

Usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes: revisión sistemática actual

Joaquín Linne, Ph. D.^a

Universidad Abierta Interamericana,
Centro de Altos Estudios en Ciencias Sociales,
Buenos Aires, Argentina

 joaquinlinne@gmail.com

Resumen

Esta investigación presenta una revisión sistemática de 80 estudios (2020-2025) sobre usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes. Mediante el análisis temático se integran tres enfoques: usos problemáticos de internet, de teléfonos inteligentes y de redes sociales. Los hallazgos muestran mayor afectación en adolescentes y adultos jóvenes, asociada al *FoMO* (*fear of missing out*), *phubbing*, nomofobia y tecnoestrés, así como a dinámicas de gratificación inmediata. Se observan impactos en salud mental (ansiedad, depresión, alteraciones del sueño), desempeño académico (procrastinación y atención fragmentada) y relaciones sociales. Entre los factores protectores se destacan la autorregulación y las competencias socioemocionales, la alfabetización digital y el apoyo familiar/escolar. En el estado de la cuestión, se detectan ciertos vacíos, como la escasez de estudios longitudinales e interdisciplinarios. Se concluye que promover el bienestar digital juvenil requiere intervenciones educativas y comunitarias integrales que eviten enfoques patologizantes y refuercen habilidades de autorregulación.

Palabras clave

Juventud; internet; mobile phones; addiction; redes sociales (en línea).

Tesoro

Tesoro de Ciencias Sociales de la Unesco.

Puntos clave

- Los usos problemáticos de internet, teléfonos inteligentes y redes sociales en jóvenes comparten mecanismos psicológicos comunes, los cuales se manifiestan con mayor intensidad en adolescentes y adultos jóvenes.
- Los principales impactos identificados se observan en la salud mental, el rendimiento académico y las relaciones sociales.
- Promover el bienestar digital juvenil requiere intervenciones educativas y comunitarias integrales, evitando enfoques patologizantes.

Para citar este artículo

Linne, J. (2026). Usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes: revisión sistemática actual. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 24(2), 1-30. <https://doi.org/10.11600/ricsnj.24.2.7075>

Historial

Recibido: 20.05.2025

Aceptado: 21.10.2025

Publicado: 17.04.2026

Información artículo

El artículo se deriva de la investigación titulada «Usos problemáticos de tecnologías digitales en jóvenes: revisión sistemática actual», desarrollada por el autor entre el 1° de abril de 2024 y el 31 de marzo 2025. **Área:** sociología. **Subárea:** temas sociales (sociología de la juventud y cultura digital).

Ciencia abierta

Este artículo no permite acceso a material suplementario y a los datos originales de la investigación.

Problematic uses of digital technologies among youth: a current systematic review

Abstract

This study presents a systematic review of 80 studies (2020-2025) on problematic uses of digital technologies among young people. Through thematic analysis, three approaches are integrated: problematic use of the Internet, smartphones, and social networks. The findings indicate greater vulnerability among adolescents and young adults, associated with fear of missing out (FoMO), phubbing, nomophobia, and technostress, as well as with patterns of immediate gratification. Impacts are observed on mental health (anxiety, depression, sleep disturbances), academic performance (procrastination and fragmented attention), and social relationships. Protective factors include self-regulation and socio-emotional competencies, digital literacy, and family or school support. In the state of the art, several gaps are identified, such as the scarcity of longitudinal and interdisciplinary studies. The review concludes that promoting youth digital well-being requires comprehensive educational and community interventions that avoid pathologizing approaches and strengthen self-regulatory skills.

Keywords

Youth; internet; mobile phones; addiction; online social networks.

Usos problemáticos das tecnologias digitais em jovens: uma revisão sistemática atual


Resumo

Esta revisão sistemática analisa 80 estudos publicados entre 2020 e o primeiro trimestre de 2025 sobre o uso problemático de tecnologias digitais entre jovens, com foco em smartphones e redes sociais. Propõe-se um modelo conceitual integrado que articula três dimensões inter-relacionadas: uso problemático da internet, de smartphones e de redes sociais. Os resultados indicam que adolescentes e jovens adultos são os mais afetados, com fatores associados como gamificação, phubbing, nomofobia e medo de ficar de fora (FoMO). Identificam-se lacunas persistentes na literatura, especialmente a escassez de estudos longitudinais, abordagens interdisciplinares e análises aprofundadas sobre o tempo de tela. Além disso, são sistematizados fatores de proteção e estratégias de prevenção focadas no desenvolvimento de competências socioemocionais, no letramento digital e na promoção do bem-estar digital como dimensão fundamental da saúde mental dos jovens.

Palavras-chave

Juventude; internet; telefones celulares; vício; redes sociais (online).

Información autor

[a] Sociólogo y doctor en ciencias sociales. Investigador-docente en UBA-Conicet, Universidad Nacional de Lanús y Universidad Abierta Interamericana.  0000-0002-4297-3914. H5: 16. Correo electrónico: joaquinlinne@gmail.com

Introducción

La digitalización ha transformado de manera profunda los hábitos de comunicación, consumo y socialización, especialmente entre adolescentes y jóvenes adultos. Este proceso se intensificó durante la pandemia de covid-19, generando inquietudes entre familias, docentes y responsables educativos acerca de los efectos del uso intensivo y poco regulado de las tecnologías digitales sobre el bienestar psicosocial juvenil (Gjoneska *et al.*, 2022; Haddad *et al.*, 2021). En este escenario, el uso generalizado de internet, los teléfonos inteligentes y las redes sociales ha impulsado un amplio cuerpo de investigaciones que analizan sus implicaciones psicológicas, educativas y sociales (Abreu & Campos, 2022; Alarcón-Allaín & Salas-Blas, 2022; Busch & McCarthy, 2021; Lozano-Blasco *et al.*, 2022; Moretta *et al.*, 2022). Este fenómeno se manifiesta con particular intensidad en contextos latinoamericanos, donde diversos estudios han documentado altos niveles de dependencia y baja autorregulación digital en estudiantes universitarios (Aldana-Zabala *et al.*, 2021; Freitas *et al.*, 2021). En la misma línea, investigaciones recientes en población adolescente evidencian que el uso problemático de internet se asocia con problemas emocionales y menor calidad de vida (Andrade *et al.*, 2021). A escala global, además, se registra un incremento sostenido de lo que diversos estudios denominan «adicción al *smartphone*», lo que refuerza la necesidad de abordajes comparativos e interdisciplinarios (Olson *et al.*, 2022).

Si bien los entornos digitales ofrecen oportunidades de aprendizaje, expresión y participación (Castells, 2013), también plantean riesgos vinculados con la ansiedad, la fragmentación de la atención, las alteraciones del sueño, la disociación social y la disminución del rendimiento académico (Alegría-Morán, 2025; Lin *et al.*, 2023; Zhang & Zeng, 2024). En respuesta a estas preocupaciones, la Organización Mundial de la Salud (2022) ha propuesto la expresión *uso problemático* para describir patrones de utilización compulsiva que generan interferencias funcionales, sin necesariamente cumplir criterios clínicos de adicción (Montag *et al.*, 2021; Tran *et al.*, 2020). Esta categoría, más flexible que la noción de *adicción*, permite abordar el fenómeno desde una perspectiva interdisciplinaria que considera factores emocionales, culturales y contextuales.

El uso problemático de internet se ha definido como un patrón reiterado y difícil de controlar, que compromete el funcionamiento cognitivo, emocional y social de los usuarios (Wang *et al.*, 2025). Dentro de este marco general se incluyen subtipos específicos (tabla 1) como el uso problemático de teléfonos inteligentes y el uso problemático de redes sociales, que han cobrado relevancia por su alta prevalencia entre jóvenes y su vínculo con fenómenos como la nomofobia, el *phubbing* y el *fear of missing out (FoMO)* (Aznar *et al.*, 2020; Sindermann *et al.*, 2020).

Tabla 1
Subtipos de usos problemáticos digitales

Definición	Sigla
Uso problemático de internet	UPI
Uso problemático del teléfono inteligente	UPS
Uso problemático de redes sociales	UPReS
Ignorar a otros por usar el móvil	<i>Phubbing</i>
Miedo a no tener acceso al móvil	Nomofobia
Miedo a perderse experiencias, interacciones o información relevantes en entornos digitales	<i>FoMO</i>

Los planteamientos clásicos sobre las transformaciones sociales derivadas de la expansión tecnológica (como la producción de la *performance* subjetiva en entornos mediados —Goffman, 1981—, la idea de modernidad líquida —Bauman, 2015— y la noción de sociedad red —Castells, 2013—) ofrecen antecedentes conceptuales para comprender las dinámicas actuales de la cultura digital juvenil, atravesada por procesos de hiperconectividad y exposición constante a estímulos sociales. Estos fenómenos fueron inicialmente descritos desde modelos adictivos y cognitivo-conductuales (Caplan, 2010; Davis, 2001; Griffiths, 2005; Young, 2009), que sentaron las bases para enfoques posteriores centrados en vulnerabilidad y autorregulación. En esta línea, diversos estudios han asociado el uso problemático de internet con impulsividad, desregulación emocional y rasgos de personalidad específicos; en algunos casos, también con dinámicas de codependencia interpersonal (De la Fuente *et al.*, 2024; Diotaiuti *et al.*, 2022; Pettorruso *et al.*, 2020).

