

Fecha de recepción: 03/07/2025 Fecha de aceptación: 01/08/2025 Publicación:30-12-2025

Niveles de dependencia al teléfono celular en la población argentina

Smartphone dependency levels in the Argentine population

-  **Marcelo R. Ceberio**
marcelorceberio@gmail.com
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*
-  **Romina Daverio**
rominadaverio@yahoo.com.ar
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*
-  **Carolina Calligaro**
carolinacalligaro@gmail.com
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*
-  **Angel M. Elgier**
amelgier@gmail.com
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*
-  **Gabriela Benedicto**
gabyweb13@hotmail.com
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*
-  **Gilda Jones:**
gildamarieljones@gmail.com
*Laboratorio de Investigación en Neurociencias y Ciencias Sociales (LINCS)
Universidad de Flores. Escuela Sistemica Argentina*

Resumen

La pandemia de COVID-19 intensificó el uso de la tecnología digital, especialmente del teléfono celular, consolidándolo como una herramienta clave para la vida cotidiana. Este estudio se propuso explorar los niveles de dependencia al celular en población argentina, con especial atención a las variables edad y género. Se aplicó un diseño cuantitativo, no experimental y transversal, mediante un cuestionario autoadministrado completado por 458 personas de entre 18 y 70 años. Se utilizó la Smartphone Addiction Scale (SAS) como instrumento de medición. Los resultados mostraron que un 14,2% de los participantes evidenció un alto nivel de adicción, mientras que un 2,6% presentó niveles muy altos. No se hallaron diferencias significativas entre varones y mujeres, pero sí una correlación negativa entre edad y nivel de adicción: a menor edad, mayor dependencia. El grupo menor de 25 años obtuvo el puntaje medio más elevado. Se discuten estos hallazgos a la luz de la literatura previa, destacando la necesidad de intervenciones preventivas en jóvenes. Asimismo, se enfatiza la importancia de una mirada crítica sobre el uso cotidiano del celular y su impacto en la salud mental, las relaciones interpersonales y la calidad de vida, especialmente en contextos de creciente integración tecnológica.

Palabras clave: Adicción al celular - Dependencia tecnológica - Salud mental – Jóvenes - Nomofobia

Abstract

The COVID-19 pandemic significantly intensified digital technology use, particularly smartphones, establishing them as central tools in everyday life. This study aimed to explore smartphone dependency levels in an Argentine population, focusing on age and gender variables. A quantitative, non-experimental, cross-sectional design was used, with 458 participants aged 18 to 70 completing a self-administered questionnaire. The Smartphone Addiction Scale (SAS) was

employed to assess dependency. Results showed that 14.2% of respondents scored high on addiction, and 2.6% reached very high levels. No significant gender differences were found; however, a negative correlation between age and smartphone addiction emerged—dependency decreased with age. The youngest group (under 25) had the highest average scores. Findings are discussed in light of previous literature, highlighting the increased vulnerability of young individuals to problematic smartphone use. The discussion emphasizes the need for preventive strategies targeting youth, as well as broader educational initiatives to foster healthy digital habits. The study concludes by raising concerns about the psychological and social effects of excessive smartphone use, suggesting that continued research and public health policies should address the long-term impact of digital dependency in post-pandemic society.

Keywords: Smartphone addiction - Technological dependence – Mental health – Youth - Nomophobia

Introducción

Durante la emergencia sanitaria global provocada por el COVID-19 en marzo de 2020 (OMS, 2020), y ante la implementación de medidas de aislamiento preventivo, se produjo un marcado incremento en el uso de internet y de diversas plataformas digitales, incluidas redes sociales y aplicaciones. Estos recursos comenzaron a ser utilizados intensamente como medio para sostener la continuidad laboral, educativa y social, así como para mantener el contacto con seres queridos, entretenerse y sobrellevar el difícil contexto (Ceberio et al., 2021).

Como consecuencia de este escenario, se intensificó la dependencia hacia el teléfono celular en sus múltiples funciones, al convertirse en una herramienta clave para mantener la conexión con la red social de cada persona. El confinamiento modificó profundamente la forma en que las personas interactuaban con su entorno, impulsando un uso más intensivo de la tecnología para garantizar la continuidad de sus actividades cotidianas. Muchas de estas prácticas

digitales se consolidaron y aún persisten, incluso cuando la pandemia ya pertenece al pasado reciente.

Cabe destacar que la presencia del teléfono móvil ya había transformado la relación de los individuos con la tecnología antes de la pandemia, favoreciendo mejoras en la comunicación, la inclusión social, la productividad y diversas actividades económicas (Pepper, Solomon & Williams, 2012). No obstante, desde 2020, su uso se incrementó visiblemente debido a la necesidad de mantener vínculos en un contexto marcado por el distanciamiento. Estudios han evidenciado que el confinamiento trajo consigo modificaciones en los hábitos de uso de los dispositivos móviles, tales como el aumento en las llamadas, en el tiempo conectado a internet y en el uso de aplicaciones de mensajería y videollamadas (Buzzi et al., 2020). Por su parte, Wiederhold (2020) resalta que la dependencia de la tecnología creció de forma acelerada, ya que permitió continuar con actividades esenciales como el trabajo, la educación y la vida social, a pesar del aislamiento físico. Igualmente, Wang et al. (2021) identificaron que el uso de celulares se intensificó no solo para interactuar con otras personas, sino también para acceder a contenidos informativos y recreativos, en especial aquellos vinculados a la salud. Estos cambios han alimentado el debate en torno a los efectos de la creciente conectividad digital sobre la salud mental y el bienestar general.

El aumento en el uso de dispositivos móviles puede atribuirse a la practicidad que ofrecen para la realización de diversas tareas, como ocurre con los teléfonos inteligentes y las tabletas (Jaramillo et al., 2017). Según datos de We Are Social y Hootsuite (2020), en enero de 2020 había 4.540 millones de usuarios de internet a nivel mundial, representando un 59% de la población global. Es decir, más de la mitad de la humanidad estaba conectada en línea.

