

DOI: <https://doi.org/10.70577/cieninter.v4i3.123>

Uso de dispositivos móviles y su relación con la autorregulación emocional en estudiantes

Use of mobile devices and its relationship with emotional self-regulation in students

Katherine Lissette Ruiz Carriel¹

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

kruizc@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-1867-1272>

Jessica Eliana Aragundi Moreira²

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

jaragundim2@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0001-0350-2167>

Jasut Fernanda Santos Rodriguez³

Universidad Técnica Estatal de Quevedo

jsantosr@uteq.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-7650-8082>

Cómo citar

Ruiz Carriel, K. L., Aragundi Moreira, J. E., & Santos Rodriguez, J. F. (2026). Uso de dispositivos móviles y su relación con la autorregulación emocional en estudiantes. *Ciencia Interdisciplinaria Internacional*, 4(3), 1090–1106.

<https://doi.org/10.70577/cieninter.v4i3.123>

Fecha de recepción: 2026-08-20

Fecha de aceptación: 2026-09-03

Fecha de publicación: 2026-09-14

RESUMEN

El uso frecuente de dispositivos móviles se había convertido en una práctica habitual entre los estudiantes, situación que generó interés por conocer su posible relación con la autorregulación emocional y sus implicaciones en el ámbito educativo. El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional en estudiantes, así como identificar las características de ambas variables en la población estudiada. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, de corte transversal y alcance correlacional. La población estuvo conformada por estudiantes de los cuales se seleccionó una muestra de participantes. Para la recolección de información se aplicaron instrumentos, cuya validez y confiabilidad fueron previamente establecidas. Los resultados evidenciaron el resultado principal sobre el uso de dispositivos móviles y que influye sobre la autorregulación emocional. Asimismo, se identificó resultado de la relación entre las variables, con un nivel de significancia variable y un coeficiente de correlación, lo cual permitió establecer la importancia de considerar el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional dentro del contexto educativo. El estudio aportó información relevante para la comprensión de esta problemática y para el planteamiento de estrategias orientadas al bienestar socioemocional de los estudiantes.

Palabras clave: estudiantes, dispositivos móviles, tecnología educativa, emociones, autorregulación, educación, comportamiento.

ABSTRACT

The frequent use of mobile devices had become commonplace among students, a situation that sparked interest in understanding its potential relationship with emotional self-regulation and its implications in the educational setting. The study aimed to determine the relationship between mobile device use and emotional self-regulation among students, as well as to identify the characteristics of both variables in the study population. The research was conducted using a quantitative approach, with a non-experimental, cross-sectional design and a correlational scope. The population consisted of students from whom a sample of participants was selected. To collect data, instruments were administered whose validity and reliability had been previously established. The results confirmed the main finding that mobile device use influences emotional self-regulation. Furthermore, the study identified a relationship between the variables, with varying levels of significance and a correlation coefficient, which helped establish the importance of considering the use of mobile devices and emotional self-regulation within the educational context. The study provided relevant information for understanding this issue and for developing strategies aimed at students' social-emotional well-being.

Keywords: students, mobile devices, educational technology, emotions, self-regulation, education, behavior.

INTRODUCCIÓN

El uso de celulares en el ámbito educativo ha crecido en la última década, cambiando el acceso a la información; sin embargo, este avance ha generado algunos problemas, entre los cuales son: el uso excesivo de dispositivos y el impacto negativo para regular sus emociones. Según Abad et al. (2026) menciona que, en el informe de las Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), el uso de dispositivos tecnológicos durante las clases es algo normal, pero el mismo ha provocado disminución en las notas. A su vez los autores citan en un informe de El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) reportó que el 68% de los adolescentes latinoamericanos usan sus teléfonos durante la noche, afectando su bienestar general.

En Ecuador, Abad et al. (2026) continúan con los datos del Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) donde indica que el 85% de los estudiantes de secundaria poseen un smartphone y pasan un promedio de 4.2 horas diarias en pantallas (Abad et al., 2026). La literatura actual presenta limitaciones, pues gran parte de los estudios se han desarrollado en lineamientos anglosajones o europeos, lo que genera problemas en la comprensión de cómo las dinámicas locales afectan el comportamiento digital, esto tanto en el rendimiento académico como la influencia que tiene el uso de dispositivos móviles en el estado emocional de los estudiantes (Abad et al., 2026).

Ruiz et al. (2026) encontraron que el 58.01% de los estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo (UTEQ) reconoce un uso elevado de dispositivos, y el 33.01% declara dependencia tecnológica, lo que muestra la realidad dentro las universidades, mientras que, Chuquimarca et al. (2025) revelaron que el 26.48% de los jóvenes presenta un nivel alto de exposición a pantallas, asociado a menores niveles de autoconciencia emocional y dificultades en la autorregulación, lo que ocasionaba que los jóvenes no desarrollen sus habilidades sociales.

Al tomar en consideración el planteamiento de la problemática, expuesta en el apartado anterior, se plantea la siguiente pregunta de investigación, la misma que está

relacionada al tema: ¿Cuál es la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional en estudiantes?

La presente pregunta de investigación está enfocada a comprender la interacción existente entre los dispositivos móviles y la capacidad de los estudiantes para gestionar sus emociones (Villalvir, 2024; Sanchez, 2026), por medio de este análisis se busca comprender si existe una correlación significativa entre el uso inadecuado de tecnologías móviles y las dificultades en la regulación emocional, y por medio de esta investigación se podría evidenciar si tiene algún efecto (David et al., 2026).

Esta revisión sistemática es relevante por diversas razones dentro de la ciencia actual y los efectos sociales. A nivel social, permite comprender el efecto de los patrones tecnológicos y la relación que existe con las habilidades interpersonales como: la empatía, el control de las emociones, toma de decisiones, entre otras; (Chuquimarca et al., 2025), mientras que, desde la perspectiva de la pedagogía, la investigación posibilita identificar factores que afectan en el desempeño socioemocional de los alumnos de las instituciones educativas (Castillo et al., 2024). En el ámbito práctico, el estudio permite tener otra perspectiva para docentes, padres y autoridades, lo que facilita el desarrollo y la aplicación de programas de sensibilización (Villagómez et al., 2023).

La relevancia de esta revisión sistemática se fundamenta en la necesidad de abordar una problemática que está relacionada con la salud mental y el bienestar integral de los estudiantes, relacionando esta con el efecto que tiene el uso de dispositivos móviles con la autorregulación emocional. Además, en diversas publicaciones, se ha mencionado que la dependencia excesiva a los dispositivos móviles ocasiona ansiedad y mal manejo de las emociones, por lo que el aporte de este tipo de investigación tiene relación directa con mejorar las condiciones de vida y salud mental de los estudiantes. Esta investigación, no solo contribuye al conocimiento científico, sino que fortalece las bases para el diseño de intervenciones educativas y psicológicas (Chuquimarca et al., 2025). En este aspecto, por medio de estos tipos de análisis, se podría usar mejorar

la orientación en la creación de entornos de aprendizaje que potencien las habilidades socioemocionales de los alumnos.