No obstante, investigaciones más recientes complejizan estos marcos al poner el foco en las tensiones entre la hiperconectividad, la autorregulación y el bienestar psicosocial (Varona *et al.*, 2022; Wegmann *et al.*, 2025; Wong *et al.*, 2024). Así, la presente revisión articula perspectivas históricas y contemporáneas, enmarcando los fenómenos de el uso problemático de internet, del teléfono inteligente y de las redes sociales en un proceso

continuo de digitalización de la experiencia cotidiana y reconfiguración de los vínculos sociales.

Pese al crecimiento sostenido de los estudios sobre los efectos psicosociales del uso tecnológico, la literatura reciente presenta una notable fragmentación conceptual y metodológica. Coexisten denominaciones como adicción digital, uso problemático, dependencia tecnológica o trastorno por uso de internet, con criterios operativos y dimensiones analíticas poco comparables. Persisten vacíos en la comprensión del fenómeno, especialmente por la escasez de estudios longitudinales y comparativos (Dahl & Bergmark, 2020; Dans-Álvarez-de-Sotomayor *et al.*, 2022). En el contexto latinoamericano, la revisión sistemática de Colonio (2023) señala un crecimiento sostenido en los estudios sobre adicción a redes sociales en adolescentes entre 2020 y 2022, aunque advierte una falta de consenso en los criterios diagnósticos y las metodologías empleadas.

En este marco, este trabajo busca contribuir a dicha discusión integrando hallazgos recientes y perspectivas regionales. Además, las revisiones sistemáticas disponibles suelen focalizarse en un solo tipo de plataforma o dispositivo (por ejemplo, internet —Wang *et al.*, 2025; Wegmann *et al.*, 2025— teléfonos inteligentes —Wong *et al.*, 2024; Zhang & Zeng, 2024— o redes sociales —Varona *et al.*, 2022; Zhao, 2021—), o bien en poblaciones clínicas, sin integrar de manera comparativa estos fenómenos en contextos educativos y comunitarios. Frente a tales limitaciones, la presente revisión sistemática propone un abordaje integrador e interdisciplinario que articula dichas dimensiones y examina factores de riesgo y de protección, así como vacíos de investigación en la población juvenil. A diferencia de otros trabajos centrados en la adicción como trastorno, esta investigación recupera el concepto de uso problemático como herramienta útil para visibilizar dinámicas digitales disfuncionales sin caer en reduccionismos medicalizantes.

En consonancia con la Organización Mundial de la Salud (2022), que define la adolescencia como el período comprendido entre los 10 y 19 años y la juventud entre los 15 y 24, esta revisión se centra en la población juvenil (10-24 años), una etapa caracterizada por transiciones psicosociales intensas y una mayor exposición a tecnologías móviles y redes sociales (Jin *et al.*, 2023). No obstante, dado que parte de la evidencia empírica incluye muestras con límites etarios extendidos (en algunos casos hasta los 40 años), se optó por mantener esa amplitud para no excluir estudios relevantes. Aun así, la interpretación de los resultados se focaliza en la adolescencia y la juventud, entendidas como fases de construcción identitaria y de apropiación simbólica y espacial de los entornos digitales (Alegría-Morán, 2025).

En suma, las transformaciones descritas evidencian la necesidad de una revisión sistemática que sintetice y compare los enfoques recientes sobre los usos problemáticos de las tecnologías digitales. Este trabajo se plantea la siguiente pregunta de investigación: ¿qué tendencias conceptuales y empíricas caracterizan la literatura reciente sobre el uso problemático de internet, teléfonos inteligentes y redes sociales en jóvenes, y qué vacíos persisten en relación con su comprensión y prevención? Para responderla, se analizaron 80 estudios revisados por pares, publicados entre 2020 y el primer cuatrimestre de 2025, organizados mediante un enfoque temático y siguiendo los lineamientos Prisma. Este trabajo aporta tres contribuciones principales: 1) una síntesis comparativa de hallazgos recientes sobre uso problemático de internet, teléfonos celulares y redes sociales; 2) la propuesta de un modelo conceptual integrador que articula estos subtipos y fenómenos asociados; y 3) la identificación de áreas críticas para futuras investigaciones e intervenciones dirigidas al bienestar digital juvenil.

Metodología

Estrategia de búsqueda y construcción del corpus

Se realizó un análisis documental riguroso sobre un corpus de 80 estudios, recopilados mediante una búsqueda bibliográfica en bases de datos de indexación científica internacionales (Scopus, Web of Science) y regionales (SciELO). Esta combinación de fuentes permitió integrar literatura global y regional, incluyendo investigaciones provenientes de contextos subrepresentados, como América Latina, lo que aporta una perspectiva geográfica y sociocultural más amplia.

Los estudios seleccionados fueron publicados entre enero de 2020 y abril de 2025, en español o inglés, y todos contaban con revisión por pares. Se incluyeron investigaciones empíricas (cuantitativas, cualitativas o mixtas), artículos de revisión y metaanálisis que abordaran específicamente el uso problemático de tecnologías digitales en adolescentes y jóvenes adultos (entre 13 y 40 años). Esta franja etaria fue definida para capturar una visión más extensa de las transiciones entre adolescencia, juventud universitaria y adultez emergente, etapas particularmente sensibles al entorno digital. No obstante, el foco analítico de esta revisión se sitúa en la etapa juvenil (15-24 años), en consonancia con limitaciones institucionales. Los trabajos que incluyen participantes mayores de 29 fueron retenidos cuando aportan evidencia relevante sobre patrones de uso comparables, informándose como heterogeneidad muestral, sin desplazar el foco interpretativo en juventud.

Las búsquedas utilizaron combinaciones estratégicas de palabras clave agrupadas en tres ejes principales:

1. Población objetivo: *adolescent*/adolescente, *students*/estudiantes, *young adults*/jóvenes.
2. Dispositivos y plataformas: *internet*, *smartphone*/teléfono móvil, *social media*/redes sociales, *mobile phone*.
3. Problemáticas abordadas: *addiction*/adicción, *problematic use*/uso problemático, *dependency*/dependencia, *disorder*/trastorno, *nomophobia*, *phubbing*, FoMO, *tecnoestrés*, *procrastination*, emociones negativas, polarización, ciberdependencia.
4. Esta estructura permitió abarcar una amplia gama de enfoques y temáticas vinculadas al uso excesivo, compulsivo o desregulado de tecnologías digitales.

Criterios de inclusión y exclusión

La construcción del corpus se guió por los criterios que presenta la tabla 2.

Tabla 2

Criterios para la construcción del corpus

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
A) Artículos científicos revisados por pares	A) Capítulos de libro, actas, libros, reseñas, artículos sin referato
B) Estudios empíricos o revisiones sistemáticas sobre UPI, UPS o UPRoS	B) Trabajos puramente teóricos sin respaldo empírico
C) Relación explícita entre UPI y una problemática psicosocial	C) Estudios sin foco específico en UPI ni problemáticas asociadas
D) Publicaciones en español o inglés	D) Artículos duplicados
E) Indexación en Scopus, WoS, SciELO	E) Publicaciones no indexadas en bases científicas reconocidas
F) Fecha de publicación: 2020-2025 (1er cuatrimestre)	F) Estudios anteriores a 2020
G) Población entre 13 y 40 años	G) Estudios centrados exclusivamente en niños, adultos mayores o población general sin segmentación etaria

Nota. Basado en Aznar *et al.* (2020).

Procedimiento de selección y estrategia de análisis

El proceso de revisión siguió cuatro etapas principales, conforme al protocolo Prisma:

1. Identificación: se recuperaron 241 registros en bases académicas y repositorios.

2. Depuración: se eliminaron 49 artículos duplicados.
3. Evaluación de elegibilidad: se analizaron 190 textos completos a partir de los criterios definidos.
4. Inclusión: se seleccionaron 80 estudios para el análisis final.

A su vez, en una tabla se registraron variables detalladas de cada estudio, incluyendo país o región de origen, tipo de diseño, muestra, instrumento y año de publicación. Esta información permitió examinar la distribución geográfica de la evidencia y detectar posibles sesgos regionales.

Una vez consolidado el corpus, se aplicó un análisis temático cualitativo que permitió identificar categorías emergentes, tendencias conceptuales, factores de riesgo y protección, así como vacíos en la literatura. Los estudios se organizaron en función de las tres grandes categorías analizadas y se sistematizaron mediante siete tablas comparativas que resumen el proceso metodológico, el corpus, los hallazgos clave, las variables analizadas y las referencias principales.

Se siguió un enfoque de síntesis temática estructurado en tres pasos: 1) codificación línea a línea de resultados y conclusiones de cada artículo; 2) agrupación de códigos en categorías descriptivas (uso problemático de internet, de teléfonos celulares y de redes sociales; impactos en salud mental/academia/relaciones; factores de riesgo/protección; constructos asociados: *FoMO*, *nomofobia*, *phubbing*, *tecnoestrés*); 3) generación de temas analíticos integradores.

El libro de códigos se construyó de forma iterativa y se pilotó con el 10 % del corpus, ajustando definiciones y ejemplos antes del análisis completo. La saturación temática se consideró alcanzada cuando no emergieron códigos o temas nuevos en tres estudios consecutivos. Para la confiabilidad de codificación, un segundo revisor codificó de manera independiente el 20 % de los estudios.

El análisis se realizó con apoyo del *software* NVivo (versión 14), lo que facilitó la gestión del libro de códigos, la trazabilidad de códigos y la verificación interevaluador. En la tabla 3 se resume la distribución geográfica y temática del corpus analizado (N = 80), ponderando los principales enfoques por región, método y tipo de muestra.

