



Ciencia Latina
Internacional

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2024,
Volumen 8, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3

**EL IMPACTO DEL USO EXCESIVO
DEL TELÉFONO INTELIGENTE
EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO:
UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA**

**THE IMPACT OF EXCESSIVE SMARTPHONE
USE ON ACADEMIC PERFORMANCE:
A SYSTEMATIC REVIEW OF THE LITERATURE**

Ruth Yalena Zuleta Torres

Universidad Popular del Cesar, Colombia

Jeferson Ramos De La Rosa

Universidad Popular del Cesar, Colombia

Juan Manuel Hernandez

Universidad Popular del Cesar, Colombia

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rem.v8i3.11724

El Impacto del uso Excesivo del Teléfono Inteligente en el Rendimiento Académico: Una Revisión Sistemática de la Literatura

Ruth Yalena Zuleta Torres¹<https://orcid.org/0000-0003-1795-5973>Universidad Popular del Cesar
Colombia**Jeferson Ramos De La Rosa**jramosd@unicesar.edu.co<https://orcid.org/0009-0001-3228-6926>Universidad Popular del Cesar
Colombia**Juan Manuel Hernandez**juanmhernandez@unicesar.edu.co<https://orcid.org/0009-0004-5096-5545>Universidad Popular del Cesar
Colombia

RESUMEN

El uso de los teléfonos inteligentes ha crecido de manera significativa en las familias modernas, siendo los adolescentes los principales usuarios. Este estudio tiene como objetivo explorar cómo la adicción o uso excesivo de los teléfonos inteligentes afecta diversas áreas del desarrollo cognitivo y físico de los jóvenes. Se realizó una revisión sistemática de la literatura siguiendo la metodología PRISMA, lo que permitió incluir 22 estudios que proporcionaron información detallada sobre esta relación. Los estudios se clasificaron en dos ejes temáticos principales, los que aportaban información sobre las consecuencias del uso excesivo de teléfonos inteligentes y los estudios que tenían información sobre las causas. Entre los factores desencadenantes se identificaron la alta accesibilidad, presión social, búsqueda de entretenimiento e incluso soledad, mientras que las consecuencias abarcan desde problemas psicológicos y dificultades académicas hasta alteraciones en el sueño y la socialización. Los estudios destacan la necesidad de una mayor educación y concienciación tanto en los jóvenes como en sus familias sobre los riesgos asociados con el uso excesivo de estos dispositivos, así como la importancia de abordar esta problemática de manera integral e involucrar docentes, profesionales de la salud mental y los padres de los jóvenes para mitigar los efectos negativos y fomentar un desarrollo más saludable para los adolescentes. Los hallazgos de esta revisión mejoran la comprensión de cómo el uso excesivo de los teléfonos inteligentes impacta la vida de los jóvenes y proporcionan una base sólida para desarrollar estrategias efectivas de prevención e intervención.

Palabras clave: smartphones, adolescentes, adicción, factores desencadenantes

¹ Autor principal

Correspondencia: jramosd@unicesar.edu.co

The Impact of Excessive Smartphone Use on Academic Performance: A Systematic Review of the Literature

ABSTRACT

The use of smartphones has significantly increased in modern families, with teenagers being the primary users. This study aims to explore how smartphone addiction or excessive use affects various areas of young people's cognitive and physical development. A systematic literature review was conducted following the PRISMA methodology, allowing for the inclusion of 22 studies that provided detailed information on this relationship. The studies were classified into two main thematic axes: those providing information on the consequences of excessive smartphone use and those detailing the causes. The identified triggering factors included high accessibility, social pressure, the search for entertainment, and even loneliness. The consequences range from psychological problems and academic difficulties to sleep disturbances and socialization issues. The studies emphasize the need for greater education and awareness among young people and their families about the risks associated with excessive use of these devices. They also highlight the importance of addressing this issue comprehensively and involving teachers, mental health professionals, and parents to mitigate the negative effects and promote healthier development for teenagers. The findings of this review enhance the understanding of how excessive smartphone use impacts young people's lives and provide a solid foundation for developing effective prevention and intervention strategies.

Keywords: smartphones, adolescents, addiction, triggering factors

Artículo recibido 18 mayo 2024
Aceptado para publicación: 22 junio 2024



INTRODUCCIÓN

Los teléfonos inteligentes se han convertido en una parte indispensable de la vida diaria, con un uso que ha aumentado significativamente en los últimos años. Un informe del Reino Unido indica que el uso de internet por parte de los niños aumentó de 9 horas a 15 horas entre 2007 y 2016 (Adelantado-Renau et al., 2019). Los adolescentes, siendo los principales usuarios, pasan considerable tiempo en línea, lo que genera preocupaciones sobre la posible adicción a las redes sociales o al internet (Ragupathi et al., 2020).

