

Vol. 4 Núm. 2, enero-julio ISSN: En trámite

DOI: 10.56375/ve4.2-46

Fecha de recepción: 10/07/2024

Fecha de aceptación: 13/06/2025

Fecha de publicación: 22/08/2025

Cómo citar este artículo:

Alvarado, J. y García, C. (2025). Los estudiantes universitarios y la adicción al smartphone como causante de adicción tecnológica y de falta de habilidades comunicativas. *Vectores*. 4(2). 66-84. DOI. 10.56375/ve4.2-57

Los estudiantes universitarios y la adicción al smartphone como causante de adicción tecnológica y de falta de habilidades comunicativas

—————
José Gregorio Jr. Alvarado Pérez
Universidad Autónoma de Nuevo León

Carmen Dinorah García Retes
Universidad Autónoma de Nuevo León
—————

Resumen

El uso excesivo de smartphones entre jóvenes ha transformado sus formas de comunicación, afectando el desarrollo de habilidades sociales y aumentando el riesgo de adicción tecnológica. Investigaciones previas, como la De La Cruz, et al. (2017), indican que desde 2011 —con la masificación de dispositivos táctiles y aplicaciones— las interacciones sociales han migrado hacia lo digital. Este estudio analiza el impacto del uso prolongado del celular en universitarios de la Universidad Autónoma de Nuevo León, centrándose en tres dimensiones: rendimiento académico, relaciones interpersonales y bienestar emocional. Se aplicó una encuesta de 20 preguntas (Google Forms) a estudiantes para evaluar frecuencia de uso, dependencia y consecuencias psicosociales. Los datos se procesarán mediante análisis estadístico y gráfico, identificando correlaciones entre tiempo de exposición al dispositivo y sus efectos. Entre los hallazgos preliminares, se observa que muchos jóvenes priorizan la comunicación digital sobre la presencial, lo que podría limitar su capacidad para establecer vínculos cara a cara. Los resultados buscan fundamentar estrategias que promuevan un uso equilibrado de la tecnología, combinando herramientas digitales con interacciones reales. Además, se propondrán recomendaciones para instituciones educativas, como talleres de concienciación y técnicas de autorregulación. Este trabajo contribuye a la discusión sobre

salud digital en el ámbito universitario, destacando la necesidad de políticas que fomenten hábitos tecnológicos sostenibles sin sacrificar el desarrollo social de los estudiantes.

Palabras clave: Adicción, smartphone, habilidades, tecnología, estudiantes.

Introducción

En la era digital, el smartphone es un dispositivo omnipresente que redefine la comunicación, educación y socialización, especialmente entre jóvenes. Sin embargo, su uso excesivo genera adicción y deterioro de habilidades comunicativas presenciales, problemáticas críticas en el ámbito universitario.

Este artículo analiza, desde una perspectiva interdisciplinaria (comunicación-educación), los efectos del uso excesivo del smartphone en estudiantes universitarios de Monterrey, Nuevo León. Aunque facilita la conectividad global, también provoca dependencia, aislamiento social, ansiedad y merma en relaciones cara a cara (Cruz, 2017; Guzmán y Gelvez, 2022).

Mediante un enfoque mixto (encuestas a 150 estudiantes de 17-25 años), se halló que el 40.7% usa el dispositivo 4-6 horas diarias (redes sociales/comunicación) y el 19.3% presenta síntomas de adicción (ansiedad sin el dispositivo), coincidiendo con estudios que vinculan su uso prolongado a trastornos del sueño, dolor físico y bajo rendimiento académico (Pedrero et al., 2012; Castillo et al., 2022).

El análisis cualitativo revela una paradoja: los estudiantes reconocen efectos negativos (distracción en clases, menos interacciones familiares), pero justifican su uso como "necesario". Esto refleja lo que Turkle (2011) llama "solos juntos", donde la hiperconexión digital enmascara desconexión emocional presencial.

A manera de antecedentes, investigaciones al respecto indican Existen dos tipos de adicciones: a sustancias y a tecnologías (dispositivos, internet, redes sociales). La adicción

al smartphone implica pérdida de control en su uso, con síntomas como aislamiento social, abandono de actividades cotidianas y reducción de horas de sueño. Investigaciones (Sánchez-Escobedo y Calderón-Loeza, 2021; Vila et al., 2023) vinculan su uso (>6 horas) con dolores de cabeza, estrés y bajo rendimiento académico.

Cruz (2017) señala que, desde 2011, los adolescentes priorizan aplicaciones de mensajería sobre interacciones físicas. Estudios en salud adolescente (Nasaescu et al, 2018.) muestran que el uso excesivo provoca ansiedad, irritabilidad y pérdida de habilidades sociales, similares a adicciones por sustancias.

