



Dependencia al smartphone y salud mental en universitarios: un estudio transversal

Smartphone dependence and mental health among university students: a cross-sectional study

Autores

Rubén Darío Lozano Lozano ¹
Gustavo Adolfo Cardona Ortiz ²

1 Universidad de la Amazonia
2 Universidad de la Amazonia

Autor de correspondencia:
Gustavo Adolfo Cardona Ortiz
g.cardona@udla.edu.co

Recibido: 07-01-26
Aceptado: 16-04-26

Cómo citar en APA

Lozano, R., & Cardona, G. (2026). Dependencia al smartphone y salud mental en universitarios: un estudio transversal. *Retos*, 80, 303-314. <https://doi.org/10.47197/retos.v80.118522>

Resumen

Introducción: El uso excesivo del smartphone se ha asociado con indicadores de malestar psicológico, considerándose una adicción comportamental emergente en la era digital. Esta problemática se evidencia especialmente en estudiantes universitarios.

Objetivo: Analizar la relación entre la dependencia al smartphone y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de pregrado de la Universidad de la Amazonia, en Florencia, Caquetá.

Metodología: Se adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo transversal y correlacional. La muestra estuvo conformada por 189 estudiantes, a quienes se les aplicó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés y la Escala de Dependencia al Smartphone.

Resultados: Se evidenciaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre la dependencia al smartphone y las tres dimensiones evaluadas, con magnitudes moderadas, siendo mayor la relación con el estrés. El 33,8 % de los participantes presentó alta dependencia al smartphone, y cerca de la mitad manifestó síntomas de depresión, ansiedad o estrés en distintos niveles de severidad.

Discusión: Los resultados coincidieron con hallazgos reportados en la literatura, que vinculan la dependencia al smartphone con el malestar psicológico. No obstante, estos deben interpretarse con cautela debido al diseño transversal, el uso de autoinformes y las limitaciones de representatividad.

Conclusiones: La dependencia al smartphone se asocia con indicadores de malestar psicológico y constituye un factor relevante para orientar acciones de bienestar digital en educación superior.

Palabras clave

Ansiedad; dependencia al smartphone; depresión; estrés; estudiantes universitarios.

Abstract

Introduction: Excessive smartphone use was associated with indicators of psychological distress and was recognized as an emerging behavioral addiction in the digital era. This issue was particularly evident among university students.

Objective: The study aimed to analyze the relationship between smartphone dependence and symptoms of depression, anxiety, and stress among undergraduate students

Methodology: A quantitative, cross-sectional, and correlational design was adopted. The sample consisted of 189 students who completed scales measuring depression, anxiety, stress, and smartphone dependence.

Results: The findings showed positive and statistically significant associations between smartphone dependence and all three psychological dimensions, with moderate effect sizes. The strongest association was observed with stress. Additionally, 33.8% of the participants showed high smartphone dependence, and nearly half reported symptoms of depression, anxiety, or stress at varying levels of severity.

Discussion: These results were consistent with previous research that linked smartphone dependence to psychological distress. However, the findings were interpreted with caution due to the cross-sectional design, the use of self-reported measures, and limitations in sample representativeness.

Conclusions: Smartphone dependence is associated with indicators of psychological distress and represents a relevant factor for guiding digital well-being strategies in higher education.

Keywords

Anxiety; depression; smartphone dependence; stress; university students.

Introducción

En las últimas décadas el uso de tecnologías digitales ha experimentado un crecimiento desmedido y acelerado, transformando profundamente los procesos de comunicación, acceso a la información y organización de la vida cotidiana (Alvarado et al., 2025). En este contexto, el smartphone ha pasado a convertirse en uno de los dispositivos tecnológicos más usados a nivel mundial, especialmente en la población adolescente y en los jóvenes universitarios, quienes hacen uso de estos dispositivos para fines académicos, sociales, recreativos y de entretenimiento. Sin embargo, la multifuncionalidad y accesibilidad de estos dispositivos han contribuido a que formen parte central de la vida diaria, aunque también han generado preocupaciones en torno a sus posibles efectos en la salud mental (Bueno-Brito et al., 2024; Monteiro et al., 2023; Dou et al., 2024).

En ese sentido, diversos estudios han señalado que el uso intensivo del smartphone puede relacionarse con patrones de comportamiento problemático cuando este dispositivo interfiere en las actividades cotidianas, en el rendimiento académico o en el bienestar psicológico de los usuarios. Algunos autores como García-Domingo et al. (2020) y Vallejos-Flores et al. (2023) han descrito fenómenos como el uso problemático del smartphone, la dependencia tecnológica o el uso compulsivo de dispositivos, como conceptos que pretenden explicar patrones de utilización excesiva o difícilmente controlable. No obstante, resulta necesario señalar que, aunque estos comportamientos han sido ampliamente estudiados, existen debates en la literatura científica respecto a su conceptualización como una adicción comportamental formal, ya que no cuenta con un reconocimiento específico en el DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fifth Edition) y el CIE 11 (*International Classification of Diseases, 11th Revision*), siendo estos los manuales clínicos internacionales.

Además, dentro de este campo de estudio, la dependencia al smartphone se ha asociado con diversos indicadores de malestar psicológico, incluyendo síntomas de depresión, ansiedad y estrés. Estas asociaciones han sido reportadas en distintos contextos culturales y educativos, sugiriendo que un uso intensivo o problemático de los dispositivos móviles podría relacionarse con dificultades emocionales o con una mayor vulnerabilidad psicológica en los jóvenes (Díaz & Extremera, 2020; Delgado et al., 2024; Rivera-Ferrera & Hashimoto, 2025). Sin embargo, la relación entre estas variables es compleja y multidimensional, ya que también se ha planteado que los estados emocionales negativos podrían favorecer un uso más intensivo de las tecnologías digitales como estrategias de regulación emocional o escape.