Esta revisión investiga cómo el uso excesivo de teléfonos inteligentes influye en diversas áreas del desarrollo del adolescente. Al analizar diversos estudios, esta revisión busca proporcionar información sobre los factores desencadenantes y consecuencias de este fenómeno, facilitando la toma de decisiones informadas para mitigar los impactos negativos.

El análisis de los estudios encontrados alrededor de esta temática se ha dividido en dos categorías por un lado el estudio de los factores desencadenantes y por otro lado las consecuencias (Alotaibi et al., 2022). Este análisis busca dar solución a las preguntas: ¿Cuál es el impacto del uso excesivo del celular? ¿Cómo reducir el uso excesivo de teléfonos inteligentes?.

Algunos estudios afirman que el uso excesivo de los teléfonos inteligentes puede llegar a producir ciertos problemas como lo son la soledad (S. C. Joshi et al., 2023), ansiedad (Apaolaza et al., 2019; Hussain & Griffiths, 2021; Przepiorka et al., 2023) y depresión; insomnio (Ragupathi et al., 2020), (Hussain & Griffiths, 2021); trastornos psicológicos (Mehmood et al., 2021), trastorno por déficit de atención o hiperactividad, adicción a sustancias psicoactivas, redes sociales (Apaolaza et al., 2019; Gugushvili et al., 2020; Hussain & Griffiths, 2021; S. Joshi et al., 2023); y menores logros académicos. La falta de sueño es tal vez la problemática más común dentro de este grupo (Ragupathi et al., 2020), (Perrault et al., 2019), y es bastante preocupante puesto que el 68% de los adultos jóvenes afirmó un uso de manera regular de los teléfonos inteligente dentro de la cama, es decir durante las horas de sueño (Ragupathi et al., 2020). Sumado a esto, el tiempo pasado en cualquier dispositivo con pantalla luego de las 9 pm supone un retraso en el inicio del sueño y por tanto se traduce en menos horas de sueño (Hussain & Griffiths, 2021; Perrault et al., 2019). A pesar de que la problemática por la disminución de las horas totales de sueño es grande, tampoco es el único problema que se desprende del uso excesivo

de los teléfonos inteligentes, por ejemplo la denominada “nomofobia” (Alotaibi et al., 2022; Sunday et al., 2021) que consiste en un miedo irracional a estar incomunicado con las redes sociales (S. Joshi et al., 2023), es decir, se representa como la falta de capacidad que tiene una persona para desprenderse de las redes sociales y el internet, sumándose al conjunto de situaciones preocupantes en torno a los jóvenes que generaría consecuencias a nivel académico (Alotaibi et al., 2022).

Método de revisión de la literatura

La revisión sistemática se realizó utilizando la metodología PRISMA, que proporciona un marco transparente para la elaboración de informes (Page et al., 2021). Las estrategias de búsqueda incluyeron palabras clave como 'uso de teléfono celular', 'rendimiento académico', 'estudiantes' y 'nomofobia' en bases de datos como Scopus, Web of Science y PubMed. La búsqueda resultó en 99 estudios, de los cuales quedaron 41 después de aplicar criterios como la fecha de publicación (posterior a 2019), el idioma (principalmente inglés), la demografía de los participantes (jóvenes y niños) y el tipo de publicación (excluyendo libros, informes y conferencias). Finalmente, se incluyeron 22 estudios en la revisión tras eliminar duplicados y estudios irrelevantes.

Criterios de elección

Para la RSL se requieren ciertos criterios de búsqueda básico con el fin de filtrar aquellos estudios que sean relevantes para la temática dada. Estos criterios de búsqueda fueron los siguientes:

- Fecha de publicación: La búsqueda de los estudios tuvo una restricción en las fechas de publicación, donde solo se aceptaron estudios con fecha de publicación igual o mayor a 2019.
- Idioma: no se tuvo ninguna restricción en el idioma, en su mayoría se publicaron en inglés, pero también se encontró un artículo en francés que también se incluyó.
- Participantes: se limitó el estudio a participantes jóvenes y/o niños, ya que este grupo es quien tiene una mayor facilidad de acceso a estos dispositivos y a la vez al nacer en el auge de estos dispositivos móviles, se ven más afectados por su uso excesivo.
- Tipo de publicación: se descartaron libros, reseñas, informes, conferencias, ensayos académicos, etc.
- Tipo de muestra: se descartaron aquellos estudios donde la muestra o población, pertenecía a una minoría y sus resultados pudieran estar limitados.