Para la Generación Z (nacidos entre 1997-2012), la tecnología es indispensable. De La Cruz et al. (2019) hallaron una relación negativa entre dependencia al smartphone y habilidades sociales en universitarios: >50% abusa del dispositivo y tiene dificultades para controlar su uso.

Un estudio de la Royal Society for Public Health (Reino Unido) en jóvenes de 14-24 años reveló que las redes sociales generan ansiedad, depresión y aislamiento, aunque los usuarios son conscientes de sus efectos negativos.

Nasaescu et al. (2018) destacan que el uso excesivo del smartphone reduce la calidad de las interacciones presenciales, la empatía y la atención, erosionando relaciones interpersonales.

Con este fundamento, este estudio busca analizar el impacto del uso excesivo de smartphones en las habilidades comunicativas presenciales y el bienestar psicosocial de estudiantes universitarios, con el objetivo de aportar evidencia empírica que permita diseñar estrategias educativas para un uso más consciente de la tecnología. Se pretende identificar no solo los patrones de dependencia y sus consecuencias (como aislamiento, ansiedad y bajo rendimiento académico), sino también las percepciones contradictorias de los jóvenes,

quienes reconocen los efectos negativos, pero normalizan su uso. Los hallazgos buscan servir como base para políticas universitarias que equilibren la integración digital con el desarrollo de habilidades sociales esenciales, promoviendo una convivencia saludable entre lo virtual y lo presencial.

Métodos y materiales

El presente estudio se fundamenta en un diseño metodológico mixto, que articula técnicas cuantitativas y cualitativas para captar la complejidad del fenómeno investigado. Esta aproximación dual responde a la necesidad de no solo cuantificar patrones de uso y dependencia del smartphone, sino también de interpretar las experiencias subjetivas y los significados que los estudiantes atribuyen a su relación con estos dispositivos. La investigación se llevó a cabo en Monterrey, Nuevo León, entre octubre y noviembre de 2024, con una muestra de 150 estudiantes universitarios de instituciones públicas y privadas, cuyas edades oscilan entre los 17 y 25 años.

La selección de los participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, ajustado a criterios de inclusión predefinidos: ser estudiante activo de licenciatura, poseer un smartphone y pertenecer al rango de edad mencionado. La muestra refleja una diversidad en términos de género (62.7% mujeres, 30% hombres y 7.3% no binarios o preferencia por no declarar) y nivel socioeconómico (37.3% con ingresos mensuales entre \$5,000 y \$10,000 MXN; 32% con ingresos superiores a \$10,000 MXN). Esta heterogeneidad permite explorar cómo variables demográficas moderan el uso problemático del dispositivo, aunque se reconoce como limitación la sobrerrepresentación de residentes del área metropolitana de Monterrey (46% concentrado en los municipios de Monterrey y Guadalupe), lo que podría restringir la generalización de resultados a contextos rurales o de menor desarrollo económico.

Para la recolección de datos cuantitativos, se diseñó una encuesta digital mediante Google Forms, estructurada en cuatro bloques temáticos: (1) datos sociodemográficos, (2) patrones de uso del smartphone (frecuencia, actividades predominantes y contextos de uso), (3) indicadores de adicción (ansiedad ante la desconexión, intentos fallidos de reducción de uso y conflictos interpersonales derivados) y (4) consecuencias percibidas en la salud física, mental y el rendimiento académico. Las preguntas combinaron formatos de respuesta cerrada (escalas Likert de 5 puntos y opciones múltiples) con preguntas abiertas para captar narrativas personales.

La encuesta se distribuyó durante 11 días a través de redes sociales, correos institucionales y grupos estudiantiles, garantizando el anonimato y el consentimiento informado. Los datos cuantitativos se procesaron con SPSS v.28, aplicando estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes). Los datos cualitativos se triangularon con hallazgos cuantitativos para enriquecer la interpretación.

El estudio cumplió con los principios de confidencialidad (datos anonimizados) y no maleficencia, evitando preguntas invasivas sobre salud mental. Entre las limitaciones, destacan: (1) el sesgo de autoselección, ya que la participación voluntaria podría haber atraído a estudiantes más conscientes del problema; (2) la falta de mediciones objetivas (como registros de uso en pantalla) que complementen los autorreportes, y (3) la naturaleza transversal del diseño, que impide establecer causalidad. Futuras investigaciones podrían incorporar diarios de uso o grupos focales para profundizar en las motivaciones psicológicas detrás de la dependencia.

Resultados

Para conocer más a fondo el rango de edad, el sexo, las horas de uso, las razones por las que lo usan y conocer si existen consecuencias en la salud por el uso diario fue realizar una encuesta, ya que es el método adecuado para la recolección de nuestros datos.