El uso de redes sociales también mostró un crecimiento continuo y acelerado, con un incremento diario de aproximadamente un millón de nuevos usuarios. Más de 3.000 millones de

personas usaban redes sociales cada mes, y la mayoría accedía a ellas desde dispositivos móviles. En ese mismo año, 2020, el número de usuarios de redes sociales alcanzó los 3.800 millones, lo cual representa el 49% de la población mundial. Asimismo, 5.190 millones de personas utilizaban internet desde sus smartphones, es decir, el 67% de la población global (We Are Social Ltd., 2020). En el caso de Perú, el informe indicó la existencia de 24 millones de usuarios de internet, de los cuales un 26,8% accedía desde sus teléfonos celulares.

Este escenario invita a reflexionar sobre el incremento potencial de la dependencia hacia los smartphones, especialmente a partir de 2020. Aunque el período pandémico ha quedado atrás, muchas de sus consecuencias —tanto beneficiosas como problemáticas— persisten en nuestra cotidianeidad. Por ello, resulta fundamental analizar sus implicancias en la salud individual y colectiva, con el objetivo de promover acciones preventivas, como la concientización mediante estrategias de psicoeducación.

Antecedentes y marco teórico

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adicción o dependencia como una condición de carácter físico y psicoemocional que se manifiesta en una necesidad persistente hacia una sustancia, actividad o relación. Esta problemática incluye una serie de manifestaciones clínicas en las que convergen componentes biológicos, genéticos, psicológicos y sociales. En cuanto a la adicción a internet, se señala que inicialmente la persona entra en una etapa de “involucramiento”, es decir, un uso recurrente de los servicios disponibles en línea, por lo que esta adicción puede ser entendida como la incapacidad de limitar dicho involucramiento, presentando síntomas disfuncionales (Lam-Figueroa et al., 2011).

Una persona puede ser considerada adicta a internet cuando no logra controlar el tiempo que permanece conectada, descuidando sus compromisos familiares, laborales, sociales o

educativos. También se observa una disminución en las horas de descanso, así como irritabilidad, fatiga, debilitamiento inmunológico y tendencia al aislamiento (Basile, 2006).

La adicción a internet (AI) representa una categoría emergente de adicciones no vinculadas al consumo de sustancias, y se caracteriza por la dificultad para controlar impulsos o comportamientos relacionados con el uso del ordenador y la navegación en la red. Esta forma de dependencia puede generar alteraciones significativas en el bienestar psicológico y limitar la autonomía personal, al reducir la diversidad de intereses y afectar negativamente el desenvolvimiento diario, al priorizar el entorno digital sobre la vida real (Shaw & Black, 2008).

En cuanto a los teléfonos inteligentes, su capacidad para brindar acceso inmediato a internet a través de múltiples aplicaciones aumenta el riesgo de desarrollar comportamientos dependientes. La disponibilidad constante del recurso es una de las variables clave en el surgimiento de trastornos adictivos (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016). La adicción al celular se expresa en la pérdida del sentido del tiempo, abandono de actividades cotidianas y la aparición de emociones como enojo, ansiedad o tristeza cuando no se puede utilizar el dispositivo (Mathey, 2017).

De acuerdo con Flores et al. (2015), esta dependencia al celular es una forma de adicción tecnológica, evidenciada por un uso compulsivo e incontrolado del dispositivo, con una interacción constante entre el usuario y su aparato. Esta conducta se refleja en la imposibilidad de apagarlo o silenciarlo, con el fin de mantenerse disponible ante cualquier notificación. En línea con esto, Muñoz y Agustín (2005, como se citó en Dávila y Pumarrumi, 2018) indican que esta adicción implica una dificultad persistente para resistirse al uso de funciones como llamadas, mensajes, juegos, navegación o multimedia, pese a que ello repercute negativamente en diversas áreas de la vida del individuo. Hilt (2019) añade que el problema no reside exclusivamente en la frecuencia de uso, sino en el nivel de dependencia que generan estos dispositivos. Un ejemplo de esto es la

ansiedad que se experimenta ante la posibilidad de no ver actualizaciones en redes sociales, lo que conduce a una conducta compulsiva de revisión constante.

Una de las señales de alerta en torno a este tipo de comportamientos es el uso excesivo y repetido del celular, lo cual se relaciona con el concepto de adicción, especialmente por la gratificación inmediata que proporciona (Marlatt y Gordon, 1985). Este tipo de vínculo puede derivar en una relación problemática que entra en la categoría de adicción conductual (Sánchez Carbonell et al., 2008; Alonso-Fernández, 2003; Echeburúa, 1999). Así, el término “adicción” podría ampliarse más allá del consumo de sustancias o alcohol para incluir este tipo de conductas compulsivas (Bianchi & Phillips, 2005).

Desde esta perspectiva, la adicción al celular puede definirse como una dificultad crónica y creciente para controlar los impulsos hacia un uso desproporcionado, repetitivo y desadaptativo de sus funciones, impulsado por la sensación de placer y satisfacción, a pesar de que sus efectos perjudiquen la vida de quien lo utiliza (Morales, 2012).

Chóliz, Marco y Chóliz (2016) destacan que la tolerancia y la abstinencia son dos características fundamentales en los trastornos de adicción. Estas se manifiestan en una necesidad creciente de usar el celular con mayor frecuencia, acompañada de un fuerte malestar si no se puede acceder a él. Las dificultades técnicas o la imposibilidad de utilizarlo pueden provocar reacciones emocionales desproporcionadas. La falta de control sobre el impulso se presenta como otra característica central, y está favorecida por la constante innovación en aplicaciones móviles, lo que dificulta el autocontrol conductual (Chóliz, Marco y Chóliz, 2016).

Marks (1990) argumenta que todos los síndromes de dependencia comparten un rasgo común: la compulsión por realizar una conducta, aun conociendo sus consecuencias negativas. Esta compulsión suele estar acompañada por un incremento de tensión, la cual se alivia

momentáneamente al ejecutar la conducta, pero regresa rápidamente, alimentando el ciclo de dependencia.

