

Dependencia al teléfono celular en estudiantes universitarios: análisis del uso y abuso en los contextos académico y familiar

Cell phone dependence in university students: analysis of use and abuse in academic and family contexts

Diana Franco Alejandre ¹

Saúl Urcid Velarde ²

Resumen

Las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC) surgieron en los setenta, facilitando el intercambio y la comunicación. Su rápida evolución ha provocado una dependencia excesiva, especialmente del teléfono móvil. Este uso incontrolado en jóvenes se ha convertido en un problema urgente. Por ello, este estudio analiza la telefonía móvil en estudiantes universitarios, basado en un marco teórico que concibe la comunicación como condición ontológica humana. El diseño metodológico fue de tipo cuantitativo, transversal, descriptivo, con la participación de 120 estudiantes de una universidad pública. La recolección de información se realizó mediante la prueba de Dependencia al Móvil, adaptada para estudiantes universitarios, compuesta por 34 preguntas de opción múltiple. El análisis e interpretación de los datos y elaboración de gráficos se efectuaron con el software de IBM, SPSS Statistics versión 21.0. Entre las conclusiones más relevantes se identificó que los jóvenes universitarios utilizan el teléfono móvil todos los días de la semana por más de dos horas, envían más de once mensajes diarios y mantienen este comportamiento durante al menos trece meses. Asimismo, reportaron un grado de dependencia cercano al 60%, lo cual podría derivar en problemas de diversa índole en los ámbitos personal, laboral, familiar, académico y social.

Palabras clave: Dependencia, jóvenes universitarios, teléfono móvil.

Abstract

Information and Communication Technologies (ICTs) emerged in the 1970s, facilitating exchange and communication. Their rapid evolution has led to excessive dependence, especially on mobile phones. This uncontrolled use among young people has become an urgent problem. Therefore, this study analyzes mobile phone use among university students, based on a theoretical framework that conceives of communication as an ontological human condition. The methodological design was quantitative, cross-sectional, and descriptive, with the participation of 120 students from a public university. Data collection was carried out using the Mobile Phone Dependence Test, adapted for university students, consisting of 34 multiple-choice questions. Data analysis and interpretation, as well as the creation of graphs, were performed using IBM SPSS Sta-

¹ Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, dfrancoa@uaemex.mx
ORCID: 0000-0002-8239-3594

² Facultad de Ciencias de la Conducta, Universidad Autónoma del Estado de México, surcidv@uaemex.mx
ORCID: 0000-0002-5484-1484

tistics version 21.0. Among the most relevant findings, it was identified that university students use their mobile phones every day of the week for more than two hours, send more than eleven messages daily, and maintain this behavior for at least thirteen months. They also reported a degree of dependency close to 60%, which could lead to problems of various kinds in the personal, work, family, academic and social spheres.

Enviado 05 / 10 / 2025
Aceptado 10 / 11 / 2025

Keywords: Dependency, university students, mobile phone.

Introducción

La sociedad actual requiere medios de comunicación que la mantengan en contacto con el mundo, dado que la comunicación es un proceso inherente a los grupos humanos. Se trata de un fenómeno esencial, ya que el ser humano, desde que nace, busca la verdad y tiende a encontrar sentido y respuestas auténticas para su vida, sin dejar de lado las dimensiones tecnológicas, sociológicas y positivas de las ciencias de la comunicación. En este sentido, la presente investigación aborda el tema de la comunicación desde dos enfoques.

En primer lugar, desde la condición ontológica del ser humano, entendida como la interpretación del mundo en el que vivimos a través de acciones, gestos y palabras que nos permiten relacionarnos con los demás, así como interpretar nuestros propios actos, pensamientos, actitudes y discursos. En este plano, no todo lo que hacemos es una creación material sino que, esencialmente, es un suceso simbólico cargado de significado.

En segundo lugar, desde el enfoque antropológico, concebido como un modelo de comprensión que parte de las relaciones humanas básicas, como la comunicación interpersonal y presencial, propias del ser humano. De ahí que las raíces de nuestro pensamiento deban penetrar en lo que nos parece más característico (Amador, 2015).

La comunicación a través de las TIC, surgidas en la década de los setenta del siglo XX, con el inicio de la revolución digital, se entiende como el conjunto de las tecnologías desarrolladas para facilitar la transmisión de información entre los seres humanos; sin embargo, su impacto también ha originado la pérdida de la línea divisoria entre lo que pensamos, comprendemos e interpretamos, es decir, entre lo real y lo imaginario. Esto significa que estamos entrando en una nueva forma de establecer

las estructuras sociales —familia, escuela, educación, el mundo político— (Molina *et al.*, 2015).

La comunicación, mediada por la tecnología, ha aumentado la brecha digital, incluso a pesar de la variedad de dispositivos digitales disponibles. Uno de los más representativos es el teléfono móvil, también conocido como celular, que ha experimentado una notable revolución en aspectos como marca, tamaño, peso, pantalla, cámara, procesamiento y conectividad. Actualmente, los teléfonos móviles ofrecen cada vez más funciones y beneficios que resultan indispensables en la vida cotidiana, al convertirse en una herramienta de trabajo, entretenimiento, educación y acceso a la información (Vidal, 2024).