La encuesta fue aplicada del 18 de octubre al 29 de octubre de 2024, un periodo de 11 días para recolectar 150 respuestas y tener una muestra para el análisis; nuestra población preestablecida era con un rango de 17 a 25 años, con un nivel socio económico medio a alta y que residieran en el estado de Nuevo León. La técnica de investigación fue aplicada la Universidad Autónoma de Nuevo León, la cual cuenta con preparatorias y facultades; se decidió aplicarlo ahí para tener la muestra deseada.

Los resultados que a continuación serán presentados serán en base a las 150 respuestas obtenidos de la encuesta realizada. Comenzaremos con el análisis de los datos demográficos; los cuales son la edad, el sexo, el nivel educativo, el nivel socioeconómico y el lugar de residencia; a continuación, se mostrará un análisis de cada uno para conocer a los encuestados.

Con relación a la edad, el 64.6% de los encuestados mencionan que tienen entre 20 a 22 años; en donde el 27.3% tienen 21 años, el 20% 22 años y el 17.3% 20 años.

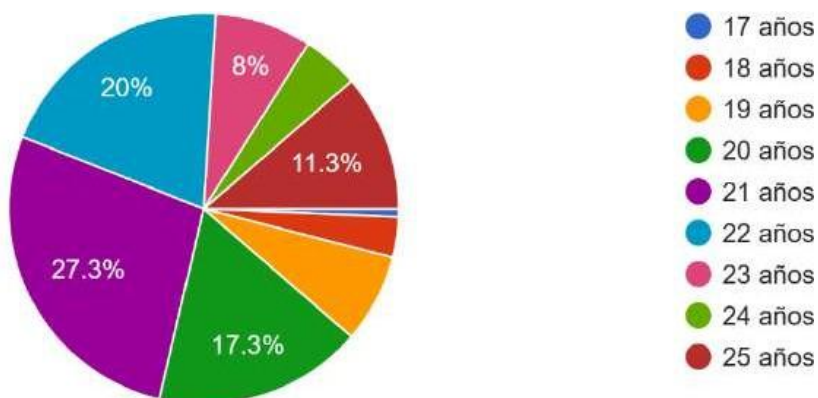


Figura 1. *Gráfico de edad*

En cuanto al género de los participantes, el 62.7% pertenecen al femenino, el 30% son del masculino; mientras que el 7.3% prefiero no decirlo o pertenecen al no binario.

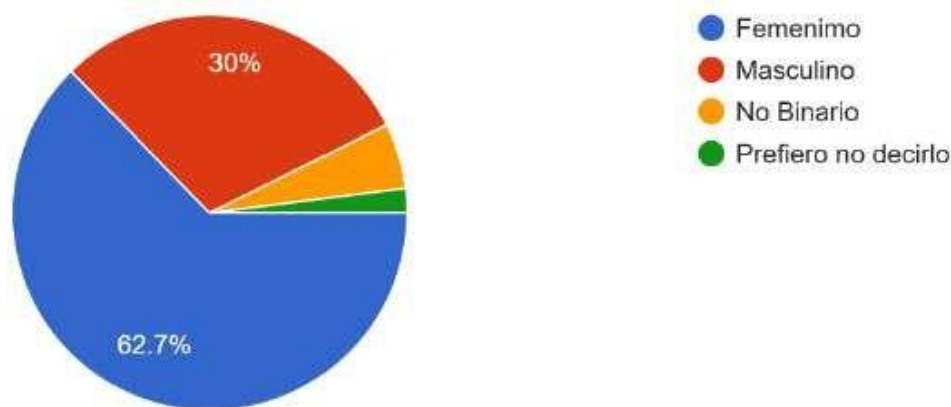


Figura 2. *Gráfico de género*

En lo que respecta al nivel educativo de los participantes, el 72.7% de los encuestados mencionan que tienen una licenciatura, lo cual permite conocer que pertenecen al grupo social de universitarios.

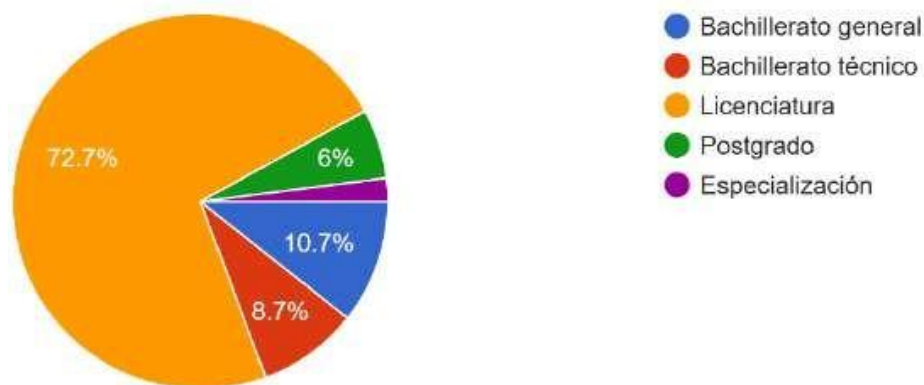


Figura 3. *Gráfico del nivel educativo*

El 37.3% mencionan que el ingreso mensual que tienen es entre \$5,000 a \$10,000; el 32% mencionan que es más de \$10,000; nos demuestra que el nivel socioeconómico de los encuestados es medio alto (C+), el cual le permite tener acceso a las nuevas tecnologías, como por ejemplo los últimos modelos los smartphones.

