

<https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1112>

Estrés Percibido y Dependencia al Móvil en Estudiantes Universitarios

Perceived Stress and Cell Phone Dependence in College Students

Luz María Silva Cabrera

luzmaria7sc@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0004-1193-4420>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador – Ambato

Paola Vanessa Escobar

pv.escobar@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0000-7099-4408>

Universidad Técnica de Ambato
Ecuador – Ambato

Artículo recibido: 10 abril 2025 - Aceptado para publicación: 20 mayo 2025

Conflictos de intereses: Ninguno que declarar

RESUMEN

La etapa universitaria es considerada por muchos jóvenes como un periodo desafiante o crítico. Al estar expuestos a la carga académica que demandan sus carreras, como otras responsabilidades personales, se encuentran sometidos a altos niveles de estrés, poniendo en riesgo su salud mental. Por otro lado, la dependencia al móvil también es común en esta etapa, ya que, su uso descontrolado puede generar problemas significativos en el bienestar emocional de los estudiantes. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre estrés percibido y dependencia al móvil en estudiantes universitarios, en una muestra de 258 personas. Fue un estudio con un enfoque cuantitativo con diseño no experimental, descriptivo y correlacional. Para medir las variables se utilizó la escala (PSS-14) y el test (TDM). La información recolectada fue analizada mediante el programa estadístico Jamovi 2.3.21 y los resultados fueron presentados mediante tablas, los cuales indicaron que con un 95% de confianza existió una correlación positiva muy baja entre el estrés percibido y la dependencia al móvil $\text{Rho}(256) = 0.125$, $p < .05$). Esta investigación permite una mejor comprensión de cómo el estrés percibido y la dependencia al móvil interactúan en la población universitaria.

Palabras clave: dependencia, estudiante universitario, estrés mental, salud mental, teléfono móvil

ABSTRACT

The university stage is considered by many young people as a challenging or critical period. Being exposed to the academic load demanded by their careers, as well as other personal responsibilities,

they are subjected to high levels of stress, putting their mental health at risk. On the other hand, dependence on cell phones is also common at this stage, since their uncontrolled use can generate significant problems in the emotional well-being of students. The objective of this research was to analyze the relationship between perceived stress and cell phone dependence in university students, in a sample of 258 people. It was a quantitative study with a non-experimental, descriptive and correlational design. The scale (PSS-14) and the test (TDM) were used to measure the variables. The information collected was analyzed using the statistical program Jamovi 2.3.21 and the results were presented in tables, which indicated that with 95% confidence there was a very low positive correlation between perceived stress and cell phone dependence ($Rho(256) = 0.125, p < .05$). This research allows for a better understanding of how perceived stress and cell phone dependence interact in the college population.

Keywords: dependence, college student, mental stress, mental health, cell phone

INTRODUCCIÓN

Los estudiantes universitarios atraviesan por una etapa difícil o crítica para crecer a nivel profesional y personal. Es importante abordar con franqueza este proceso, puesto que, muchos de ellos pueden estar expuestos a varios contextos que no solo influyen en el desempeño académico, sino también, en su calidad de vida o bienestar emocional con los altos niveles de estrés que se dan durante esta etapa (García et al., 2021).

El estrés percibido es el nivel que tiene cada individuo para percibir las demandas de su entorno como inciertas, incontrolables o angustiosas. Por ello, no se trata de la circunstancia en la que se encuentran, sino, cómo reaccionan ante ellas. De manera que, si dos personas pasan por las mismas condiciones, su nivel de estrés percibido varía de acuerdo a su percepción e interpretación (Cohen et al., 1983).

Por otra parte, la dependencia al móvil es un comportamiento compulsivo que no requiere de sustancias, pero sí, una necesidad incontrolable de uso que puede causar problemas muy destacados en la vida diaria, ya que, genera una dependencia psicológica al pasar demasiado tiempo con el dispositivo, y pasan a tener una reacción negativa al restringir el mismo (Laespada y Estévez, 2013).

De acuerdo con Sánchez et al. (2008), la dependencia psicológica es la principal característica de las adicciones, provoca en el individuo un deseo intenso de satisfacción, falta de control o preocupación de no realizar la conducta. Asimismo, presenta consecuencias negativas en los ámbitos: sociales, laborales y familiares. A su vez, Cholí (2012) señala que, el consumo desmedido de las nuevas tecnologías, durante los últimos años ha provocado problemas en diversas áreas de la vida. El uso excesivo del móvil genera preocupación, especialmente en los jóvenes, quienes son más vulnerables a desarrollar dependencia. Esta relación constante con el dispositivo, muchas veces camuflada como moda o necesidad social afecta de manera silenciosa e incontrolada su calidad de vida.