En consecuencia, esta necesidad comunicativa virtual se presenta en distintos grupos de edad, aunque con especial intensidad en los jóvenes universitarios. La Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) reportó que, en México, para el 2020 había 88.2 millones de personas que utilizaban teléfonos móviles, lo que equivale a que 91.8% de la población contaba con un teléfono inteligente (smartphone).

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEGI), en México había 37.8 millones de personas jóvenes, de las cuales 19.5 millones contaban con un teléfono móvil, siendo el grupo de 15 a 19 años el que concentró el mayor porcentaje de usuarios. En cuanto al sexo, se observó paridad: 49.8% hombres (18.8 millones) y 50.2% mujeres (19 millones).

Además, 84.1 millones de personas tenían acceso a Internet, lo que equivale al 72.0% de la población de seis años o más; al respecto, los hombres registraron un uso del 72.7%, mientras que las mujeres alcanzaron el 73.1%.

Otro dato relevante señala que 24.9 millones de jóvenes utilizaron el teléfono móvil para buscar información en internet relacionada con educación, investigación y tareas escolares. Mientras que las redes sociales más consultadas fueron WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger y YouTube (INEGI, 2022).

Desarrollo

En los últimos años se han realizado investigaciones desde diferentes disciplinas, con el propósito de analizar el uso³ y abuso del teléfono móvil. Por ejemplo, Cerda (2016), en un estudio realizado con jóvenes universitarios de la Unidad Académica Profesional de Nezahualcóyotl de la Universidad Autónoma del Estado de México (UAEMéx), encontró que los estudiantes utilizan el teléfono móvil principalmente para hacer y recibir llamadas, enviar mensajes de texto y, de forma paralela, acceder a internet. Entre sus conclusiones, advierte que los problemas derivados del uso excesivo o de la dependencia del dispositivo residen en su carácter incontrolado y silencioso, que deteriora diversos aspectos de la vida juvenil. Este comportamiento suele ocultarse bajo la apariencia de una simple moda o de una necesidad legítima de ocio (Lorente, 2002; Ecurra y Salas, 2014).

De manera complementaria, González (2012) identificó que los jóvenes recurren al teléfono como herramienta de comunicación y ocio cuando se sienten aburridos o solos, debido a que les permite tener respuestas inmediatas e interacción en tiempo real. En este sentido, advierte que el abuso del dispositivo puede presentarse cuando los estudiantes dejan de realizar actividades cotidianas, interfieren en la vida de otras personas o experimentan aislamiento y ansiedad, lo que repercute en su autoestima y en su capacidad de autocontrol.

Por su parte, Rodríguez et al. (2019) señalan que el uso excesivo del teléfono móvil se manifiesta en el aislamiento social, el bajo rendimiento académico o laboral y la pérdida constante de control, derivada de la atención centrada en las TIC, lo que a su vez genera una búsqueda compulsiva de refuerzos inmediatos y sentimientos de malestar.

Por lo tanto, desde la teoría de las representaciones sociales (Moscovici, 1979), el teléfono móvil puede entenderse como un objeto social que posibilita diversas acciones en la vida cotidiana. La construcción de este conocimiento depende del contexto, de los factores socioculturales y de los distintos medios de información, entendidos como modelos sociales, económicos, educativos y culturales. En consecuencia, el dispositivo se ha vuelto imprescindible para los jóvenes, quienes lo utilizan para comunicarse con padres, docentes o tutores en caso de emergencia,

³ El teléfono móvil actualmente es considerado una herramienta de comunicación en la vida diaria de las personas; permite realizar o recibir llamadas, además propicia la interacción con otras personas no solo por llamada, sino también por notas de voz o video llamadas, entre otros.

acceder a información relevante para su aprendizaje y como medio de entretenimiento durante descansos o tiempos libres (García y Rincón, 2021).

El teléfono móvil les permite mantenerse actualizados y sentirse parte de un entorno social, mediado por el intercambio comunicativo. Además, permite construir escenarios de interacción digital que reducen las distancias físicas, aunque también puede propiciar dependencia, alineación o domesticación en su uso constante y permanente.

No obstante, la teoría explicativa de Chóliz y Villanueva (2011) advierten que toda conducta adictiva o dependencia asociada al uso excesivo del teléfono móvil, se manifiesta cuando las personas presentan síntomas de abstinencia por no utilizarlo. En tales casos, se observan complicaciones en el desarrollo de actividades cotidianas, así como un deficiente control de los impulsos. En ese sentido, destacan tres tipos de dependencia⁴:

- Uso no problemático: no genera consecuencias desfavorables para las personas ni para quienes la rodean, ya que no existen efectos negativos derivados del uso del teléfono móvil.
- Uso problemático o abuso: el uso excesivo comienza a provocar complicaciones en el entorno del individuo, quien generalmente no reconoce su dependencia y considera normal este comportamiento.
- Uso patológico o dependiente: corresponde al nivel de adicción, en el cual el individuo presenta afectaciones graves, en todas las actividades que realiza, dentro de los diferentes contextos en los que se desenvuelve (García y Escalera, 2020).