Tabla 3
Distribución de los estudios revisados (N = 80)

Región	Países representados	n	%	Tema(s) predominante(s)	Método principal/tipo de muestra
Europa	España, Italia, Reino Unido, Alemania, Polonia, Noruega	22	28 %	UPI (9), UPS (8), UPReS (5)	Cuantitativo (encuestas, escalas SAS/PIUQ); Universitarios (18-25 años)
Asia	China, Corea del Sur, Japón, India, Irán	20	25 %	UPS (11), UPI (5), UPReS (4)	Cuantitativo (modelos estructurales, SAS-SV); Adolescentes (12-18 años)
América Latina	Chile, Colombia, Brasil, México, Perú, Argentina	18	23 %	UPReS (10), UPI (6), mixtos (2)	Mixto (cuantitativo + cualitativo); secundarios y universitarios
Norteamérica	Estados Unidos, Canadá	10	13 %	UPI (5), UPS (3), mixtos (2)	Experimental/correlacional; universitarios y adultos jóvenes
África y Oceanía	Sudáfrica, Australia	4	5 %	UPS (2), UPI (1), UPReS (1)	Cuantitativo (autoinformes); universitarios
Multirregionales / metaanálisis	–	6	8 %	Comparativos globales UPI/UPS/UPReS	Revisión sistemática o metaanálisis; diversas

Nota. Los porcentajes se redondearon al número entero más próximo. UPI: uso problemático de internet; UPS: uso problemático del teléfono inteligente; UPReS: uso problemático de redes sociales.

Se seleccionaron 80 estudios para el análisis final. De estos, un 33 % abordó el uso problemático de internet de manera global, centrándose en variables como impulsividad, regulación emocional, sintomatología depresiva y ansiedad. Otro 33 % se enfocó en el uso problemático de teléfonos inteligentes, examinando dimensiones como nomofobia, tecnoestrés y *phubbing*, mientras que el 34 % restante se concentró en el uso problemático de redes sociales, con especial atención a plataformas como Instagram, TikTok y WhatsApp, en relación con la búsqueda de gratificación social, el *FoMO* y la autoimagen digital. Finalmente, los resultados reflejan una tendencia convergente hacia la comprensión del uso problemático de las tecnologías como un continuo de comportamientos desregulados, más que como un trastorno unitario. Esta perspectiva integradora permite vincular los hallazgos de los tres ejes temáticos bajo un marco común: el del bienestar digital juvenil y la necesidad de enfoques educativos y comunitarios centrados en la autorregulación.

Resultados

Caracterización general del corpus

Los 80 estudios analizados fueron organizados según tres ejes temáticos (uso problemático de internet, uso problemático de teléfonos inteligentes y uso problemático de redes sociales), lo que permitió identificar patrones comunes y especificidades contextuales. Además, se contemplaron las diferencias por región geográfica, tipo de muestra y enfoque metodológico, con el fin de ofrecer una visión integral del fenómeno. En conjunto, estos resultados aportan una panorámica comparativa que articula las dimensiones psicológicas, sociales y culturales del uso problemático de tecnologías digitales en jóvenes.

La mayoría de los trabajos empleó diseños transversales y muestras juveniles, principalmente universitarias, con composición de género variable y, en algunos casos, predominio femenino. Esta base empírica permitió identificar patrones comunes y divergencias organizadas según su distribución geográfica, enfoques teóricos y factores psicosociales asociados. En conjunto, los trabajos revisados representan un cuerpo heterogéneo de evidencia empírica reciente, tanto en los enfoques como en los contextos analizados.

Respecto a la población estudiada, los trabajos se centraron mayormente en adolescentes y jóvenes universitarios, con un rango etario de 13 a 29 años, aunque algunos incluyeron adultos jóvenes hasta los 40. En promedio, las muestras estuvieron compuestas por un 55-65 % de mujeres, con tamaños que oscilaron entre 200 y 5000 participantes.

En cuanto a la distribución geográfica, se observa una marcada concentración en Asia oriental ($\approx 45\%$, con predominio de China, además de Singapur, India y Vietnam) y Europa ($\approx 28\%$, con mayor presencia de España, Alemania e Italia). En menor medida, se registran aportes de América del Norte ($\approx 15\%$, principalmente Estados Unidos y Canadá) y de América Latina ($\approx 10\%$, encabezada por Perú, México, Argentina, Chile, Colombia y Ecuador). En contraste, la presencia africana es prácticamente nula, lo que confirma un sesgo geográfico persistente en la producción académica sobre bienestar digital juvenil. Esta asimetría limita la transferibilidad de los hallazgos a contextos del Sur Global y refuerza la necesidad de fortalecer la investigación empírica regional, especialmente en América Latina y África.

Desde una perspectiva disciplinar, la mayor parte de los estudios revisados proviene de la psicología y la educación ($\approx 65\%$ del corpus), con un número menor de trabajos desde la comunicación, la sociología y la salud pública. Este sesgo disciplinar explica el

énfasis en variables individuales (autorregulación, bienestar emocional, rendimiento académico) por sobre los enfoques estructurales o culturales (tabla 4).

En términos cronológicos, se observa una tendencia ascendente en el número de publicaciones desde 2021, con un pico en 2023, coincidente con la expansión pospandemia de los estudios sobre bienestar digital, regulación emocional y tecnoddependencia juvenil (Haddad *et al.*, 2021).

Tabla 4

Categorías temáticas, instrumentos y estudios representativos (n= 80)

Categoría temática	Principales instrumentos empleados	Ejemplos de estudios representativos	Principales hallazgos / focos analíticos
Uso problemático de Internet	Internet Addiction Test; Generalized Problematic Internet Use Scale-2; escalas de autorreporte de ansiedad/depresión	Joseph <i>et al.</i> (2021, India); Lozano-Blasco <i>et al.</i> (2022, España); Real-Fernández <i>et al.</i> (2025, España); Wang <i>et al.</i> (2025, China)	Alta prevalencia de UPI en jóvenes universitarios; asociación significativa con ansiedad, depresión y bajo rendimiento académico. Factores protectores: apoyo social y regulación emocional.
Uso problemático de teléfonos inteligentes	Smartphone Addiction Scale–Short Version; Nomophobia Questionnaire; Mobile Phone Dependency Test	Durao <i>et al.</i> (2021, Argentina); Li <i>et al.</i> (2025, China); Caba-Machado <i>et al.</i> (2024, México)	El uso excesivo de teléfonos inteligentes se asocia a síntomas depresivos, agresión internalizada, nomofobia y déficit atencional. Intervenciones metacognitivas muestran eficacia parcial.
Uso problemático de redes sociales	Bergen Social Media Addiction Scale; Social Media Disorder Scale; FoMO Scale; Phubbing Scale	Otero-Carrillo <i>et al.</i> (2023, Perú); Jung <i>et al.</i> (2025, Corea del Sur); Miranda <i>et al.</i> (2023, Portugal)	Se identifican patrones compulsivos de conexión, búsqueda de gratificación y regulación emocional deficiente. FoMO y baja autoestima emergen como predictores robustos.
Factores transversales	Escalas de bienestar digital, regulación emocional, procrastinación, tecnoestrés y salud mental	Elhai <i>et al.</i> (2020, EE.UU.); Tran <i>et al.</i> (2020, Vietnam); Gjonneska <i>et al.</i> (2022, Europa); Tam y Inzlicht (2024, Canadá)	Convergencia entre los tres tipos de uso problemático. Se consolida el modelo multidimensional de tecnoddependencia juvenil y su relación con bienestar digital y salud mental.

Enfoques conceptuales del uso problemático de internet y teléfonos inteligentes

Los modelos pioneros (Davis, 2001; Young, 2009) conceptualizaron el uso problemático de internet (en adelante, UPI) como una forma de adicción conductual, mientras que aproximaciones posteriores integraron componentes cognitivos y psicosociales (Caplan, 2010; Griffiths, 2005). En sus orígenes, los trabajos de Griffiths (2005) y Young

(2009) concibieron el UPI como una forma de adicción conductual caracterizada por pérdida de control, tolerancia y síntomas de abstinencia. Por su parte, Davis (2001) propuso el modelo cognitivo-conductual, que desplazó la atención desde la tecnología hacia los procesos psicológicos subyacentes, identificando la disfunción cognitiva como núcleo del uso problemático. En una línea convergente, Caplan (2010) introdujo el modelo de UPI basado en la interacción persona-entorno, donde la preferencia por la comunicación en línea, la ansiedad social y la regulación emocional deficiente operan como mediadores del comportamiento adictivo.

Los estudios del UPI y del uso problemático del teléfono inteligente (en adelante, UPS) han evolucionado desde modelos iniciales de adicción tecnológica hacia perspectivas más amplias que integran componentes cognitivos, emocionales y sociales. Durante la última década, han complejizado estos enfoques al incorporar variables metacognitivas, motivacionales y afectivas. Desde la teoría metacognitiva, Casale *et al.* (2020) muestra que las creencias disfuncionales sobre el control del propio uso y las expectativas de gratificación predicen fuertemente el UPS. Este desplazamiento teórico marca una transición desde los modelos adictivos clásicos hacia perspectivas de desregulación cognitivo-emocional.