Teniendo en cuenta lo anterior, es necesario señalar que en el ámbito universitario esta problemática adquiere una relevancia especial debido a las exigencias académicas, sociales y personales que deben enfrentar los estudiantes en esta etapa de transición hacia la vida adulta. Aunque la presencia constante del smartphone en el entorno educativo ha facilitado múltiples procesos de aprendizaje y comunicación, también se ha vinculado con distracciones académicas, dificultades para la concentración y posibles afectaciones en el bienestar psicológico (Cando et al., 2023; Castillo-Riquelme et al., 2023). En consecuencia, comprender la relación entre el uso del smartphone y los indicadores de salud mental resulta fundamental para el diseño de estrategias de promoción del bienestar digital en instituciones de educación superior.

En América Latina, especialmente en el contexto colombiano, los estudios existentes sobre dependencia al smartphone y salud mental en población universitaria son limitados, evidenciándose así la necesidad de generar evidencia empírica que permita comprender mejor este fenómeno en contextos socioculturales específicos. Analizar estas relaciones puede contribuir a orientar acciones institucionales de prevención, educación digital y promoción de hábitos tecnológicos saludables en la población estudiantil.

Siendo así, el estudio tiene como objetivo analizar la relación entre la dependencia al smartphone y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios de pregrado. De manera específica se plantean los siguientes objetivos: (a) describir los niveles de dependencia al smartphone en la muestra estudiada, (b) identificar los niveles de depresión, ansiedad y estrés en los participantes, y (c) examinar la asociación entre la dependencia al smartphone y los indicadores de malestar psicológico evaluados.

Con base en la literatura previa, se plantean las siguientes hipótesis de investigación: (H1) mayores niveles de dependencia al smartphone se asociarán con mayores niveles de depresión; (H2) mayores niveles de dependencia al smartphone se asociarán con mayores niveles de ansiedad; y (H3) mayores



niveles de dependencia al smartphone se asociarán con mayores niveles de estrés en estudiantes universitarios.

Método

La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño de carácter transversal y correlacional, orientado a analizar la relación entre la dependencia al smartphone y los síntomas de depresión, ansiedad y estrés en estudiantes universitarios.

Para la recolección de datos se emplearon dos instrumentos validados, seleccionados por su uso frecuente y consistencia psicométrica en estudios similares. En primer lugar, se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21), que permite valorar los estados emocionales de malestar psicológico (Ruiz et al., 2017), y, en segundo lugar, la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone en su versión abreviada (EDAS-18), validada psicométricamente en población universitaria (García-Domingo et al., 2020). Ambos cuestionarios fueron aplicados en formato de autoinforme, bajo escala tipo Likert, lo que garantizó la estandarización del proceso de medición y la pertinencia en la evaluación de las variables de interés.

Participantes

La población estuvo conformada por estudiantes matriculados al momento de recolectar la información, en los programas de pregrado de la Universidad de la Amazonia, siendo usuarios activos de teléfonos inteligentes y que aceptaron participar mediante la firma del consentimiento informado. La muestra final se integró por 189 registros, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia.

El tamaño muestral se determinó a partir del enfoque correlacional de la investigación, tomando como referencia la prueba de correlación para asegurar una adecuada detección de asociaciones entre las variables analizadas (Cohen, 1988). Se consideró un efecto esperado de magnitud media ($r = 0.30$), en concordancia con los valores reportados en estudios previos sobre la relación entre dependencia al smartphone y malestar psicológico (Darcin et al., 2016). El cálculo se realizó estableciendo un nivel de significancia del 5 % y una potencia estadística del 95 % (Tabla 1).

Dado que en el análisis se contemplaron múltiples correlaciones entre las dimensiones del DASS-21 (ansiedad, depresión y estrés) y la dependencia al smartphone medida a través del EDAS-18, se aplicó la corrección de Bonferroni para comparaciones múltiples con el fin de reducir la probabilidad de error tipo I asociado a estas pruebas (Armstrong, 2014).

Tabla 1. Resumen de parámetros muestrales.

Parámetro	Valor
Potencia Estadística (β)	95% ($Z = 1.96$)
Nivel de significancia (α)	5%
Efecto Esperado (r)	0.30
Número de comparaciones	5
Corrección Bonferroni	0.01
Tamaño muestral	189

Fuente: Elaboración propia

Procedimiento

La recolección de la información se llevó a cabo mediante la aplicación de los cuestionarios en formato digital. Los instrumentos fueron autoadministrados, garantizando en todo momento la voluntariedad de la participación, así como el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada por los estudiantes. Antes de responder los cuestionarios, los participantes recibieron información sobre los objetivos del estudio y aceptaron participar mediante la firma del consentimiento informado.

Una vez recopilada la información, se realizó un proceso de limpieza y depuración de la base de datos con el fin de verificar la consistencia y calidad de los registros obtenidos. Posteriormente, se organiza-



ron y codificaron las variables correspondientes a las dimensiones evaluadas en los instrumentos aplicados, lo que permitió estructurar la base de datos para su posterior análisis estadístico.

Instrumentos

Para la recolección de datos se emplearon dos cuestionarios previamente validados en población universitaria. En primer lugar, se utilizó la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés en su versión abreviada (DASS-21), instrumento que permite evaluar tres dimensiones del malestar psicológico: depresión, ansiedad y estrés (Ruiz et al., 2017). La escala está compuesta por 21 ítems distribuidos en tres subescalas, cada una integrada por siete ítems. Las respuestas se registran mediante una escala tipo Likert de cuatro puntos que oscila entre 0 (no me ha ocurrido) y 3 (me ha ocurrido mucho o la mayor parte del tiempo).