A partir del desarrollo del presente artículo se pretende establecer la relevancia de este tema frente a los estudios actuales, por lo que el objetivo general se puede plantear como: Analizar el impacto del uso de móviles y su relación con los estados emocionales de los estudiantes.

En esta línea, el presente análisis permitirá establecer un punto de referencia que permita comprender cómo la interacción de forma constante con dispositivos móviles influye en la capacidad de los estudiantes para poder gestionar sus emociones y la toma de decisiones (Villalvir, 2024). De forma similar, se busca determinar la prevalencia de otros tipos de fenómenos como la nomofobia que están relacionados a los factores asociados con la regulación emocional del miedo que tiene los jóvenes al no estar con el celular.

En el entorno internacional, algunos estudios encontrados han demostrado la influencia que ha tenido el uso de celulares a la autorregulación emocional, en los resultados de los artículos científicos analizados se encontró que existen relaciones entre el manejo de las tecnologías con el rendimiento académico y la autorregulación. En el artículo publicado por Villalvir (2024) examinó el impacto de la nomofobia en adolescentes, donde se encontró que los estudiantes sufren de una dependencia hacia el uso de dispositivos móviles y que en su mayoría son mujeres.

Los cambios emocionales están asociados con el uso problemático de teléfonos inteligentes, y este se correlaciona con la ansiedad, depresión y estrés y los desequilibrios emocionales. En la investigación realizada por Díaz (2024) se evaluaron a adolescentes españoles y se halló que el 25% presentaba miedo a no tener sus celulares, el 50% uso dependiente y el 25% no mostraba ninguna alteración. Además, se encontró que la supresión emocional y hábitos como dormir con el móvil encendido ocasiona dependencia (Domoff, 2020).

En América Latina, los resultados de las investigaciones muestran que existe efectos en los estudiantes por uso

excesivo de dispositivos sobre la autorregulación emocional. En la investigación de Ruiz et al. (2026) se encontró que, pese al uso excesivo, los estudiantes de la carrera de Psicopedagogía de la UTEQ no muestran una relación directa entre las variables propuestas, aunque se encontró que su efecto prolongado puede afectar su estado emocional en un futuro próximo.

Chuquimarca et al. (2025) concluyeron que, a mayor tiempo de exposición a pantallas, menores niveles de autoconciencia emocional, dificultad en la autorregulación y disminución de la conciencia social. David et al. (2026) identificaron una correlación negativa moderada ($p=-0.521$) entre el uso desmedido de redes sociales y la autorregulación conductual en estudiantes de Milagro, Ecuador.

En el análisis correlacional se hallaron relaciones significativas con conciencia emocional ($r=-0.592$), regulación emocional ($r=-0.529$), autonomía emocional ($r=-0.434$) y competencias sociales ($r=-0.452$). En la investigación de Villagómez et al. (2023) encontraron una relación directa entre procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en universitarios ecuatorianos, mientras que, Abad et al. (2026) hallaron una correlación positiva fuerte entre tiempo de uso y ansiedad ($r=0.62$), y negativa moderada con rendimiento académico ($r=-0.45$).

La autorregulación emocional de un alumno se fundamenta como la capacidad para reconocer, comprender y controlar emociones de una forma racional, lo que facilita una actuación adecuada ante situaciones complejas, donde sus dimensiones incluyen conciencia y autonomía emocionales (Díaz y Quintanilla, 2024). Además, En la investigación realizada por Chuquimarca et al. (2025) señalan que las habilidades socioemocionales son esenciales para la convivencia y la resolución de conflictos.

El uso excesivo de teléfonos celulares se comprende como la interacción continua con plataformas digitales que puede generar dependencia emocional, afectar el autocontrol y las habilidades sociales (Abad et al., 2026).

Además, en la investigación de Villalvir Santos (2024), estudia la nomofobia y el Fear Of Missing Out (FOMO), las cuales tratan de la ansiedad que se genera al no tener acceso a los dispositivos móviles, y su efecto con la desconexión y la exclusión social.

Actualmente el uso de la Inteligencia Artificial (IA) ofrece herramientas para analizar la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional de los estudiantes de las instituciones, facilitando el análisis por medio del procesamiento de una gran cantidad de datos (Villalvir, 2024). La IA puede usarse como un sistema de alerta y asistentes virtuales para el manejo del estrés, promoviendo hábitos digitales saludables, todo esto favorece a mejorar las competencias digitales y emocionales para el desarrollo integral de los estudiantes (Domoff et al., 2020).

La Inteligencia Artificial ayuda en el reconocimiento de patrones de comportamiento que son la raíz de la problemática, por medio de la implementación de algoritmos de aprendizaje automático, se puede procesar un gran volumen de datos, lo que permite una identificación temprana de los efectos de la dependencia tecnológica en la regulación de sus emociones (Villalvir, 2024). Esta capacidad predictiva de la IA permite a los educadores y psicólogos realizar seguimiento a los estados anímicos de los estudiantes con la finalidad de implementar intervenciones personalizadas y oportunas (Abad et al, 2026).

Metodología

El presente estudio es de enfoque cualitativo, que permite una comprensión profunda y contextualizada del efecto del uso de celulares en los universitarios relacionado a su estado emocional, centrándose la recopilación de información, percepciones y experiencias registradas en los artículos científicos analizados para construir esta revisión sistemática de la literatura. Según Hernández y Baptista (2014), el enfoque cualitativo “utiliza la recolección y análisis de los datos para afinar las preguntas de investigación o revelar nuevas interrogantes en el proceso de interpretación” (p. 7), por medio de la aplicación de este enfoque se busca comprender la realidad

desde la perspectiva de los participantes, considerando particularidades del fenómeno estudiado.

La investigación se desarrolla bajo un diseño de revisión documental con la metodología PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), la misma proporciona un conjunto de estándares para la elaboración de las revisiones sistemáticas, lo que garantiza transparencia, reproducibilidad y rigor metodológico. Baquero (2022) señala que PRISMA constituye una herramienta para gestionar la identificación, selección y síntesis de la literatura científica, lo que facilita la organización del flujo de información mediante diagramas que permiten documentar los procesos de selección. Espinoza (2025) destaca que la aplicación de PRISMA en revisiones sistemáticas enfrenta desafíos en su aplicación, pero su uso adecuado hace que los trabajos obtenidos sean más reales y relevantes.