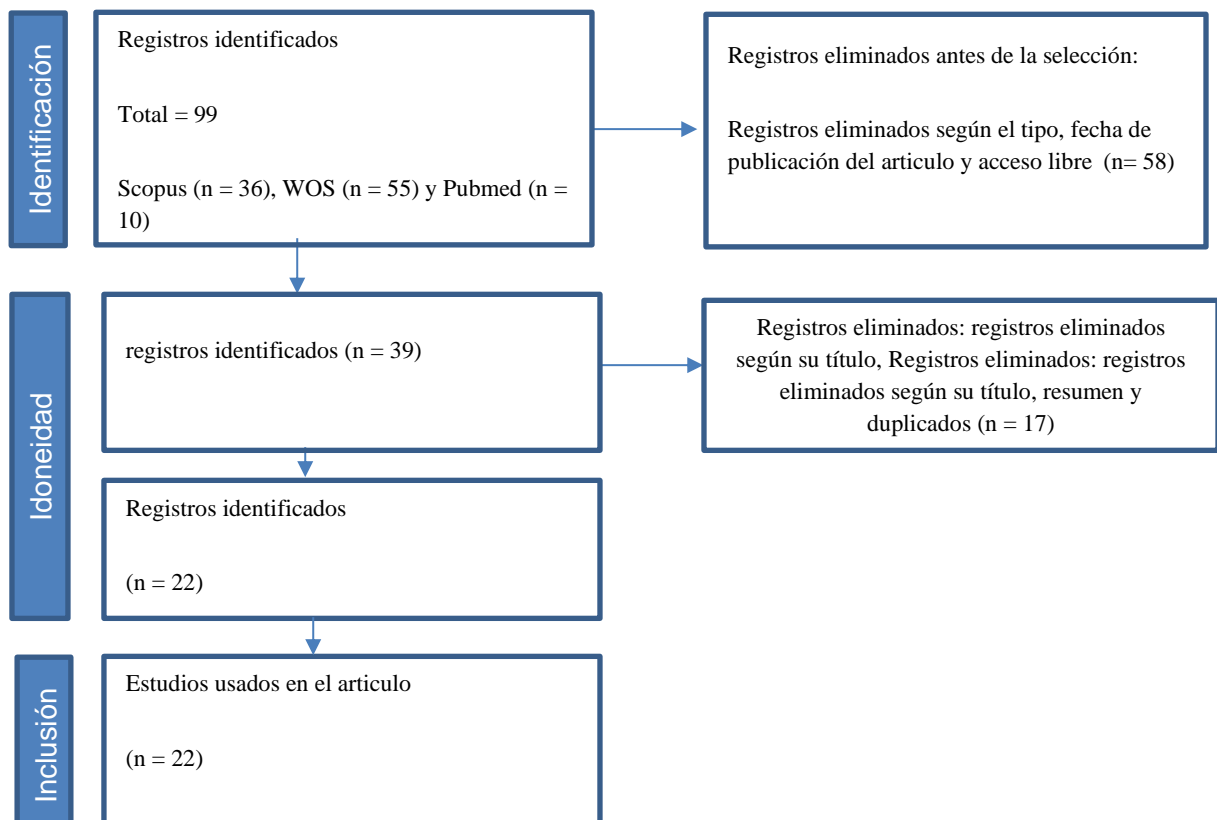
RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Resultados de la búsqueda

La búsqueda arrojó 99 estudios, reducidos a 22 después de aplicar filtros. Estos estudios se categorizaron en temas como soledad, ansiedad, depresión, adicción a las redes sociales e insomnio, todos relacionados con el uso excesivo de teléfonos inteligentes. El problema más común fue la reducción de la calidad del sueño, con importantes implicaciones para el rendimiento académico. Los estudios destacaron que la adicción a los teléfonos inteligentes puede ser tan perjudicial como la adicción a sustancias, afectando la salud física, el bienestar psicológico y los resultados académicos. Cada referencia recuperada de las bases de datos fue agregada al software de gestión de referencias Zotero.

Finalmente, se analizaron por completo todos los estudios con el fin de elegir los que sean más afines al desarrollo de esta RSL. El siguiente es un esquema que nos ilustra el proceso de filtrado.

