



Uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios Use of mobile devices by university students

María José Piarpuezan-Mora

mariapm23@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-2290-9263>

Byron Alejandro Rodríguez-Chaucanes

byronrc98@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador

<https://orcid.org/0009-0004-3742-6651>

Karla Julyeth Tello-Vega

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador

karlatv40@uniandes.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0002-8266-8479>

Clara Elisa Pozo-Hernández

ut.clarapozo@uniandes.edu.ec

Universidad Regional Autónoma de los Andes, Tulcán, Carchi Ecuador

<https://orcid.org/0000-0002-6204-8187>

RESUMEN

Objetivo: analizar el uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios. **Método:** Se llevó a cabo una revisión sistemática, siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA, se seleccionaron 15 estudios publicados en PubMed, Scopus, Web of Science. **Conclusión:** El uso excesivo de smartphones entre estudiantes universitarios representa un riesgo significativo para su bienestar, afectando de manera adversa la calidad del sueño, la salud mental y el rendimiento académico, tal como lo destacan múltiples estudios. Sin embargo, en contextos controlados, los dispositivos móviles pueden ser herramientas educativas beneficiosas, lo que sugiere que la clave está en promover un uso equilibrado y consciente de esta tecnología.

Descriptor: teléfono; teléfono celular; teléfono inteligente. (Fuente, DeCS).

ABSTRACT

Objective: to analyse the use of mobile devices in university students. **Method:** A systematic review was carried out, following the guidelines established by the PRISMA declaration, 15 studies published in PubMed, Scopus, Web of Science were selected. **Conclusion:** Excessive smartphone use among university students represents a significant risk to their well-being, adversely affecting sleep quality, mental health and academic performance, as highlighted by multiple studies. However, in controlled contexts, mobile devices can be beneficial educational tools, suggesting that the key is to promote a balanced and conscious use of this technology.

Descriptors: telephone; cell phone; smartphone. (Source, DeCS).

Recibido: 23/09/2024. Revisado: 28/09/2024. Aprobado: 07/10/2024. Publicado: 11/10/2024.

Original breve



INTRODUCCIÓN

El uso de smartphones ha experimentado un crecimiento exponencial en los últimos años, especialmente entre la población universitaria, posicionándose como una herramienta omnipresente en su vida diaria y académica. No obstante, este incremento ha suscitado preocupación respecto a los efectos adversos que su uso excesivo puede generar en la salud física y mental de los estudiantes, así como en su desempeño académico. Investigaciones recientes han documentado una fuerte correlación entre la adicción a los smartphones y diversos trastornos como la baja calidad del sueño, el incremento en los niveles de ansiedad y depresión, y una disminución en el rendimiento académico ^{1 2 5 6}. Asimismo, se ha observado que el uso prolongado de estos dispositivos puede generar problemas físicos, como dolor musculoesquelético, derivado de posturas inadecuadas durante el uso intensivo⁹. Sin embargo, algunos estudios sugieren que, cuando se utilizan de manera controlada y adecuada, los smartphones pueden representar una herramienta valiosa para el aprendizaje académico ^{8 1 5}. Ante esta dualidad de efectos, se hace imperativo analizar de manera crítica los riesgos y beneficios que conlleva el uso de smartphones en el ámbito universitario, para comprender plenamente su impacto sobre el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes.

Este artículo tiene por objetivo analizar el uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios.

MÉTODO

Se llevó a cabo una revisión sistemática, siguiendo las directrices establecidas por la declaración PRISMA para revisiones sistemáticas y metaanálisis.



Se llevó a cabo una búsqueda en las bases de datos electrónicas PubMed, Scopus y Web of Science. Se seleccionaron 15 artículos científicos. Los términos clave utilizados incluyeron: smartphone addiction, sleep quality, university students, academic performance, mental health, y musculoskeletal pain. Se aplicaron filtros para seleccionar estudios publicados entre 2015 y 2023 en idioma inglés y español.