La revisión documental sistemática permite (Hernández y Baptista, 2014):

- Identificar patrones y tendencias de la producción científica.
- Analizar los hallazgos reportados por diferentes autores de forma imparcial.
- Sintetizar el conocimiento disponible sobre un tema específico.
- Reconocer vacíos y áreas de oportunidad para futuras investigaciones

Este enfoque resulta adecuado para el desarrollo del presente estudio, ya que la autorregulación emocional y su relación con el uso de dispositivos móviles es un fenómeno complejo y multifacético, que requiere ser examinado desde distintos puntos de vista y medido por distintos medios o procedimientos metodológicos.

La unidad de análisis de la investigación son los artículos científicos originales publicados en las bases de datos Scopus y Web of Science, que tratan de temas relacionados al uso de dispositivos móviles (smartphones) y la autorregulación emocional en estudiantes universitarios. Se entiende por unidad de análisis el objeto, sujeto o entidad principal sobre el cual se recolectan y examinan los datos. En este caso, los documentos académicos

constituyen la fuente primaria de información, de los cuales, por medio de un análisis detallado de su contenido, se extraen los hallazgos, conclusiones y recomendaciones

que permitirán dar respuesta a los objetivos de la investigación.

Tabla 1.

Criterios de inclusión y exclusión

CRITERIO	CRITERIO DE INCLUSIÓN	CRITERIO DE EXCLUSIÓN
TEMA / OBJETO DE ESTUDIO	Estudios (cuantitativos, cualitativos o mixtos) enfocados en la relación entre el uso de celulares y la autorregulación emocional (o variables directamente asociadas).	Estudios que aborden el uso de dispositivos móviles, pero no midan su efecto emocional como variable principal o secundaria; estudios centrados únicamente en adicción a redes sociales sin vincularlo a la regulación emocional; estudios tipo narrativo, sin datos de experimentos.
AÑO DE PUBLICACIÓN	Publicaciones desde 2022 hasta 2026.	Publicaciones anteriores al año 2022.
POBLACIÓN / MUESTRA	Estudiantes universitarios de cualquier disciplina o carrera.	Estudiantes de educación inicial, primaria, secundaria (bachillerato), educación especial, o muestras compuestas por miembros que no sean estudiantes
TIPO DE ESTUDIO (DISEÑO)	Estudios originales con diseño transversal, longitudinal, correlacional.	Tesis de grado no publicadas, libros, capítulos de libro, protocolos de estudio, reseñas bibliográficas o artículos de opinión.
INDEXACIÓN / CALIDAD	Artículos publicados en revistas indexadas en bases de datos como: Scopus, Web of Science (WoS).	Artículos publicados en revistas no indexadas o sin revisión por pares.
IDIOMA	Artículos publicados en español o en inglés.	Artículos en cualquier otro idioma.
ACCESO AL TEXTO COMPLETO	Estudios cuyo texto completo esté disponible (acceso abierto o con licencia para la UTEQ).	Estudios de los que solo esté disponible el resumen (abstract).

Nota. Autoría propia

Categorías de la Investigación

Matriz Prisma- Código De Búsqueda

El presente código se utilizó para realizar la búsqueda en la base de datos Scopus y Web of Science, para la construcción del mismo se consideró las dos variables

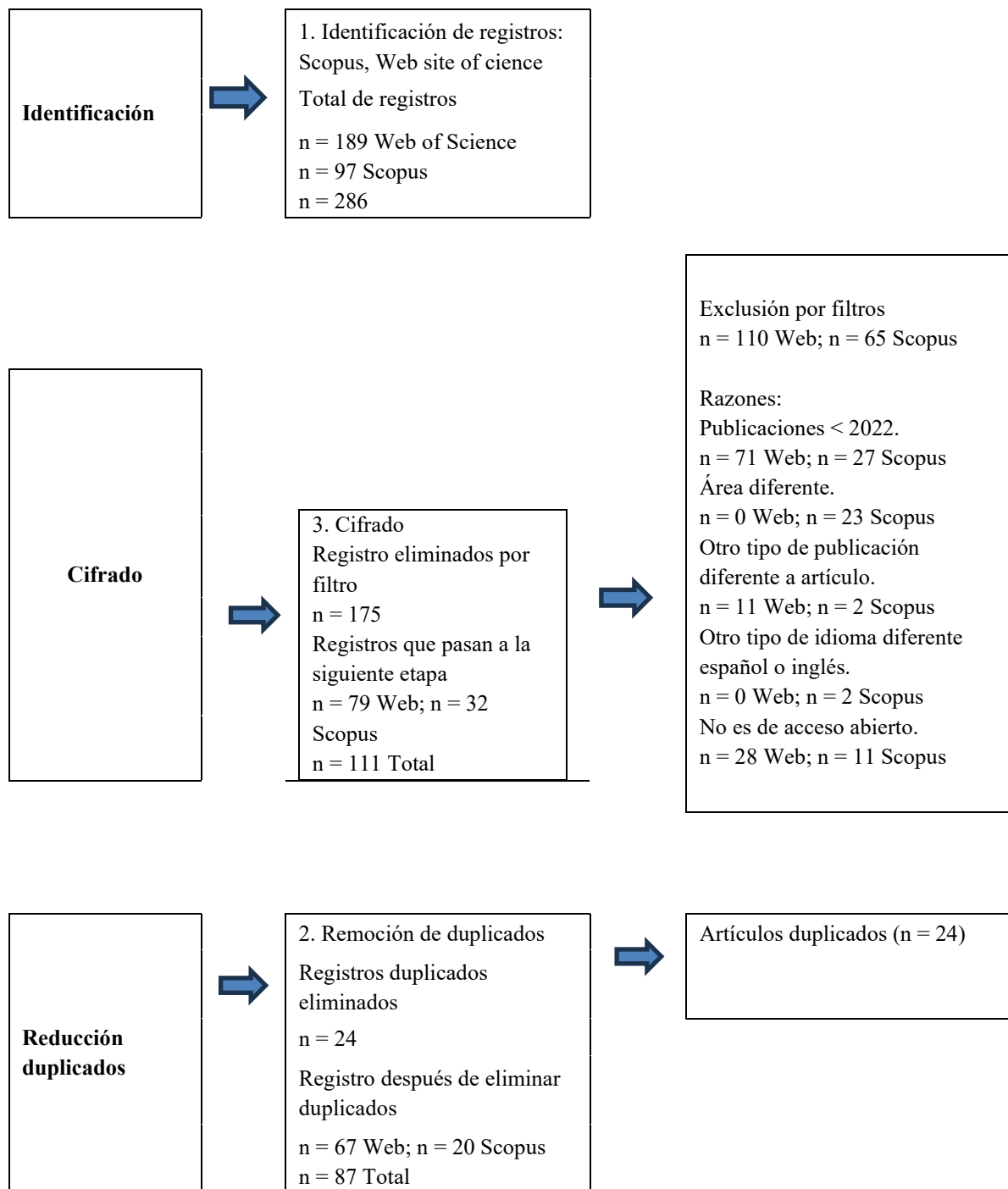
principales que trata del uso excesivo de dispositivos móviles y la regulación emocional.