El puntaje de cada subescala se obtiene mediante la suma de los ítems correspondientes, lo que permite estimar el nivel de severidad de los síntomas. La clasificación de los puntajes se realizó de acuerdo con los puntos de corte reportados en la literatura, diferenciando niveles de severidad leve, moderado, severo y extremadamente severo para cada dimensión evaluada (Tabla 2).

Tabla 2. Categorías e interpretación instrumento DASS-21.

Subescala	Ítems	Clasificación
Depresión	3, 5, 10, 13, 16, 17, 21	5-6 = Leve
		7-10 = Moderada
		11-13 = Severa
		≥14 = Extremadamente severa
Ansiedad	2, 4, 7, 9, 15, 19, 20	4 = Leve
		5-7 = Moderada
		8-9 = Severa
		≥10 = Extremadamente severa
Estrés	1, 6, 8, 11, 12, 14, 18	8-9 = Leve
		10-12 = Moderado
		13-16 = Severo
		≥17 = Extremadamente severo

Fuente: Elaboración propia

Por otro lado, para evaluar la dependencia al smartphone se utilizó la versión abreviada de la Escala de Dependencia y Adicción al Smartphone (EDAS-18), desarrollada por García-Domingo et al. (2020). Este instrumento está compuesto por 18 ítems que evalúan diferentes manifestaciones del uso problemático del smartphone. Los ítems se responden mediante una escala tipo Likert de cinco puntos que oscila entre 1 (nunca) y 5 (siempre).

Dado que los ítems del cuestionario se agrupan en un único factor y presentan una estructura unidimensional, se construyó una variable compuesta mediante la suma de las respuestas de los 18 ítems, generando un rango de puntuaciones entre 18 y 90 puntos. A partir de esta variable se estableció una categorización de los niveles de dependencia al smartphone (bajo, medio y alto), utilizando como puntos de corte los percentiles 33 y 66 de la distribución de la muestra.

Resultados

Análisis descriptivo

La Tabla 3 presenta un resumen descriptivo de las principales características de la población de estudio, incluyendo información sociodemográfica y sobre el acceso o uso de diferentes dispositivos tecnológicos. La muestra estuvo conformada por 189 estudiantes, clasificados en seis grupos etarios. El grupo predominante correspondió a estudiantes con edades entre 18 y 21 años (45,7%), seguido por aquellos entre 22 y 25 años (25,0%). Asimismo, el 18,1% de los participantes correspondió a estudiantes menores de 18 años, mientras que poco más del 10% se ubicó en rangos de edad superiores a los 25 años.

Tabla 3. Resumen descriptivo de la muestra.

Variable	Frec.	%	Dispositivo	Si (%)	No (%)
----------	-------	---	-------------	--------	--------



Género			Celular	
Masculino	107	56.6	Portátil	97.4
Femenino	82	43.4	Computador	2.6
Edad (años)			Tablet	
< de 18	34	18.1	SmartTV	70.4
18-21	86	45.7	Internet	19.6
22-25	47	25.0		6.3
26-30	12	6.4		93.7
31-35	4	2.1		41.8
36-45	5	2.7		98.9
				58.2
				1.1

Fuente: Elaboración propia

En cuanto a la distribución por género, la muestra presentó una participación ligeramente mayor de estudiantes masculinos (56,6%) en comparación con las mujeres (43,4%). Respecto al acceso y uso de dispositivos tecnológicos, prácticamente la totalidad de los estudiantes reportó contar con teléfono celular (97,4%) y acceso a internet (98,9%). Asimismo, el 70,4% manifestó disponer de computador portátil. En contraste, el acceso a computador de escritorio y a tablet fue considerablemente menor, ya que la mayoría de los participantes indicó no disponer de estos dispositivos.

DASS-21

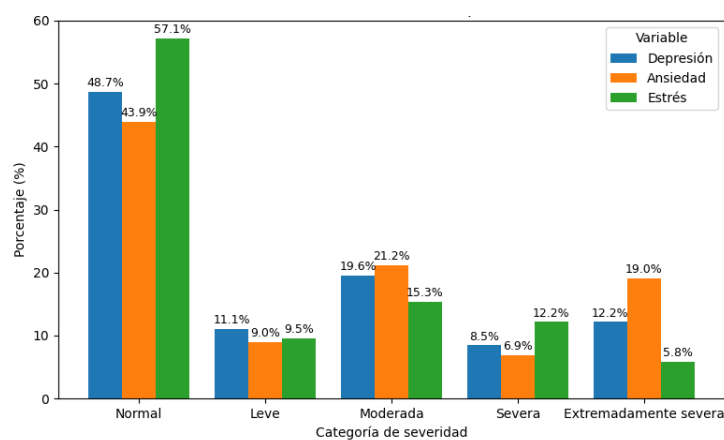
El análisis de los resultados obtenidos mediante el instrumento DASS-21 (Figura 1) muestra que una proporción importante de la población evaluada se ubicó en niveles normales en las tres dimensiones analizadas: depresión (48,7%), ansiedad (43,9%) y estrés (57,1%). No obstante, también se observaron participantes en los diferentes niveles de severidad establecidos por el instrumento.

En relación con la depresión, el 11,1% de los registros se clasificó en el nivel leve, el 19,6% en el nivel moderado, mientras que más del 20% de los estudiantes se ubicó en las categorías de depresión severa o extremadamente severa.

De manera similar, en la dimensión de ansiedad se identificó un 9,0% de participantes en el nivel leve, un 21,2% en el nivel moderado, un 6,9% en el nivel severo y un 19,0% en el nivel extremadamente severo.

