tecnológica y la percepción de satisfacción vital en los estudiantes universitarios.

Tabla 4. Relación entre la dependencia y adicción al móvil y la satisfacción personal con la vida.

SWLS						
EDAS	Escala	Insatisfecho	Satisfecho	Muy satis- fecho	Total	P
	Bajo	2	0	0	2	0,000
	Medio	69	42	17	128	
	Alto	42	140	58	240	
	Total	113	182	75	370	

La tabla 4 muestra la relación entre la dependencia al teléfono móvil (EDAS) y la satisfacción con la vida (SWLS) donde se puede observar que la mayoría de los participantes con alta dependencia presentan niveles de satisfacción (140) y muy alta satisfacción (58), mientras que los insatisfechos representan una menor proporción (42). En contraste, los estudiantes con dependencia media concentran el mayor número de casos insatisfechos (69), lo que sugiere una relación no lineal

entre ambas variables. El p-valor de 0,000 confirma una asociación estadísticamente significativa entre el grado de dependencia al teléfono móvil y la satisfacción con la vida. En síntesis, los resultados evidencian que, aunque los niveles más altos de dependencia se asocian con cierta satisfacción personal, también coexisten percepciones de insatisfacción, lo que indica la presencia de factores psicológicos o contextuales que modulan esta relación.

La tabla 5 presenta los resultados de la relación entre la Escala de Dependencia y Adicción al teléfono móvil (EDAS), que mide el nivel de dependencia al teléfono móvil, y la Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU), que clasifica el rendimiento académico en tres categorías: bajo, medio y alto.

Tabla 5. Relación entre la dependencia y adicción al móvil y el rendimiento académico.

		RAU				p
		Bajo	Medio	Alto	Total	
EDAS	Bajo	0	0	0	0	0,000
	Medio	15	76	39	128	
	Alto	1	124	115	240	
	Total	16	202	152	370	

El resultado de p-valor es 0,000, indica que existe una relación estadísticamente significativa entre la dependencia al teléfono móvil y el rendimiento académico. Esto sugiere que la dependencia al teléfono móvil tiene un impacto considerable sobre el rendimiento académico de los estudiantes. Los resultados muestran una relación inversa entre la dependencia al teléfono móvil y el rendimiento académico en los estudiantes. Los estudiantes con dependencia media al teléfono móvil tienden a tener un rendimiento bajo, mientras que los estudiantes con alta dependencia presentan un rendimiento académico más variado, con una mayor proporción en los niveles medio y alto. Este patrón sugiere que, si bien la dependencia al teléfono móvil puede afectar negativamente el rendimiento académico, la relación no es tan directa en los estudiantes con alta dependencia, quienes pueden tener una adaptación que les permite mantener un buen rendimiento académico.

4. Discusión

Los resultados de la investigación permiten comprender con mayor precisión cómo el uso del teléfono móvil influye en el bienestar emocional y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, destacando las interrelaciones entre dependencia tecnológica, ansiedad, satisfacción de la vida y desempeño académico. Estos hallazgos se inscriben dentro de la evidencia reciente sobre el impacto psicológico del uso intensivo de tecnologías móviles en contextos educativos.

Uno de los resultados más relevantes es que el uso del teléfono móvil fue mayor en el sexo femenino, patrón que coincide con los hallazgos de Andone et al. (17), quienes describieron que las mujeres tienden a utilizar con mayor frecuencia los teléfonos móviles para actividades de interacción social y emocional, a diferencia de los varones, cuyo uso es más instrumental. Los resultados del estudio difieren de los reportados por Linares et al. (18), quienes hallaron un uso predominante en varones, asociado principalmente a fines utilitarios y de ocio. Esta divergencia puede explicarse por diferencias culturales y contextuales, ya que la muestra de Linares proviene de entornos tecnológicos más desarrollados, donde el acceso y uso del teléfono móvil por género es más equilibrado. En cambio, en el contexto ecuatoriano, las estudiantes suelen mantener una mayor implicación social y comunicativa a través de los dispositivos móviles, lo cual se asocia con una

búsqueda de apoyo emocional y una gestión interpersonal más activa, características observadas en la literatura sobre comportamiento digital con perspectiva de género (19).