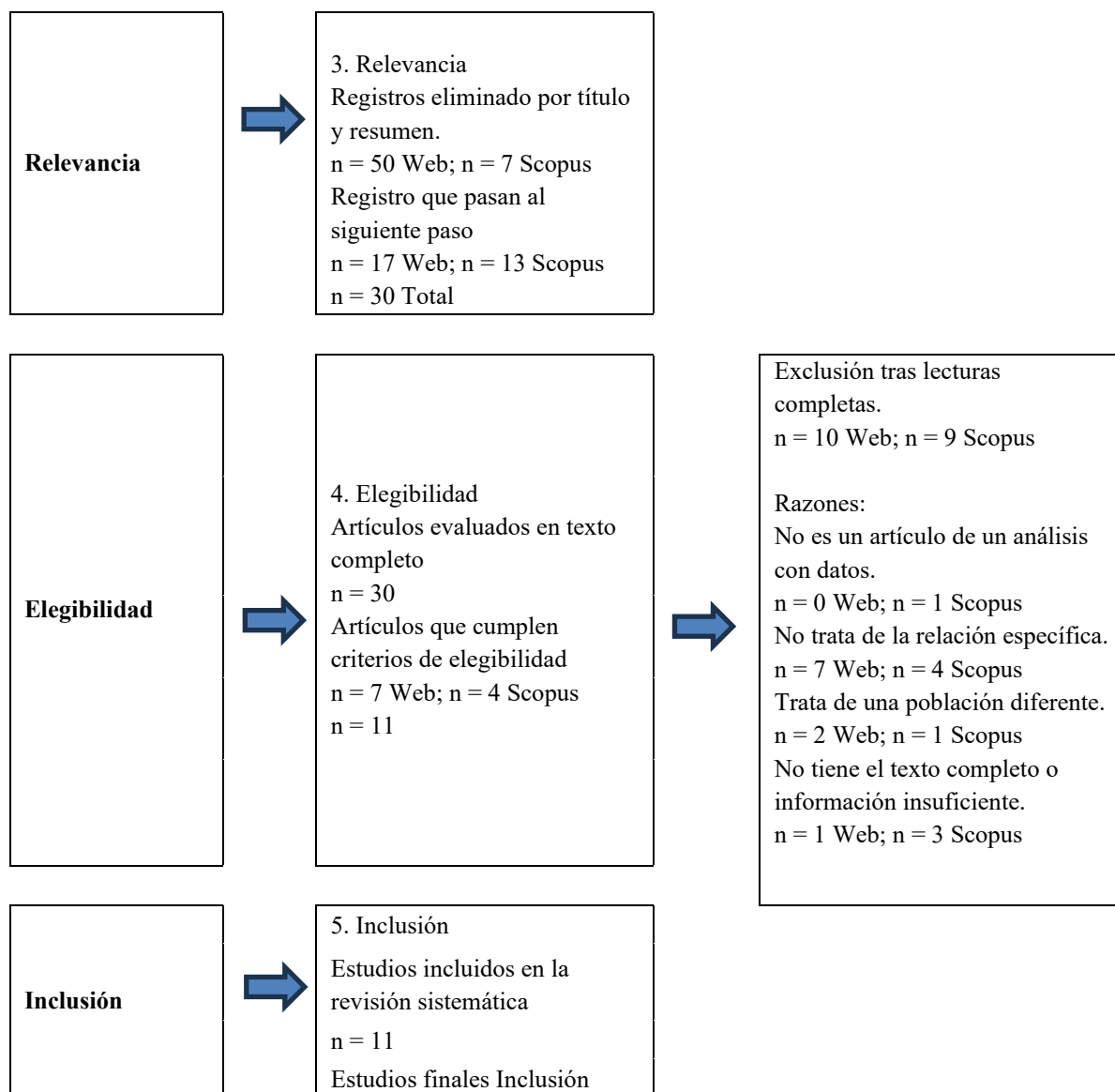
("mobile device*" OR smartphone* OR "smart phone*") AND ("emotional regulation" OR "emotion



regulation" OR "self-regulation") AND ("university student*" OR "college student*".

Cuadro de selección de artículos de la matriz prisma





El proceso utilizado durante la selección de artículos siguiendo la metodología del PRISMA, dio inicio en la etapa de identificación, donde se recuperaron un total de 286 registros originarios de las fuentes de datos Scopus (n=97), Web of Science (n=189). Por consiguiente, se emplearon diferentes filtros de inclusión y exclusión, descartando 175 registros (65 de Scopus y 110 de Web of Science) por criterios de publicaciones de antigüedad (realizados antes del 2022), correspondiente a áreas no vinculadas, tipos diferentes de documentos a artículos científicos, falta de acceso y el idioma distinto a inglés o español. Por lo tanto, el resultado de este proceso, fueron seleccionados 111 registros para la etapa siguiente. A continuación, se realizó la segunda etapa que fue la eliminación de los documentos duplicados, donde se

reconocieron 24 registros repetidos, esto permitió conseguir un total de 87 artículos únicos (20 de Scopus y 67 de Web of Science).

En la etapa de relevancia, se llevó a cabo la revisión de títulos y resúmenes, descartando 81 registros (7 de Scopus y 50 Web of Science) por no adaptarse al objetivo de la investigación, permaneciendo 30 artículos para examinar el texto completo. Mientras en la etapa de elegibilidad, los artículos fueron estudiados a profundidad, descartando 19 documentos por motivos de la no relación con las variables, la falta de análisis con datos, el enfoque de una población diferente o la falta de información completa. Por último, en la etapa de inclusión, se escogieron 11 estudios que concretaron con todos los criterios requeridos,

integrando la base para un buen desarrollo de la revisión bibliográfica.

Matriz De Categorización

Analizar la relación entre uso de dispositivos móviles y autorregulación emocional en universitarios.

Tabla 2.