Los estudios realizados sobre la dependencia de los jóvenes universitarios al teléfono móvil han evidenciado problemas graves de salud, como dolores de cabeza, trastornos del sueño y dificultades visuales. Estas condiciones generan consecuencias negativas en la salud mental, el rendimiento académico o laboral y las relaciones interpersonales. Otro problema relevante es el deterioro en las relaciones familiares, ya que los jóvenes suelen ocupar los espacios de convivencia común utilizando sus dispositivos, y adoptan una comunicación indiferente dentro del núcleo familiar, lo que les impide expresar adecuadamente sus necesidades, ideas u opiniones (Pari, 2019).

⁴ La dependencia al móvil o nomofobia es la adicción excesiva y poco saludable a los teléfonos móviles, donde la persona encuentra placer en el comportamiento repetitivo vinculado al teléfono, ya sea revisando constantemente las redes sociales, enviando mensajes, realizando llamadas o jugando (El Prado Psicólogos, s.f.).

Objetivo

Analizar la relación entre la dependencia al teléfono celular y los patrones de uso y abuso en estudiantes universitarios, diferenciando las manifestaciones de este comportamiento en los contextos académico y familiar.

Método

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo y corresponde a un estudio transversal descriptivo. La muestra estuvo conformada por 120 jóvenes que asisten a una universidad pública y provienen de 23 municipios del Estado de México. Se trató de una muestra no probabilística, seleccionada de manera casual con un criterio aleatorio.

La recolección de la información se programó en dos sesiones, en las que participaron estudiantes de los turnos matutino, vespertino y mixto. Se utilizó el cuestionario como técnica de recopilación de datos (Hernández *et al.*, 2010), tomando como base la Prueba de Dependencia al Móvil en su versión adaptada. La versión original del instrumento incluía 22 ítems orientados a evaluar la dependencia al dispositivo, sus consecuencias y la percepción que cada persona tiene respecto a su uso. La elección de los ítems se sustentó en la dimensión clínica y se emplearon los criterios de los Trastornos por la Dependencia de Sustancias del DSM-IV-TR.

En la versión adaptada se integraron 12 preguntas adicionales, con el propósito de recabar información complementaria sobre el uso del teléfono móvil, por parte de los estudiantes, así como sobre las calificaciones obtenidas en el último periodo escolar cursado. Estas fueron valoradas en una escala tipo Likert del 1 (muy malas) al 5 (muy buenas). De este modo se obtuvieron datos cuantitativos relativos al rendimiento académico de los participantes y a su percepción sobre los efectos del uso del móvil en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El cuestionario utilizado consta de 34 preguntas de opción múltiple, las cuales se agruparon en tres dimensiones: a) Comunicación familiar (7 ítems: 1, 3, 7, 10, 19, 26 y 27); b) uso y frecuencia (17 ítems: 2, 4, 5, 6, 9, 12, 14, 17, 23, 24, 25, 28, 29, 30, 31, 32 y 33); c) dependencia (8 ítems: 13, 15, 16, 18, 20, 21, 22 y 24).

La escala de respuesta incluye cinco opciones de respuestas: 1 (Nunca); 2 (Rara vez); 3 (A veces); 4 (Con frecuencia); 5 (Muchas veces). Los ítems 12, 14, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33 y 34 se califican de manera inversa. Asimismo, se realizó un ajuste terminológico contextual, sustituyendo el término "móvil" por "teléfono celular". El análisis e interpretación de los datos, así como la elaboración de gráficos se llevó a cabo utilizando el software de IBM, SPSS Statistics versión 21.0.

Resultados

Ante la creciente problemática del uso excesivo del teléfono celular, la presente investigación analiza la dependencia a este dispositivo en una muestra de estudiantes universitarios, segmentada por turno y semestre. Los resultados se presentan desde un enfoque comparativo, considerando específicamente las áreas de Trabajo Social y Psicología.

Tabla 1. Área del conocimiento

Indicador	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Trabajo Social	60	50.0
Psicología	60	50.0

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

La muestra de estudio, como se observa en la tabla 1, estuvo integrada por 120 jóvenes, equilibrada entre las dos áreas de estudio. Esta paridad resultó óptima para una investigación orientada a comparar y generalizar resultados, ya que garantizó que ambas áreas de conocimiento tuvieran el mismo peso estadístico en el análisis.

Tabla 2. Turnos

Indicador	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Matutino	65	54.2
Vespertino	48	40.0
Mixto	7	5.8

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

Más de la mitad de los participantes estudian en el turno matutino (54.2%), como se ve en la tabla 2, mientras que el turno vespertino representa una proporción significativa, pero menor (40.0%). El turno mixto es minoritario (5.8%). Estos datos sugieren que los resultados del estudio podrían estar ligeramente más influenciados por las dinámicas y los hábitos de los jóvenes que asisten a la universidad, durante la mañana.