Figura 1. Diagrama PRISMA



Características del estudio

En la Tabla 1 se resume de manera detallada y clara el perfil demográfico de los estudios que fueron incluidos.

Tabla 1. Características del estudio

País	Cantidad de estudios
China	4
Estados unidos	2
India	2
Corea	2
Chile	2
Belgica	2
Canadá	1
Botswana	1
Arabia saudita	1
España	1
Suiza	1
Argentina	1
Indonesia	1
Estonia	1
Tamaño de estudio	
0-50	1
51-100	0
101-200	1
201-300	0
301-400	1
400+	14

Análisis temático

Al seguir el proceso PRISMA se observó que los estudios en su mayoría abordan problemáticas que se derivan de un uso excesivo del dispositivo móvil, estas problemáticas se dividen principalmente en: soledad, ansiedad, depresión, adicción a redes sociales e insomnio. Los estudios que hablaban sobre la relación de la soledad, ansiedad y la depresión con el uso excesivo del teléfono celular, lo hacían partiendo del aislamiento que pueden llegar a sufrir personas que tienen un uso excesivo de los teléfonos inteligentes. Por otro lado, los estudios que mencionan la adicción a redes sociales y la falta de sueño guardaban cierta relación con la nomofobia y el uso de teléfonos inteligentes en momentos no adecuados. Pero estas no son las únicas consecuencias también se encuentran: trastornos psicológicos y adicción.

La siguiente tabla presenta los estudios que mencionan todas las problemáticas abordadas.

Tabla 2. Factores Desencadenantes y Consecuencias

Factores desencadenantes	Estudio
Conflictos familiares	(Kim et al., 2019; Mao et al., 2018)(Kim et al., 2019)
Socializar	(S. Joshi et al., 2023)(Smale et al., 2021)
Vídeo juegos	(Lepp et al., 2015)
Soledad	(S. Joshi et al., 2023; S. C. Joshi et al., 2023; Smale et al., 2021)
Ansiedad	(Apaolaza et al., 2019; Hussain & Griffiths, 2021; Przepiorka et al., 2023; Sunday et al., 2021)
Búsqueda de entretenimiento	(Lepp et al., 2015)
Consecuencias	
Adicción a las redes sociales	(Apaolaza et al., 2019; Gugushvili et al., 2020; Hussain & Griffiths, 2021; S. Joshi et al., 2023)
Soledad	(Smale et al., 2021)
Disminución del rendimiento académico	(Bravo-Sánchez et al., 2021; Grant et al., 2019; Jeong et al., 2023; Lepp et al., 2015; Mao et al., 2018; Przepiorka et al., 2023; Smale et al., 2021; Sunday et al., 2021)
Disminución de la concentración	(Apaolaza et al., 2019; S. Joshi et al., 2023; Smale et al., 2021)

Adicción	(Grant et al., 2019; Kim et al., 2019; Lepp et al., 2015; Mao et al., 2018; Soto & Camussetti, 2024)
Depresión	(Kim et al., 2019; Smale et al., 2021)
Insomnio	(Alotaibi et al., 2022; Hussain & Griffiths, 2021; Perrault et al., 2019; Ragupathi et al., 2020)
Trastornos psicológicos	(Alotaibi et al., 2022; S. Joshi et al., 2023; Mehmood et al., 2021; Przepiorka et al., 2023; Sunday et al., 2021)

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

La tecnología, y en particular los teléfonos móviles, ha transformado nuestras vidas, facilitando el acceso instantáneo a la información y eliminando las barreras espaciales con solo presionar un botón o usar comandos de voz. Antes de su aparición, el acceso a la información y al conocimiento era limitado. Es fundamental que los jóvenes reconozcan la importancia de estos dispositivos y los utilicen de manera responsable (Jeong et al., 2023). Los beneficios de los teléfonos móviles son vastos: facilitan el pago de servicios, la comunicación instantánea, las compras, la comercialización de productos y el acceso inmediato a la información. En el ámbito educativo, aumentan la interacción en el aula y la motivación de los estudiantes (Smale et al., 2021).

No obstante, a pesar de sus beneficios, estudios globales han demostrado que el uso obsesivo de los teléfonos móviles puede afectar el cerebro de manera similar a las sustancias alucinógenas y otras actividades adictivas, como el alcoholismo (Grant et al., 2019). Este dispositivo ha tenido un impacto considerable en los jóvenes, afectando principalmente en aspectos psicopatológicos y conductuales, como la ansiedad (Sunday et al., 2021), la depresión y los pensamientos suicidas (Kim et al., 2019; Ramírez et al., 2021). También ha traído problemas graves a la comunidad estudiantil, incluyendo el ciberacoso, el sexting y el plagio académico (Smale et al., 2021).