En el plano motivacional, investigaciones recientes resaltan la interacción entre la afectividad negativa, la impulsividad y la búsqueda de gratificación inmediata como motores del uso compulsivo (Deng *et al.*, 2024; Elhai *et al.*, 2020). Otros estudios han profundizado en la relación entre bienestar psicológico y desregulación digital. Okur *et al.* (2025) muestran una relación bidireccional entre adicción al teléfono inteligente y disminución del *flourishing* (o florecimiento, entendido como bienestar psicológico y sentido vital), mientras que Arrivillaga *et al.* (2023) identifican estrategias de regulación emocional disfuncionales (rumiación, catastrofismo, culpa externa) como mediadores entre la depresión y el UPS. Desde una óptica positiva, Jin *et al.* (2023) destacan la atención plena como factor protector frente al uso compulsivo, al reducir la afectividad negativa y el *FoMO*. En sentido similar, Kim *et al.* (2023) hallan que el *grit* (perseverancia y consistencia en los intereses personales) mitiga la relación entre estrés y uso adictivo del teléfono inteligente, reforzando la relevancia de los recursos autorregulatorios.

A su vez, las perspectivas contextuales han enfatizado la influencia de factores familiares, educativos y socioculturales. Lin *et al.* (2023) evidencian que la crianza coercitiva incrementa la adicción al teléfono inteligente en adolescentes a través de la depresión y la evitación experiencial; mientras que Shen *et al.* (2022) destacan el rol del estrés académ-

mico y los estilos de uso como moderadores de la relación entre depresión y adicción. Estas evidencias refuerzan la necesidad de integrar dimensiones individuales y contextuales en un marco multifactorial.

Finalmente, los aportes recientes proponen modelos explicativos más amplios que superan la dicotomía adicción-uso funcional. El modelo comparativo UPI-UPS-UPReS, derivado de esta revisión, plantea que las tres formas de desregulación digital comparten mecanismos comunes (impulsividad, gratificación inmediata y bajo control emocional), diferenciándose según el tipo de plataforma y los contextos relacionales implicados. En esta línea, autores como Sánchez-Fernández y Borda-Mas (2023) y Benvenuti *et al.* (2023) subrayan la necesidad de criterios diagnósticos coherentes entre subtipos de adicción digital y de modelos que integren bienestar, regulación y contexto sociotecnológico.

En conjunto, los enfoques conceptuales actuales convergen en comprender los usos problemáticos de internet y teléfonos inteligentes como procesos de desregulación conductual y emocional mediados por creencias, hábitos y entornos tecnológicos. Este consenso multidimensional ofrece una base sólida para articular intervenciones preventivas y modelos teóricos integradores del bienestar digital.

Factores psicosociales asociados

El análisis cruzado de los estudios identifica tres dimensiones recurrentes asociadas a los usos problemáticos digitales en jóvenes: emocional, social-relacional y académica. En la dimensión emocional, los correlatos más frecuentes son los síntomas de ansiedad, depresión y estrés, asociados a mayor impulsividad, rumiación y malestar (Liang *et al.*, 2022; Real-Fernández *et al.*, 2025; Wang *et al.*, 2025). Constructos como *FoMO*, *phubbing* y *nomofobia* median la conexión entre vulnerabilidad afectiva y patrones de uso compulsivo, reforzando ciclos de chequeo y gratificación inmediata.

En la dimensión social-relacional, acentúa la comparación social y la dependencia de aprobación externa. La soledad percibida y el aislamiento fuera de línea emergen como predictores robustos, con variaciones por género y contexto familiar (Jung *et al.*, 2025; Miranda *et al.*, 2023). La baja cohesión familiar y los estilos parentales más coercitivos se asocian a mayor riesgo. En adolescentes, el uso problemático de tecnologías también se vincula con un deterioro del bienestar subjetivo y con efectos personales y relacionales que exceden la mera dimensión instrumental del uso (Ekşi *et al.*, 2020).

En la dimensión académica, se reportan distracción, procrastinación y descenso del rendimiento, en parte por el monitoreo constante de dispositivos y la fragmentación del tiempo de estudio. Esta asociación ha sido reforzada por metaanálisis recientes sobre los efectos del uso problemático o intensivo del teléfono inteligente en el aprendizaje (Sunday *et al.*, 2021).

En conjunto, las tres dimensiones describen un perfil de vulnerabilidad multifactorial en el que el autocontrol del uso (por ejemplo, manejo del tiempo en pantalla y de notificaciones) opera como recurso protector, sin perder de vista que la evidencia disponible es mayoritariamente correlacional y presenta heterogeneidad metodológica.

Uso problemático de internet

El uso problemático de internet (en adelante, UPI) describe patrones de conexión compulsiva que interfieren en la vida cotidiana sin alcanzar necesariamente un umbral clínico de adicción (Montag *et al.*, 2021). Dentro de este marco general, los subtipos más estudiados comparten mecanismos psicológicos comunes, como la búsqueda de gratificación inmediata, la impulsividad y las dificultades de control conductual, aunque difieren en los objetos y contextos de uso.

Estudios longitudinales evidencian que el UPI suele iniciarse en la adolescencia temprana y se asocia con mayor ansiedad, síntomas depresivos y dificultades ejecutivas (Real-Fernández *et al.*, 2025; Wang *et al.*, 2025). En la adolescencia y juventud, el uso problemático suele vincularse a impulsividad, dificultades de regulación emocional y búsqueda de gratificación inmediata (Zhou & Shen, 2024). También se relaciona con trastornos obsesivo-compulsivos, insomnio y estrés crónico (Aznar *et al.*, 2020). En la literatura se observa un debate conceptual entre los términos «adicción», «dependencia» y «uso problemático». Más de la mitad de los estudios emplean categorías clínicas, mientras que el resto adopta perspectivas conductuales o preventivas. Este último enfoque —centrado en la interferencia funcional más que en el diagnóstico— resulta adecuado para comprender las dinámicas juveniles y evitar una patologización excesiva (Elhai *et al.*, 2020).

El UPI y sus subtipos conforman un continuo de vulnerabilidad digital en el que convergen impulsividad, búsqueda de validación social y déficit de gestión del uso. Comprender esta interacción es clave para diseñar intervenciones psicoeducativas centradas en el equilibrio entre conexión y bienestar, con estrategias que fortalezcan el autocontrol y la higiene digital. La tabla 5 resume los anteriores hallazgos.

Tabla 5

Principales hallazgos sobre el uso problemático de internet

Aspecto clave	Descripción sintetizada	Referencias
Crecimiento de investigaciones	Aumento sostenido de publicaciones desde 2020, impulsado por la digitalización acelerada y el incremento del tiempo de exposición digital tras la pandemia.	OMS (2022); Elhai et al. (2020)
Concentración poblacional	Predominio de estudios centrados en adolescentes y jóvenes universitarios, con escasa representación de otras edades y contextos socioculturales.	Análisis del corpus
Términos emergentes	Mayor visibilidad de categorías como <i>FoMO</i> , <i>phubbing</i> , <i>no-mofobia</i> y <i>tecnoestrés</i> , que reflejan nuevas formas de malestar digital juvenil.	Casas-Mas y Homont (2024); Correa-Rojas et al. (2022)
Diferencias de género	Tendencia de los varones a un mayor uso problemático vinculado a videojuegos, apuestas online y pornografía; en mujeres, prevalencia de redes sociales y preocupaciones corporales.	Cuquerella-Gilabert y García (2023)
Fragmentación conceptual	La coexistencia de términos como «adicción», «uso problemático» y «trastorno» genera ambigüedades teóricas y dificulta la comparación entre estudios.	Varona et al. (2022); Moretta et al. (2022)

Uso problemático del teléfono inteligente

El UPS es una de las formas más visibles del UPI, dada la omnipresencia del dispositivo en la vida cotidiana. Diversas investigaciones evidencian su asociación con síntomas depresivos, estrés, dificultades de concentración y alteraciones del sueño (Deng et al., 2024; Kim et al., 2023). Estos hallazgos reflejan la interacción de factores personales, cognitivos y contextuales que configuran la vulnerabilidad al UPS.

En el plano individual, los niveles bajos de autoestima, impulsividad y escaso autocontrol se vinculan consistentemente con un mayor riesgo (Duraó et al., 2021; Ou-Yang et al., 2022). Los déficits de atención y estrategias disfuncionales de afrontamiento, como la rumiación o la evitación, favorecen el uso compulsivo. Desde un enfoque metacognitivo, Casale et al. (2020) identifican creencias desadaptativas (por ejemplo, la sensación de no poder dejar de revisar el teléfono) como uno de los predictores más sólidos. En contraste, variables como el *mindfulness*, la perseverancia y la resiliencia actúan como factores protectores al facilitar la regulación emocional y la gestión consciente del tiempo de uso (Jin et al., 2023; Kim et al., 2023; Kiss et al., 2020).

En cuanto a los factores contextuales, los niveles altos de estrés, conflictos familiares y estilos parentales coercitivos se asocian con mayor incidencia de UPS, particularmente durante periodos de aislamiento social (Gjoneska et al., 2022; Lin et al., 2023). En adolescentes, la depresión y la evitación experiencial median la relación entre dichos estresores

y la dependencia del dispositivo. El *craving* digital y la búsqueda constante de validación social operan como mecanismos de mantenimiento del uso excesivo (Tam & Inzlicht, 2024).