Tabla 3. Semestres

Indicador	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Segundo	49	40.8
Cuarto	60	50.0
Sexto	11	9.2

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

La muestra arrojó, como se ve en la tabla 3, que el cuarto semestre constituye exactamente la mitad de la muestra (50.0%), seguido por el segundo (con una participación del 40.8%). En contraste, el sexto semestre se encuentra claramente sobrepresentado, con tan solo 9.2%. Esta distribución resulta relevante, ya que indica que los resultados de la investigación —por ejemplo, en relación con la dependencia al teléfono móvil— se concentra, principalmente, en los semestres iniciales e intermedios. El cuarto semestre es el más representado, refleja principalmente el comportamiento de estudiantes con aproximadamente dos años de experiencia universitaria.

Tabla 4. Perfil sociodemográfico de los jóvenes universitarios

Variable	Indicador	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Sexo	Hombre	15	12.5
	Mujer	105	87.5
Edad	18 a 22 años	112	93.3
	23 a 27 años	5	4.2
	28 a 32 años	2	1.7
	33 o más	1	0.8

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

La muestra estuvo marcadamente dominada por mujeres, como lo indica la tabla 4, quienes representaron el 87.5% (F = 105) del total

de participantes, mientras que los hombres constituyeron una minoría significativa, con apenas 12.5% (F = 15). Esta distribución es relevante, ya que los resultados del estudio —por ejemplo, sobre dependencia al teléfono celular— estarán fuertemente influenciados por los patrones de uso de la población femenina.

La muestra se concentró principalmente en el rango de edad más joven: la gran mayoría de los participantes (93.3%) tenía entre 18 y 22 años. Los estudiantes de 23 años o más fueron minoritarios, sumando apenas 6.7% restante. Por lo tanto, los hallazgos reflejan principalmente el comportamiento de jóvenes universitarios que se encuentran al inicio de sus estudios, limitando la posibilidad de generalizar los resultados a estudiantes de mayor edad o de posgrado.

Los participantes proceden de los municipios de Toluca, Metepec, San Mateo Atenco, Almoloya de Juárez, Ocoyoacac, Tenango del Valle, Zinacantepec, Santiago Tianguistenco, Xonacatlán, Santa Cruz Atizapán, Temoaya, Acambay, Coatepec Harinas y Santa María Rayón. Algunos de estos municipios presentan índices de marginación medio, bajo y muy bajo, y se encuentran ubicados en la Zona Metropolitana del Valle de Toluca y Zona Metropolitana de Santiago Tianguistenco (Consejo Estatal de Población [COESPO], 2016; Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales [SEMARNAT], 2020; Gobierno del Estado de México, 2023).

A continuación, se presentan los hallazgos durante la investigación de campo, los cuales se relacionan con las características descriptivas de la muestra. La recolección de datos se realizó utilizando la prueba de Dependencia al Móvil.

Tabla 5. Dimensión comunicación familiar

Indicador	Reacción	Respuestas combinadas	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Ha recibido alguna advertencia.	Advertencias por los gastos.	Rara vez, A veces, Con frecuencia, Muchas veces.	94	78.4
Ha discutido con familiares por el gasto.	Conflicto familiar directo.	Rara vez, A veces, Con frecuencia, Muchas veces.	40	33.3
Gasta más de lo previsto.	Gasto mayor al previsto.	A veces, Con frecuencia, Muchas veces.	74	61.6
Gasta más ahora que antes.	Aumento del gasto histórico.	Un poco de acuerdo, Totalmente de acuerdo.	70	58.4

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

Los hallazgos indican que el gasto y la falta de control económico constituyen fuentes significativas de tensión, aunque no siempre derivan en discusiones familiares serias. La mayoría de los estudiantes (61.6%) admite gastar más dinero en el teléfono del previsto, lo que refleja una pérdida directa de control sobre los impulsos de consumo asociados al dispositivo.

El 58.4% de la muestra está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que su gasto ha aumentado con el tiempo, lo cual se relaciona con el concepto de tolerancia, donde se requiere un consumo mayor (más datos, más servicios) para satisfacer la necesidad de uso. Y casi cuatro de cada cinco estudiantes (78.4%) han recibido llamadas de atención o advertencias por gastar mucho en el teléfono, evidenciando que el uso del móvil es un motivo de preocupación o control en el entorno familiar.

A pesar de las advertencias, solo un tercio de los jóvenes (33.3%) reporta haber discutido con sus familiares por el gasto económico, lo que sugiere que las preocupaciones se gestionan principalmente mediante advertencias y rara vez escalan a conflictos serios.

En cuanto a la forma de pago, la mayoría de los estudiantes (55.0%) cubre su propio consumo, mientras que el 45.0% restante depende de sus familiares. Cerca del 80% de la muestra mantiene un rango de gasto bajo a medio (\$10 - \$200), mientras que un 20.0% (7.5% + 12.5%) reporta gastos altos (mayores a \$200), evidenciando un grupo minoritario con un uso económico altamente problemático.