Finalmente, en la variable estrés, el 9,5% de los estudiantes se clasificó en un nivel leve y el 15,3% en un nivel moderado. Asimismo, el 12,2% se ubicó en el nivel severo y el 5,8% en el nivel extremadamente severo. En conjunto, estos resultados muestran una predominancia de niveles normales en las tres dimensiones evaluadas, aunque también evidencian la presencia de síntomas emocionales en distintos grados de severidad dentro de la población analizada.

Figura 1. Análisis resultados DASS-21.



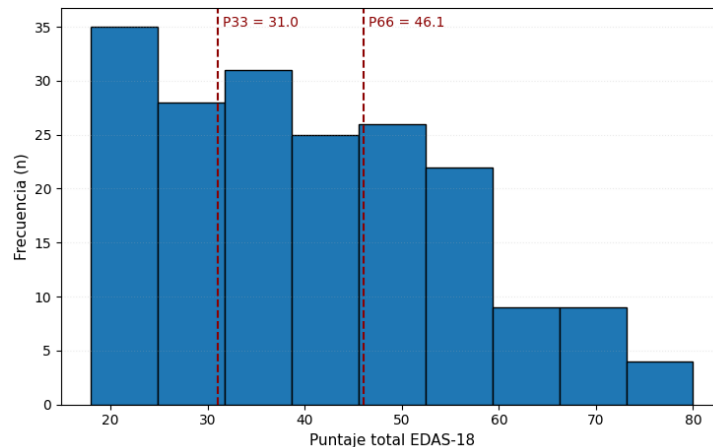
Fuente: Elaboración propia

EDAS-18

En relación con la dependencia al smartphone, los resultados del cuestionario EDAS-18 mostraron una distribución de puntuaciones entre 18 y 80 puntos, con un promedio de 40,35 y una desviación estándar de 15,25, lo que indica una variabilidad considerable en las respuestas de los participantes.

Para la categorización de los resultados se utilizaron los percentiles 33 y 66 de la distribución de puntuaciones (Figura 2), lo que permitió establecer tres niveles de dependencia al smartphone: bajo, medio y alto.

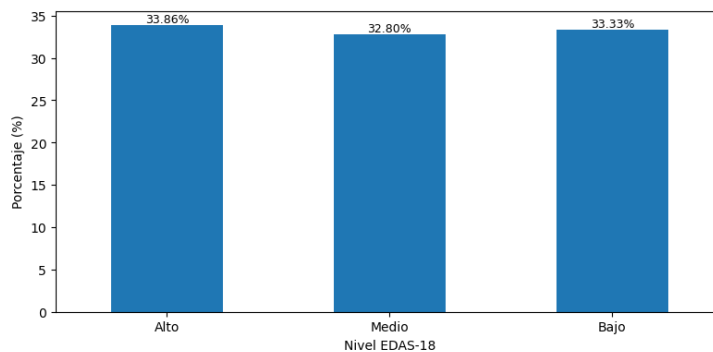
Figura 2. Distribución puntaje EDAS-18.



Fuente: Elaboración propia

A partir de estos puntos de corte, se construyeron las tres categorías de clasificación presentadas en la Figura 3. Los resultados muestran una distribución relativamente equilibrada entre los niveles de dependencia al smartphone: el 33,86% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto, el 32,80% en el nivel medio y el 33,33% en el nivel bajo.

Figura 3. Categorización Resultados EDAS-18.



Fuente: Elaboración propia

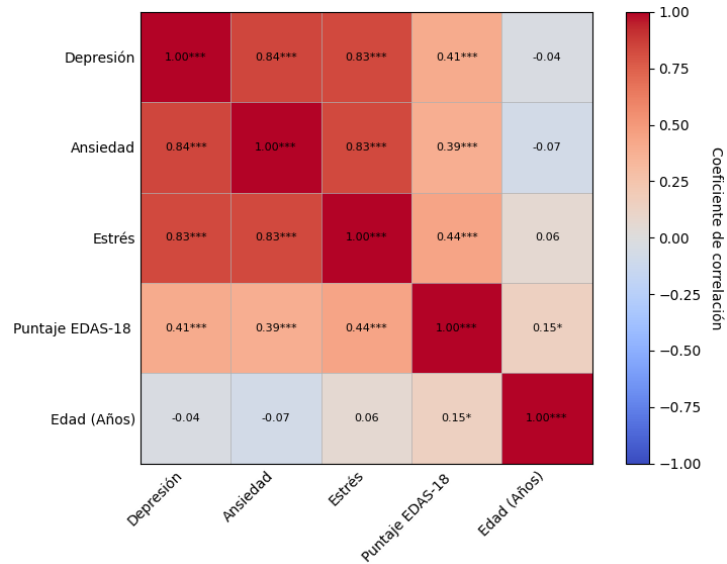
Análisis correlacional

Con el propósito de examinar la asociación entre las variables de interés, se realizó un análisis de correlación utilizando el coeficiente de Spearman. Este procedimiento permitió identificar la magnitud y dirección de las relaciones entre las tres dimensiones del DASS-21 (depresión, ansiedad y estrés), así como

entre estas y el puntaje total del EDAS-18. Adicionalmente, se incorporó la edad como variable exploratoria con el fin de examinar posibles asociaciones con la dependencia al smartphone y los indicadores de malestar psicológico.

Siguiendo los parámetros muestrales expuestos en la Tabla 1 —nivel de significancia del 5 % y potencia estadística del 95 %— se construyó la matriz de correlación mediante el coeficiente de Spearman (Figura 4), junto con la prueba de significancia correspondiente para cada asociación.