Matriz de Categorización

Categoría	Subcategoría	Hallazgos (integrados de múltiples artículos)
Uso de Dispositivos Móviles	Adicción / Uso Problemático	La adicción al móvil afecta a la ansiedad, estrés, depresión, la calidad del sueño, la soledad y a déficit cognitivos, depresión (Gong y Liu, 2023; Zhou et al., 2026; Reer et al., 2022; Sánchez-Zafra et al., 2024; Reer et al., 2022).
	Tiempo de Uso	El tiempo de uso semanal se relaciona con la severidad de la adicción. El uso del móvil afecta a la inteligencia emocional y al estrés (Sánchez-Zafra et al., 2024; Reer et al., 2022).
	Diferencias por Sexo y Edad	Los hombres son más propensos a la adicción al móvil, los participantes más jóvenes muestran una mayor adicción (Reer et al., 2022).
Autorregulación Emocional	Supresión Emocional	Los jóvenes utilizan a los dispositivos móviles como un medio de supresión emocional lo que agrava sus niveles de adicción (Xu et al., 2026a; 2026b; 2025; Gong y Liu, 2023; Wanqing et al., 2022).
	Reevaluación Cognitiva	La reevaluación cognitiva actúa como factor protector. Existe una relación entre adicción al móvil y ansiedad, y es los hombres son más propensos a desarrollarlo (Xu et al., 2026a; 2026b; Gong y Liu, 2023; Wanqing et al., 2022).
	Creencias de la Regulación Emocional	Las creencias negativas ocasionan una mayor adicción al móvil y un peor ajuste transcultural (Wanqing et al., 2022).
	Inteligencia Emocional	Una mayor atención emocional se correlaciona con un mayor riesgo de adicción al móvil; mientras que, una mayor comprensión y regulación emocional se asocian con una menor adicción (Sánchez-Zafra et al., 2024).

Nota. Autoría propia

La matriz de categorización se construyó tomando en consideración el tema principal de la investigación y sus principales variables y categorías, utilizando como eje central la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional en población universitaria, por lo que las categorías principales son del estudio son: “Uso de Dispositivos Móviles” y “Autorregulación Emocional”, a partir de estas, se derivaron subcategorías, en la primera categoría se encuentra la adicción o uso problemático, tiempo de uso y diferencias sociodemográficas, mientras que, en la segunda categoría, se incorporaron subcategorías como supresión emocional, reevaluación

cognitiva, creencias sobre la regulación e inteligencia emocionales, de esta manera, la matriz responde tanto a un criterio teórico como empírico, lo que garantiza la coherencia en los resultados encontrados.

Respecto a los hallazgos, la evidencia comprobada demuestra una relación importante entre el uso conflictivo de dispositivos móviles y problemas en la autorregulación emocional. En especial, se reconoce que la dependencia a los dispositivos móviles se vincula con niveles altos de estrés, ansiedad, depresión y las afectaciones en la calidad del sueño, también del deterioro cognitivo y el aislamiento.

A su vez, el tiempo de uso excesivo se asocia con un mayor nivel de afectación emocional, en cambio las variables como el sexo y la edad repercuten en la inclinación de desarrollar comportamientos adictivos.

Por otra parte, a partir de la autorregulación emocional, se contempla que estrategias como la contención emocional suelen intensificar el uso conflictivo del móvil, mientras que la reestructuración cognitiva procede como un factor de protección. Del mismo modo, las opiniones negativas sobre la regulación emocional y los niveles bajos de inteligencia emocional se asocian a niveles mayores de adicción, contemplando una interacción difícil entre los factores conductuales y emocionales.

RESULTADOS

A partir del uso de la metodología PRISMA, se hallaron en un principio 286 publicaciones relacionadas al código de

búsqueda usado, en las bases de datos Scopus y Web of Science. Posterior a la aplicación de los criterios de inclusión y exclusión, la eliminación de duplicados y la valoración de relevancia y admisibilidad, se clasificaron 11 artículos científicos que cumplieron con los criterios requeridos para la revisión bibliográfica presente. La Tabla 3 expone un resumen detallado de los estudios incorporados, organizados según su autor, año de publicación, objetivo, metodología utilizada y sus hallazgos principales, con especial atención en los resultados que relacionan el uso de dispositivos móviles con la autorregulación emocional de los estudiantes universitarios.

Tabla 3.

Resumen de los artículos encontrados por medio de la metodología prisma

N	AUTOR	AÑO	OBJETIVO	METODOLOGIA	RESULTADOS	HALLAZGOS
1	Xu et al.	2026	Investigar si la regulación emocional media el aislamiento social y el malestar psicológico en estudiantes con adicción al móvil.	Estudio transversal con 1276 estudiantes universitarios chinos. PLS-SEM.	Se encontró que, por medio de la autorregulación emocional, se pudo mejorar los estados de ansiedad en los estudiantes con adicción al móvil.	La adicción al móvil se asocia con un mayor uso de la inhibición como estrategia de regulación, lo que intensifica el malestar psicológico.
2	Xu et al.	2025	Investigar la conexión entre control parental, regulación emocional y malestar en estudiantes con adicción al móvil.	Estudio transversal con 1276 estudiantes. PLS-SEM con análisis multigrupo.	El efecto del control parental favorece al desarrollo de los estudiantes adictos a los dispositivos móviles y mejora sus controles emocionales.	La relación entre uso problemático de móvil y regulación emocional se diferencia por género: los varones tienen mayor dificultad.
3	Gong y Liu	2023	Examinar los efectos de la adicción al móvil en la calidad del sueño desde la perspectiva de la regulación emocional.	Estudio transversal con 1559 estudiantes. Análisis de mediación y moderación.	Existe una relación entre adicción al móvil y calidad del sueño, lo que produce ansiedad y supresión expresiva.	La estrategia de regulación emocional empleada determina el impacto de la adicción al móvil.



4	Wanqing et al.	2022	Investigar factores que influyen en el ajuste transcultural de estudiantes chinos en Bielorrusia.	Estudio transversal con 356 estudiantes. Modelos de ecuaciones estructurales.	Se determinó que existe una regulación emocional negativa relacionada con el uso excesivo del celular.	Las creencias sobre la incapacidad para regular emociones predicen: mayor uso del móvil; y peor ajuste emocional.
5	Choi y Jung	2022	Clasificar perfiles de adicción al móvil según temperamento, carácter y regulación cognitivo-emocional.	Análisis de perfiles latentes con 333 estudiantes coreanos.	Se identificaron tres perfiles de adicción (bajo, medio, alto), estos perfiles mostraron diferencias en estrategias de regulación.	La regulación cognitivo-emocional es un factor diferenciador entre los perfiles de adicción al móvil.
6	Al et al.	2024	Determinar cómo la adicción al móvil y los fallos de autorregulación afectan la satisfacción académica.	Estudio transversal con 950 estudiantes de Egipto y Arabia Saudita. PLS-SEM.	La divagación mental se relaciona a la adicción al móvil y fallos cognitivos; estos a su vez afectaron el rendimiento.	El uso excesivo del móvil se asocia con fallos en la autorregulación (divagación mental).
7	Xu et al.	2026	Investigar cómo la regulación emocional media el control parental y el malestar en estudiantes con adicción al móvil.	Estudio transversal con 1276 estudiantes. PLS-SEM.	El control parental, de la madre y el padre tienen efectos diferentes en el control de la adicción y el uso excesivo de celulares.	El involucramiento de la familia es importante para la salud emocional y tratar este tipo de adicciones.
8	Zhou et al.	2026	Investigar la influencia de la adicción al móvil en síntomas depresivos y el rol de la procrastinación.	Estudio transversal con 1422 estudiantes. Modelo de mediación moderada.	La procrastinación tiene relación con la adicción y depresión.	Los estudiantes con resiliencia muestran una relación más débil entre adicción al móvil y depresión.
9	Sánchez et al.	2024	Analizar la inteligencia emocional y el estrés en universitarios según el uso del móvil.	Estudio transversal con 637 estudiantes españoles. Análisis descriptivo y correlacional.	El uso del móvil influyó en la inteligencia emocional.	Una mayor atención emocional se asocia con mayor riesgo de adicción.
10	Fabio et al.	2022	Investigar si el alto uso del móvil se relaciona con déficits en autocontrol conductual y cognitivo.	Diseño ABA con 111 participantes. Medición objetiva mediante app.	Los participantes con alto uso del móvil mostraron menor autocontrol.	El uso del móvil se asocia con fallos en el autocontrol, que es un componente de la autorregulación emocional.