En resumen, los estudiantes universitarios muestran una fuerte tendencia a gastar más de lo previsto y a aumentar su consumo con el tiempo. Aunque el control económico representa un punto de fricción, los conflictos directos con la familia no son frecuentes.

Tabla 6. Gasto de dinero en el teléfono ahora vs. antes de adquirirlo

Indicador	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Totalmente de acuerdo (ambas categorías).	64	53.4
Un poco de desacuerdo.	33	27.5
Neutral.	15	12.5
Un poco de acuerdo.	8	6.7

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

Más de la mitad de los encuestados (53.4%) está totalmente de acuerdo en que gasta más dinero en el teléfono ahora que cuando lo adquirió (véase la tabla 6). Este resultado constituye un indicador de to-

lerancia, reflejando la necesidad de aumentar la “dosis” —en este caso, el gasto— y la creciente integración económica del dispositivo en su vida diaria.

Tabla 7. Gasto mensual promedio y responsabilidad de pago

Indicador	Gasto mensual	Porcentaje (%)	¿Quién paga?	Porcentaje (%)
Gasto bajo	\$10-\$100	45.8	Lo paga el estudiante.	55.0
Gasto medio	\$101-\$200	34.2	Lo pagan los padres de familia.	45.0
Gasto alto	\$200 o más	20.0		

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

Con respecto al gasto mensual, cerca de la mitad de los participantes (45.8%) gasta la cantidad más baja (\$10 - \$100), mientras que 34.2% tiene un gasto medio (\$101 - \$200), como se ve en la tabla 7. Es notable que un 20.0% gasta más de \$200, lo que indica la existencia de un grupo minoritario con un gasto significativamente más alto.

Tabla 8. Uso y frecuencia de uso del teléfono celular

Indicador (Ítem)	Reacción	Respuestas combinadas	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Ha incumplido límites de consumo.	Pérdida de control/límite.	Rara vez, A veces, Con Frecuencia, Muchas veces.	88	73.4
Dedica más tiempo del que quisiera.	Tiempo excesivo (SMS/Llamadas).	A veces, Con Frecuencia, Muchas veces.	75	62.5
Ha dormido menos por usar el teléfono.	Interferencia con el sueño.	A veces, Con Frecuencia, Muchas veces.	98	81.7
Usa el móvil en situaciones incorrectas.	Ruptura de normas sociales.	A veces, Con Frecuencia, Muchas veces.	76	63.4
Usa el teléfono en la cama.	Uso en la cama.	Con Frecuencia o Casi todas las noches.	89	74.1
Necesita usar el teléfono con más frecuencia.	Aumento de la necesidad (tolerancia).	Un poco de acuerdo o Totalmente de acuerdo.	43	35.9
Envía 50 o más mensajes.	Hábitos SMS.	Con Frecuencia o Muchas veces.	104	86.7
Se conecta a redes sociales.	Conexión a redes sociales.	Con frecuencia o Casi todos los días.	104	86.6

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

En cuanto a la responsabilidad de pago, la mayoría de los jóvenes (55.0%) cubre su propio consumo telefónico, mientras que el 45.0% restante es subsidiado por su familia. Esto sugiere que los conflictos económicos y el gasto excesivo —indicadores señalados anteriormente— afectan a ambos grupos, aunque la responsabilidad recae ligeramente más en los propios estudiantes.

Los resultados de la tabla 8 revelan una alta prevalencia de uso problemático del teléfono celular en la muestra, caracterizado por tres dimensiones principales:

- Alta interferencia en la vida diaria: más de las tres cuartas partes de los jóvenes (81.7%) admiten que el uso del teléfono ha interferido con sus patrones de sueño, evidenciando un deterioro claro en los hábitos de descanso. De manera similar, una mayoría significativa (74.1%) utiliza el dispositivo en la cama con alta frecuencia (con frecuencia o casi todas las noches).
- Pérdida de control y conciencia: un porcentaje notable (73.4%) de los universitarios ha incumplido los límites de consumo que él mismo se impuso, demostrando una falta de autorregulación. Esta pérdida de control se refleja en el 62.5% de los participantes, quienes dedican más tiempo del deseado a la comunicación por SMS y llamadas.
- Prevalencia de hábitos disruptivos: la comunicación textual y el uso de redes sociales son prácticamente universales. 86.7% de los participantes reporta un envío constante de mensajes, y 86.6% se conecta a redes sociales de forma casi diaria. Este patrón se extiende a las interacciones cara a cara, donde un 63.4% utiliza el móvil en situaciones que rompen las normas sociales.
- Tolerancia (aumento de la necesidad): aunque en menor medida que la pérdida de control, un 35.9% de los estudiantes reportó sentir la necesidad de aumentar la frecuencia de uso del teléfono celular.

En conjunto, estos hallazgos sugieren que el uso del celular está profundamente arraigado en la vida de los estudiantes, con una tendencia generalizada al uso excesivo y a la dificultad para gestionar de forma autónoma el tiempo dedicado a la comunicación digital.