Figura 4. Matriz de correlación Spearman.



Fuente: Elaboración propia

Los resultados muestran una interrelación consistente entre las tres dimensiones del cuestionario DASS-21. En primer lugar, se identificó una correlación positiva alta y estadísticamente significativa entre depresión y ansiedad ($r = 0,84$, $p < 0,001$). De manera similar, la depresión presentó una correlación positiva fuerte con el estrés ($r = 0,83$, $p < 0,001$), mientras que la ansiedad también mostró una correlación de magnitud comparable con el estrés ($r = 0,83$, $p < 0,001$). Estos resultados indican una elevada asociación entre las subescalas del DASS-21, lo cual es consistente con la estructura del instrumento y con la frecuente coexistencia de los síntomas emocionales evaluados.

En relación con el puntaje total del EDAS-18, se observaron correlaciones positivas y estadísticamente significativas con cada una de las subescalas del DASS-21. Específicamente, la relación fue moderada con depresión ($r = 0,41$, $p < 0,001$), ansiedad ($r = 0,39$, $p < 0,001$) y estrés ($r = 0,44$, $p < 0,001$). Estos coeficientes sugieren la presencia de asociaciones entre la dependencia al smartphone y los indicadores de malestar psicológico evaluados, aunque deben interpretarse con cautela debido a la naturaleza correlacional del análisis.

Finalmente, se examinó la relación entre la edad y las variables analizadas. Las correlaciones entre edad y las subescalas de depresión ($r = -0,04$), ansiedad ($r = -0,07$) y estrés ($r = 0,06$) fueron muy bajas y no alcanzaron significación estadística. Asimismo, se identificó una correlación positiva baja entre la edad y el puntaje total del EDAS-18 ($r = 0,15$, $p < 0,05$), lo que indica una asociación de magnitud reducida entre estas variables.

Discusión

Los resultados del presente estudio muestran que la dependencia al smartphone en la población universitaria analizada se distribuye de manera relativamente equilibrada entre niveles bajos, medios y

altos. Este hallazgo sugiere que el uso intensivo de dispositivos móviles constituye una práctica extendida dentro del contexto universitario y no un fenómeno restringido a un grupo reducido de estudiantes. Resultados similares han sido reportados por Aldana-Zavala et al. (2021), quienes identificaron niveles relevantes de uso problemático del teléfono móvil en población universitaria, así como por Gil et al. (2015), quienes plantean que el uso intensivo de dispositivos digitales forma parte de las dinámicas cotidianas de la vida contemporánea.

En relación con el bienestar psicológico, los resultados muestran que, aunque una proporción importante de los estudiantes se ubicó en niveles normales en las dimensiones de ansiedad, depresión y estrés, una parte considerable de la muestra presentó síntomas en diferentes niveles de severidad. Este patrón sugiere la presencia de indicadores de malestar psicológico en una fracción relevante de la población universitaria evaluada.

Diversos estudios han reportado resultados comparables en contextos universitarios. Por ejemplo, Bueno-Brito et al. (2024) encontraron en población universitaria mexicana asociaciones entre el uso problemático del smartphone y mayores niveles de ansiedad y estrés. De forma similar, Rivera y Hashimoto (2025) reportaron en estudiantes universitarios hondureños la presencia de síntomas de depresión y ansiedad en relación con el uso intensivo de dispositivos móviles. Asimismo, Estrada-Araoz et al. (2025) señalan que diferentes formas de uso intensivo de tecnologías digitales, como la adicción a redes sociales, pueden relacionarse con diversos indicadores de bienestar psicológico y percepción corporal en población universitaria.

En cuanto a los resultados correlacionales, se identificaron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre la dependencia al smartphone y las tres dimensiones del DASS-21. En particular, la dependencia al smartphone mostró correlaciones de magnitud moderada con los niveles de ansiedad, depresión y estrés. Estos resultados sugieren la existencia de una relación entre el uso problemático del smartphone y los indicadores de malestar psicológico evaluados en la presente investigación.

Hallazgos similares han sido reportados en la literatura científica. Vallejos-Flores et al. (2023), por ejemplo, identificaron que las emociones negativas pueden actuar como variables mediadoras en la relación entre la adicción al smartphone y la satisfacción con la vida. En la misma línea, Basauri (2023) reporta asociaciones entre el uso problemático de redes sociales y síntomas de ansiedad y depresión en población universitaria.

En relación con las variables sociodemográficas, el análisis mostró una correlación positiva baja entre la edad y la dependencia al smartphone, mientras que las asociaciones entre la edad y las subescalas de depresión, ansiedad y estrés no alcanzaron significación estadística. Este resultado sugiere que, dentro de la muestra analizada, la edad no constituye un factor determinante en la variabilidad de los indicadores de malestar psicológico evaluados. De manera complementaria, Rivera y Hashimoto (2025) señalan que el tiempo de exposición a pantallas puede constituir un factor relevante en la aparición de síntomas psicoemocionales en población universitaria.

Otro aspecto relevante es la elevada correlación observada entre las tres dimensiones del DASS-21, lo cual indica que los síntomas de depresión, ansiedad y estrés tienden a presentarse de manera simultánea en los estudiantes evaluados. Este patrón es consistente con la literatura previa. Ramírez et al. (2018), Rodríguez et al. (2019) y Dou et al. (2024) señalaron que la depresión y la ansiedad se encuentran asociadas con mayores niveles de adicción al smartphone, mientras que Díaz y Extremera (2020) identificaron que variables emocionales como la inteligencia emocional y el malestar psicológico se relacionan con fenómenos como la nomofobia.