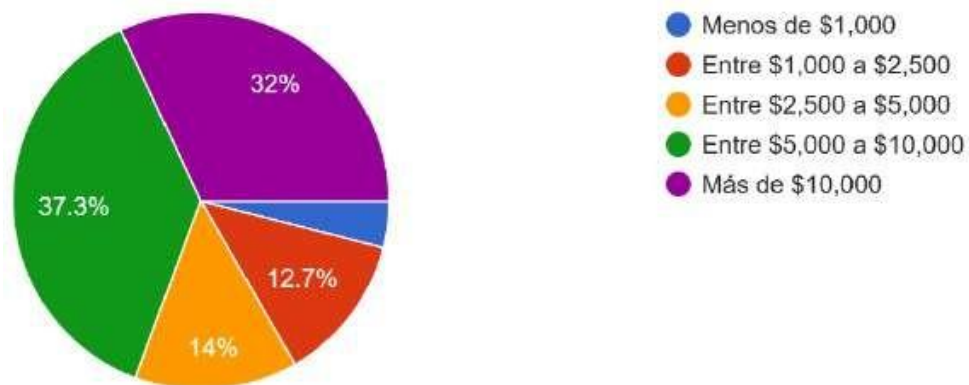


Figura 4. *Gráfico del nivel socioeconómico*

Para concluir con el perfil de los participantes, los datos indican que el 26.7% de los encuestados mencionan que viven en el municipio de Monterrey; y el 19.3% en el municipio de Guadalupe; nos demuestra que el 46% reside en dos municipios que conforman el área metropolitana de Monterrey. El resto, habita en diversas municipalidades del estado de Nuevo León.

Al analizar los resultados sobre la cantidad de horas diarias en las que los encuestados utilizan un smartphone, se encontró que el 40.7% de los encuestados utilizan su celular entre 4 a 6 horas al día; mientras que el 24% mencionan que lo utilizan entre 6 a 9 horas diarias; lo que demuestra que comienzan a tener una dependencia a su celular.

Tabla 1

¿Cuántas horas al día utilizas el smartphone?

Horas	Porcentaje
Menos de 30 minutos	1.3%
Menos de 1 hora	2.0%
1 – 3 horas	16.0%
4 – 6 horas	40.7%
6 – 9 horas	24.0%
Más de 10 horas	16.0%
Total	100%

Las principales actividades que realizan los encuestados cuando utilizan el celular es navegar en las redes sociales, como un medio de comunicación, como apoyo para su estudio o trabajo y para entretenerse con juegos, tal como se indica en la siguiente gráfica:

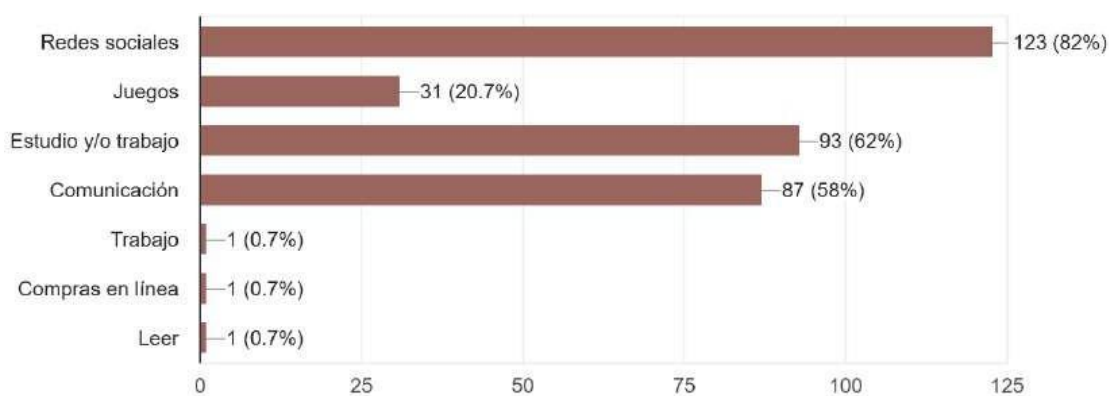


Figura 5. Actividades para lo que utilizan el smartphone

El 36.7% de los jóvenes sienten que "tal vez" podrían pasar un día completo sin usar su smartphone. Mientras tanto, un 36% afirma que "sí" podría lograrlo. Por otro lado, el 27.3% considera que no podría pasar un día sin su dispositivo inteligente.