Para facilitar la interpretación de la dependencia, se realizó la suma de frecuencias y los porcentajes de las categorías “Un poco de acuerdo” y “Totalmente de acuerdo” para obtener la tendencia general de “Acuerdo” (véase la tabla 9). Los resultados confirman la presencia de síntomas de dependencia psicológica y nomofobia (miedo a estar sin el

móvil) en una parte significativa de la muestra, aunque el malestar físico directo es menos generalizado.

La mayoría de los jóvenes (60.9%) está de acuerdo o totalmente de acuerdo en que no podría aguantar una semana sin teléfono, constituyendo el indicador más fuerte de dependencia psicológica. De ahí que, el 56.6% de los participantes reporta que se sentiría mal si el teléfono celular se estropeara durante un periodo prolongado, lo que refleja la dependencia funcional y emocional del dispositivo.

Tabla 9. Dependencia al teléfono celular

Indicador	Reacciones	Respuestas combinadas	Frecuencia (F)	Porcentaje (%)
Encontrarse mal.	Malestar si el teléfono se estropea.	De acuerdo.	68	56.6
Sentirse mal sin él.	Malestar al no tener el teléfono.	De acuerdo.	17	14.1
No poder dejar de usarlo.	Pérdida de control al usarlo.	De acuerdo.	37	30.8
Revisar el móvil nada más al levantarse.	Urgencia al despertar.	De acuerdo.	59	49.2
No poder aguantar una semana sin teléfono.	Nomofobia.	De acuerdo.	73	60.9
Llamar o enviar mensaje cuando se siente solo.	Uso como alivio de soledad.	De acuerdo.	25	20.9
Cogería el teléfono ahora para usarlo.	Urgencia de uso inmediato.	De acuerdo.	27	22.5

Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

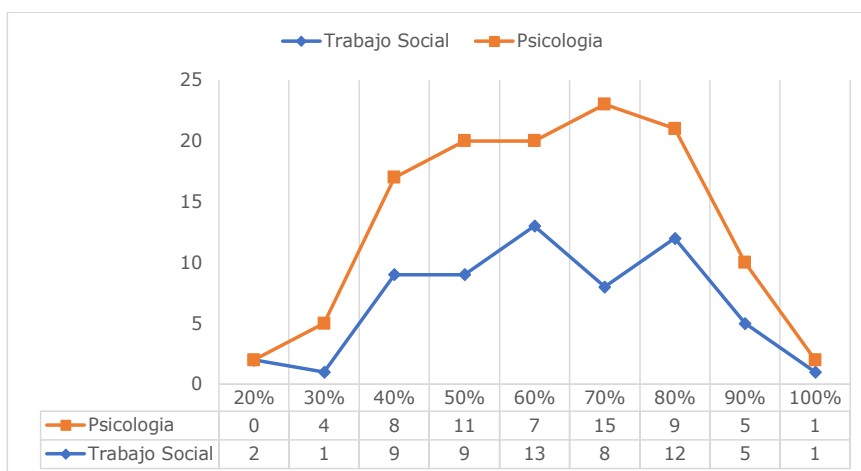
En cuanto al hábito al despertar, casi la mitad de los estudiantes (49.2%) revisa el teléfono apenas se levanta, lo que subraya la alta prioridad y la naturaleza compulsiva del dispositivo, al inicio de la jornada diaria. Respecto al uso como regulación emocional, un 20.9% utiliza el teléfono celular —llamando o enviando mensajes— para aliviar la sensación de soledad.

Por otro lado, solo 14.1% de los jóvenes reporta malestar general por no tener el celular, lo que sugiere que la dependencia se centra más en la utilidad del dispositivo —nomofobia o fallos técnicos— que en la presencia física del objeto. Finalmente, el 30.8% admite que, al tener el teléfono en las manos, no puede dejar de utilizarlo, lo cual es un síntoma directo de compulsión.

En general, la evidencia indica que, si bien la dependencia funcional y el miedo a la desconexión son generalizados, la urgencia de uso constante y el malestar físico son síntomas presentes en una minoría significativa de la población estudiantil.

Asumiendo que los puntajes del eje X representan el grado de dependencia al teléfono celular (donde 100% indica máxima dependencia y 20% es mínima), la distribución revela un patrón contrastante e interesante entre las dos disciplinas estudiadas (véase la gráfica 1).

Gráfica 1. Dependencia al teléfono celular, por disciplina



Fuente. Elaboración propia, con base en resultados de la presente investigación.

En los rangos de baja dependencia (20% y 30%), la frecuencia es casi nula, esto indica que la dependencia mínima o nula al celular es extremadamente rara en el entorno universitario, independientemente de la disciplina. La mayoría de los jóvenes presenta, al menos, un nivel moderado de dependencia al dispositivo. Sin embargo, la dependencia extrema (90% y 100%) también es poco frecuente, evidenciando que la adicción o dependencia patológica extrema al celular no es común y que la mayoría logra mantener la dependencia por debajo del nivel máximo.