En conjunto, los resultados sugieren que la dependencia al smartphone puede estar asociada con diferentes indicadores de malestar psicológico en estudiantes universitarios. En este sentido, diversos autores han señalado la importancia de promover estrategias institucionales orientadas al uso responsable de la tecnología y al fortalecimiento del bienestar psicológico en la población estudiantil (Cañarte et al., 2025; Cárdenas et al., 2025; Castillo et al., 2023).

Bienestar digital como nuevo elemento del bienestar universitario

A partir del contraste entre los resultados obtenidos y la literatura revisada, resulta pertinente considerar el bienestar digital como un componente emergente dentro de las políticas de bienestar universita-

rio. Diversos estudios han señalado niveles relevantes de dependencia al smartphone en población universitaria. Rivera y Hashimoto (2025) reportaron que el 35,4% de los estudiantes universitarios presentaban niveles elevados de dependencia al teléfono móvil, mientras que Bueno-Brito et al. (2024) identificaron una proporción similar (38,2%). En el presente estudio, el 33,86% de los estudiantes se ubicó en el nivel alto de dependencia al smartphone, lo cual muestra una tendencia comparable con los resultados reportados en la literatura.

En este sentido, diversos autores han destacado la necesidad de desarrollar estrategias educativas orientadas al uso responsable de las tecnologías digitales y a la promoción del bienestar psicológico en estudiantes universitarios (Bueno-Brito et al., 2024; Díaz y Extremera, 2020). Las unidades de bienestar universitario pueden desempeñar un papel relevante en la implementación de acciones preventivas que promuevan hábitos saludables de uso de la tecnología y que contribuyan a reducir posibles efectos negativos asociados al uso excesivo del smartphone.

De manera complementaria, el desarrollo de programas institucionales orientados al bienestar digital podría incluir estrategias de sensibilización sobre el uso responsable de la tecnología, el fortalecimiento de habilidades de autorregulación, el desarrollo de estrategias de afrontamiento frente al estrés académico y la promoción de hábitos de autocuidado y gestión del tiempo. Estas acciones pueden contribuir a fomentar un uso más equilibrado de las tecnologías digitales en el contexto universitario (Cañarte et al., 2025; Cárdenas et al., 2025).

Lineamientos para un programa de bienestar digital en instituciones de educación superior

En el contexto colombiano, el Ministerio de Educación Nacional (MEN, 2016) establece lineamientos que orientan las políticas de bienestar en la educación superior, incorporando dimensiones culturales, sociales, intelectuales, psicoafectivas y físicas. Asimismo, la autonomía universitaria reconocida en la Constitución Política de Colombia (1991, artículo 69) y en la Ley 30 de 1992 permite a las instituciones de educación superior diseñar estrategias de bienestar adaptadas a las necesidades de sus comunidades académicas

En este marco, la incorporación de un eje de bienestar digital dentro de las políticas institucionales puede constituir una estrategia pertinente para responder a los retos asociados al uso intensivo de tecnologías digitales en la vida universitaria. En el caso de la Universidad de la Amazonia, cuyo sistema de bienestar se estructura actualmente en áreas como salud, deporte, recreación, arte, cultura e inclusión (Acuerdo No. 85, 2023), la incorporación de iniciativas relacionadas con el bienestar digital podría ampliar la oferta institucional y contribuir a la promoción de entornos académicos más saludables.

Estudios previos realizados en esta institución también sugieren la relevancia de esta problemática. Cardona (2021) evidenció que los estudiantes de la Universidad de la Amazonia destinan una parte importante de su tiempo de ocio al uso del teléfono celular, lo que refuerza la necesidad de desarrollar estrategias institucionales orientadas al uso consciente y responsable de la tecnología.

En este sentido, un programa de bienestar digital podría estructurarse a partir de diferentes líneas de acción, tales como el reconocimiento de los hábitos de uso de la tecnología, la promoción de la educación socioemocional, el fortalecimiento de estrategias de regulación emocional, la gestión equilibrada del tiempo entre actividades académicas y digitales, y el desarrollo de espacios de reflexión crítica sobre el impacto de la cultura digital en la vida universitaria.

Diversos estudios respaldan la importancia de este tipo de intervenciones. Budiono et al. (2025) señalan que las estrategias de afrontamiento pueden actuar como factores protectores frente a los efectos de los estresores digitales y académicos sobre la salud psicológica de los estudiantes.

Finalmente, aunque la Ley de Educación Socioemocional recientemente promulgada en Colombia (Ley 2383, 2024) se orienta principalmente a los niveles de educación básica y media, su enfoque resulta igualmente pertinente para el ámbito universitario. En este sentido, integrar el bienestar digital dentro de las políticas institucionales puede contribuir a fortalecer la formación integral de los estudiantes y a promover entornos educativos más saludables frente a los desafíos de la era digital (Aldana-Zavala et al., 2021; Romero-Rodríguez et al., 2021).



Limitaciones del estudio

El presente estudio presenta algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, el diseño transversal de la investigación no permite establecer relaciones causales entre la dependencia al smartphone y los indicadores de depresión, ansiedad y estrés, sino únicamente identificar asociaciones entre estas variables en un momento específico del tiempo. En este sentido, futuras investigaciones podrían incorporar diseños longitudinales que permitan analizar con mayor precisión la dirección de estas relaciones.

En segundo lugar, el muestreo no probabilístico por conveniencia puede introducir sesgos asociados a la autoselección de los participantes.

En tercer lugar, los datos fueron recopilados mediante instrumentos de autoinforme, lo que puede implicar posibles sesgos de deseabilidad social o errores en la autorrepresentación de los comportamientos y estados emocionales de los participantes.