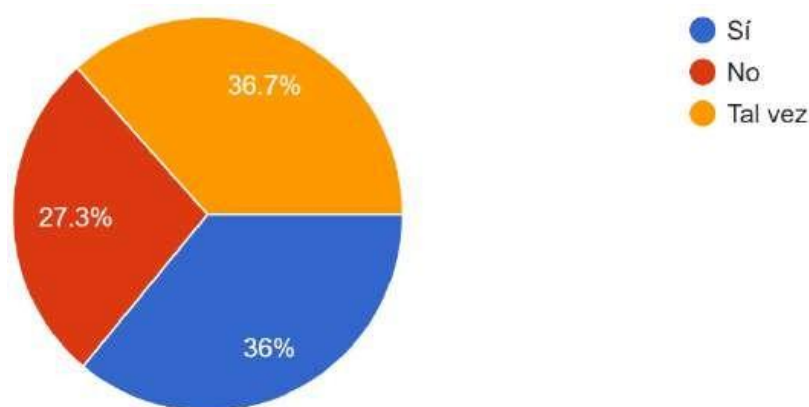


Figura 6. Opinión respecto a pasar un día sin usar el smatphone

Un 32% de los jóvenes aseguró que "raramente" se ha sentido ansioso(a) o inquieto(a), mientras que un 30.7% mencionó haber experimentado estos sentimientos

"ocasionalmente." Finalmente, aunque en menor porcentaje, un 15.3% de los jóvenes declaró sentirse con frecuencia ansioso(a) e inquieto(a) debido al uso del smartphone.

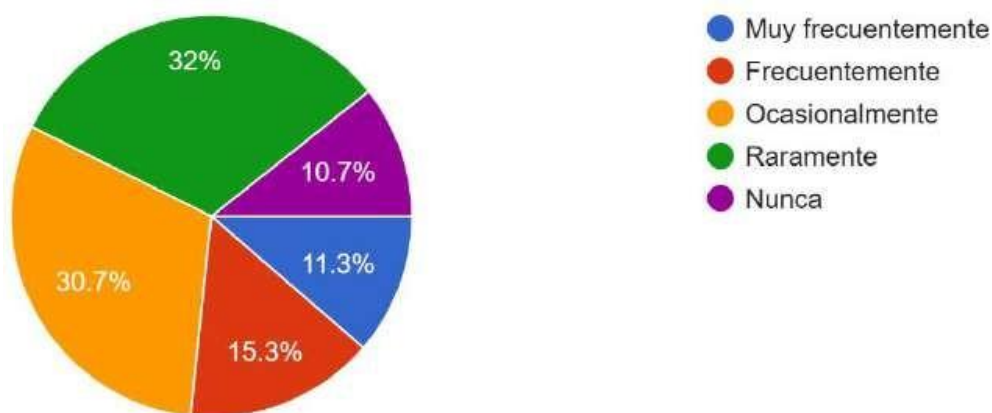


Figura 7. *Sentimientos de ansiedad o inquietud al no usar el smartphone*

La siguiente tabla engloba las preguntas acerca del uso del smartphone y los impactos que existen en la salud, como afectación en la calidad del sueño, dolores físicos, distracción y efectos negativos o positivos en las interacciones cara a cara.

Las respuestas revelan diversas formas en que el uso del smartphone impacta la vida de los jóvenes. En cuanto a sus intentos por reducir el tiempo de uso, un 47.3% ha tratado de limitarlo sin lograr una satisfacción total; en contraste, un 28.7% ha tenido éxito, mientras que el 24% no ha logrado reducir su uso. El impacto en la calidad del sueño es otra área destacada. Un 32% de los jóvenes afirma que el uso del smartphone les afecta “ocasionalmente,” mientras que un 21.3% menciona que esto sucede “frecuentemente” y otro 21.3% asegura que les afecta “muy frecuentemente.” Por otro lado, un 18% señala que el smartphone les afecta “raramente” y un 7.3% afirma que nunca ha tenido problemas de sueño por su uso.

También se presentan síntomas físicos relacionados con el uso frecuente del dispositivo. Un 30.7% de los jóvenes menciona experimentar dolor o incomodidad “ocasionalmente,” un 28.7% “raramente,” un 16.7% “muy frecuentemente” y un 17.4% de

manera “frecuente.” Los malestares físicos son el dolor o incomodidad en los ojos, dolor de cuello y espalda, o también conocido como dolor cervical, son aquellos que se provocan por el uso prolongado del smartphone. En cuanto a las consecuencias generales del uso excesivo, un 40% de los jóvenes reconoce que “a veces” percibe efectos negativos, un 21.3% indica que “raramente” los experimenta, un 17.3% asegura que los percibe “casi siempre,” y un 11.3% afirma que “siempre” nota estas consecuencias en su vida.