El DSM-V identifica ciertos comportamientos como adictivos cuando se presentan síntomas como tolerancia, abstinencia, pérdida de control, interferencia con otras actividades y consecuencias negativas derivadas del uso (Chóliz, 2010). En dicho manual también se incluye el término nomophobia, originado del inglés no mobile phone phobia, que alude al nerviosismo, malestar o ansiedad cuando una persona no puede acceder a su celular o computadora. Este fenómeno abarca distintas conductas, como pasar demasiado tiempo con los dispositivos, llevar siempre un cargador por miedo a quedarse sin batería, o intentar usarlos en contextos no permitidos. Incluso se observa una preferencia por la interacción digital en detrimento del contacto presencial, utilizada como estrategia para evitar la ansiedad social.

Otro fenómeno asociado es el phubbing, que implica ignorar a quienes están físicamente presentes por prestar atención al celular. Este concepto, introducido en 2013 en Australia a través del diccionario Macquarie, surge de la combinación de las palabras phone y snubbing, y representa una interrupción en la comunicación cara a cara.

Según Hales et al. (2018), esta conducta está afectando negativamente a las relaciones interpersonales, al ser percibida como una falta de cortesía y consideración. Lo preocupante es que, dentro de las amistades, muchas veces no se expresa el malestar abiertamente, lo que lo convierte en una forma sutil de exclusión. Lynne, Miller y Duran (2019) explican que el phubbing pone en riesgo cuatro necesidades psicológicas fundamentales: pertenencia, autoestima, control y sentido de significado. Esta práctica genera un ambiente donde las personas se sienten poco valoradas y relegadas, afectando las interacciones sociales y convirtiéndose en un problema cada vez más normalizado, pero con posibles consecuencias significativas.

Dimensiones de la adicción al celular

Chóliz y Villanueva (2012) identifican diversas dimensiones clave para comprender la adicción al teléfono móvil:

A. Abstinencia

Se trata de una manifestación típica en los cuadros adictivos, caracterizada por un profundo malestar emocional ante la imposibilidad de acceder al celular o cuando ha transcurrido un tiempo prolongado sin usarlo. Incluso las fallas técnicas o dificultades para operarlo pueden desencadenar reacciones emocionales exageradas y negativas.

B. Abuso y pérdida del control del impulso

Hace referencia al uso excesivo del teléfono en cualquier contexto o momento del día, vinculado con una de las principales características de la conducta adictiva: la incapacidad de interrumpir el consumo. En este caso, la conducta incontrolable es el uso del celular, y el desarrollo de nuevas aplicaciones, en especial las de mensajería, dificulta aún más el autocontrol.

C. Consecuencias del uso desmedido

Aquí se consideran los efectos adversos del uso abusivo o inapropiado del celular en el plano personal (como el gasto elevado o el descuido de otras actividades importantes), en el ámbito social (conflictos interpersonales), y en el entorno familiar.

D. Tolerancia

Esta dimensión implica una necesidad creciente de usar el celular para alcanzar la misma sensación de satisfacción, ya que el uso habitual deja de resultar suficiente. En la literatura especializada se observa una diversidad de definiciones sobre lo que implica la adicción y el abuso del celular,

junto con una amplia variedad de instrumentos que intentan medir estos fenómenos (Pedrero et al., 2012).

Términos como “adicción al smartphone”, “uso problemático del teléfono móvil”, “dependencia al teléfono móvil” o “uso compulsivo del teléfono móvil” reflejan distintas formas de nombrar una misma problemática (Al-Barashdi, Bouazza & Jabur, 2015). En este trabajo se opta por utilizar el concepto de “adicción al celular”.

Aunque tradicionalmente el término adicción ha estado más asociado al consumo de sustancias como el alcohol o las drogas, hoy en día se reconoce que existen también formas de adicción vinculadas al comportamiento y a la tecnología (Griffiths, 2005). Este autor propone un modelo biopsicosocial de adicción que equipara las experiencias de personas con dependencia a sustancias químicas con aquellas que presentan una relación excesiva con nuevas tecnologías u otras conductas reforzantes. Según su planteo, los síntomas son comparables, y por tanto, las adicciones tecnológicas deben entenderse como no químicas, pero sí conductuales. Estas pueden clasificarse en pasivas, como mirar televisión, o activas, como el uso del celular. En este marco, la adicción al celular se agrupa junto con otras adicciones conductuales como el juego patológico, las compras compulsivas o la adicción a los videojuegos (Chóliz, 2010).

El vínculo afectivo con el teléfono móvil parece originarse, principalmente, por dos factores: la naturaleza emocional de la comunicación humana, que se ve ampliada por el uso del móvil, y la proximidad física constante entre el dispositivo y el cuerpo del usuario (Vincent, 2011; Lasén, 2004).

Diversos estudios han advertido, desde hace tiempo, que el uso de estas tecnologías, pese a sus múltiples ventajas, puede también acarrear dificultades, como lo reflejan investigaciones previas (Merlo, Stone & Bibbey, 2003). El celular ha puesto al alcance de la mano una gran variedad de funciones: mensajería instantánea, navegación por internet, acceso a redes sociales,

música, videojuegos, información, imágenes, videos, y soluciones rápidas para tareas como pagos o transferencias bancarias. Además, en el ámbito laboral, desde su aparición ha contribuido a una mayor eficiencia (Merlo, Stone & Bibbey, 2013). Esta versatilidad ha convertido al celular en un dispositivo altamente atractivo, en particular para la población juvenil (Pedrero et al., 2012).

En este escenario, las redes sociales se consolidaron como una de las aplicaciones más utilizadas, convirtiéndose en un medio de comunicación central en la actualidad. Dado que ofrecen prácticamente todo lo que las personas buscan, muchas veces se desplazan otras herramientas disponibles en la web. Esta búsqueda constante de novedades dentro del espacio digital puede generar hábitos que, con el tiempo, se transformen en adicciones (Çam & İşbulan, 2012), afectando incluso las relaciones familiares y de pareja (Elphinston & Noller, 2011).