La comparación más significativa se observa en la moda (el pico de la distribución), que indica el nivel de dependencia más común por disciplina. Para Psicología (línea naranja), la moda se encuentra en el 70% (23 jóvenes), lo que corresponde a un nivel alto de dependencia al teléfono celular. Esto sugiere que los estudiantes de Psicología, como grupo, re-

portan un uso más frecuente e intenso del celular, acercándose a niveles de dependencia elevados.

En contraste, para Trabajo Social (línea azul), la moda se ubica en 60% (13 jóvenes), situando la dependencia en un nivel intermedio-alto. Aunque el uso es significativo, el punto de mayor concentración se encuentra en un nivel por debajo del grupo de Psicología, indicando una intensidad de uso ligeramente menor.

En virtud de lo anterior, los posibles factores explicativos de la diferencia entre disciplinas están relacionados con el uso de las herramientas de información y la naturaleza de cada campo de estudio. Por ejemplo:

- Acceso a recursos académicos: Psicología, al ser una disciplina con una sólida base empírica y teórica, requiere acceso constante a bases de datos, revistas especializadas y recursos en línea, lo que puede llevar a los estudiantes a una mayor integración del smartphone en su vida diaria, difuminando la línea entre el uso académico y personal.
- Rol en la interacción social: ambas disciplinas implican un alto grado de interacción social, pero el campo de la Psicología —especialmente en áreas clínicas o relacionadas con redes sociales— puede demandar un mayor consumo de contenido digital y una mayor sensibilidad a la conectividad constante, ya que estar disponible e informado sobre tendencias es frecuente.
- Conectividad y dispersión: los estudiantes con altos niveles de dependencia reportan mayor dispersión y uso frecuente de redes sociales y aplicaciones de mensajería, como se observa en el punto de diferencia máxima (70%). Este patrón puede ser más acentuado en Psicología, donde el celular deja de ser una herramienta de apoyo para convertirse en una fuente principal de distracción, que requiere una atención constante.

En síntesis, aunque la dependencia al celular es un fenómeno generalizado en la población universitaria —con pocos puntajes bajos o extremos— el nivel promedio es significativamente más alto entre los estudiantes de Psicología que entre los de Trabajo Social, con su pico de concentración (moda) desplazado 10 puntos porcentuales hacia la máxima dependencia.

Discusión

Estudios realizados por Castillo *et al.* (2021); INEGI (2022); Dorantes y Reyes (2020); Cuesta y Gaspar (2013); y Ku-Ortíz y Aguilar (2019) señalan que el teléfono móvil es un medio de comunicación eficaz e indispensable en la vida cotidiana de los jóvenes. Esta herramienta no se limita únicamente a realizar llamadas verbales, sino que se emplea en todo tipo de interacciones bilaterales o multilaterales, como la búsqueda de información o la publicación de puntos de vista; sin embargo, su uso excesivo puede considerarse una adicción, asociada a factores como la impulsividad, el aislamiento, conductas violentas y depresión.

Asimismo, estos estudios evidencian que el grupo de edad predominante se encuentra entre los 20 y 21 años, con supremacía del sexo femenino. A nivel nacional, las redes sociales más utilizadas por los jóvenes universitarios son: WhatsApp, Facebook, Instagram, Messenger y YouTube, haciendo uso de aplicaciones de mensajería instantánea y de plataformas para la consulta de contenidos en sitios web, audio y video.

Esto explica cómo las TIC han generado una construcción de realidad cada vez más virtual, con menor contacto físico, limitando la interacción social sana entre grupos humanos. Aunado a ello, el uso excesivo del teléfono móvil expone a los jóvenes a riesgos de accidentes y a problemas psicológicos, destacando la dependencia hacia estos dispositivos.

Conclusiones

Los resultados indican que el uso del teléfono celular en estudiantes universitarios se caracteriza por un patrón generalizado de descontrol y deterioro de hábitos. Existe una fuerte tendencia al descontrol económico —gastar más de lo previsto y aumentar el consumo— aunque esto se gestiona principalmente mediante advertencias familiares, raramente escalando a conflictos graves.

El impacto más significativo se observa en la interferencia en la vida diaria, destacando la disrupción del sueño, en la gran mayoría de los participantes (81.7%), y una clara pérdida de autorregulación, evidenciada en el incumplimiento de los límites de uso autoimpuestos.

La dependencia se manifiesta predominantemente como psicológica y funcional —ejemplificada por el miedo a la desconexión o nomofobia en el 60.9% de los estudiantes— más que un malestar físico directo por no contar con el dispositivo.

La dependencia al celular es, por tanto, una característica generalizada en el entorno universitario, pues la población sin dependencia es mínima y la dependencia extrema o patológica es poco frecuente. No obstante, se observa una diferencia relevante en el nivel de uso más común entre disciplinas: mientras que los estudiantes de Trabajo Social se concentran en un nivel intermedio-alto (60%), la moda en Psicología se desplaza a un nivel alto (70%). Esto significa que, como grupo, los estudiantes de Psicología reportan un grado de dependencia significativamente mayor, y un uso más intenso del celular que sus pares de Trabajo Social.