11	Reer et al.	2022	Examinar antecedentes y consecuencias del trastorno por uso de smartphone.	Encuesta transversal con 938 alemanes. Modelo de ecuaciones estructurales.	El trastorno por uso de móvil se asoció con mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y soledad.	El uso problemático del móvil afecta la regulación emocional y ocasiona síntomas como depresión y ansiedad.
----	-------------	------	--	--	---	---

Nota. Autoría propia

OG: Analizar el impacto del uso de dispositivos móviles y su relación con los estados emocionales de los estudiantes. La evidencia recopilada, en las distintas publicaciones analizadas, permite evidenciar que el uso excesivo de teléfonos inteligentes se relaciona con una mala autorregulación emocional de los estudiantes universitarios. Reer et al. (2022) encontraron que los jóvenes que usaban de forma desmedida los dispositivos móviles presentaron mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y soledad, mientras que Zhou et al. (2026) demostraron que la adicción al móvil ocasiona en muchos casos síntomas depresivos, siendo la procrastinación al acostarse un mediador parcial de esta relación, de forma similar, Fabio et al. (2022) evidenciaron que el alto uso del móvil se relaciona con déficits en el autocontrol. Además, se han detectado otros efectos desfavorables como: síntomas aislados, mala calidad del sueño, el rendimiento académico bajo y problemas en el bienestar general, lo que confirma que la relación entre el uso de móviles y la regulación emocional depende de muchos factores interrelacionados.

El impacto del uso de dispositivos móviles sobre la autorregulación emocional es difícil de identificar y medir, ya que no es directo ni uniforme, sino que está vinculado por mecanismos psicológicos y moderado por factores individuales, sociales y propios de cada cultura. Xu et al. (2026a) identificaron que la inhibición emocional afecta la relación entre el aislamiento social y el malestar psicológico en estudiantes con adicción al móvil, mientras que Xu et al. (2026b) demostraron que la regulación emocional actúa como mediador entre el control de los padres y el malestar psicológico, de forma similar, Wanqing et al. (2022) encontraron las creencias de los alumnos afectan en la capacidad emocional de los estudiantes y a su capacidad para afrontar los problemas.

Además, estudios como los de Choi y Jung (2022), Xu et al. (2025) y Zhou et al. (2026) coinciden en señalar que factores como el género, la edad, la resiliencia psicológica, el temperamento y el control parental se relacionan con estas variables, lo que sugiere que las intervenciones que se desarrollen para intentar trabajar con estos problemas tienen que tener un enfoque multifactorial.

OE1: Describir las consecuencias emocionales y conductuales relacionadas al uso excesivo de dispositivos móviles en estudiantes universitarios.

El uso excesivo y problemático de dispositivos móviles se asocia con dificultades en la autorregulación emocional de los estudiantes de los distintos planteles educativos donde se ha estudiado su efecto. Reer et al. (2022) encontraron que los jóvenes que tenían un uso desmedido de smartphone presentaron mayores niveles de depresión, ansiedad, estrés y soledad, lo que no son bueno en el manejo de sus emociones. Zhou et al. (2026) demostraron que las personas que utilizan muchas horas los móviles son más susceptibles a presentar casos de depresivos, lo que indica que existe una relación entre estas dos variables, por lo que las jóvenes que usan de forma adecuada los dispositivos tecnológicos también muestran una mejor autorregulación. Además, Fabio et al. (2022) aportaron evidencia similar al encontrar que autocontrol es necesario para evitar el uso descontrolados de los móviles.

En otros estudios como el de Ruiz et al. (2026) y Chuquimarca et al. (2025) encontraron que aunque no se encuentra una relación directa entre las variables propuestas, el exponerse de forma excesiva a las pantallas puede afectar la autoconciencia emocional y la capacidad de regulación a mediano plazo, siguiendo esta línea, Ruiz et al. (2026) encontraron que el 58.01% de los estudiantes de la Universidad Técnica Estatal de Quevedo reconoce un uso elevado de dispositivos, estos datos resultan permiten

evidenciar que esta problemática se manifiesta en poblaciones estudiantiles de diferentes regiones.

OE2: Identificar los mecanismos psicológicos que median esta relación.

En algunas investigaciones como la de Gong y Liu (2023) demostraron que la reevaluación cognitiva frente al uso de los dispositivos móviles y sus efectos negativos moderan negativamente la relación entre la adicción al móvil y la ansiedad, mientras que la supresión expresiva puede tener como efecto el rechazo por parte de los jóvenes, este patrón se encontró también en los estudios de Xu et al. (2026a; 2026b), quienes determinaron que la inhibición emocional se relaciona con el aislamiento social y el malestar psicológico, en estudiantes con adicción al móvil. Además, Wanqing et al. (2022) demostró que las creencias negativas sobre la regulación emocional ocasionan una mayor adicción al móvil, sugiriendo que regular las emociones puede evitar el desarrollo de patrones problemáticos.

En otra investigación como la de Sánchez et al. (2024) se observó las estrategias adaptativas y desadaptativas, y su efecto, para comprender cómo los estudiantes manejan sus emociones en un mundo donde cada vez es más aceptado el uso de celulares y otros dispositivos tecnológicos, en este artículo se detalla como una mayor atención emocional se correlaciona con un mayor riesgo de adicción al móvil, mientras que una mayor comprensión y regulación emocional se asocian con menor adicción a estos, con lo que se llega a concluir que una excesiva atención a las emociones sin capacidad de gestión puede llevar a un mayor uso del móvil como escape a los problemas.

A su vez, se identifica un mecanismo relevante, el cual es la procrastinación al solo querer dormir, analizada por Zhou et al. (2026), quienes descubrieron que esta variable interviene parcialmente en la relación entre la dependencia al móvil y los síntomas depresivos. Este descubrimiento plantea que el uso nocturno de dispositivos móviles, al interponerse con los procesos de restauración del sueño, representa una ruta crítica a través de la cual el uso excesivo de tecnología afecta la regulación emocional, dado que el déficit de sueño deteriora los procesos de

control prefrontal indispensables para la regulación de emociones. De la misma manera, Al-Abyadh et al. (2024) evidenciaron que la dispersión mental y los fallos cognitivos intervienen en la relación entre la adicción al teléfono móvil y el bienestar académico, lo que demuestra que la pérdida de la regulación atencional proveniente del uso excesivo del móvil afecta significativamente la autorregulación en múltiples dimensiones.