Respecto a la ansiedad, se identificó una correlación positiva y significativa entre la dependencia al teléfono móvil y los niveles de ansiedad, lo que refuerza los resultados obtenidos por Edwards et al. (20) y Xiao et al. (21), quienes señalaron que la exposición prolongada a la interacción digital incrementa la hiperactivación cognitiva y emocional. Este hallazgo también se alinea con la revisión sistemática de Daraj et al. (22), que evidenció una asociación consistente entre el uso excesivo del teléfono móvil y la ansiedad clínica. Como advierte Hidalgo-Cajo (23), esta relación es bidireccional: la ansiedad puede ser tanto causa como consecuencia del uso compulsivo del dispositivo. Además, el sedentarismo digital descrito por Pereira et al. (24) y los bajos niveles de actividad física reportados por Herring et al. (25) constituyen factores mediadores que amplifican el riesgo de ansiedad, confirmando que el fenómeno es multifactorial y no estrictamente causal.

En relación con la satisfacción personal con la vida, los resultados mostraron que los estudiantes con dependencia media y alta al teléfono móvil reportaron niveles de satisfacción moderada o elevada, lo que podría parecer contradictorio con los hallazgos de Jose et al. (26), quienes evidenciaron una relación negativa entre uso excesivo y bienestar subjetivo. Esta diferencia puede explicarse porque en el presente estudio los estudiantes asocian el uso del teléfono móvil con conectividad social, acceso a información y apoyo emocional, factores que, en contextos universitarios latinoamericanos, pueden incrementar temporalmente la percepción de bienestar. A su vez, la satisfacción elevada podría deberse a un efecto de gratificación inmediata derivado del uso frecuente del dispositivo, fenómeno descrito por Dai et al. (27), donde el refuerzo social digital genera una sensación momentánea de pertenencia y felicidad. No obstante, esta relación podría ser paradójica y transitoria, ya que la literatura señala que el bienestar derivado del uso intensivo tiende a declinar con el tiempo, provocando posteriormente insatisfacción o fatiga digital (28). Así, la relación observada en este estudio refleja más un modelo de compensación emocional que de satisfacción genuina y sostenida.

Los resultados sobre rendimiento académico confirman una asociación negativa entre el uso intensivo del teléfono móvil y el desempeño estudiantil. Investigaciones previas, como las de Beiromvand et al. (29), Meskini et al. (30) y Edeh et al. (31), reportan conclusiones similares, señalando que el tiempo excesivo dedicado a los dispositivos móviles disminuye la concentración y el tiempo efectivo de estudio. Este efecto se refuerza con los hallazgos de Suhail et al. (32), quienes demostraron que la multitarea digital durante las actividades académicas impacta negativamente en la retención de la información y la productividad cognitiva. Por tanto, la evidencia sugiere que el uso del teléfono móvil, aunque puede facilitar ciertos procesos comunicativos y académicos, constituye un distractor significativo cuando su uso no está regulado.

En síntesis, los resultados de la investigación contribuyen a una comprensión interdisciplinar del fenómeno, destacando la necesidad de promover prácticas de autorregulación tecnológica, alfabetización digital y bienestar psicoeducativo en los entornos universitarios.

Limitaciones

El presente estudio presenta ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar sus resultados. En primer lugar, al tratarse de una investigación de diseño transversal y basada en cuestionarios de autoinforme, no es posible establecer relaciones causales ni descartar posibles sesgos de deseabilidad social en las respuestas, especialmente en variables sensibles como la ansiedad o la dependencia tecnológica. Asimismo, la muestra estuvo limitada a una sola institución universitaria (UNACH), lo que restringe la generalización de los hallazgos a otros contextos educativos y culturales. Además, la investigación no contó con la aprobación formal de un comité

de ética institucional, aunque se respetaron los principios de confidencialidad y consentimiento informado. Finalmente, la ausencia de control experimental impide descartar la influencia de factores externos como las condiciones académicas, familiares o emocionales que podrían haber afectado los resultados. Estas limitaciones evidencian la necesidad de realizar estudios longitudinales y multicéntricos, que incorporen variables contextuales y diseños mixtos para fortalecer la validez y el alcance explicativo de los hallazgos.

5. Conclusiones

- La investigación evidencia que el uso excesivo del teléfono móvil impacta de manera negativa y multidimensional en el bienestar estudiantil, afectando tanto la esfera emocional como la cognitiva y académica.
- Se observó que la dependencia tecnológica incrementa los niveles de ansiedad, interfiere con la concentración y el rendimiento académico, y genera una satisfacción con la vida basada en gratificación inmediata más que en un bienestar sostenible.
- En consecuencia, se reconoce la necesidad de que las instituciones de educación superior desarrollen estrategias de alfabetización digital y promoción de la salud mental que fomenten un uso equilibrado, consciente y saludable de los dispositivos móviles dentro del entorno universitario.

Financiación: No ha habido financiación.

Declaración de conflicto de interés: Los autores declaran no tener ningún conflicto de interés.