Las consecuencias del UPS son multidimensionales. En el ámbito psicológico, el uso intensivo se asocia con síntomas depresivos, ansiedad y disminución del bienestar subjetivo, generando un ciclo recíproco donde el malestar emocional potencia la dependencia digital y esta, a su vez, agrava el malestar (Arrivillaga *et al.*, 2023). Estudios longitudinales evidencian que menores niveles de *flourishing* predicen aumentos posteriores de UPS, lo que confirma la retroalimentación negativa entre bienestar y dependencia (Okur *et al.*, 2025).

En el plano físico, el UPS afecta la calidad del sueño y se relaciona con sedentarismo, aumento del índice de masa corporal y fatiga diurna (Brodersen *et al.*, 2023; Kumar *et al.*, 2024). En el plano social, el uso excesivo interfiere en las relaciones presenciales y favorece la desconexión emocional (Cali *et al.*, 2024).

Las intervenciones más eficaces combinan la reducción del tiempo de pantalla, la promoción de actividad física y la enseñanza de estrategias de autocontrol digital, lo que demuestra mejoras sostenidas en bienestar y reducción de síntomas (Precht *et al.*, 2024; Zhang *et al.*, 2023). En conjunto, la evidencia sugiere que el UPS constituye un fenómeno conductual complejo que requiere abordajes integrales, preventivos y no patologizantes.

Uso problemático de redes sociales (UPReS)

El UPreS constituye una de las manifestaciones más extendidas del uso disfuncional de tecnologías digitales. Se caracteriza por la búsqueda constante de validación social, la comparación con los demás y la dificultad para interrumpir el uso, incluso ante consecuencias negativas. Este patrón se ha vinculado con mayores niveles de ansiedad, depresión, insatisfacción corporal y sentimientos de soledad (Casale *et al.*, 2020). Además, la tendencia a compartir información personal sin considerar los riesgos a largo plazo se relaciona con estilos de decisión impulsivos y mayor propensión al uso problemático de redes sociales (Ostendorf *et al.*, 2020).

Las plataformas visuales y de microcontenido tienden a amplificar la exposición comparativa y la necesidad de aprobación externa, lo que refuerza el ciclo de recompensa social y refuerzo dopaminérgico (Casale *et al.*, 2020). En adolescentes y jóvenes universitarios, este fenómeno se asocia con menor autoestima, reducción del bienestar subjetivo y mayor interferencia en actividades académicas y sociales (Kim *et al.*, 2023; Sun & Samp,

2021). El auge de estos fenómenos refleja un contexto de hiperconexión y cierta resignación digital frente a la imposibilidad de desconectarse completamente, especialmente en el estudiantado universitario (Casas-Mas & Homont, 2024).

Los estudios revisados muestran que el *FoMO* actúa como mediador entre vulnerabilidad emocional y uso compulsivo, mientras que variables como la autoestima, el apoyo social percibido y la gestión emocional funcionan como moderadores protectores (Wang *et al.*, 2025). En poblaciones femeninas, el UPRoS se asocia más frecuentemente con preocupaciones estéticas y consumo pasivo de contenido, mientras que en varones predomina el uso vinculado a la competencia y la autoafirmación (Cuquerella-Gilabert & García, 2023). Estos resultados son consistentes con las evidencias reportadas por Nador-Moncayo y Sánchez-Suricalday (2024), quienes, a partir de una revisión sistemática, identifican riesgos asociados al uso intensivo de tecnologías en adolescentes y subrayan la necesidad de un abordaje preventivo desde la educación y la salud pública. La tabla 6 resume los anteriores hallazgos.

Tabla 6

Impactos psicosociales, académicos y estrategias asociadas al uso problemático de redes sociales

Dimensión	Elementos identificados	Referencias principales
Factores psicológicos	<i>FoMO</i> , ansiedad, depresión, baja autoestima, validación externa	Gómez <i>et al.</i> (2021); Liang <i>et al.</i> (2022); Miranda <i>et al.</i> (2023)
Motivaciones de uso	Pertenencia, escape emocional, flujo digital, gratificación instantánea	Miranda <i>et al.</i> (2023); Espinoza-Ponce y Hernández (2024)
Factores familiares	Baja cohesión, comunicación disfuncional, reemplazo de vínculos presenciales	Sánchez-Macías <i>et al.</i> (2021)
Impactos emocionales	Fatiga digital, frustración, aislamiento, insatisfacción corporal	Bonsaksen <i>et al.</i> (2023); Jung <i>et al.</i> (2025)
Impactos académicos	Procrastinación, déficit atencional, bajo rendimiento	Fermann <i>et al.</i> (2021); Otero-Carrillo <i>et al.</i> (2023)
Efectos sociales	Retraimiento, pérdida de habilidades presenciales	Gracia <i>et al.</i> (2020)
Estrategias sugeridas	Educación emocional, alfabetización mediática, límites consensuados	Brailovskaia <i>et al.</i> (2023); García (2020); Tejada-Garitano <i>et al.</i> (2023)

Discusión

El presente trabajo sintetiza la evidencia reciente sobre los usos problemáticos de internet, teléfonos inteligentes y redes sociales en adolescentes y jóvenes, mostrando que estos fenómenos comparten una base psicocomportamental común, aunque se manifiestan en contextos y dispositivos distintos. Tanto el UPI como sus subtipos (UPS y UPRoS) revelan patrones comunes de impulsividad, gratificación inmediata y dificultad para equilibrar la conexión digital con el bienestar personal. El patrón identificado coincide con trayectorias de vulnerabilidad descritas en jóvenes con altos niveles de impulsividad y dificultades de regulación afectiva (Pettorruso *et al.*, 2020). En conjunto, los resultados revisados apuntan a un modelo de vulnerabilidad multifactorial en el que confluyen variables emocionales, cognitivas y contextuales. Este modelo coincide con los marcos explicativos más integradores, que conciben los comportamientos digitales problemáticos no como adicciones independientes, sino como manifestaciones de desregulación emocional y búsqueda compensatoria de gratificación (Elhai *et al.*, 2020).

En síntesis, el conjunto de estudios analizados evidencia una notable diversidad geográfica, metodológica y temática, junto con una clara convergencia conceptual hacia la comprensión del uso problemático como fenómeno multidimensional y dinámico. Esta base empírica permite interpretar de manera comparativa los tres ejes analizados (UPI, UPS y UPRoS) en relación con el bienestar digital juvenil.

Los hallazgos destacan el peso de los factores emocionales, especialmente la depresión, la ansiedad y el estrés, en la génesis y en el mantenimiento de los comportamientos problemáticos. Estos estados emocionales actúan como desencadenantes del uso excesivo, al tiempo que se ven reforzados por él. En este sentido, la rumiación, la catastrofización y otras estrategias desadaptativas de regulación emocional se consolidan como mediadores robustos entre malestar psicológico y dependencia digital (Arrivillaga *et al.*, 2023; Deng *et al.*, 2024). Así mismo, el déficit en autorregulación y las creencias metacognitivas disfuncionales refuerzan el ciclo de gratificación inmediata (Nyrhinen *et al.*, 2023).

Desde una perspectiva social, los entornos digitales configuran espacios ambivalentes: amplían las posibilidades de conexión, pero también incrementan la exposición a dinámicas de comparación social, búsqueda de aprobación y validación externa. Estas condiciones, intensificadas por la lógica algorítmica de las plataformas, pueden erosionar el bienestar subjetivo y favorecer la aparición de fenómenos como el *phubbing*, la nomofobia o el *FoMO* (Correa-Rojas *et al.*, 2022; Lin *et al.*, 2023). En contextos adolescentes,

estas experiencias adquieren relevancia particular debido a la centralidad que el reconocimiento social tiene en la construcción identitaria (Benvenuti *et al.*, 2023). Esta interpretación es consistente con estudios que muestran que el uso problemático de tecnologías en la adolescencia afecta no solo el bienestar individual, sino también la calidad de los vínculos y las dinámicas relacionales cotidianas (Ekşi *et al.*, 2020).

Los factores contextuales y familiares también emergen como moduladores significativos. El estrés académico, la presión de pares y los estilos parentales coercitivos se asocian con mayor vulnerabilidad al uso compulsivo (Gjoneska *et al.*, 2022; Lin *et al.*, 2023). De manera complementaria, las prácticas de crianza basadas en apoyo emocional, monitoreo positivo y comunicación abierta parecen reducir la probabilidad de conductas disfuncionales. Este conjunto de evidencias refuerza la necesidad de considerar estos usos problemáticos como fenómenos ecológicos, situados en redes de relaciones y hábitos cotidianos más amplios.

En el plano de la salud física y el bienestar, la evidencia converge en que los usos problemáticos se vinculan con alteraciones del sueño, incremento del sedentarismo y deterioro de la percepción de salud general (Brodersen *et al.*, 2023). Sin embargo, estudios recientes introducen matices relevantes: el ejercicio físico y la atención plena (*mindfulness*) actúan como protectores que mitigan los efectos del uso excesivo (Jin *et al.*, 2023; Zhang *et al.*, 2023). Estas variables sugieren que las estrategias de afrontamiento basadas en hábitos saludables y conciencia corporal podrían incorporarse como componentes centrales de las intervenciones preventivas.

Un aspecto destacable de la literatura revisada es la tendencia a desplazar el foco desde una concepción patologizante —centrada en la «adicción»— hacia un enfoque multidimensional. Esta perspectiva reconoce la continuidad entre los patrones cotidianos de conectividad y las conductas disfuncionales, evitando reducir la experiencia digital juvenil a una categoría clínica. En este sentido, el UPI se entiende mejor como un gradiente de autorregulación en interacción con las demandas del entorno digital, lo que exige intervenciones psicoeducativas más que tratamientos terapéuticos tradicionales (Montag *et al.*, 2021).