El uso excesivo del celular ha generado una nueva enfermedad en los jóvenes conocida como nomofobia, que es el miedo irracional a estar sin el celular. Este problema surge como un escape a conflictos intrafamiliares, problemas académicos e intrapersonales, llevando a la adicción al teléfono como un alivio (Mao et al., 2018)(Kim et al., 2019). La edad promedio en la que se presenta esta

adicción es 10 años, momento en el que se suele otorgar el primer teléfono. Esto representa un riesgo para la salud mental del niño, iniciando un problema de adicción en una edad temprana que puede ser más difícil de eliminar, ya que los niños tienden a asociar el uso de los móviles con el entretenimiento (juegos, chats, streaming) (Lepp et al., 2015), presentando una relación inversa en la que aumenta el tiempo de uso del móvil y disminuye el rendimiento académico (Hilt, 2019; Sunday et al., 2021). Los estudios indican que los individuos de estratos socioeconómicos bajos son más propensos a desarrollar una adicción al móvil, ya que lo ven como una forma económica de entretenimiento debido a la cantidad de tiempo libre que tienen (Soto & Camussetti, 2024).

Estos estudios han mostrado que los jóvenes que usan el celular en exceso presentan una disminución significativa en la actividad física (Jeong et al., 2023), el bienestar psicológico (Jeong et al., 2023) y la calidad del sueño (Ragupathi et al., 2020)(Alotaibi et al., 2022), en comparación con aquellos que lo usan de manera moderada (entre 1 a 2 horas diarias) (Grant et al., 2019; Jeong et al., 2023; Kim et al., 2019). El uso del móvil durante el tiempo destinado al descanso nocturno reduce la calidad del sueño debido a la exposición a la luz azul emitida por las pantallas y la alta actividad cerebral que provoca el contenido visto en ese momento (Ragupathi et al., 2020). La mayoría de los estudiantes entrevistados manifestaron falta de sueño debido a las notificaciones del teléfono, ya que al escucharlas, instintivamente se levantan para revisarlas (Alotaibi et al., 2022). Además, reportaron dolores en el cuello y las manos debido al uso excesivo del celular, resultado de una mala postura y descansos insuficientes (Alotaibi et al., 2022).

En uno de los estudios, se observó que las niñas son más afectadas en cuanto a la actividad física cuando usan el móvil de manera moderada. Sin embargo, cuando el uso es excesivo, la brecha desaparece y ambos géneros se ven igualmente afectados (Jeong et al., 2023). En términos de rendimiento académico, las niñas tienden a mantener un mejor rendimiento frente al uso del celular, mientras que los niños muestran una mejor actividad física pero un rendimiento académico inferior (Bravo-Sánchez et al., 2021; Lepp et al., 2015). Aun así, el uso excesivo del móvil ha disminuido la productividad académica en comparación con aquellos que lo usan de manera regular o no lo usan (Bravo-Sánchez et al., 2021; Grant et al., 2019; Lepp et al., 2015). Las mujeres suelen usar las redes sociales para socializar y

comunicarse, mientras que los hombres tienden a jugar y navegar por las redes, lo que explica el menor índice de rendimiento académico entre los hombres (Mehmood et al., 2021).

Se observó una relación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, ya que mantener un hábito de actividad física o practicar algún deporte ayuda a alcanzar mejores notas y un mejor rendimiento académico que los estudiantes sedentarios (Bravo-Sánchez et al., 2021). Basándonos en otros estudios, se ha demostrado que la multitarea es uno de los principales enemigos del rendimiento académico. El uso incorrecto del celular, como jugar o enviar mensajes, mientras se realiza una actividad académica, consume tiempo y eficiencia, fomentando la procrastinación (Przepiorka et al., 2023; Sunday et al., 2021), y repitiendo el ciclo del uso del celular cada vez que se intenta realizar una actividad relacionada con el estudio. El uso del móvil en el aula distrae a los estudiantes, disminuyendo su nivel de atención (Grant et al., 2019; S. C. Joshi et al., 2023). Los estudiantes admitieron revisar sus celulares durante la clase sin una razón justificada (Smale et al., 2021).