RESULTADOS

Tabla 1. Uso de Dispositivos Móviles en Estudiantes Universitarios

REFERENCIA	TEMAS PRINCIPALES	RESULTADOS	IMPACTO
Demirci et al. (1)	Relación entre uso de smartphones, calidad del sueño, depresión y ansiedad	El uso severo de smartphones se asocia negativamente con la calidad del sueño y niveles más altos de depresión y ansiedad	Riesgo de afectaciones en la salud mental y física
Rathakrishnan et al. (2)	Adicción a smartphones y su impacto en la calidad del sueño y el rendimiento académico	La adicción al smartphone empeora la calidad del sueño y disminuye el rendimiento académico	Interferencia en los hábitos de estudio y descanso
Okasha et al. (3)	Prevalencia de la adicción al smartphone en estudiantes egipcios	Alta prevalencia de adicción con correlatos en la ansiedad y el rendimiento académico	Impacto negativo en la vida académica y bienestar mental
Chen et al. (4)	Diferencias de género en la adicción a smartphones entre estudiantes de medicina	Los factores que influyen en la adicción varían según el género, con más prevalencia en mujeres	Diferencias significativas en el uso de dispositivos y sus efectos
Boumosleh & Jaalouk (5)	Relación entre depresión, ansiedad y adicción a smartphones	La adicción al smartphone está significativamente relacionada con niveles altos de ansiedad y depresión	Problemas emocionales vinculados al uso excesivo de dispositivos móviles
Ozcan & Acimis (6)	Calidad del sueño y adicción a smartphones en estudiantes universitarios	Los niveles de adicción correlacionan con una peor calidad del sueño	Afectaciones directas al ciclo de sueño y descanso



Uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios
Use of mobile devices by university students
María José Piarpuezan-Mora
Byron Alejandro Rodríguez-Chaucanes
Karla Julyeth Tello-Vega
Clara Elisa Pozo-Hernández

Nikolic et al. (7)	Adicción a smartphones y su relación con calidad del sueño, depresión, ansiedad y estrés en estudiantes de medicina	La adicción está fuertemente relacionada con trastornos del sueño y salud mental	Consecuencias perjudiciales para el bienestar general de los estudiantes
Kalal et al. (8)	Impacto de la adicción a smartphones en la calidad del sueño y rendimiento académico de estudiantes de enfermería	Adicción alta ligada a menor rendimiento académico y problemas de sueño	Repercusión en el éxito académico y salud física
Legan & Zupan (9)	Dolor musculoesquelético relacionado con el uso de dispositivos móviles en estudiantes que trabajan	Alta prevalencia de dolor musculoesquelético debido al uso prolongado de dispositivos móviles	Problemas físicos asociados con el uso constante de smartphones
Kaya et al. (10)	Uso de smartphones, calidad del sueño y depresión en estudiantes universitarios	Uso excesivo de smartphones relacionado con una baja calidad del sueño y depresión	Efectos negativos sobre el bienestar psicológico y físico
Bertholet et al. (11)	Intervención para reducir el uso no saludable de smartphones y alcohol entre estudiantes universitarios	Intervención efectiva para reducir el uso de smartphones en estudiantes con consumo no saludable de alcohol	Posibles soluciones para mitigar los efectos negativos del uso excesivo
Carbonell et al. (12)	Uso problemático de Internet y smartphones entre estudiantes universitarios (2006-2017)	Aumento constante del uso problemático de dispositivos móviles a lo largo de una década	Cambio en las dinámicas de uso de tecnología y sus implicaciones
Montagni et al. (13)	Uso digital relacionado con la salud mental en estudiantes universitarios	El uso de tecnología digital puede tanto apoyar como dañar la salud mental	Necesidad de equilibrar el uso digital para proteger la salud mental
Sheikhtaheri & Kermani (14)	Uso de aplicaciones móviles entre estudiantes de medicina y enfermería en Irán	Uso generalizado de aplicaciones móviles para apoyar el aprendizaje académico	Impacto positivo en la educación, aunque con posibles distracciones
Golenhofen et al. (15)	Uso de herramientas móviles en el aprendizaje de anatomía por estudiantes de medicina	Uso de herramientas móviles mejoró el rendimiento en evaluaciones de anatomía	Beneficios significativos en el aprendizaje a través de dispositivos móviles

Fuente: Elaboración propia.



En función de la tabla 1 se evidencia que uno de los efectos más ampliamente estudiados es la relación entre el uso de smartphones y la calidad del sueño. Investigaciones como las de Demirci et al.¹ y Rathakrishnan et al.² confirman que el uso intensivo de estos dispositivos está asociado con una disminución de la calidad del sueño. Los estudiantes que hacen un uso severo de sus smartphones presentan un sueño de menor calidad, lo que a su vez se traduce en un mayor cansancio y una menor capacidad para desempeñarse académicamente. Asimismo, Ozcan y Acimis⁶ corroboran estos hallazgos, sugiriendo que la adicción a los smartphones es un factor determinante en el deterioro del sueño, con consecuencias que pueden impactar en la salud general de los estudiantes.