Referencias

- Amador B., J. (2015). *Comunicación y cultura: Conceptos básicos para una teoría antropológica de la comunicación*. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Castillo G., Tenezaca S. y Mazón N. (2021). "Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador". En *Revista Eugenio Espejo*, 15(3). En: <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.07>
- Cerda L. (2016). *Uso del teléfono celular en estudiantes de nivel medio superior* [Tesis de Grado]. Universidad Autónoma de Nuevo León. En: <http://eprints.uanl.mx/14274/1/1080237986.pdf>
- Consejo Estatal de Población (COESPO). (2016). *Marginación. Gobierno del Estado de México*. En: <https://coespo.edomex.gob.mx/sites/coespo.edomex.gob.mx/files/files/2019/Nuevos/Marginacio%C3%81n.pdf>
- Cuesta, U. y Gaspar, S. (2013). "Análisis motivacional del uso del smartphone entre jóvenes: Una investigación cualitativa", en *Historia y Comunicación Social*, 18(Núm. Esp. Nov.), pp.435-447. En: https://doi.org/10.5209/rev_HICS.2013.v18.4425
- Chóliz, M. y Villanueva, V. (2011). "Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia". En *Revista Española de Drogodependencias*, 36(2), pp.165-183. En: https://red.aesed.com/descargas/revistas/v36n2_3.pdf

- Dorantes, J. y Reyes, Y. (2020). "El uso y dependencia al teléfono celular en estudiantes de licenciatura". En *Interconectando Saberes*, 5(11). En: <https://doi.org/10.25009/is.v0i11.2669>
- El Prado psicólogos. (s.f.). *Nomofobia o adicción al móvil: la necesidad de estar siempre conectado*. En: <https://www.elpradopsicologos.es/adiccion/movil/#:~:text=La%20adicci%C3%B3n%20al%20m%C3%B3vil%20es%20una%20dependencia%20excesiva%20y%20poco,mensajes%2C%20realizando%20llamadas%20o%20jugando>.
- García S. y Escalera Ch. (2020). "Adicción hacia el teléfono móvil en estudiantes de nivel medio superior. ¿Cómo es el comportamiento por género?", en *Acta De Investigación Psicológica*, 10(3), pp.54-65. En: <https://doi.org/10.22201/fpsi.20074719e.2020.3.358>
- García V. y Rincón V. (2021). "Implicaciones sociales del teléfono", en *Revista Trabajo Social*, 23(2), pp.265-296. En: <https://repositorio.ufps.edu.co/bitstream/handle/ufps/980/Implicaciones%20sociales%20del%20tel%C3%A9fono%20celular%20en%20la%20vida%20cotidiana%20de%20los%20j%C3%B3venes%20universitarios.pdf>
- Gobierno del Estado de México. (2023). *Comité de Planeación para el Desarrollo del Estado de México*. En: https://copladem.edomex.gob.mx/regiones_y_municipios#:~:text=REGI%C3%93N%20XVII%20TOLUCA.,municipios%20de%3A%20Toluca%20y%20Zinacantepec
- González, C. (2012). *Estudio sobre el uso y abuso del teléfono móvil en alumnos de Educación Primaria* [Tesis de Grado]. Universidad Internacional de La Rioja. En: <https://reunir.unir.net/handle/123456789/992>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2010). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- INEGI. (2022). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2021* [Comunicado de prensa], 4 de julio. En: <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2022/ENDUTIH/ENDUTIH2021.pdf>
- Ku-Ortiz, A. y Aguilar, N. (2019). "Usos y abusos del celular en adolescentes", en *Journal of Innovation and Technology*, 6(20), pp.9-13. En: <https://doi.org/10.35429/JIT.2019.20.6.9.13>

- Lorente, S. (2002). "Juventud y teléfonos móviles: algo más que una moda", en *ResearchGate*. En: https://www.researchgate.net/publication/45487736_Juventud_y_telefonos_moviles_algo_mas_que_una_moda
- Molina G., Roque R., Garcés G., Rojas M., Dulzaides I. y Selín G.(2015). "El proceso de comunicación mediado por las tecnologías de la información. Ventajas y desventajas en diferentes esferas de la vida social", en *Medisur*, 13(4). En: http://www.scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727897X2015000400004
- Moscovici, S. (1979). *El psicoanálisis, su imagen y su público*. Buenos Aires: Huemul S.A.
- Pari C.(2019). "Uso del smartphone en las relaciones familiares en estudiantes universitarios de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno". En *Comuni@cción*, 10(2). En: <https://doi.org/10.33595/2226-1478.10.2.387>
- Rodríguez C., Díaz V., Agostinelli, J. y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu*, 17(2). En: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (SEMARNAT). (2020). *Índice y grado de marginación*. Gobierno de México. En: https://apps1.semarnat.gob.mx:8443/dgeia/compendio_2021/archivos/04_pobreza/d1_pobreza01_11.pdf
- Vidal, S. (2024). *Teléfono celular: historia y evolución de los celulares*. TECNOBITS, 6 de enero. En: <https://tecnobits.com/telefono-celular-historia-y-evolucion-de-los-celulares/>