El crecimiento en los niveles de dependencia al celular ha sido sostenido en las últimas décadas, en parte, por el atractivo cada vez mayor que generan estos dispositivos (Flores et al., 2015). En España, por ejemplo, el porcentaje de jóvenes considerados adictos al móvil era del 28,9% en 2015, subiendo al 31,2% en 2016 y al 45,3% en 2017, lo que indica una tendencia creciente (Summers, 2017). La comunidad psicológica ya advertía sobre el rápido aumento de esta adicción, especialmente entre adolescentes y jóvenes. En una encuesta realizada a mil estudiantes de Corea del Sur, se encontró que el 72% de los niños de 11 y 12 años poseía un celular, y lo utilizaban en promedio 5,4 horas al día. Además, cerca del 25% de estos niños presentaban indicadores de adicción al dispositivo (Chen, 2015). Otros investigadores coinciden en que el uso persistente del celular puede transformarse en una conducta adictiva con consecuencias patológicas (Salas, Copez & Merino, 2020).

En la investigación de Kids Online Argentina (Paolini & Ravalli, 2016) se identificó que el 89% de los adolescentes accedía a internet a través del celular. Este uso intensivo puede acarrear riesgos adicionales como el acoso digital, la exposición a otras adicciones (como el juego

patológico, las compras compulsivas o la adicción al sexo), así como el contacto con contenido inapropiado (Muñoz-Rivas et al., 2009; Echeburúa Odriozola et al., 2009). En América Latina también se hallaron cifras preocupantes: en Colombia, el 36% de los jóvenes encuestados usaban el celular entre 1 y 5 horas al día, un 35% entre 6 y 10 horas, un 18% entre 11 y 15, y un 11% reportaba un uso diario de entre 16 y 20 horas (Arias et al., 2011). En Argentina, un estudio con jóvenes de entre 18 y 25 años indicó que el 80% mostraba conductas de abuso del celular (Telesur, 2017).

Frente a esta realidad, el presente estudio se propuso indagar los niveles de dependencia al smartphone en la población argentina. Aunque ya existen antecedentes nacionales sobre este tema, la mayoría corresponden al período anterior a la pandemia. Como se ha señalado, se presume que el confinamiento intensificó el uso del celular, ya que lo que antes era una elección, durante la emergencia sanitaria se convirtió en una necesidad. Por ello, los hallazgos de esta investigación permitirán conocer el estado actual de la población argentina en relación con esta problemática y aportar evidencia útil para guiar políticas de salud orientadas a la prevención, la concientización y el uso saludable de la tecnología móvil.

Objetivo general

Explorar los niveles de dependencia en el uso del teléfono móvil en una muestra de población argentina

Objetivos específicos

1. Conocer los niveles de dependencia al celular en una muestra de población argentina según grupo etario.
2. Observar los niveles de dependencia al celular en una muestra de población argentina según género

Método

Diseño

Se aplicó un diseño no experimental del cual participaron voluntarios que respondieron a un cuestionario auto administrado distribuido por redes sociales. Es, por lo tanto, un estudio no probalístico y de corte transversal (Sampieri **et al, 2014**) La muestra estuvo conformada por 458 personas de entre 18 y 70 años de edad. (Femenino=328, Masculino=129). Esta diferencia en la composición, que no refleja la composición real de la población, puede resultar en que las conclusiones estén sesgadas hacia la población de mujeres. Como criterio de inclusión se tuvo en cuenta la edad (entre 18 y 70 años). No se contemplaron otros criterios de exclusión.

Instrumentos

Se elaboró un cuestionario en la plataforma Google Forms® en el que se recogió información socio demográfica (edad, sexo, estado civil, nivel de estudios y ocupación) e información relacionada con el smartphone. Además, se incluyó una escala para valorar el nivel de adicción al smartphone.

La escala de adicción al smartphone utilizada (SAS) fue creada originalmente por Kwon et al. (2013). La escala está formada por ítems basados en la dependencia de sustancias y el trastorno de juego patológico propuesto por el DSM-IV (APA, 1994, 2000). El formato de respuesta se presenta en una escala tipo Likert de 6 puntos, donde 1 se corresponde con “Totalmente en desacuerdo” y 6 con “Totalmente de acuerdo”. La puntuación de la escala oscila entre 10 y 60, existiendo un mayor riesgo de adicción al smartphone a medida que la puntuación es más elevada.

Resultados

A partir de la suma de las puntuaciones se definió una nueva variable que podía tomar valores entre 16 y 80. El promedio general para las 458 personas que componían la muestra resultó en 45,05 con una DS de 9,96. El 25% de las personas encuestadas tuvieron una puntuación mayor a 52 puntos, mientras que un 25% de los encuestados evidenciaron una puntuación menor a 38 puntos.

Si bien no existen valores de referencia para determinar en qué caso el nivel de adicción es alto, normal o bajo, se puede analizar la dispersión de los valores que arrojó la muestra y calcular los porcentajes que están más allá de 1 o 2 desvíos estándar de la media, considerando a estos valores lo suficientemente alejados como para aceptar que corresponden a valores altos, muy altos, bajos o muy bajos de adicción al celular respecto de la totalidad de las personas incluidas en el estudio.

Si consideramos un valor “alto” de adicción, a aquella puntuación por encima de 1 desvío estándar de la media (55.012), un 14,2% de las personas evidenciaron un alto grado de adicción al celular, mientras que se puede decir que el 2,6% registró un valor “muy alto” de adicción al posicionarse por encima de 2 desvíos estándar de la media. En el otro sentido, un 16,4% evidenció un valor “bajo” de adicción y un 1,3% un valor “muy bajo” de adicción al celular respecto de la totalidad de las personas estudiadas. Al comparar los valores entre hombres y mujeres, no se detectaron diferencias significativas en relación a la adicción al celular

		Prueba de Levene para la igualdad de varianzas		Prueba T para la igualdad de Medias					
		f	Sig	t	Sig. (bilateral)	Diferencia de medias	Error típ. de la diferencia	Intervalo de confianza del 95%	
								Inferior	Superior
Adicción	Se han asumido varianzas iguales	.529	.428	1.021	.308	1.059	1.036	-.979	2.094
	No se han asumido varianzas iguales	1.026	.000	227.707	.315	1.058	1.051	-1.013	3.129

El coeficiente de correlación de Pearson entre la edad y el nivel de adicción resultó de 0,274, y significativamente distinto de cero al nivel 0,01. Esto es, a medida que la edad aumenta, el nivel de adicción disminuye.