Finalmente, con relación a las interacciones sociales, el 48% de los jóvenes considera que el uso del smartphone no afecta sus relaciones, mientras que un 38.7% cree que sí les impacta negativamente, y un 13.3% sostiene que, aunque afecta sus relaciones, el impacto es positivo. En conjunto, estos datos subrayan las distintas maneras en que el uso del smartphone influye en el bienestar y las relaciones de los jóvenes, reflejando tanto desafíos como esfuerzos para moderar su uso.

Tabla 2
Uso excesivo del smartphone y el impacto en la salud

Aspecto	Respuesta	Porcentaje
Reducción del uso	Sí	24.0%
	Algunas veces	47.3%
	No	24.0%
Afectación en la calidad del sueño	Muy frecuentemente	21.3%
	Frecuentemente	21.3%
	Ocasionalmente	32.0%
	Raramente	18.0%
	Nunca	7.3%
Dolor físico	Muy frecuentemente	16.7%
	Frecuentemente	16.0%
	Ocasionalmente	30.7%
	Raramente	28.7%
	Nunca	8.0%
Distracción	Siempre	11.3%
	Casi siempre	17.3%
	A veces	40.0%
	Rara vez	21.3%
	Nunca	10.0%
	Si, positivamente	13.3%

Interacciones cara a cara	Si, negativamente	38.7%
	No afecta	48.0%

Los encuestados compartieron libremente sus razones sobre cómo el uso del smartphone impacta sus relaciones. Algunos consideran que afecta negativamente, ya que disminuye la comunicación con los demás, dificulta prestar atención durante las conversaciones y la interacción en persona, y reduce la conexión real. Otros mencionaron efectos positivos, como mantener el contacto con seres queridos o amigos en otras ciudades y facilitar la organización de encuentros sin la necesidad de buscar a la persona en el lugar sin saber si estará disponible.

En lo que respecta a la existencia de conflictos con personas cercanas por el uso excesivo, el 36% de los encuestados afirmó que “nunca” ha tenido conflictos por esta razón, mientras que un 26% señaló que “a veces” ocurren conflictos y otro 26% respondió que esto sucede “rara vez.”.

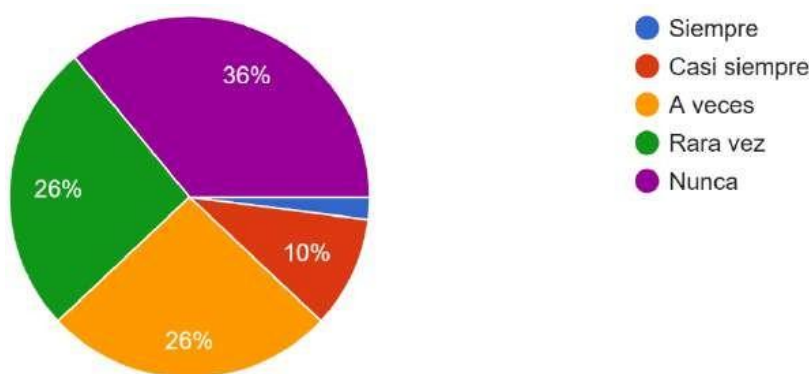


Figura 8. Existencia de conflictos con personas cercanas por el uso excesivo

Por otro lado, al analizar la adicción al smartphone por parte de los encuestados, los resultados muestran que un 30% está en “desacuerdo” con verse como adictos al smartphone, un 28% se siente “indeciso,” y un 19.3% afirma estar “de acuerdo” en considerarse adicto a su dispositivo.

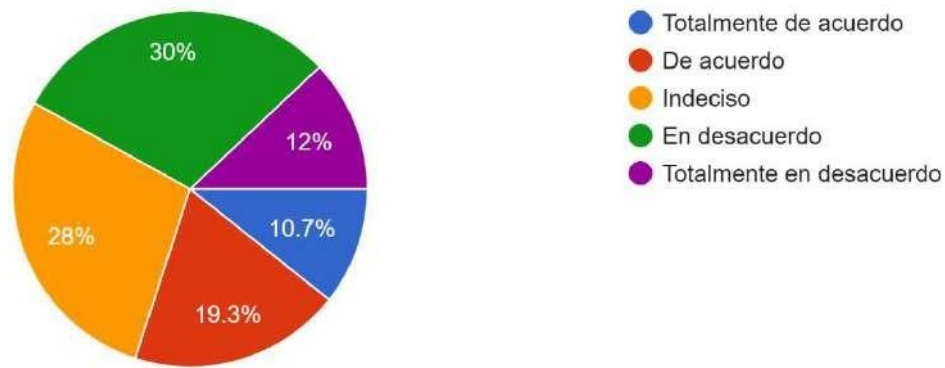


Figura 9. *Adicción al smartphone*

A los jóvenes que se identificaron como “adictos” o estaban indecisos sobre su dependencia al smartphone se les preguntó si les gustaría reducir su tiempo de uso. Entre sus respuestas destacaron:

- Sí, para conectar más con mi familia y seres queridos.
- Sí, para descansar la mente y el cuerpo.
- Sí, para ser más productivo en mis actividades y evitar distracciones.
- Sí, para mejorar y recuperar la calidad de mi sueño.
- Sí, porque ha afectado mi desempeño académico.

También se les consultó sobre los cambios que perciben en su salud mental debido al uso excesivo del smartphone. De manera libre y honesta, compartieron experiencias como:

- Aumento de ansiedad y estrés.
- Mayor preocupación constante.
- Problemas como insomnio y migraña.
- Sensación de alerta constante, interrumpiendo actividades para revisar mensajes y notificaciones.
- Menor retención de atención y dificultad en la comprensión lectora.

Finalmente, se cerró el cuestionario con la pregunta: "¿Cómo creen que podrían reducir su dependencia al smartphone?" Entre sus sugerencias, mencionaron:

- Encontrar un nuevo hobby.
- Leer.
- Establecer un tiempo determinado para el uso del smartphone.
- Realizar actividades alternativas que me distraigan del uso del smartphone.
- Practicar actividades físicas (correr, salir a caminar y/o pasear) y hacer planes al aire libre.

Discusión

Los hallazgos de esta investigación revelan un escenario paradójico en el uso del smartphone entre estudiantes universitarios. Por un lado, el dispositivo se ha integrado de manera casi orgánica en sus dinámicas académicas y sociales, actuando como herramienta de conexión, entretenimiento y acceso al conocimiento. Por otro, su uso excesivo —reportado por el 40.7% de los participantes con 4 a 6 horas diarias de uso— está generando fisuras en las habilidades comunicativas presenciales y en el bienestar psicosocial. Estos resultados coinciden con los de Pedrero et al. (2012) y Castillo et al. (2022), quienes identificaron que la dependencia al móvil no solo afecta la concentración en entornos educativos, sino que también reduce la calidad de las interacciones humanas, reemplazando la riqueza del diálogo cara a cara por intercambios fragmentados y mediados por pantallas.

Un hallazgo crítico es la normalización de la ansiedad asociada a la desconexión. El 15.3% de los estudiantes admitió sentirse "frecuentemente" inquieto al no poder usar su smartphone, mientras que otro 30.7% reportó esta sensación "ocasionalmente". Estos datos reflejan lo que Griffiths (2005) denomina "adicción conductual", donde el dispositivo se

convierte en un objeto de dependencia emocional, similar a lo observado en conductas compulsivas. Sin embargo, la discusión va más allá de lo patológico: como señalaron los participantes en respuestas abiertas, el smartphone también funciona como un "escudo social" que les permite evadir interacciones incómodas o gestionar la ansiedad social. Esta dualidad —el móvil como fuente y solución de malestar— desafía las narrativas simplistas sobre la tecnología y sugiere la necesidad de enfoques más matizados en su estudio.

El impacto en el rendimiento académico también merece atención. Aunque el 48% de los encuestados negó que el uso del smartphone afectara sus interacciones sociales, el 40% reconoció distracciones "a veces" durante clases o estudios, y un 17.3% admitió que esto ocurría "casi siempre". Estos resultados resuenan con la teoría de la "carga cognitiva" de Sweller (1988): la multitarea digital sobrecarga la memoria de trabajo, reduciendo la capacidad para procesar información compleja. No obstante, es crucial destacar que los estudiantes —especialmente aquellos con mayor nivel socioeconómico— justifican su uso como "indispensable" para acceder a materiales educativos o coordinar trabajos grupales. Esta percepción refleja un desafío pedagógico contemporáneo: ¿cómo equilibrar las ventajas educativas del smartphone con sus riesgos como distractores?

En cuanto a las principales conclusiones, este estudio confirma que la adicción al smartphone entre universitarios no es un fenómeno aislado, sino un síntoma de transformaciones culturales más profundas en la comunicación y el aprendizaje. Tres conclusiones emergen con fuerza:

Primero, la dependencia del dispositivo está erosionando habilidades comunicativas esenciales, como la escucha activa y el lenguaje no verbal. Aunque los jóvenes son conscientes de este efecto —como lo demuestran sus narrativas sobre el "phubbing" o la falta

de atención en conversaciones—, persiste una normalización social del uso excesivo, donde la hiperconexión digital se valora más que la presencia física.