En términos metodológicos, la revisión pone de manifiesto limitaciones persistentes en la investigación empírica. Predomina el uso de diseños transversales y medidas de autoinforme, lo que dificulta establecer relaciones causales y generalizar los hallazgos (Colonio, 2023). Se observa, además, una escasa representación de estudios longitudinales y de enfoques mixtos que integren datos objetivos (como métricas de uso digital o análisis

de redes sociales) con indicadores psicológicos y contextuales. Avanzar hacia metodologías más ecológicas y multimodales es fundamental para comprender las trayectorias del uso problemático en la adolescencia y la adultez emergente, como muestran recientes estudios basados en sensing intensivo del uso cotidiano del smartphone y su relación con el bienestar (Große Deters & Schoedel, 2024).

En cuanto a las implicaciones prácticas, la evidencia revisada apoya el desarrollo de programas preventivos centrados en la autorregulación emocional, la alfabetización digital crítica y la promoción de estilos de vida activos. A nivel institucional, el entorno escolar y universitario se presenta como un espacio privilegiado para implementar estas estrategias, dado su potencial de impacto temprano y sostenido. En este sentido, la perspectiva docente aporta una dimensión clave para la comprensión del fenómeno: Prieto-Quezada *et al.* (2023) destacan que la adicción a las tecnologías constituye un desafío transversal que afecta los procesos de aprendizaje y convivencia, requiriendo estrategias formativas en competencias digitales y regulación del uso tecnológico.

Tabla 7

Modelo comparativo de subtipos de uso problemático digital (UPI, UPS, UPReS)

Categoría	UPI	UPS	UPReS
Población más afectada	Adolescentes (varones en etapa inicial), estudiantes universitarios	Adolescentes y jóvenes adultos con baja autorregulación emocional	Mujeres jóvenes y adolescentes con baja autoestima o aislamiento social
Factores psicológicos clave	Ansiedad, baja autorregulación, TDAH, compulsividad	Impulsividad, <i>craving</i> digital, estrés, creencias metacognitivas disfuncionales	<i>FoMO</i> , ansiedad social, soledad, búsqueda de validación externa
Factores contextuales	Exposición prolongada a pantallas, dinámicas de gamificación, acceso digital sin límites	Entornos familiares disfuncionales, pandemia, hiperconectividad escolar	Baja cohesión familiar, presión de grupo, polarización afectiva en redes sociales
Consecuencias comunes	Alteraciones cognitivas, trastornos del sueño, menor bienestar general	Fragmentación del tiempo, bajo rendimiento académico, fatiga digital	Aislamiento, insatisfacción corporal, deterioro de habilidades sociales
Riesgos específicos	Dependencia funcional a múltiples plataformas, pérdida de control de uso	Nomofobia, <i>phubbing</i> , necesidad de supervisión constante del dispositivo	Sobreexposición, adicción a la aprobación, distorsión de la autoimagen
Vacíos en la literatura	Escasez de estudios longitudinales y modelos comparativos integradores	Falta de abordajes cualitativos e interseccionales	Poca exploración de aspectos culturales, escolares y educativos
Recomendaciones clave	Alfabetización digital, regulación emocional, educación crítica sobre entornos digitales	Aplicaciones de monitoreo, desconexión programada, talleres de autorregulación	Educación emocional, análisis crítico de redes, estrategias de desconexión con acompañamiento

Los vacíos identificados en la literatura invitan a profundizar en tres direcciones prioritarias: a) la comprensión de los mecanismos diferenciales por edad y género en la vulnerabilidad al uso problemático; b) la evaluación longitudinal de los efectos sobre la salud mental y el rendimiento académico; y c) el análisis del diseño digital y las políticas tecnológicas en la configuración de comportamientos adictivos. Abordar estas dimensiones permitirá avanzar hacia modelos de bienestar digital que reconozcan la complejidad del vínculo entre jóvenes y tecnologías, y que integren factores individuales, relacionales y estructurales.

Desde un punto de vista conceptual, la categoría de «uso problemático» ofrece ventajas analíticas frente a nociones como «adicción digital», al permitir un abordaje dimensional y preventivo. Esta visión reconoce la continuidad entre la conectividad cotidiana y los comportamientos de riesgo, evitando la patologización excesiva de la experiencia tecnológica. En consecuencia, las políticas y programas orientados al bienestar digital deberían centrarse en promover la conciencia del uso, la gestión equilibrada del tiempo en línea y la alfabetización crítica frente a los entornos digitales.

Finalmente, se requiere un cambio cultural más amplio que reconozca el lugar central de la tecnología en la vida juvenil, sin reducirlo a un riesgo en sí mismo. El desafío consiste en construir un equilibrio sostenible entre conectividad y bienestar, donde la tecnología sea un medio para la autonomía y la participación, y no una fuente de dependencia o fragmentación. Comprender el uso problemático desde esta perspectiva ecológica e integradora permitirá avanzar hacia políticas públicas, prácticas educativas y entornos digitales que promuevan un uso consciente, saludable y socialmente significativo de las tecnologías contemporáneas.

Referencias

- Abreu, C., & Campos, P. (2022). Raising awareness of smartphone overuse among university students: A persuasive systems approach. *Informatics*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.3390/informatics9010015>
- Alarcón-Allaín, G., & Salas-Blas, E. (2022). Adicción a redes sociales e inteligencia emocional en estudiantes de educación superior técnica. *Salud y drogas*, 22(1), 152-166.
- Aldana-Zavala, J., Vallejo, P., Vallejo, I., Isea- Argüelles, J., & Colina-Ysea, F. (2021). Dependencia y adicción al teléfono inteligente en estudiantes universitarios. *Formación universitaria*, 14(5), 129-136. <https://doi.org/qz8f>

- Alegría-Morán, J. (2025). Juventudes y redes sociales: una apropiación espacial del mundo virtual. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 23(1), 1-22. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.23.1.6872>
- Andrade, A., Enumo, S., Passos, M., Vellozo, E., Schoen, T., Kulik, M., Niskier, S., & Vitalle, M. (2021). Problematic internet use, emotional problems and quality of life among adolescents. *Psico-USF*, 26(1), 39-50. <https://doi.org/10.1590/1413-82712021260104>
- Arrivillaga, C., Elhai, J., Rey, L., & Extremera, N. (2023). Depressive symptomatology is associated with problematic smartphone use severity in adolescents: The mediating role of cognitive emotion regulation strategies. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 17(3). <https://doi.org/10.5817/CP2023-3-2>
- Aznar, I., Kopecký, K., Romero, J., Cáceres, M., & Trujillo, J. (2020). Patologías asociadas al uso problemático de internet: una revisión sistemática en WoS y Scopus. *Investigación Bibliotecológica*, 34(82), 1-24. <https://doi.org/10.22201/iibi.24488321xe.2020.82.58118>
- Bauman, Z. (2015). *Modernidad líquida*. Fondo de Cultura Económica.
- Benvenuti, M., Wright, M., Naslund, J., & Miers, A. (2023). How technology use is changing adolescents' behaviors and their social, physical, and cognitive development. *Current Psychology*, 42, 16466-16469. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04254-4>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal, A. Ø. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: Do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioral Medicine*, 11(1), 2158089. <https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Brailovskaia, J., Delveaux, J., John, J., Wicker, V., Noveski, A., Kim, S., Schillack, H., & Margraf, J. (2023). Finding the «sweet spot» of smartphone use: Reduction or abstinence to increase well-being and healthy lifestyle?! An experimental intervention study. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 29(1), 149-161. <https://doi.org/mgg6>
- Brodersen, K., Hammami, N., & Katapally, T. (2023). Is excessive smartphone use associated with weight status and self-rated health among youth? A smart platform study. *BMC Public Health*, 23, 234. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15037-8>
- Busch, P., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in Human Behavior*, 114. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106414>
- Caba-Machado, V., Díaz-López, A., Baridon-Chauvie, D., Machimbarrena, J., Ortega-Barón, J., & González-Cabrera, J. (2024). Nomophobia in Mexico: Validation of the Nomophobia Questionnaire (NMP-Q) and cross-cultural comparison with Spain. *Current Psychology*, 43, 2091-2103. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04451-1>