Contribuciones de los autores: Concepción y diseño del estudio: BGHC, GPSB. Adquisición de datos: FRHC, SEVB. Análisis y síntesis de datos: BGHC, FRHC, IMHC, GPSB. Redacción del manuscrito: BGHC, GPSB, FRHC, IMHC. Revisión de estilo y revisión crítica: BGHC, FRHC.

6. Referencias.

1. United Nations. Más del 75% de la población mundial tiene un teléfono celular y más del 65% usa el internet 2023. <https://news.un.org/es/story/2023/12/1526712>
2. INEC. 2025. Los Usuarios de Teléfonos Inteligentes (Smartphone) se Incrementaron en un 60%. <https://www.ecuadorencifras.gob.ec/los-usuarios-de-telefonos-inteligentes-smartphone-se-incrementaron-en-un-60/>
3. Meyerhoff, Jonah, Tony Liu, Konrad P. Kording, Lyle H. Ungar, Susan M. Kaiser, Chris J. Karr, and David C. Mohr. Evaluation of Changes in Depression, Anxiety, and Social Anxiety Using Smartphone Sensor Features: Longitudinal Cohort Study. *Journal of Medical Internet Research* **2021**, 23(9), e22844. <https://doi.org/10.2196/22844>
4. Lin, Y, Chih-Lin, C., Po-Hsien L., Li-Ren, C., Chih-Hung, K, Yang-Han, L, & Sheng-Hsuan L. Proposed Diagnostic Criteria for Smartphone Addiction. *PloS One* **2016**, 11(11), e0163010. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0163010>
5. Alotaibi, M., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z., & Hosseinzadeh, H. Smartphone Addiction Prevalence and Its Association on Academic Performance, Physical Health, and Mental Well-Being among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **2022**, 19(6), 3710. <https://doi.org/10.3390/ijerph19063710>
6. Chinwong, D., Sukwuttichai, P., Jaiwong, N., Saenjum, C., Klinjun, N., & Chinwong, S. Smartphone Use and Addiction among Pharmacy Students in Northern Thailand: A Cross-Sectional Study. *Healthcare* **2023**, 11(9), 1264. <https://doi.org/10.3390/healthcare11091264>
7. Alhassan, M., Al-Otaibi, E., Ofaysan, M., Alarfaj, K., Alzuhairi, M., Alarfaj, N., Al-Murayt, F., Alotaibi, B., Alanazi, K., Alfawaz, A., & Musa, A. Smartphone addiction and its psychosocial correlates among university students. *Cureus* **2025**. <https://doi.org/10.7759/cureus.91165>
8. Castillo Gonzales, M. & SEK International University. Mobile device dependence and internalizing problems in Ecuadorian university students. *Rev Eugenio Espejo*, **2025**, 46, 1–46) <https://doi.org/10.37135/ee.04.23.04>.