		Edad	Adicción
Edad	Correlación de Pearson	1	-.274**
	Sig. (bilateral)		.000
	N	454	454
Adicción	Correlación de Pearson	-.274**	1
	Sig. (bilateral)	.000	
	N	454	458

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

A los fines de analizar el nivel de adicción en función del grupo etario al que pertenece, la edad, se compararon tres grupos: menores de 25 años, entre 26 y 65 años, mayores de 65 años.

Estadísticos por rango de edad

Adicción / Rango de edad	Menor de 25	Entre 26 y 65	Mayor de
N Válidos	53	359	42
Media	48,45	45,45	38,02
Mediana	48,00	45,00	37,00
Desv. típ.	10,609	9,706	8,188
Mínimo	29	19	25
Máximo	79	73	55
Percentiles 25	42,50	38,00	31,75
Percentiles 50	48,00	45,00	37,00
Percentiles 75	56,00	52,00	43,50

Se observa una disminución del nivel de adicción a medida que el grupo etario aumenta. Una prueba de ANOVA para comparar las medias entre los tres grupos resultó estadísticamente significativa, por lo que se puede concluir que las medias de los tres grupos son diferentes.

ANOVA de un factor

Fuente de variación	Suma de cuadrados	gl	Media cuadrática	F	Sig.
Inter-grupos	2742,366	2	1371,183	14,610	,000
Intra-grupos	42326,905	451	93,851		
Total	45069,271	453			

Discusión

Los hallazgos de esta investigación se alinean con lo reportado en otros estudios realizados tanto antes como durante la pandemia de COVID-19, que identifican a la población joven como el grupo más propenso a desarrollar dependencia hacia el uso del celular, tanto en Argentina como en el resto de América Latina. En esta dirección, Dávila (2018), en un estudio realizado en Guatemala, señaló que cerca del 40% de los adolescentes presentaban signos de uso excesivo del teléfono móvil. Por su parte, Alkhateeb et al. (2020) indicaron que el 70% del alumnado universitario encuestado manifestó haber comenzado a utilizar el celular antes de los 18 años. Asimismo, Hadi et al. (2020) señalaron que el 81% de las personas dependientes del celular tenían entre 15 y 30 años, siendo que el 70% presentaba una adicción severa, el 9% una adicción moderada y el 21% una leve. De forma similar, De la Cruz Sandoval et al. (2019), en una investigación con estudiantes de una universidad privada de Lima, concluyeron que los jóvenes entre 16 y 24 años eran los más susceptibles al uso intensivo y problemático del teléfono móvil.

Tenezaca Sánchez et al. (2021), en una muestra probabilística de 174 estudiantes universitarios en Ecuador, con edades entre 18 y 21 años, hallaron que el 60,9% presentaba un nivel moderado de dependencia al celular, el 20,7% un nivel alto y el 18,4% un nivel bajo. Las

dimensiones más relevantes fueron “abstinencia y tolerancia” y “abuso y ausencia de control de impulsos”. En esta misma línea, se llevó a cabo un estudio orientado a analizar la relación entre la dependencia al celular y los niveles de impulsividad en estudiantes universitarios, con un diseño cuantitativo, no experimental y correlacional. Participaron 2.533 estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo, con una media de edad de 21,3 años. El 66,5% de los participantes mostró un nivel moderado de dependencia, mientras que el 85,03% presentaba impulsividad no planificada, con niveles medios en todas las subescalas evaluadas. Entre ambas variables se observó una correlación positiva, moderada y estadísticamente significativa (Castillo Gonzales, Tenezaca Sánchez & Mazón Naranjo, 2021).

Además de coincidir con los resultados obtenidos en esta investigación, el estudio mencionado permite visibilizar una consecuencia asociada al uso problemático del celular: la impulsividad. Esto resalta la necesidad de avanzar en estrategias preventivas más eficaces. Aun antes de la pandemia, en Argentina también se identificaban patrones de riesgo entre los jóvenes. Por ejemplo, en un artículo del diario La Nación (Uranga, 25 de agosto de 2016), se hace referencia a una encuesta nacional de 2016 sobre Consumos y Prácticas Culturales de Adolescentes, donde se reportó que el 70% de los adolescentes argentinos estaba conectado a internet de forma casi constante, y de ese total, el 40% permanecía en línea hasta la hora de dormir, mientras que otro porcentaje intentaba mantenerse conectado las 24 horas.

Un patrón similar fue evidenciado en la investigación Kids Online Argentina (Paolini & Ravalli, 2016), donde el 51% de los adolescentes declaraba estar conectado todo el tiempo, el 20% más de una vez al día y el 16% más de una vez por hora. Otro estudio del Centro de Trastornos de Ansiedad de Buenos Aires reveló que el 80% de jóvenes entre 18 y 25 años hacía un uso excesivo de teléfonos celulares (“Adicción al celular es parecida a dependencia a las drogas”, 2017).

Ceberio et al. (2019) también observaron que, según la escala SAS, los puntajes de

dependencia disminuyen con la edad, sugiriendo que las personas adultas tienden a experimentar menor interferencia en su rutina diaria debido al uso del celular. Esta tendencia respalda la conclusión de que los jóvenes son más propensos a desarrollar dependencia. En cuanto al género, los resultados de esta investigación no revelaron diferencias significativas entre hombres y mujeres, lo cual contrasta con otros estudios previos que sí encontraron una mayor tendencia en mujeres.

Por ejemplo, en un trabajo realizado con universitarios en Arequipa, se observó que el 8,1% de las mujeres y el 3,4% de los hombres presentaban síntomas compatibles con adicción al teléfono (Morales, 2012). Matoza-Báez y Carballo-Ramírez (2016) informaron que las mujeres presentaban mayor prevalencia de nomofobia leve, mientras que los hombres mostraban una tendencia hacia formas moderadas. Dávila (2018) halló que un 38% de los adolescentes varones presentaban un grado alto de dependencia, mientras que el 92% de las mujeres adolescentes no evidenciaban signos de dependencia. De forma complementaria, Ibrahim et al. (2018) señalaron que las mujeres pasaban más tiempo usando el celular que los varones y mostraban una mayor predisposición a desarrollar adicción. Bhattacharya et al. (2019), en una investigación con estudiantes del Reino Unido, informaron que el 58% de los hombres y el 47% de las mujeres sufrían de dependencia al celular.