Además del sueño, la salud mental es otro ámbito que se ve afectado negativamente por el uso excesivo de dispositivos móviles Boumosleh y Jaalouk⁵ evidencian una correlación directa entre la adicción a los smartphones y el aumento de los niveles de ansiedad y depresión en los estudiantes. Este hallazgo es consistente con lo reportado por Demirci et al.¹, quienes indican que los estudiantes que hacen un uso problemático de smartphones son más propensos a sufrir trastornos mentales. Cabe destacar que Chen et al.⁴ profundizan en este análisis, señalando que las mujeres presentan una mayor predisposición a la adicción, lo que las coloca en un grupo de riesgo más elevado en cuanto a problemas de salud mental.

En cuanto al rendimiento académico, varios autores han documentado un impacto negativo significativo debido al uso prolongado de smartphones Rathakrishnan et al.² demuestran que la adicción a estos dispositivos afecta directamente la capacidad de los estudiantes para concentrarse y estudiar de manera efectiva. De manera similar, Kalal et al.⁸ observan que los estudiantes de enfermería que sufren de adicción a los smartphones experimentan un rendimiento académico inferior



debido a la interrupción de su ciclo de sueño y el aumento de la distracción. No obstante, Bertholet et al.¹¹ ofrecen una perspectiva distinta al documentar que las intervenciones dirigidas a reducir el uso excesivo de smartphones en combinación con el consumo de alcohol pueden mitigar estos efectos negativos, sugiriendo que es posible implementar estrategias para contrarrestar el impacto perjudicial en el ámbito académico.

Por otro lado, el impacto físico del uso de smartphones también ha sido estudiado. Legan y Zupan⁹ se centran en el dolor musculoesquelético derivado del uso prolongado de dispositivos móviles. Su estudio revela que los estudiantes que pasan largas horas utilizando sus teléfonos experimentan dolor significativo en el cuello y la espalda, lo que puede afectar su productividad y bienestar general. Este enfoque es menos común en la literatura, pero resulta crucial para comprender el amplio espectro de consecuencias físicas que acompañan al uso excesivo de tecnología móvil.

Sin embargo, no todos los estudios resaltan únicamente los efectos negativos del uso de smartphones. Golenhofen et al.¹⁵ aportan una visión más optimista al señalar que los dispositivos móviles, cuando se emplean de manera adecuada, pueden tener un efecto positivo en el rendimiento académico. En su investigación, el uso de herramientas móviles en el aprendizaje de anatomía mejoró significativamente los resultados de los estudiantes de medicina, demostrando que, en contextos controlados, la tecnología puede ser un aliado en la educación.

En conjunto, estos estudios subrayan la necesidad de un uso controlado y consciente de los smartphones. Aunque la mayoría de la literatura se enfoca en los riesgos para la salud mental, el sueño y el rendimiento académico, existen también ejemplos de cómo el uso adecuado de la tecnología móvil puede beneficiar a los estudiantes, como lo demuestra el estudio de Golenhofen et al.¹⁵. Esto sugiere que los programas de intervención, como los discutidos por Bertholet et al.¹¹, podrían ser



efectivos para mitigar los efectos perjudiciales del uso excesivo y fomentar el aprovechamiento de las tecnologías móviles para el desarrollo académico.

CONCLUSIÓN

El uso excesivo de smartphones entre estudiantes universitarios representa un riesgo significativo para su bienestar, afectando de manera adversa la calidad del sueño, la salud mental y el rendimiento académico, tal como lo destacan múltiples estudios. Sin embargo, en contextos controlados, los dispositivos móviles pueden ser herramientas educativas beneficiosas, lo que sugiere que la clave está en promover un uso equilibrado y consciente de esta tecnología.

FINANCIAMIENTO

No monetario

CONFLICTO DE INTERÉS

No existe conflicto de interés con personas o instituciones ligadas a la investigación.

AGRADECIMIENTOS

A la dirección de investigación de UNIANDES.