OE3: Examinar los factores que moderan dicho vínculo.

En los estudios revisado se encontró evidencia de factores diferenciales que modulan la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional. Sánchez et al. (2024) encontraron que las mujeres presentan mejor atención emocional y mayores niveles de estrés percibido, mientras que los hombres muestran mejor reparación emocional. Xu et al. (2025) identificaron que el género del control parental presenta resultados diferentes, siendo la relación más pronunciada en varones, lo que sugiere que los hombres con adicción al móvil tienden a usar más la reevaluación como estrategia protectora.

En otras investigaciones como la de Reer et al. (2022) reportaron que los hombres son más propensos a la adicción al móvil, mientras que Choi y Jung (2022) encontraron diferencias en temperamento y carácter relacionado a los perfiles de adicción, lo que indica que la personalidad de las personas tiene una relación con la susceptibilidad a generar una adicción al uso de móvil. Además, la edad constituye otro factor relevante, esto como lo indica Reer et al. (2022) y Choi y Jung (2022) en sus investigaciones, donde coinciden en señalar que los jóvenes muestran una mayor adicción al móvil, lo que sugiere que la edad es otro factor considerar en consideración, esto se debe posiblemente a que una persona con mayor edad posee una mayor madurez en las habilidades de autorregulación emocional.

La resiliencia psicológica es otro factor importante, según Zhou et al. (2026) en su investigación, se demostró que la resiliencia modera tanto la relación entre la adicción al móvil y los síntomas depresivos, como la relación entre la procrastinación y la depresión, esto resultados sugieren que los estudiantes que han desarrollado mayores resiliencia psicológica son menos vulnerables a desarrollar

adiciones al uso de dispositivos móviles, ya que la resiliencia proporciona herramientas para afrontar el estrés y mantener el equilibrio emocional, lo que conlleva a una mejor autorregulación emocional, por lo que es más fácil para las personas controlarse frente a impulsos o acciones que consideran que no son correctas, como es el caso del uso excesivo de móviles.

Otros factores que también se han evidenciado son el aislamiento social y el control psicológico parental, en la publicación de Xu et al. (2026a) encontraron que el aislamiento social familiar y de amigos ocasiona malestar psicológico en estudiantes con adicción al móvil. Además, Xu et al. (2026) demostraron la influencia paterno y materno afecta positivamente, mientras que la reevaluación no muestra tener un efecto en particular, en este sentido, se puede observar la importancia de la familia y la sociedad para la disminución de la aparición de patologías generadas por el uso excesivo de dispositivos móviles, ya que un entorno familiar controlador o la falta de apoyo social pueden llevar a los estudiantes a utilizar el móvil como refugio, lo que conlleva a incrementar la necesidad de los jóvenes de pasar en sus celulares.

CONCLUSIONES

El uso desmedido de dispositivos móviles ocasiona problemas con la autorregulación emocional de los estudiantes universitarios, esto ocasiona mayores niveles de ansiedad, depresión, estrés, soledad y dificultades en el manejo de las emociones. Además, se pudo evidenciar que esto afecta en diversas realidades culturales, ya que la dependencia tecnológica se ha convertido en una problemática a nivel de todos los países que tengan acceso a este tipo de tecnologías, es por este motivo, que las personas que se encargan del buen estado emocional de los estudiantes deberían tener en cuenta esta realidad para realizar intervenciones oportunas que tengan el objetivo de que los alumnos sean capaces de reconocer, comprender y gestionar sus emociones de manera eficiente.

A través del análisis de la bibliografía consultada se pudo determinar que existe una relación directa entre el uso excesivo de móviles y la autorregulación emocional, se correlaciona con una menor capacidad para regular las

emociones, lo que conlleva a generar: problemas en el autocontrol conductual y cognitivo; mayor procrastinación y dificultades en la conciencia y; dificultad con la recuperación emocional. Además, en las investigaciones se encontró que los estudiantes que tiene una alta exposición a las pantallas de los dispositivos tienen un mayor problema con encajar en el grupo social de los compañeros.

También se encontró que existen mecanismos mediadores que pueden afectar al tiempo de uso de los dispositivos móviles, la evidencia identifica que las estrategias de regulación emocional son importantes para el control del uso de celulares, ya que muchos de los jóvenes utilizan a estos como un escape de sus problemas. También se encontró que una supresión abrupta de estos dispositivos puede afectar al estado emocional de los estudiantes, por lo que la solución no es prohibir el uso de ellos, si no que los estudiantes aprendan a manejar mejor sus emociones y no tener que recurrir a los dispositivos móviles como un escape emocional, de forma similar, se pudo encontrar que el uso de celulares en la noche afecta al manejo emocional de los jóvenes, lo que conlleva a una menor capacidad de autorregulación emocional, y termina con un uso más excesivo de estos dispositivos, todo esto reafirma el hecho de existe una fuerte relación entre la autorregulación emocional y el uso de dispositivos móviles.

En lo referente a los factores involucrados a la relación entre el uso de dispositivos móviles y la autorregulación emocional, se encontró que los principales son: el género, la edad, la resiliencia psicológica, el control parental y el aislamiento social. En el género se encontró que los hombres presentan una mayor posibilidad a desarrollar adicción al móvil. En la edad, se observó que los jóvenes tienen mayor vulnerabilidad a la adicción a estos tipos de dispositivos y a sus consecuencias emocionales. En la resiliencia psicológica se posiciona como un factor amortiguador los estudiantes con mayor capacidad de superación son menos susceptibles a la adicción al móvil y los síntomas depresivos. En el control parental y el aislamiento se observó como la influencia de la crianza y la gestión de problemas de los padres afecta a la

dependencia tecnológica de los hijos, todos estos resultados permiten definir que la relación entre la autorregulación emocional y la adicción a dispositivos móviles se ve afectado por más de un factor y cada uno de

ello puede ocasionar que los estudiantes tengan mejores o peores resultados en su desarrollo emocional, académico y profesional