Otras investigaciones confirmaron una mayor prevalencia de este tipo de conducta en mujeres. Salman Alavi et al. (2020) concluyeron que el 72,8% de las personas con mayor nivel de adicción eran mujeres, frente a un 27,2% de varones. Laurence et al. (2020) señalaron cifras similares. En sintonía, Alkhateeb et al. (2020) encontraron que el 23,4% de las mujeres universitarias utilizaban sus celulares con mayor frecuencia en comparación con el 15,6% de los varones. Por otro lado, Hadi et al. (2020) reportaron que el 52% de los casos de dependencia al celular correspondía a hombres, y el 48% a mujeres.

Un estudio adicional reportó que el tiempo promedio de uso diario del teléfono móvil era de $4,5 \pm 2,5$ horas entre mujeres estudiantes, mientras que entre los hombres era de $4,1 \pm 2,7$ horas. Esta diferencia resultó estadísticamente significativa, indicando que el uso prolongado se daba con mayor frecuencia en hombres (Kumcağiz et al., 2020).

Conclusión

Los hallazgos de esta investigación invitan a considerar de qué modo el aislamiento durante la pandemia pudo haber contribuido al incremento en los niveles de dependencia al celular. Mientras que antes del confinamiento su uso era una opción, durante la cuarentena se convirtió en un recurso indispensable. La necesidad de continuar con actividades laborales, académicas, compras o trámites, así como la necesidad de mantener vínculos sociales, obligó a muchas personas a exponerse de manera intensiva a estos dispositivos, ya que gran parte de la vida cotidiana debió trasladarse al entorno digital.

Si se aborda esta problemática desde una perspectiva de adicción, la constante exposición y el acceso inmediato al objeto adictivo podrían constituir un factor de riesgo. Asimismo, se observó que los jóvenes fueron quienes presentaron los niveles más altos de dependencia, lo cual puede explicarse, en parte, por los factores mencionados por Chóliz (2008), quien identifica que en la etapa adolescente el celular cumple diversas funciones:

Autonomía:

permite a los adolescentes delimitar su espacio personal y distanciarse del control parental.

Identidad y prestigio: la posesión de modelos con tecnología avanzada o de determinadas marcas puede conferir estatus dentro del grupo de pares.

Interés por las aplicaciones tecnológicas: las novedades informáticas y digitales generan una fuerte atracción en este grupo etario.

Uso recreativo:

más allá de su utilidad para comunicarse, muchas funciones del celular están orientadas al ocio, como los videojuegos.

Relaciones interpersonales: las diferentes funciones del smartphone facilitan el establecimiento de vínculos personalizados, la expresión de afecto e incluso el reconocimiento social a través de prácticas como las llamadas perdidas (Donner, 2007).

En contraste, aunque los adultos mayores también han incorporado el uso del celular a sus vidas, lo han hecho en una etapa más avanzada y de manera gradual. En muchos casos, han desarrollado otras formas de resolver situaciones cotidianas que no dependen de la tecnología, especialmente mediante la presencialidad. Además, al disminuir su participación en el mercado laboral, el uso del celular tiende a ser menor en esta etapa vital. Por ello, es fundamental fortalecer el rol de la familia y de las instituciones educativas en el acompañamiento de los jóvenes, brindándoles herramientas adecuadas para el uso saludable de esta tecnología (Vinces, Zuñiga, Menéndez & Chilán, 2022). A su vez, se requiere avanzar en la investigación sobre el uso del celular entre estudiantes universitarios, incorporando enfoques cualitativos que permitan profundizar en las representaciones subjetivas que los jóvenes tienen sobre este dispositivo (Arroyo et al., 2020). En este sentido, se podrían promover estrategias de psicoeducación dirigidas a alumnos, docentes y familias, que permitan fomentar un uso consciente y reflexivo del celular, y generar mayor conciencia sobre sus posibles consecuencias.

En este estudio no se identificaron diferencias relevantes en los niveles de dependencia según el género, lo que indicaría que esta problemática se ha extendido de manera transversal,

afectando principalmente a la población más joven. Al mismo tiempo, se observa un cambio acelerado en este panorama debido a los avances vertiginosos en inteligencia artificial, la cual también se ha incorporado en los smartphones, haciéndolos aún más funcionales y atractivos, pero también aumentando su potencial adictivo.

Finalmente, resulta necesario detenerse a pensar en una paradoja propia de esta era digital: mientras mayor es el acceso a internet y a herramientas de comunicación, más parecen deteriorarse los vínculos humanos. Este fenómeno se visibiliza en prácticas como el phubbing, donde se ignora a quien está presente por prestar atención al celular. Así surgen interrogantes profundos: ¿estamos evolucionando como especie al mismo ritmo que las tecnologías que desarrollamos? ¿Existe una correlación entre el acercamiento a lo artificial y una creciente deshumanización? Estas preguntas nos invitan a explorar con mayor profundidad los desafíos de esta nueva etapa de la humanidad.

Referencias

- Al-Barashdi, H., Bouazza, A., & Jabur, N. (2015). Smartphone addiction among university undergraduates: a literature review. *Journal of Scientific Research and Reports*, 4(3), 210-225.
- Alkhateeb, A., Alboali, R., Alharbi, W., & Saleh, O. (2020). Smartphone addiction and its complications related to health and daily activities among university students in Saudi Arabia: A multicenter study [La adicción a los teléfonos inteligentes y sus complicaciones relacionadas con la salud y las actividades diarias entre estudiantes universitarios en Arabia Saudita: un estudio multicéntrico]. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(7), 3220– 3224. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe.1224.19>
- Alonso-Fernández, F. (2003). *Las nuevas adicciones*. Madrid: TEA.
- Adicción al celular es parecida a dependencia a las drogas. (11 de noviembre de 2017). Telesur. <https://www.telesurtv.net/news/Adiccion-al-celular-es- parecida-a-dependencia-a- las-drogas-20171111-0036.html>

- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-V) (Fifth Edition)*. Washington, DC: American Psychiatric Association
- Arias, M., Ávila, C., Enciso, L., Garzón, J., Matías, S., Peralta, L., ... & Vega, D. (2011). Influencia de los smartphones en los estilos de vida de los jóvenes universitarios y jóvenes ejecutivos en la ciudad de Bogotá. *Universidad Jorge Tadeo Lozano*.
- Arroyo, V. J., Resendiz, M. D. J. R., Baltazar, M. I. H., & Zavala, M. L. A. A. (2020). Dependencia al uso del celular en estudiantes universitarios de la ciudad de Morelia. *Revista Científica de Psicología Eureka*, 17(3), 218-235.
- Bhattacharya, S., Bashar, M. A., Srivastava, A., & Singh, A. (2019). Nomophobia: No mobile phone phobia. *Journal of family medicine and primary care*, 8(4), 1297-1300.
- Basile, H. S. (2006). Adicción a internet: Ciberadicción. *Alcmeon. Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiá-trica*, 13(2), 74-90. Recuperado de [http:// www.alcmeon.com.ar/13/50/7_Basile.htm](http://www.alcmeon.com.ar/13/50/7_Basile.htm)
- Buzzi, M. C., Buzzi, M., Leporini, B., & Mori, G. (2020). *Technologies to support distance social relationships during COVID-19 pandemic: A preliminary report*. IEEE Access, 8, 206360-206374. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3031628>
- Çam, E., y Işbulan, O. (2012). A new addiction for teacher candidates: Social networks. *Turkish Online Journal of Educational Technology*, 11 (3), 14-19.
- Castillo Gonzales, M. E., Tenezaca Sánchez, J. R., & Mazón Naranjo, J. P. (2021). Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador. *Revista eugenio espejo*, 15(3), 59-68.
- Ceberio, M. R., Cocola, F., Benedicto, M. G., Jones, G., Agostinelli, J., Videla, M. D., ... & Daverio, R. (2021). Estudio comparativo de los estados emocionales y recursos de afrontamiento en adultos argentinos durante la cuarentena por el COVID-19. *Revista angolana de ciências*, 3(2), 303-326.
- Chen, H. (2015). El miedo a quedarse sin celular: un trastorno que llegó para quedarse BBC News Mundo. BBC. Retrieved from https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/09/150907_tecnologia_nomofobia_ansiedad_moviles_men
- Chóliz, M. (2010). Experimental analysis of the game in pathological gamblers: Effect of the immediacy of the reward in slot machines. *Journal of Gambling Studies*, 26, 249-256.

- Chóliz, M., Marco, C., & Chóliz, C. (2016). ADITEC, evaluación y prevención de la adicción a internet, móvil y videojuegos. *TEA ediciones*.
- Dávila, C. y Pumarrumi, F. (2018). Dependencia al teléfono móvil e Impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Educativa Privada de Lima Este. Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- De la Cruz Sandoval, D., Zárate, L. T., & Cierro, E. Y. (2019). Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2).
- Donner, J. (2007). The rules of beeping: Exchanging messages via intentional “missed calls” on mobile phones. *Journal of computer-mediated communication*, 13(1), 1-22.?????
- Echeburúa, E. (1999). ¿Adicciones sin drogas? Las nuevas adicciones. Bilbao: Desclée de Brouwer.
- Echeburúa, E., Labrador, F. J., & Becoña, E. (2009). Adicción a las nuevas tecnologías en jóvenes y adolescentes. *Madrid: Pirámide*.
- Elphinston, R. A., & Noller, P. (2011). Time to face it! Facebook intrusion and the implications for romantic jealousy and relationship satisfaction. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 14(11), 631-635.
- Flores Toledo, C., Gamero Quequezana, K., Arias Gallegos, W. L., Melgar Carrasco, C., Sota Velásquez, T., & Ceballos Canaza, K. (2015) Adicción al celular en estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín y la Universidad Católica San Pablo. *Revista Psicológica (Arequipa. Univ. Catól. San Pablo)*, 5(2), pp.13-25. Recuperado de: <http://goo.gl/3SSGLF>
- Gil, C. A. T. (2023). Uso de Instagram en la generación Z en el contexto de COVID-19. *Comunicación*, (49), 100-121.
- Griffiths, M. D. (2005). Adicción a los videojuegos: una revisión de la literatura. *Psicología conductual*, 13(3), 445-462.
- Hadi, B., Faris, A., & Nasir, K. (2020). Assessment for No Mobile Phone Phobia (Nomophobia). *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 24(9), 4022-4028. <https://www.researchgate.net/publication/342833746>
- Hales, A. H., Dvir, M., Wesselmann, E. D., Kruger, D. J., & Finkenauer, C. (2018). Cell phone-induced ostracism threatens fundamental needs. *Journal of Social Psychology*, 158(4), 460–473. <https://doi.org/10.1080/00224545.2018.1439877>