Adicionalmente, aunque el estudio analizó la relación entre dependencia al smartphone y variables de malestar psicológico, no se incluyeron otras variables potencialmente relevantes como el tiempo diario de uso del dispositivo, los tipos de actividades realizadas con el smartphone, el contexto socioeconómico o variables académicas que podrían influir en estas relaciones.

Finalmente, los análisis estadísticos realizados se centraron en correlaciones bivariadas, lo que limita la posibilidad de explorar relaciones más complejas entre las variables estudiadas. Investigaciones futuras podrían incorporar modelos multivariados que permitan comprender con mayor profundidad los factores asociados al uso problemático del smartphone y su relación con el bienestar psicológico en población universitaria.

Conclusiones

Los resultados del presente estudio muestran que, aunque una proporción importante de los estudiantes evaluados se ubicó en niveles normales en las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés, una parte considerable de la muestra presentó síntomas en distintos niveles de severidad. En el caso de la depresión, el 51,4 % de los estudiantes reportó algún grado de sintomatología, mientras que en la dimensión de ansiedad el porcentaje alcanzó el 56,1 %. Por su parte, en la variable estrés se identificaron síntomas en el 42,8 % de los participantes, distribuidos entre niveles leves, moderados, severos y extremadamente severos.

En relación con la dependencia al smartphone, los resultados obtenidos mediante la escala EDAS-18 evidencian una distribución relativamente equilibrada entre los niveles bajo, medio y alto. No obstante, al considerar conjuntamente los niveles moderado y alto, se observa que una proporción importante de los estudiantes presenta niveles de dependencia tecnológica que podrían asociarse con distintos indicadores de malestar psicológico.

Los análisis correlacionales mostraron asociaciones positivas y estadísticamente significativas entre la dependencia al smartphone y las dimensiones de depresión, ansiedad y estrés evaluadas mediante el DASS-21. Estos resultados sugieren la existencia de una relación entre el uso problemático del smartphone y los indicadores de malestar psicológico en la población universitaria analizada.

A partir de estos hallazgos, resulta pertinente considerar el bienestar digital como un componente relevante dentro de las políticas de bienestar universitario. En este sentido, las instituciones de educación superior pueden promover estrategias educativas orientadas al uso responsable de la tecnología, así como acciones de acompañamiento psicosocial que contribuyan al fortalecimiento de la autorregulación digital, la gestión del tiempo y el desarrollo de competencias socioemocionales.

En conjunto, los resultados aportan evidencia empírica sobre la relación entre dependencia al smartphone y malestar psicológico en estudiantes universitarios, lo que puede servir como punto de partida para el diseño de futuras investigaciones y para el desarrollo de estrategias institucionales orientadas a la promoción del bienestar digital en el contexto universitario.

Referencias

- Acuerdo No. 85 de 2023. (2023, 26 de septiembre). Por el cual se actualiza la Política de Bienestar Universitario de la Universidad de la Amazonia.
- Aldana-Zavala, J. J., Vallejo Valdivieso, P. A., Isea-Argüelles, J. J., & Colina-Ysea, F. J. (2021). Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. *Formación Universitaria*, 14(5), 129–136. <https://doi.org/10.4067/S0718-50062021000500129>
- Alvarado Pérez, J., & García Retes, C. (2025). Los estudiantes universitarios y la adicción al smartphone como causante de adicción tecnológica y de falta de habilidades comunicativas. *Vectores*, 4(2). <https://doi.org/10.56375/ve4.2-57>
- Armstrong, R. (2014). When to use the Bonferroni correction. *Ophthalmic and Physiological Optics*, 34(5), 502–508. <https://doi.org/10.1111/opo.12131>
- Basauri, M. A. (2023). Factores asociados a la adicción a redes sociales en universitarios: una revisión sistemática y metaanálisis. *Persona*, 26(1), 11–56. [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(1\).6189](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(1).6189)
- Budiono, B., Yayuk, E., & Haqqi, Y. A. (2025). Equilibrio entre salud, tecnología y vida académica: afrontamiento y pertenencia en el bienestar de los estudiantes de posgrado. *Retos*, 71, 904–923. <https://doi.org/10.47197/retos.v71.117269>
- Bueno-Brito, C., Pérez-Castro, E., & Delgado-Delgado, J. (2024). Adicción a teléfonos inteligentes, ansiedad, depresión y estrés en estudiantes de enfermería mexicanos. *Revista Cuidarte*, 15(3), e3814. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3814>
- Cando Pilatuña, R. I., Tenezaca Sánchez, J. R., Castillo Gonzales, M. E., & Ponce Cando, J. P. (2023). Adicción al dispositivo móvil y síntomas prefrontales en estudiantes universitarios. *Anatomía Digital*, 6(4.3), 254–265. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v6i4.3.2804>
- Cañarte Quimis, J. G., Ponce Merchán, K. J., Quimis Reyes, G. M., & Pilligua Alarcón, K. D. (2025). Uso del celular en la salud mental adolescente: adicciones digitales y estrategias de intervención. *Revista Investigación y Educación en Salud*, 4(1), 4–14. <https://doi.org/10.47230/unesum-salud.v4.n1.2025.4-14>
- Cárdenas Amarillas, C. V., Silva Maytorena, R., Morales Ojeda, G., & Ramírez Sánchez, S. C. (2025). Salud mental y nomofobia: retos emergentes en la era digital. *RECIE FEC-UAS Revista de Educación y Cuidado Integral en Enfermería Facultad Enfermería Culiacán*, 2(3), 178–183. <https://revistas.uas.edu.mx/index.php/RECIE/article/view/1077>
- Cardona, G. (2021). Consumo de tabaco, alcohol y sustancias psicoactivas y su relación con las prácticas de ocio en estudiantes de la Universidad de la Amazonia. En H. Tovar, S. Franco, L. Aguirre y G. Cardona, *El papel del ocio y de la recreación frente a la COVID-19 en Colombia*. Foro interinstitucional (pp. 77-98). Editorial Kinesis.
- Castillo-Riquelme, V., Lamilla Cifuentes, Y. E., Araya Fernández, M. E., & Martínez Lecaros, B. N. (2023). (Des)regulación emocional en estudiantes universitarios: cuando la adicción a dispositivos móviles pasa factura. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1753. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1753>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates.
- Constitución Política de Colombia. (1991, 20 de julio). Asamblea Nacional Constituyente.
- Darcin, A. E., Kose, S., Noyan, C. O., Nurmedov, S., Yilmaz, O., & Dilbaz, N. (2016). Smartphone addiction and its relationship with social anxiety and loneliness. *Behaviour & Information Technology*, 35(7), 520–525. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2016.1158319>
- Delgado Castellanos, J., Vargas, M., & Santos, E. M. (2024). Dependencia al teléfono móvil y su relación con la procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de la Facultad de Psicología. *REDEP-SIC*, 3(1), 81–98. <https://doi.org/10.48204/red.v3n1.4545>
- Díaz Miranda, N., & Extremera Pacheco, N. (2020). Inteligencia emocional, adicción al smartphone y malestar psicológico como predictores de la nomofobia en adolescentes. *Know and Share Psychology*, 1(2). <https://doi.org/10.25115/kasp.v1i2.3195>
- Dou, X., Lu, J., Yu, Y., Yi, Y., & Zhou, L. (2024). The impact of depression and anxiety on mobile phone addiction and the mediating effect of self-esteem. *Scientific Reports*, 14, 23004. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-71947-6>