Segundo, las consecuencias trascienden lo social: afectaciones físicas (dolor cervical, fatiga visual) y psicológicas (ansiedad, insomnio) están vinculadas a patrones de uso prolongado. Estos hallazgos coinciden con alertas de la Secretaría de Salud de México (2023) sobre los riesgos del "tecnoestrés" en poblaciones jóvenes.

Tercero, existe una brecha entre la conciencia del problema y la acción correctiva. Mientras el 47.3% de los participantes ha intentado reducir su uso sin éxito, solo el 19.3% se identifica plenamente como "adicto". Esta disonancia sugiere que las campañas de concientización deben ir acompañadas de herramientas prácticas para la autorregulación.

Para abordar estos desafíos, se proponen tres líneas de acción interconectadas, la primera de estas se presenta en el ámbito educativo, las universidades deberían integrar módulos sobre "higiene digital" en sus programas de tutorías. Esto incluiría talleres para gestionar el tiempo de pantalla, técnicas de concentración (como el método Pomodoro adaptado a entornos digitales) y actividades que fomenten la comunicación presencial — debates sin dispositivos, juegos de rol— para rehabilitar habilidades socioemocionales. La experiencia de la Universidad Nacional de Chimborazo (Castillo et al., 2022), donde se implementaron "jornadas de desconexión" con mejora del rendimiento académico, sirve como referente.

Para los estudiantes, se recomienda adoptar estrategias de "diseño ambiental": configurar espacios libres de tecnología (como zonas de estudio o dormitorios), usar aplicaciones que monitoreen el tiempo de uso sin penalizar, y sustituir actividades pasivas en redes sociales por interacciones significativas (ej.: llamadas en lugar de mensajes breves). Como sugirieron algunos participantes, hobbies manuales —cerámica, pintura— o deportes

en grupo pueden reconfigurar la relación con el dispositivo al ofrecer alternativas de gratificación inmediata sin pantallas.

Finalmente, se urge a las autoridades educativas y sanitarias a desarrollar políticas públicas basadas en evidencia. Esto incluye: (1) investigaciones longitudinales para medir el impacto a largo plazo de la adicción al smartphone en el mercado laboral y la salud mental; (2) campañas que desestigmaticen la desconexión digital, resaltando su valor para la creatividad y el bienestar; y (3) colaboración con desarrolladores de apps para diseñar interfaces menos adictivas, especialmente en herramientas educativas.

En última instancia, este estudio no aboga por la demonización de la tecnología, sino por su humanización. Como advirtió Turkle (2015), la paradoja de la era digital es que "nos conecta globalmente mientras nos aísla localmente". Revertir esta tendencia exige un esfuerzo colectivo donde educadores, estudiantes y tecnólogos reimaginen el papel del smartphone no como un sustituto de la interacción humana, sino como un puente hacia formas más auténticas y críticas de comunicación.

Referencias

- Castillo-Gonzales, M., Cando-Pilatuña, R., Tenezaca-Sánchez, J. y Mazón-Naranjo, J. (2022). Dependencia al dispositivo móvil y problemas en la conducta social y control emocional en universitarios. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 5(11), 43–53. <https://doi.org/10.33996/repsi.v5i11.70>
- Sánchez-Escobedo, P. y Calderón-Loeza, G. (2021). Diferencias en el uso del dispositivo móvil entre estudiantes de secundaria y universidad en México. *RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 11(22). <https://doi.org/10.23913/ride.v11i22.932>
- Guzmán-Brand, V., y Gelvez-García, L. (2022). Phubbing en los adolescentes un comportamiento que afecta la interacción social. Una revisión sistemática. *Revista Estudios Psicológicos*, 2(4), 7-19. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2022.04.001>
- Nasaescu, E., Marín, I., Llorent, V., Ortega, R. y Zych, I. (2018). Abuse of technology in adolescence and its relation to social and emotional competencies, emotions in online communication, and bullying. *Human Behavior*, 88, 114-120,

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563218303133?via%3Dihub>

- Pedrero, E. y Rodríguez-Monje, M. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de literatura. *Adicciones*, 24 (2), 139-152. <http://dx.doi.org/10.20882/adicciones.107>
- De La Cruz-Sandoval, D., Torres-Zárate, L. y Yánac-Cierto, E. (2020). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12 (2). <http://dx.doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>
- Turkle, S. (2011). *Solos juntos: Por qué esperamos más de la tecnología y menos de los demás*. Editorial Taurus.
- Vila, R., Padrón, A., y Soldano, M. (2023). Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad?. *Alteridad Revista de Educación*, 18 (1), 34 – 47. <https://alteridad.ups.edu.ec/index.php/alteridad/article/view/6742>