Otro aspecto que disminuye el rendimiento académico es el aislamiento social debido al uso de las redes sociales (S. Joshi et al., 2023). Aunque estas permiten el contacto entre individuos sin importar la distancia, los estudiantes están habituados al uso de aplicaciones de mensajería como WhatsApp (Hilt, 2019) y Facebook, lo que reduce las relaciones sociales presenciales (Jain & Sharma, 2021), generando sentimientos de soledad y depresión (Smale et al., 2021). Sin embargo, el uso moderado de las redes sociales puede dar la sensación de compañía y reducir la soledad. Las redes sociales han sido un detonante para que los jóvenes busquen aceptación social a través de publicaciones, likes y atención de desconocidos, creando ansiedad y estrés difíciles de manejar. Esto determina una relación entre el uso de redes sociales y los problemas psicopatológicos en los jóvenes (Alotaibi et al., 2022; S. Joshi et al., 2023; Przepiorka et al., 2023).

La lectura también se ha visto negativamente afectada por este fenómeno. Los estudiantes que dedican más tiempo al teléfono inteligente muestran menos motivación para leer, una habilidad que influye directamente en el desarrollo académico (Hilt, 2019). Los estudiantes más involucrados en sus estudios usan los móviles con fines educativos, a diferencia de aquellos que no lo hacen (Faimau et al., 2022).

Una forma de vencer esta adicción, según los estudios, es mediante la disciplina. La disciplina implica autocontrol frente a situaciones difíciles de manejar. Está demostrado que los estudiantes con



autocontrol son menos propensos a sufrir nomofobia y aquellos que planifican su futuro disminuyen las probabilidades de presentar síntomas de adicción al móvil (Mao et al., 2018; Sunday et al., 2021).

CONCLUSIÓN

El uso excesivo del teléfono inteligente entre los adolescentes está intrínsecamente vinculado a resultados negativos significativos, tales como un bajo rendimiento académico, soledad, depresión y adicción a las redes sociales. Las estrategias efectivas para mitigar estos efectos incluyen la implementación de políticas escolares que regulen el uso de teléfonos inteligentes, la promoción de la actividad física y el fomento de hábitos de sueño saludables (Smale et al., 2021). Comprender estas relaciones es fundamental para desarrollar intervenciones que apoyen tanto el éxito académico como el bienestar personal de los estudiantes.

Esta RSL ha demostrado una variedad de factores que contribuyen al uso excesivo del teléfono inteligente, incluyendo el uso a temprana edad, el entretenimiento gratuito, la facilidad de acceso, y problemas tanto familiares como académicos. Al abordar y mitigar estos factores, es posible reducir el impacto negativo en el rendimiento académico. Un hallazgo notable es la distinción entre géneros en cuanto al impacto del uso del teléfono inteligente. Las niñas tienden a mantener un mejor rendimiento académico a pesar del uso del celular, aunque muestran una disminución en la actividad física. Por otro lado, los niños muestran una mejor actividad física pero un rendimiento académico inferior. Sin embargo, el uso excesivo afecta negativamente a ambos géneros por igual.

Además, se identificaron varias acciones para evitar la nomofobia y otros efectos negativos del uso excesivo del móvil. Es crucial implementar reglas en las instituciones educativas para restringir el uso de dispositivos móviles (Smale et al., 2021). También es esencial intervenir en las familias desde edades tempranas para prevenir la adicción al móvil, especialmente en contextos de problemas intrafamiliares (Kim et al., 2019). Desarrollar campañas que promuevan el ejercicio físico regular (Soto & Camussetti, 2024) y fomentar el uso adecuado del móvil mediante aplicaciones que registren hábitos de estudio, como alarmas, calendarios y notas, son medidas necesarias (S. C. Joshi et al., 2023). Además, es importante modificar las rutinas de los jóvenes para incluir actividades que no requieran el uso del teléfono inteligente (Alotaibi et al., 2022), reducir el uso del móvil antes de dormir para no afectar la calidad del sueño (Ragupathi et al., 2020), y desarrollar y fomentar relaciones sociales cara a cara sin

la intervención de dispositivos móviles (Ramírez et al., 2021). Finalmente, enseñar a los jóvenes a afrontar problemas que generen un impacto negativo en su bienestar y promover la planificación y proyección futura entre los estudiantes son fundamentales (Mao et al., 2018).