- Hilt, J. A. (2019). Dependencia del celular, hábitos y actitudes hacia la lectura y su relación con el rendimiento académico. *Apuntes Universitarios*, 9(3), 103-116.
- Ibrahim, N., Baharoon, B., Banjar, W., Jar, A., Ashor, R., Aman, A., & Al-Ahmadi, J. (2018). Mobile phone addiction and its relationship to sleep quality and academic achievement of medical students at King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *Journal of Research in Health Sciences*, 18(3). <http://jrhs.umsha.ac.ir/index.php/JRHS/article/view/4166/pdf>
- Jaramillo, K., Navia, F., & Camacho, W. (2017). Niños y adolescentes. Su dependencia de la tecnología móvil. *Revista Pertinencia Académica*, (2), 57- 68. <http://revista-academica.utb.edu.ec/index.php/pertacade/article/view/17>
- Kelly, L., Miller-Ott, A. E., & Duran, R. L. (2019). Phubbing friends: Understanding face threats from, and responses to, friends' cell phone usage through the lens of politeness theory. *Communication Quarterly*, 67(5), 540-559.
- Kumcağiz, H., Terzi, Ö., Koç, B., & Terzi, M. (2020). Üniversite Öğrencilerinde Akıllı Telefon Bağımlılığı. *İnsan ve Toplum Bilimleri Araştırmaları Dergisi*, 9(1), 13–39. <https://doi.org/10.15869/itobiad.629737>
- Lam-Figueroa, N., Contreras-Pulache, H., Mori-Quispe, E., Nizama-Valladolid, M., Gutiérrez, C., Hinostroza-Camposano, W., y Hinostroza-Camposano, W. D. (2011). Adicción a internet: desarrollo y validación de un instrumento en escolares adolescentes de Lima, Perú. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 28(3), 462-469. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pi d=S1726-46342011000300009
- Lasén, A. (2004). Affective technologies—emotions and mobile phones. *Surrey: The Digital World Research Centre*.
- Tenezaca Sanchez, J.; Oleas Nieto, M. J.; Valla Guacho, V. R. (2021). *Dependencia al celular y rendimiento académico en estudiantes de Laboratorio Clínico. Universidad Nacional de Chimborazo, 2021* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo).
- Marks, I. (1990). Behavioural (non-chemical) addictions. *British journal of addiction*, 85(11), 1389-1394.
- Marlatt, G. A., & Gordon, J. R. (1985). *Relapse Prevention: Maintenance strategies in the treatment of addictive behaviors*. Guilford Press
- Mathey, G. (2017). *Using technology to pre-assess candidate interpreters* (Doctoral dissertation, University of the Witwatersrand, Faculty of Humanities, School of Literature and Language Studies).

- Matoza-Báez, C. M., & Carballo-Ramírez, M. S. (2016). Nivel de nomofobia en estudiantes de medicina de Paraguay, año 2015. *Cimel*, 21(1).
- Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Research Article Measuring Problematic Mobile Phone Use: Development and Preliminary Psychometric Properties of the PUMP Scale.
- Morales, L. (2012). Adicción al teléfono móvil o celular. *Revista de Psicología de Arequipa*, 2(1), 94-102.
- Muñoz-Rivas, M. J., & Agustín, S. (2005). La adicción al teléfono móvil. *Psicología conductual*, 13(3), 481-493.
- Dávila Valencia, C. E., & Pumarrumi Sinarahua, F. E. (2018). Dependencia al teléfono móvil e impulsividad en estudiantes de 12 a 16 años de una Institución Privada de Lima Este.
- Muñoz-Rivas, M., Gámez-Guadix, M., y Fernández, L. (2009).
- Paolini, P., & Ravalli, M. (2016). Kids online. *Chic@s conectados. Investigación sobre percepciones y hábitos de niños, niñas y adolescentes en Internet y redes sociales. Argentina: Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF)*.
- Pérez, E. J. P., Monje, M. T. R., & De León, J. M. R. S. (2012). Adicción o abuso del teléfono móvil. Revisión de la literatura. *Adicciones*, 24(2), 139-152.
- Pepper, R., Solomon, G., & Williams, C. (2012). What is the Impact of Mobile Telephony on Economic Growth?. *GSM Association*.
- Rodríguez Ceberio, M., Diaz Videla, M., Agostinelli, J., & Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UC BSP*, 17(2), 211-235.
- Salas-Blas, E., Copez-Lonzoy, A., & Merino-Soto, C. (2020). ¿REALMENTE ES DEMASIADO CORTO? VERSIÓN BREVE DEL CUESTIONARIO DE ADICCIÓN A REDES SOCIALES (ARS-6). *Health & Addictions/Salud y Drogas*, 20(2).
- Sánchez-Carbonell, X., Beranuy, M., Castellana, M., Chamarro, A., & Oberst, U. (2008). La adicción a Internet y al móvil: ¿moda o trastorno? *Adicciones*, 20(2), 149-159.
- Shaw, M., & Black, D. W. (2008). Internet addiction: definition, assessment, epidemiology and clinical management. *CNS drugs*, 22, 353-365.
- Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, L. (2014). Definiciones de los enfoques cuantitativo y cualitativo, sus similitudes y diferencias. *RH Sampieri, Metodología de la Investigación*, 22.

- Summers, F. (1 de agosto de 2017). Crece la adicción al móvil entre los jóvenes: el 45% ya se considera adicto. <https://www.rastreator.com/sala-de-prensa/notas-de-prensa/2017-08-crece-adiccion-movil-entre-jovenes.aspx>
- Telesur. (11 de noviembre de 2017). Adicción al celular es parecida a dependencia a las drogas. <https://www.telesurtv.net/news/Adiccion-al-celular-es-parecida-a-dependencia-a-las-drogas-20171111-0036.html>
- Uranga, M. (25 de agosto de 2016). Consumos culturales: el celular es el centro de la vida adolescente. La Nación. Recuperado de <https://www.lanacion.com.ar/1931299-consumos-culturales-el-celular-es-el-centro-de-la-vida-adolescente>.
- Vinces, G. J. P., Zuñiga, K. M., Menéndez, C. Y. P., & Chilán, D. L. P. (2022). Uso de internet por parte de los jóvenes y dependencia de los teléfonos móviles. *UNESUM-Ciencias. Revista Científica Multidisciplinaria*, 6(3), 20-30.
- Vincent, J. (2011). Emotion in the social practices of mobile phone users [artículo en línea]. [Fecha de consulta: 17/11/2014]. <http://epubs.surrey.ac.uk/770244/>.
- Villanueva, V., Marco, C. y Chóliz, M. (2012). Factores de personalidad implicados en la adicción al teléfono móvil. En Montero, M. y Huertas, J. La investigación en Motivación y Emoción Contribuciones de jóvenes investigadores en formación. Universidad Autónoma de Madrid.
- We are Social & Hootsuite (2020). Digital 2020 España. We are Social sl. <https://wearesocial.com/es/digital-2020-espana>
- Wang, X., Wong, C. K. H., Yau, F. Y. S., & Tsang, K. K. (2021). Mobile technology usage during the COVID-19 pandemic: An empirical investigation of its impact on social isolation and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7405. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147405>
- Wiederhold, B. K. (2020). Social media use during social distancing. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 23(5), 275-276. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.29181.bkw>