REFERENCIAS

1. Demirci K, Akgönül M, Akpınar A. Relationship of smartphone use severity with sleep quality, depression, and anxiety in university students. *J Behav Addict.* 2015;4(2):85-92. doi:10.1556/2006.4.2015.010
2. Rathakrishnan B, Bikar Singh SS, Kamaluddin MR, et al. Smartphone Addiction and Sleep Quality on Academic Performance of University Students: An Exploratory Research. *Int J Environ Res Public Health.* 2021;18(16):8291. Published 2021 Aug 5. doi:10.3390/ijerph18168291
3. Okasha T, Saad A, Ibrahim I, Elhabiby M, Khalil S, Morsy M. Prevalence of smartphone addiction and its correlates in a sample of Egyptian university students. *Int J Soc Psychiatry.* 2022;68(8):1580-1588. doi:10.1177/00207640211042917
4. Chen B, Liu F, Ding S, Ying X, Wang L, Wen Y. Gender differences in factors associated with smartphone addiction: a cross-sectional study among medical college students. *BMC Psychiatry.* 2017;17(1):341. Published 2017 Oct 10. doi:10.1186/s12888-017-1503-z



5. Matar Boumosleh J, Jaalouk D. Depression, anxiety, and smartphone addiction in university students- A cross sectional study. *PLoS One*. 2017;12(8):e0182239. Published 2017 Aug 4. doi:10.1371/journal.pone.0182239
6. Ozcan B, Acimis NM. Sleep Quality in Pamukkale University Students and its relationship with smartphone addiction. *Pak J Med Sci*. 2021;37(1):206-211. doi:10.12669/pjms.37.1.3130
7. Nikolic A, Bukurov B, Kocic I, et al. Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Front Public Health*. 2023;11:1252371. Published 2023 Sep 6. doi:10.3389/fpubh.2023.1252371
8. Kalal N, Vel NS, Angmo S, et al. Smartphone addiction and its impact on quality of sleep and academic performance among nursing students. Institutional based cross-sectional study in Western Rajasthan (India). *Invest Educ Enferm*. 2023;41(2):10.17533/udea.iee.v41n2e11. doi:10.17533/udea.iee.v41n2e11
9. Legan M, Zupan K. Prevalence of mobile device-related musculoskeletal pain among working university students: a cross-sectional study. *Int J Occup Saf Ergon*. 2022;28(2):734-742. doi:10.1080/10803548.2020.1827561
10. Kaya F, Bostanci Daştan N, Durar E. Smart phone usage, sleep quality and depression in university students. *Int J Soc Psychiatry*. 2021;67(5):407-414. doi:10.1177/0020764020960207
11. Bertholet N, Schmutz E, Studer J, et al. Effect of a smartphone intervention as a secondary prevention for use among university students with unhealthy alcohol use: randomised controlled trial. *BMJ*. 2023;382:e073713. Published 2023 Aug 16. doi:10.1136/bmj-2022-073713
12. Carbonell X, Chamarro A, Oberst U, Rodrigo B, Prades M. Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006-2017. *Int J Environ Res Public Health*. 2018;15(3):475. Published 2018 Mar 8. doi:10.3390/ijerph15030475
13. Montagni I, Tzourio C, Cousin T, Sagara JA, Bada-Alonzi J, Horgan A. Mental Health-Related Digital Use by University Students: A Systematic Review. *Telemed J E Health*. 2020;26(2):131-146. doi:10.1089/tmj.2018.0316
14. Sheikhtaheri A, Kermani F. Use of Mobile Apps Among Medical and Nursing Students in Iran. *Stud Health Technol Inform*. 2018;248:33-39.
15. Golenhofen N, Heindl F, Grab-Kroll C, Messerer DAC, Böckers TM, Böckers A. The Use of a Mobile Learning Tool by Medical Students in Undergraduate Anatomy and its Effects on Assessment Outcomes. *Anat Sci Educ*. 2020;13(1):8-18. doi:10.1002/ase.1878



Sanitas
Revista arbitrada de ciencias de la salud
Vol. 3(Especial), 34-42, 2024
Uso de dispositivos móviles en estudiantes universitarios
Use of mobile devices by university students
María José Piarpuezan-Mora
Byron Alejandro Rodríguez-Chaucanes
Karla Julyeth Tello-Vega
Clara Elisa Pozo-Hernández

Derechos de autor: 2024 Por los autores. Este artículo es de acceso abierto y distribuido según los términos y condiciones de la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional (CC BY-NC-SA 4.0)
<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>