Estos resultados señalan la importancia de adoptar un enfoque multifacético para abordar el uso excesivo del teléfono inteligente, garantizando así un desarrollo equilibrado y saludable para los adolescentes.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

Adelantado-Renau, M., Moliner-Urdiales, D., Cavero-Redondo, I., Beltran-Valls, M. R., Martínez-Vizcaíno, V., & Álvarez-Bueno, C. (2019). Association between Screen Media Use and Academic Performance among Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, *173*

(11), 1058-1067. Scopus. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2019.3176>

Alotaibi, M. S., Fox, M., Coman, R., Ratan, Z. A., & Hosseinzadeh, H. (2022). Perspectives and Experiences of Smartphone Overuse among University Students in Umm Al-Qura University (UQU), Saudi Arabia: A Qualitative Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(7). Scopus. <https://doi.org/10.3390/ijerph19074397>

Apaolaza, V., Hartmann, P., D'Souza, C., & Gilsanz, A. (2019). Mindfulness, Compulsive Mobile Social Media Use, and Derived Stress: The Mediating Roles of Self-Esteem and Social Anxiety. *CYBERPSYCHOLOGY BEHAVIOR AND SOCIAL NETWORKING*, *22*(6), 388-396. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0681>

Albán Pinzón , J. V. (2024). Actualizaciones en El Manejo de la Hiperuricemia en el Primer Nivel De Atención. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, *5*(2), 130–153.

<https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v5i2.125>

Bravo-Sánchez, A., Morán-García, J., Abián, P., & Abián-Vicén, J. (2021). Association of the use of the mobile phone with physical fitness and academic performance: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18* (3), 1-11. Scopus.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18031042>

Calderón Caiza, D. T., Vazco Silva , C. D., Aguas Diaz, C. J., López Catagña, M. P., & LLanga Cantuña,



- J. P. (2024). El Design Thinking Como Método Activo En El Proceso De Enseñanza - Aprendizaje. *Estudios Y Perspectivas Revista Científica Y Académica*, 4(2), 330–343. <https://doi.org/10.61384/r.c.a.v4i2.225>
- Da Silva Santos , F., & López Vargas , R. (2020). Efecto del Estrés en la Función Inmune en Pacientes con Enfermedades Autoinmunes: una Revisión de Estudios Latinoamericanos. *Revista Científica De Salud Y Desarrollo Humano*, 1(1), 46–59. <https://doi.org/10.61368/r.s.d.h.v1i1.9>
- Faimau, G., Tlhowe, K., & Tlhaolang, O. (2022). Smartphone Use, Experience of Learning Environment, and Academic Performance among University Students: A Descriptive Appraisal. *ADVANCES IN HUMAN-COMPUTER INTERACTION*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2617596>
- Grant, J. E., Lust, K., & Chamberlain, S. R. (2019). Problematic smartphone use associated with greater alcohol consumption, mental health issues, poorer academic performance, and impulsivity. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(2), 335-342. Scopus. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.32>
- Gugushvili, N., Täht, K., Rozgonjuk, D., Raudlam, M., Ruiter, R., & Verduyn, P. (2020). Two Dimensions of Problematic Smartphone Use Mediate the Relationship Between Fear of Missing Out and Emotional Well-Being. *CYBERPSYCHOLOGY-JOURNAL OF PSYCHOSOCIAL RESEARCH ON CYBERSPACE*, 14(2). <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-3>
- Hilt, J. (2019). Cell phone dependence, habits and attitudes towards reading and its relationship with academic performance. *APUNTES UNIVERSITARIOS*, 9(3), 103-116. <https://doi.org/10.17162/au.v9i3.384>
- Hussain, Z., & Griffiths, M. (2021). The Associations between Problematic Social Networking Site Use and Sleep Quality, Attention-Deficit Hyperactivity Disorder, Depression, Anxiety and Stress. *INTERNATIONAL JOURNAL OF MENTAL HEALTH AND ADDICTION*, 19(3), 686-700. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00175-1>
- Jain, C., & Sharma, A. (2021). Leisure-Time, Socializing with Peers: Digital Technology as a Mediator or Distemper for Net-Generation. *BIOSCIENCE BIOTECHNOLOGY RESEARCH COMMUNICATIONS*, 14(1), 357-365. <https://doi.org/10.21786/bbrc/14.1/51>