9. Hidalgo-Cajo, B., & Meneses-Freire, M. Factores de Riesgo Específicos Asociados Al Síndrome de Burnout En El Profesorado de La Universidad Nacional de Chimborazo. *Espacios*, **2024**, 45(6), 23–37. <https://doi.org/10.48082/espacios-a24v45n06p03>
10. Asamblea Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM - Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. *Acta Bioeth*, **2013**, 1–9. <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
11. García-Domingo M, Fuentes V, Pérez-Padilla J, Aranda M. EDAS-18: validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, **2020**, 38(3), 339–361. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300339>
12. Beck A, Epstein N, Brown G, Steer R. An inventory for measuring clinical anxiety: Psychometric properties [Un inventario para medir la ansiedad clínica: propiedades psicométricas]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, **1988**, 56(6), 893–897. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.56.6.893>
13. Beck A, Steer R, Sanz J, Vallar F, De La Guía E, Hernández A, Educación P. Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). **2013**, 1–14. <https://www.cop.es/uploads/PDF/2013/BAI.pdf>
14. Diener E, Emmons R, Larsen RJ, Griffin S. Escala de Satisfacción con la Vida. *Journal of Personality Assessment*, **1985**, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
15. Preciado-Serrano M, González M, Colunga-Rodríguez C, Vázquez-Colunga JC, Esparza-Zamora M, Vázquez-Juárez CL, Obando-Changuán M. Construction and validation of the university academic performance RAU scale. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, **2021**, 60(3), 5–14. <https://doi.org/10.21865/RIDEP60.3.01>
16. George D, Mallery P. *IBM SPSS Statistics 29 Step by Step: A Simple Guide and Reference* (18th ed.). Routledge, **2024**. <https://doi.org/10.4324/9781032622156>
17. Andone I, Konrad B, Mark E, Trendafilov C, Alexander M. How Age and Gender Affect Smartphone Usage. *Proceedings of the 2016 ACM International Joint Conference on Pervasive and Ubiquitous Computing*, **2016**, Adjunct 9–12. <https://doi.org/10.1145/2968219.2971451>
18. Linares R, García-Domingo M, Amezcua T, Fuentes V, Moreno-Padilla M. Cyber-Dating Abuse in Young Adult Couples: Relations with Sexist Attitudes and Violence Justification, Smartphone Usage and Impulsivity. *PLoS One*, **2021**, 16(6), e0253180. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0253180>
19. Hidalgo-Cajo B, Gisbert-Cervera M. La adopción y el uso de las tecnologías digitales en el profesorado universitario: un análisis desde la perspectiva del género y la edad. *Revista de Educación a Distancia (RED)*, **2021**, 21(11), 1–19. <https://doi.org/10.6018/red.481161>
20. Edwards E, McLeod G, Khan A. Anxiety Related Distractibility Deficits: Too Much Smartphone Use Is Not Such a Smart Call. *Behaviour & Information Technology*, **2024**, 43(13), 3253–3260. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2023.2274891>
21. Xiao T, Mengting P, Xiao X, Yang L. The Relationship between Physical Activity and Sleep Disorders in Adolescents: A Chain-Mediated Model of Anxiety and Mobile Phone Dependence. *BMC Psychology*, **2024**, 12(1), 751.
22. Daraj L, Muneera A, Yaser M, Khaled T, Haitham J. Systematic Review and Meta-Analysis of the Correlation Coefficients between Nomophobia and Anxiety, Smartphone Addiction, and Insomnia Symptoms. *Healthcare*, **2023**, 11, 2066. <https://doi.org/10.3390/healthcare11142066>
23. Hidalgo-Cajo B. Modelo de aula Ubicua en el entorno de aprendizaje mixto con enfoque social en la educación universitaria. *Espacios en Blanco. Revista de Educación*, **2024**. <https://doi.org/10.37177/UNICEN/EB34-409>
24. Pereira F, Guilherme G, Danilo R, Andrade A. 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*, **2020**, 23(9), 619–626. <https://doi.org/10.1089/cyber.2019.0257>
25. Herring M, Lindheimer J, O'Connor P. The Effects of Exercise Training on Anxiety. *American Journal of Lifestyle Medicine*, **2014**, 8(6), 388–403. <https://doi.org/10.1177/1559827613508542>
26. Jose S, Maneesha C, Cyriac S, Lidiyamol P, Dhandapani D. Impact of Problematic Mobile Phone Use among Nursing Students in India: Exploring Associations with Depression, Insomnia, Self-esteem and Satisfaction with Life. *International Journal of Nursing Practice*, **2024**, 30(5), e13247. <https://doi.org/10.1111/ijn.13247>

27. Dai C, Zixue T, Shan N. Smartphone Use and Psychological Well-Being among College Students in China: A Qualitative Assessment. *Frontiers in Psychology*, **2021**, 12, 708970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.708970>
28. Samaha M, Hawi N, Salameh N. Digital fatigue and subjective well-being among heavy smartphone users. *Frontiers in Psychology*, **2023**, 14, 1123796. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1123796>
29. Beiromvand A, Shahnaz K, Shadi T, Reza B, Hanieh A, Kianpour M, Sadeghi N. Relationship between Cellphone Overuse with Sleep Quality and Self-Efficacy in Clinical Performance of Nurse and Midwifery Students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, **2024**, 29(6), 709–713. <https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr.8.23>
30. Meskini N, Zakaria F, Mouloud L, Sfendla A, Laarbi O. The Association Between Excessive Smartphone Use, Insomnia, and Academic Performance Among Middle School Adolescents in Morocco. *E3S Web of Conferences*, **2024**, 477, 58. <https://doi.org/10.1051/e3sconf/202447700058>
31. Edeh F, Blessing F, Collins I, Mundu M, Ainebyoona C, Dayo D, Neji D, Lilian A, Najjuma A. Smartphone Usage and Academic Performance of Management Science Students in an Emerging Economy. *Management*, **2024**, 9(3), 516–532. <https://doi.org/10.32535/ijabim.v9i3.3593>
32. Suhail T, Indiradevi E, Suresh A, Ayyappan A. Smartphone Distractions and Cognitive Performance in Adolescents: An Electroencephalography Approach. *Basic & Clinical Neuroscience*, **2025**, 16(1). <https://doi.org/10.1089/ciber.2019.0257>



© 2025 Universidad de Murcia. Enviado para publicación de acceso abierto bajo los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 España (CC BY-NC-ND). (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>).