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abad Luzón, M. A., Espinoza Vásquez, L. H., y Abad Luzón, C. del C. (2026). Impacto y Desafíos del Uso Excesivo de Dispositivos Electrónicos en Estudiantes. *Ciencia Y Reflexión*, 5(1), 1026–1039. <https://doi.org/10.70747/cr.v5i1.930>
- Al-Abyadh, M. H. A., Alatawi, M. A., Emara, E. A. M., Almasoud, S. A., Alsetoohy, O., y Ali, A. R. M. (2024). Do Smartphone Addiction and Self-Regulation Failures Affect Students' Academic Life Satisfaction? The Role of Students' Mind Wandering and Cognitive Failures. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 1231–1253. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S437076>
- Baquero, W. G. B. (2022). Análisis de prisma como metodología para revisión sistemática: una aproximación general. *Saúde Em Redes*, 8(sup1), 339–360. <https://doi.org/10.18310/2446-4813.2022V8NSUP1P339-360>
- Castillo, D., Medina, E., (2024). Análisis de la relación entre el uso de tecnologías móviles y el rendimiento académico. *ASCE MAGAZINE*, 3(1), 1-21. <https://doi.org/10.70577/damgfp82/ASCE/1.21>
- Choi, D. H., y Jung, Y. S. (2022). Temperament, Character and Cognitive Emotional Regulation in the Latent Profile Classification of Smartphone Addiction in University Students. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 14(18), 2-16 <https://doi.org/10.3390/SU141811643>
- Chuquimarca, V. C. C., Toaquiza, K. M. T., Pinargote, K. G. P., y Calle, M. L. C. (2025). Influencia del uso excesivo de pantallas en las habilidades socioemocionales en estudiantes de 8vo de una institución educativa. *Ciencia y Educación*, 6(10.1), 80–91. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.17619884>
- David, F., León, K., Matamoros, E., Contreras, S., (2026). Autorregulación y uso desmedido de redes sociales en estudiantes de Milagro. *Ciencia y Educación*, 7(5.3), 116–125. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.20615969>
- Díaz, M., y Quintanilla, Y. L. (2024). Nomofobia y uso dependiente al móvil, su relación con la regulación emocional y la autoestima en adolescentes gallegos. *Acción Psicológica*, 21(1–2), 93-106. <https://doi.org/10.5944/AP.21.1-2.36757>
- Domoff, S. E., Foley, R. P., y Ferkel, R. (2020). Addictive phone use and emotional regulation in adolescents: Impact on disordered eating behaviors. *Journal of Adolescent Health*, 67(3), 456-462. <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/8/2861>
- Espinoza-Freire, E. E. (2025). PRISMA en la práctica: Guía y desafíos en la conducción de revisiones sistemáticas. *Sociedad y Tecnología*, 8 (2), 623–646. <https://doi.org/10.51247/ST.V8IS2.227>
- Fabio, R. A., Stracuzzi, A., y lo Faro, R. (2022). Problematic Smartphone Use Leads to Behavioral and Cognitive Self-Control Deficits. *International Journal of*

Environmental Research and Public Health,
19(12), 2-13
<https://doi.org/10.3390/IJERPH19127445>

Anuario de Psicología/The UB Journal of Psychology, 54(1), 2-11.
<https://doi.org/10.1344/ANPSIC2024.54/1.3>

Gong, L., y Liu, Q. (2023). Mobile Phone Addiction and Sleep Quality: The Mediating Role of Anxiety and the Moderating Role of Emotion Regulation. *Behavioral Sciences*, 13(3).
<https://doi.org/10.3390/bs13030250>

Villagómez Vacacela, D. C., Moreano Jara, L. J., Chavez Contreras, D. M., (2023). Procrastinación académica y dependencia al dispositivo móvil en estudiantes universitarios. *Revista Eugenio Espejo*, 17(3), 42–51.
<https://doi.org/10.37135/EE.04.18.05>

Hernández, R., y Mendoza, C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill.

Villalvir Santos, E. (2024). *La regulación emocional del miedo a estar sin el dispositivo móvil en los adolescentes: revisión sistemática*. Universitat Oberta de Catalunya (UOC). <https://hdl.handle.net/10609/151170>

Horwood, S., y Anglim, J. (2021). Emotion Regulation Difficulties, Personality, and Problematic Smartphone Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4), 275–281.
<https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0328>

Wanqing, H., Fenqing, L., y Solodukho, A. (2022). Smartphone addiction and cross-cultural adjustment among overseas Chinese students: The role of emotion regulation beliefs and strategies. *Frontiers in Psychology*, 15.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1009347>

Reer, F., Wehden, L. O., Janzik, R., y Quandt, T. (2022). Examining the Interplay of Smartphone Use Disorder, Mental Health, and Physical Symptoms. *Frontiers in Public Health*, 1-10.
<https://doi.org/10.3389/FPUBH.2022.834835>

Xu, L., Arshat, Z., Ismail, N., y Lulu, S. (2025). Gender differences in the pathways linking parental psychological control, emotion regulation, and psychological distress among university students with smartphone addiction. *International Journal of Adolescence and Youth*, 30(1).
<https://doi.org/10.1080/02673843.2025.2590306>

Ruiz, K. L. R., Aragundi, J. E. A., y Santos, J. F. S. (2026). Influencia del uso excesivo de tecnologías digitales en el desarrollo de la autorregulación emocional en estudiantes de la UTEQ. *Código Científico Revista de Investigación*, 7(E1), 2890–2906.
<https://doi.org/10.55813/GAEA/CCRI/V7/NE1/1433>

Xu, L., Arshat, Z., Ismail, N., y Lulu, S. (2026a). Emotion Regulation as a Mediator in the Relationship between Social Isolation and Psychological Distress among Students with Mobile Phone Addiction. *Asian Journal of Social Health and Behavior*, 9(2), 115–122.
https://doi.org/10.4103/SHB.SHB_213_25

Sanchez, M., Moreno, D., Zagalaz, M., Cachón, J., *Emotional intelligence, perceived stress and Smartphone use in university students-Web of Science Core Collection*. (2026). from <https://www.webofscience.com/wos/woscc/full-record/WOS:001223069600004>

Xu, L., Arshat, Z., Ismail, N., y Lulu, S. (2026). The mediating role of emotion regulation in the relationship between parental psychological

Sánchez-Zafra, M., Sanabrias Moreno, D., Zagalaz-Sánchez, M. L., y Cachón-Zagalaz, J. (2024). Inteligencia emocional, estrés percibido y uso del Smartphone en estudiantes universitarios.

control and psychological distress among students with smartphone addiction. *Frontiers in Psychiatry*, 17. <https://doi.org/10.3389/FPSYT.2026.1680811>

Zhou, Z., Zhang, S., Li, Z., Feng, W., Zhang, F., Wang, A., y Yan, C. (2026). The impact of Smartphone addiction on depression symptoms among college students: the mediating role of bedtime procrastination and the moderating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2026.1784047>

Zhou, Z., Zhang, S., Li, Z., Feng, W., Zhang, F., Wang, A., y Yan, C. (2026). The impact of Smartphone addiction on depression symptoms among college students: the mediating role of bedtime procrastination and the moderating effect of psychological resilience. *Frontiers in Psychology*, 17. <https://doi.org/10.3389/FPSYG.2026.1784047>.