- Cali, M., Fernandez-Lopez, L., Navarro-Zaragoza, J., Caravaca-Sánchez, F., & Falcon, M. (2024). Smartphone addiction among adolescents in southern Italy and correlation with other risky behaviors. *Actas Españolas de Psiquiatría*, 52(5), 632-640. <https://doi.org/10.62641/aep.v52i5.1664>
- Caplan, S. (2010). Theory and measurement of generalized problematic Internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Casale, S., Caponi, L., & Fioravanti, G. (2020). Metacognitions about problematic smartphone use: Development of a self-report measure. *Addictive Behaviors*, 109, 106484. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106484>
- Casas-Mas, B., & Homont, L. (2024). La hiperconexión y la resignación digital entre el estudiantado de enseñanza superior. *Doxa Comunicación*, (38), 99-118. <https://doi.org/10.31921/doxacom.n38a2056>
- Castells, M. (2013). El impacto de internet en la sociedad: una perspectiva global. En *C@mbio: 19 ensayos clave sobre cómo internet está cambiando nuestras vidas*. (pp. 127-148). BBVA.
- Colonio, J. (2023). Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre el 2020-2022. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1759. <https://doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1759>
- Correa-Rojas, J., Grimaldo-Muchotrigo, M., & Espinoza, E. (2022). FoMO, adicción a Facebook y soledad como determinantes del *phubbing* en universitarios limeños. *Psykhé*, 31(2), 1-11. <https://doi.org/10.7764/psykhe.2020.22579>
- Cuquerella-Gilabert, M., & García, A. (2023). Adicciones a las tecnologías de la información y la comunicación en la Comunitat Valenciana, 2018-2020. *Gaceta Sanitaria*, 37, 102252. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2022.102252>
- Dahl, D., & Bergmark, K. (2020). Problematic internet use: A scoping review — longitudinal research on a contemporary social problem, 2006-2017. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*, 37(6), 497-525. <https://doi.org/10.1177/1455072520941997>
- Dans-Álvarez-de-Sotomayor, I., Muñoz-Carril, P., & González-Sanmamed, M. (2022). Usos y abusos de las redes sociales por estudiantado español de Educación Secundaria. *Revista Electrónica Educare*, 26(3), 354-369. <https://doi.org/qz7h>
- Davis, R. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- De la Fuente, J., Lecuona-López, L., Pachón-Basallo, M., San Martín-Íñiguez, L., & Blanco-Sarto, P. (2024). Addressing the links between internal vs. external regulation fac-

- tors, achievement emotions, and gender in problematic use of ICT at university. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1382016>
- Deng, X., Li, X., & Xiang, Y. (2024). Smartphone addiction and internalized and externalized aggression among adolescents: Evidence from longitudinal study and weekly diary study. *Computers in Human Behavior*, 150, 107988. <https://doi.org/gtd3xw>
- Diotaiuti, P., Mancone, S., Corrado, S., De Risio, A., Cavicchiolo, E., Girelli, L., & Chirico, A. (2022). Internet addiction in young adults: The role of impulsivity and codependency. *Frontiers in Psychiatry*, 13, 893861. <https://doi.org/gxqgzv>
- Durao, M., Etchezahar, E., Ungaretti, J., & Calligaro, C. (2021). Psychometric properties of the Mobile Phone Dependency Test (TDMB) in Argentina and its relationship with impulsivity. *Actualidades en Psicología*, 35(130), 1-17. <https://doi.org/qz7g>
- Ekşi, F., Demirci, İ., & Tanyeri, H. (2020). Problematic technology use and well-being in adolescence: The personal and relational effects of technology. *Addicta. The Turkish Journal on Addictions*, 7(2), 107-121. <https://doi.org/10.5152/ADDICTA.2020.19077>
- Elhai, J., Gallinari, E., Rozgonjuk, D., & Yang, H. (2020). Depression, anxiety and fear of missing out as correlates of social, non-social and problematic smartphone use. *Addictive behaviors*, 105, 106335. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106335>
- Espinoza-Ponce, C., & Hernández, V. (2024). Percepción de soledad y adicción a las redes sociales en adolescentes. *Chakiñan. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 24, 13-32. <https://doi.org/10.37135/chk.002.24.01>
- Fermann, I., Ledur, B., Ribeiro, E., Schmitt, M., Goulart, J., & Andretta, I. (2021). Uso de internet y redes sociales por estudiantes universitarios: un campo de estudio emergente. *Ciencias Psicológicas*, 15(1), e-2389. <https://doi.org/10.22235/cp.v15i1.2389>
- Freitas, R., Oliveira, T., Melo, J., Silva, J., Melo, K., & Fernandes, S. (2021). Percepciones de los adolescentes sobre el uso de las redes sociales y su influencia en la salud mental. *Enfermería Global*, 20(64), 303-317. <https://doi.org/10.6018/eglobal.462631>
- García, D. (2020). Influencia del uso de Instagram sobre la conducta alimentaria y trastornos emocionales: revisión sistemática. *Revista Española de Comunicación en Salud*, 11(2), 244-254. <https://doi.org/10.20318/recs.2020/5223>
- Gjoneska, B., Potenza, M., Jones, J., Corazza, O., Hall, N., Sales, C., Grünblatt, E., Martinotti, G., Burkauskas, J., Werling, A., Walitza, S., Zohar, J., Menchón, J., Király, O., Chamberlain, S., Fineberg, N., & Demetrovics, Z. (2022). Problematic use of the internet during the COVID-19 pandemic: Good practices and mental health recommendations. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152279. <https://doi.org/gpskfh>
- Goffman, E. (1981). *La presentación de la persona en la vida cotidiana*. Amorrortu.

- Gómez, R., Urra, C., Vidal, R., Riveros, J., Opazo, O., Rivera, M., Urzua, L., Cossio, M., & Méndez, J. (2021). Uso de redes sociales, ansiedad, depresión e indicadores de adiposidad corporal en adolescentes. *Salud(i)Ciencia*, 24(6), 338-343.
- Gracia, B., Quintana-Orts, C., & Rey, L. (2020). Regulación emocional y uso problemático de las redes sociales en adolescentes: el papel de la sintomatología depresiva. *Health and Addictions/Salud y Drogas*, 20(1), 77-86. <https://doi.org/qz7f>
- Griffiths, M. (2005). A «components» model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/b7jmhm>
- Große Deters, F., & Schoedel, R. (2024). Keep on scrolling? Using intensive longitudinal smartphone sensing data to assess how everyday smartphone usage behaviors are related to well-being. *Computers in Human Behavior*, 150, 107977. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107977>
- Haddad, J., Macenski, C., Mosier-Mills, A., Hibara, A., Kester, K., Schneider, M., Conrad, R., & Liu, C. (2021). The impact of social media on college mental health during the COVID-19 pandemic: A multinational review of the existing literature. *Current Psychiatry Reports*, 23(11), 65-70. <https://doi.org/10.1007/s11920-021-01288-y>
- Jin, Y., Xiong, W., Liu, X., & An, J. (2023). Trait mindfulness and problematic smartphone use in Chinese early adolescents: The multiple mediating roles of negative affectivity and fear of missing out. *Behavioral Sciences*, 13(3), 203-222. <https://doi.org/qz8k>
- Joseph, J., Varghese, A., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., Khakha, D., Mann, S., & Varkey, B. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: A systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*, 34(4), 19-30. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100496>
- Jung, Y., Kim, T., Lee, S., Min, S., & Sung, Y. (2025). Short made them powerful: Exploring motivations and problematic uses of TikTok. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 28(2). <https://doi.org/10.1089/cyber.2024.0328>
- Kim, C., Kwak, K., & Kim, Y. (2023). The relationship between stress and smartphone addiction among adolescents: The mediating effect of grit. *Current Psychology*, 42, 8451-8459. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03367-6>
- Kiss, H., Fitzpatrick, K., & Piko, B. (2020). The digital divide: Risk and protective factors and the differences in problematic use of digital devices among Hungarian youth. *Children and Youth Services Review*, 108, 104612. <https://doi.org/ggj8pj>
- Kumar, S., Rajasegaran, R., Prabhakaran, S., & Mani, T. (2024). Extent of smartphone addiction and its association with physical activity level, anthropometric indices,

- and quality of sleep in young adults: A cross-sectional study. *Indian Journal of Community Medicine*, 49(1), 199-202. https://doi.org/10.4103/ijcm.ijcm_706_22
- Li, Y., Li, Z., Sun, Q., & Xia, X. (2025). Problematic mobile phone use and depressive symptoms among rural and urban adolescents in China: A cross-lagged model of school connectedness as the mediating role and family functioning as the moderating role. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 11(4). <https://doi.org/10.1007/s11469-025-01470-w>
- Liang, L., Li, C., Meng, C., Lv, J., Fei, J., & Mei, S. (2022). Psychological distress and internet addiction following the COVID-19 outbreak: Fear of missing out and boredom proneness as mediators. *Archives of Psychiatric Nursing*, 40, 8-14. <https://doi.org/grrqf3>
- Lin, W., Liang, H., Jiang, H., Nasir, M., & Zhou, H. (2023). Why is smartphone addiction more common in adolescents with harsh parenting? Depression and experiential avoidance's multiple mediating roles. *Psychology Research and Behavior Management*, 16, 4817-4828. <https://doi.org/10.2147/prbm.s428167>
- Lozano-Blasco, R., Quilez, A., & Soto, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130, 107201. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Miranda, S., Trigo, I., Rodrigues, R., & Duarte, M. (2023). Addiction to social networking sites: Motivations, flow, and sense of belonging at the root of addiction. *Technological Forecasting and Social Change*, 188, 122280. <https://doi.org/10.1016/j.techfore.2022.122280>
- Montag, C., Wegmann, E., Sariyska, R., Demetrovics, Z., & Brand, M. (2021). How to overcome taxonomical problems in the study of Internet use disorders and what to do with «smartphone addiction»? *Journal of Behavioral Addictions*, 9(4), 908-914. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.59>
- Moretta, T., Buodo, G., Demetrovics, Z., & Potenza, M. (2022). Tracing 20 years of research on problematic use of the internet and social media: Theoretical models, assessment tools, and an agenda for future work. *Comprehensive Psychiatry*, 112, 152286. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2021.152286>
- Nadador-Moncayo, L., & Sánchez-Suricalday, A. (2024). Riesgos asociados al uso de las tecnologías en adolescentes: una revisión sistemática. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 23(1), 1-19. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.23.1.6692>
- Nyrhinen, J., Lonka, K., Sirola, A., Ranta, M., & Wilska, T. (2023). Young adults' online shopping addiction: The role of self-regulation and smartphone use. *International Journal of Consumer Studies*, 47(5), 1871-1884. <https://doi.org/10.1111/ijcs.12961>