- Estrada-Araoz, E. G., Cruz-Laricano, E. O., Yana-Salluca, M., Arias-Jalire, M., Tello-Peralta, I. I., Cutipa-Luque, R., Chura-Quispe, G., & Quispe-Aquise, J. (2025). Social media addiction and daytime sleepiness as predictors of body dissatisfaction in Peruvian university students: A cross-sectional study. *Retos*, 68, 687–702. <https://doi.org/10.47197/retos.v68.115392>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage.
- García-Domingo, M., Fuentes, V., Pérez-Padilla, J., & Aranda, M. (2020). EDAS-18: validación de la versión corta de la escala de dependencia y adicción al smartphone. *Terapia Psicológica*, 38(3), 339–361. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082020000300339>
- Gil, F., Oberst, U., Del Valle, G., & Chamarro, A. (2015). Nuevas tecnologías - ¿Nuevas patologías? El Smartphone y el fear of missing out. *Aloma: Revista De Psicología, Ciències De l'Educació I De l'Esport*, 33(2), 77–83. <https://doi.org/10.51698/aloma.2015.33.2.77-83>
- Ley 30 de 1992. (1992, 28 de diciembre). Congreso de la República de Colombia.
- Ley 2383 de 2024. (2024, 19 de julio). Congreso de la República de Colombia.
- Ministerio de Educación Nacional. (2016). Lineamientos de política de bienestar para instituciones de educación superior. https://www.mineducacion.gov.co/1759/articulos-360314_recurso.pdf
- Monteiro, A. P., Sousa, M., & Correia, E. (2023). Adição à internet e relação com ansiedade, depressão, stress e tempo online em estudantes universitários. *CES Psicología*, 16(1), 45–61. <https://doi.org/10.21615/cesp.6255>
- Ramírez Quimbayo, A., Fernández Campiño, C. A., Hernández Patarroyo, N. V., & Acevedo Osorio, G. O. (2018). Adicción y abuso a dispositivos móviles en estudiantes universitarios, Pereira, 2018. *Cuaderno de Investigaciones: Semilleros Andina*, 11(1), 10–17. <https://revia.areandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/894>
- Rivera-Ferrera, N., & Hashimoto, C. (2025). Uso de teléfonos móviles y la presencia de trastornos de ansiedad, depresión y estrés en jóvenes universitarios en Honduras. *Revista Estudios Psicológicos*, 5(1), 39–53. <https://doi.org/10.35622/j.rep.2025.01.003>
- Rodríguez Ceberio, M., Díaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211–235. http://www.scielo.org/bo/scielo.php?pid=S2077-21612019000200001&script=sci_arttext.
- Romero-Rodríguez, J. M., Martínez-Heredia, N., Campos Soto, M. N., & Ramos Navas-Parejo, M. (2021). Influencia de la adicción a Internet en el bienestar personal de los estudiantes universitarios. *Health and Addictions / Salud y Drogas*, 21(1). <https://doi.org/10.21134/haaj.v21i1.559>
- Ruiz, F. J., García-Martín, M. B., Suárez-Falcón, J. C., & Odriozola-González, P. (2017). *The hierarchical factor structure of the Spanish version of Depression Anxiety and Stress Scale-21*. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy*, 17(1), 97–105. <https://www.redalyc.org/pdf/560/56049624007.pdf>.
- Vallejos-Flores, M. A., Talledo-Sánchez, K., Carlos-Ventura, D., Sullcahuaman Amésquita, J. J., Caycho-Caja, A., & Vigo-Carbajal, A. (2023). Adicción a teléfonos inteligentes y satisfacción con la vida: efecto mediador de las emociones negativas. *Interacciones*, 9, e357. <https://doi.org/10.24016/2023.v9.357>

Datos de los/as autores/as y traductor/a:

Rubén Darío Lozano Lozano
Gustavo Adolfo Cardona Ortiz

rub.lozano@udla.edu.co
gacardonao@ut.edu.co

Autor/a
Autor/a