- Jeong, A., Ryu, S., Kim, S., Park, H.-K., Hwang, H.-S., & Park, K.-Y. (2023). Association between Problematic Smartphone Use and Physical Activity among Adolescents: A Path Analysis Based on the 2020 Korea Youth Risk Behavior Web-Based Survey. *Korean Journal of Family Medicine*, *44*(5), 268-273. Scopus. <https://doi.org/10.4082/kjfm.22.0154>
- Joshi, S. C., Woodward, J., & Woltering, S. (2023). Cell phone use distracts young adults from academic work with limited benefit to self-regulatory behavior. *Current Psychology*, *42*(31), 27071-27087. Scopus. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03830-4>
- Joshi, S., Woltering, S., & Woodward, J. (2023). Cell Phone Social Media Use and Psychological Well-Being in Young Adults: Implications for Internet-Related Disorders. *INTERNATIONAL JOURNAL OF ENVIRONMENTAL RESEARCH AND PUBLIC HEALTH*, *20*(2). <https://doi.org/10.3390/ijerph20021197>
- Kim, M.-H., Min, S., Ahn, J.-S., An, C., & Lee, J. (2019). Association between high adolescent smartphone use and academic impairment, conflicts with family members or friends, and suicide attempts. *PLoS ONE*, *14*(7). Scopus. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219831>
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of U.S. college students. *SAGE Open*, *5*(1). Scopus. <https://doi.org/10.1177/2158244015573169>
- Mao, T., Pan, W., Zhu, Y., Yang, J., Dong, Q., & Zhou, G. (2018). Self-control mediates the relationship between personality trait and impulsivity. *Personality and Individual Differences*, *129*, 70-75. Scopus. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.03.013>
- Mehmood, A., Bu, T., Zhao, E., Zelenina, V., Alexander, N., Wang, W., Siddiqi, S., Qiu, X., Yang, X., Qiao, Z., Zhou, J., & Yang, Y. (2021). Exploration of Psychological Mechanism of Smartphone Addiction Among International Students of China by Selecting the Framework of the I-PACE Model. *FRONTIERS IN PSYCHOLOGY*, *12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758610>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic

reviews. *International Journal of Surgery*,

[88. Scopus. https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2021.105906](https://doi.org/10.1016/j.ijssu.2021.105906)

Perrault, A. A., Bayer, L., Peuvrier, M., Afyouni, A., Ghisletta, P., Brockmann, C., Spiridon, M., Hulo Vesely, S., Haller, D. M., Pichon, S., Perrig, S., Schwartz, S., & Sterpenich, V. (2019). Reducing the use of screen electronic devices in the evening is associated with improved sleep and daytime vigilance in adolescents. *Sleep*,

[42\(9\). Scopus. https://doi.org/10.1093/sleep/zsz125](https://doi.org/10.1093/sleep/zsz125)

Przepiorka, A., Blachnio, A., & Cudo, A. (2023). Procrastination and problematic new media use: The mediating role of future anxiety. *CURRENT PSYCHOLOGY*,

[42\(7\), 5169-5177. https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01773-w)

Ragupathi, D., Ibrahim, N., Tan, K.-A., & Andrew, B. N. (2020). Relations of bedtime mobile phone use to cognitive functioning, academic performance, and sleep quality in undergraduate students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(19), 1-11.

[Scopus. https://doi.org/10.3390/ijerph17197131](https://doi.org/10.3390/ijerph17197131)

Ramírez, S., Gana, S., Garcés, S., Zúñiga, T., Araya, R., & Gaete, J. (2021). Use of Technology and Its Association With Academic Performance and Life Satisfaction Among Children and Adolescents. *Frontiers in Psychiatry*, *12*. [Scopus. https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.764054](https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.764054)

Rodríguez Palleres, X., Sagredo Carrera, N., & Lobos Cortés, A. (2024). Aplicación del idioma inglés en asignatura disciplinar de una carrera de Nutrición y Dietética Chilena. *Emergentes - Revista Científica*, *4*(1), 65–87. <https://doi.org/10.60112/erc.v4i1.95>

Smale, W. T., Hutcheson, R., & Russo, C. J. (2021). Cell Phones, Student Rights, and School Safety: Finding the Right Balance. *Canadian Journal of Educational Administration and Policy*, *195*, 49-64. [Scopus. https://doi.org/10.7202/1075672AR](https://doi.org/10.7202/1075672AR)

Soto, R. L., & Camussetti, D. K. (2024). Association between Smartphone Usage and Academic Performance in Chilean Schools. *Anuario Electronico de Estudios en Comunicacion Social Disertaciones*,

[17\(2\). Scopus. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.13621](https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/disertaciones/a.13621)



Sunday, O., Adesope, O., & Maarhuis, P. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *COMPUTERS IN HUMAN BEHAVIOR REPORTS*,

4. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>

Vargas, J. (2023). Educational Transformation: Exploring Self-Directed English Learning through Language Reactor and Netflix. *Revista Veritas De Difusão Científica*, 4(1), 68–95.

<https://doi.org/10.61616/rvdc.v4i1.38>