- Okur, S., Engin, M., Kütük, H., & Satıcı, S. A. (2025). Cross-lagged relations between smartphone addiction and flourishing in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 236, 113008. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2024.113008>
- Olson, J., Sandra, D., Colucci, É., Al Bikaii, A., Chmoulevitch, D., Nahas, J., Raz, A., & Veissière, S. (2022). Smartphone addiction is increasing across the world: A meta-analysis of 24 countries. *Computers in Human Behavior*, 129, 107138. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2021.107138>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud mental y Covid-19: datos iniciales sobre las repercusiones de la pandemia*. https://www.who.int/es/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-Sci_Brief-Mental_health-2022.1
- Ostendorf, S., Müller, S., & Brand, M. (2020). Neglecting long-term risks: Self-disclosure on social media and its relation to individual decision-making tendencies and problematic social-networks-use. *Frontiers in Psychology*, 11, 543388. <https://doi.org/qz7d>
- Otero-Carrillo, F., Picoy-Romero, P., & Espinoza-Rojas, R. (2023). Impacto de la adicción a redes sociales en la salud mental de los estudiantes de medicina humana, en tiempos de Covid-19. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(4), 62-72.
- Ou-Yang, Q., Liu, Q., Song, P.-Y., Wang, J.-W., & Yang, S. (2022). The association between academic achievement, psychological distress, and smartphone addiction: A cross-sectional study among medical students. *Psychology, Health & Medicine*, 28(5), 1201-1214. <https://doi.org/10.1080/13548506.2022.2148697>
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., di Giannantonio, M., & Grant, J. (2020). Problematic internet use (PIU), personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of young adults: Trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289, 113036. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Precht, L.-M., Mertens, F., Brickau, D., Kramm, R., Margraf, J., Stirnberg, J., & Brailovskaia, J. (2024). Engaging in physical activity instead of (over)using the smartphone: An experimental investigation of lifestyle interventions to prevent problematic smartphone use and to promote mental health. *Journal of Public Health*, 32, 589-607. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-01832-5>
- Prieto-Quezada, M., Romero-Sánchez, A., & Oliva, H. (2023). Adicción a las TIC: perspectiva docente desde tres centros universitarios. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 48-58. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.04>
- Real-Fernández, M., Navarro-Soria, I., Rosales-Gómez, M., & Delgado, B. (2025). Problematic internet use and its relationship with cyberbullying, anxiety, and executive functions in adolescence. *Children*, 12(4), 490-503. <https://doi.org/qz7c>

- Sánchez-Fernández, M., & Borda-Mas, M. (2023). Problematic smartphone use and specific problematic Internet uses among university students and associated predictive factors: A systematic review. *Education and Information Technologies*, 28, 7111-7204. <https://doi.org/10.1007/s10639-022-11437-2>
- Sánchez-Macías, A., Flores-Rueda, I., Veytia-Bucheli, M., & Azuara-Pugliese, V. (2021). Tecnoestrés y adicción a las tecnologías de la información y las comunicaciones (TIC) en universitarios mexicanos: diagnóstico y validación de instrumento. *Formación Universitaria*, 14(4), 123-132. <https://doi.org/10.4067/So718-50062021000400123>
- Shen, B., Wang, F., Sun, S., & Liu, Y. (2022). Chinese adolescents' academic stress and smartphone addiction: A moderated-mediation model. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 65(5), 724-740. <https://doi.org/10.1080/08838151.2021.2014842>
- Sindermann, C., Elhai, J., & Montag, C. (2020). Predicting tendencies towards the disordered use of Facebook's social media platforms: On the role of personality, impulsivity, and social anxiety. *Psychiatry Research*, 285, 112793. <https://doi.org/hg5v>
- Sun, J., & Samp, J. (2021). «Phubbing is happening to you»: Examining predictors and effects of phubbing behaviour in friendships. *Behaviour & Information Technology*, 41(12), 2691-2704. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1943711>
- Sunday, O., Adesope, O., & Maarhuis, P. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>
- Tam, K., & Inzlicht, M. (2024). Fast-forward to boredom: How switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General*, 153(10), 2409-2426. <https://doi.org/10.1037/xge0001639>
- Tejada-Garitano, E., Arce-Alonso, A., Bilbao-Quintana, N., & López, A. (2023). Internet, *smartphone* y redes sociales: entre el uso y abuso, previo a la adicción. *Alteridad. Revista de Educación*, 18(1), 14-22. <https://doi.org/10.17163/alt.v18n1.2023.01>
- Tran, B., Ha, G., Vu, G., Hoang, C., Nguyen, S., Nguyen, C., Latkin, C., Tam, W., Ho, C., & Ho, R. (2020). How have excessive electronics devices and Internet uses been concerned? Implications for global research agenda from a bibliometric analysis. *Journal of Behavioral Addictions*, 9(2), 469-482. <https://doi.org/10.1556/2006.2020.00031>
- Varona, M., Muela, A., & Machimbarrena, J. (2022). Problematic use or addiction? A scoping review on conceptual and operational definitions of negative social networking sites use in adolescents. *Addictive Behaviors*, 134, 107400. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2022.107400>

- Wang, P., Yuan, X., Gao, T., Wang, X., Xing, Q., Cheng, X., & Ming, Y. (2025). Problematic internet use in early adolescence: Gender and depression differences in a latent growth curve model. *Humanities and Social Sciences Communications*, *12*, 368. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04697-z>
- Wang, Y., Hall, B., Chen, Y., & Chen, C. (2025). Latent profiles of problematic internet use and their six-month subsequent psychopathology outcomes. *Addictive Behaviors Reports*, *21*, 100607. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2025.100607>
- Wegmann, E., Antons, S., Schmidt, L., Klein, L., Montag, C., Rumpf, H., Müller, S., & Brand, M. (2025). Feels good, and less bad: Problematic use of the Internet is associated with heightened experiences of both gratification and compensation. *Journal of Behavioral Addictions*, *14*(1), 263-275. <https://doi.org/10.1556/2006.2024.00067>
- Wong, B., Yeo, K., & Lee, S.-H.. (2024). Bibliometric analysis of smartphone addiction literature. *Sage Open*, *14*(3). <https://doi.org/10.1177/21582440241271286>
- Young, K. (2009). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, *1*(3), 237-244. <https://doi.org/cgm>
- Zhang, J., & Zeng, Y. (2024). Effect of college students' smartphone addiction on academic achievement: The mediating role of academic anxiety and moderating role of sense of academic control. *Psychology Research and Behavior Management*, *17*, 933-944. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S442924>
- Zhang, K., Lu, X., Zhang, X., Zhang, J., Ren, J., Guo, H., Zhu, Z., Yang, H., Yuan, G., Jin, G., Du, J., Shi, H., Hao, J., Sun, Y., Su, P., Yang, L., & Zhang, Z. (2023). Effects of psychological or exercise interventions on problematic mobile phone use: A systematic review and meta-analysis. *Current Addiction Reports*, *10*, 230-253. <https://doi.org/10.1007/s40429-023-00471-w>
- Zhao, L. (2021). The impact of social media use types and social media addiction on subjective well-being of college students: A comparative analysis of addicted and non-addicted students. *Computers in Human Behavior Reports*, *4*, 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>
- Zhou, X., & Shen, X. (2024). Unveiling the relationship between social anxiety, loneliness, motivations, and problematic smartphone use: A network approach. *Comprehensive Psychiatry*, *130*, 152451. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2024.152451>

Transparencia

Financiamiento

Esta investigación fue financiada por el Centro de Altos Estudios en Ciencias Sociales de la Universidad Abierta Interamericana, Buenos Aires, Argentina.

Agradecimientos

El autor agradece al Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas y a la UAI por el apoyo institucional brindado para el desarrollo de esta investigación.

Conflictos de interés

El investigador no reporta ningún tipo de conflicto de interés.

Datos abiertos de la investigación

Los datos de esta investigación no se encuentran disponibles públicamente.

Materiales abiertos de la investigación

Los materiales de esta investigación no se encuentran disponibles públicamente.

Pares revisores del artículo (comité científico)

Alejandro Castro Solano, Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Victoria Saez, Universidad de Buenos Aires, Argentina.

Revisión académica (revisión de escritorio)

Héctor Fabio Ospina, Universidad de Manizales, Cinde. Doctor en Educación de la Nova University-Cinde.

Simón Montoya-Rodas, Corporación Akará. Doctor en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud de la Universidad de Manizales y el Cinde.

Revisión editorial

David Arturo Acosta-Silva, Universidad de Manizales, Corporación Universitaria Unitec. Doctor en Ciencias Sociales, Niñez y Juventud de la Universidad de Manizales y el Cinde.

Licencia

Este es un artículo de acceso abierto distribuido en concordancia con los términos de la licencia Creative Commons 4.0 Atribución/Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional, la cual permite compartir (copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato) o adaptar (remezclar, transformar y construir a partir del material), si y solo si, se da crédito de manera adecuada, se brinda un enlace a la licencia y se indica si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo del licenciante. No se permiten los usos comerciales del material. Si se remezcla, transforma o crea a partir del material, se debe distribuir la contribución bajo la misma licencia del original. Véase: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/deed.es>