Los universitarios están expuestos a altos niveles de estrés debido a las exigencias académicas, por esta razón presentan estados de tensión constante. Entre los síntomas más comunes de altos niveles de estrés se encuentran la dificultad para concentrarse, la incapacidad de relajarse y la somnolencia. Además, pueden generar alteraciones emocionales negativas como la depresión y la ansiedad (Guadarrama et al., 2023).

La Organización Mundial de la Salud señala que el 50% de las personas han experimentado síntomas de estrés. Esta realidad ha llevado a que el estrés sea considerado un problema de salud público a nivel global, que afecta a individuos de todas las edades y contextos. Al mismo tiempo, advirtió que a inicios del siglo XXI las enfermedades asociadas al estrés superarían a las infecciosas y se observa que en América Latina y el Caribe, más de 88 millones de personas padecerían trastornos afectivos derivados del estrés (OMS, 2018; 2023).

Ecuador se encuentra entre los países con mayores niveles de estrés a nivel mundial. De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas, ocupa el cuarto lugar en esta problemática. A su vez, en el año 2022, una gran parte de la población ecuatoriana, alrededor del 62 % afirmó sentirse estresada con frecuencia, mientras que, el 27,4 % indicó experimentar efectos negativos por el estrés como ansiedad, irritabilidad y problemas de concentración (INEC, 2020; ONU, 2022).

Por otra parte, en América Latina, países como Perú, Colombia y Argentina han reportado un uso excesivo del celular en jóvenes, lo que evidencia una creciente dependencia tecnológica en la región (De la Cruz et al., 2019). Ecuador, señala un aumento progresivo en el uso de teléfonos inteligentes, con un 5,5% en 2020, siendo mayor en zonas rurales 8% que en zonas urbanas 4,2%. Del mismo modo, la población entre 16 y 34 años presenta los porcentajes más elevados de uso del móvil, lo que sugiere que el uso frecuente puede derivar en dependencia, especialmente por la conexión continua a contenidos digitales (INEC, 2020; 2021).

Según Zhang et al. (2022), en su estudio con 397 estudiantes universitarios en China, examinan la relación entre estrés percibido, autocontrol y adicción al móvil. Sus hallazgos muestran que el estrés percibido se asocia de manera positiva y significativa con la adicción al móvil, y de forma negativa con el autocontrol y la sensación de seguridad personal. De igual manera, identifican que el autocontrol actúa como un mediador en esta relación, ya que, niveles más altos de estrés reducen el autocontrol, lo que a su vez incrementa el riesgo de desarrollar dependencia al móvil en esta población.

En la investigación desarrollada por Al-Saif et al. (2023), en Arabia Saudita, se analiza a 315 estudiantes para determinar la relación entre estrés percibido y adicción al móvil, los resultados muestran que la adicción es más frecuente en mujeres, con un 49,7% que, en los hombres con el 45,7 %. Además, se observa una correlación positiva entre ambas variables.

Por otro lado, Al-Shahrani (2020) analiza los niveles de adicción al teléfono móvil en una muestra de 188 estudiantes universitarios varones en Arabia Saudita, los datos obtenidos indican que el 43,6% presenta un nivel alto de adicción, seguido por un 32,4% con nivel severo, un 18.1% con nivel moderado y solo un 5.9% con nivel bajo. Estos hallazgos evidencian una alta prevalencia de dependencia al móvil en la población evaluada.

En un estudio realizado por Sánchez et al. (2024), en España sobre la inteligencia emocional, estrés percibido y el uso del móvil a 637 estudiantes universitarios, compuesto por 433 mujeres y 204 varones, los resultados reflejan que las mujeres son más propensas a presentar un alto índice de estrés percibido, así como un mejor afrontamiento del mismo, mientras que los hombres registraron niveles bajos en ambos aspectos.

Citando a Brubaker y Beverly (2020), en su estudio realizado a 385 estudiantes de medicina Osteopática. Se comprueba que niveles elevados de estrés percibido, mala calidad del sueño y alta adicción al móvil se relacionan significativamente con un mayor agotamiento emocional y

despersonalización. Los análisis de regresión lineal indican que el estrés percibido y la adicción al móvil influyen directamente en el malestar psicológico de los estudiantes.

En una investigación realizada por Guadarrama et al. (2024), en México, para evaluar el nivel de estrés percibido en 70 estudiantes de Odontología, desde primero hasta séptimo semestre. Los resultados evidencian que los alumnos del último semestre presentan niveles de estrés significativamente más altos en comparación con los de semestres anteriores.

En el trabajo investigativo de Ortega et al. (2022), se analiza el nivel de estrés percibido en una muestra de 182 estudiantes universitarios mexicanos, de los cuales el 79,67% son mujeres y el 20,33% hombres. Los datos obtenidos muestran que el 56,76% de los hombres presenta niveles bajos de estrés, mientras que el 50,34% de las mujeres reporta niveles moderados y un 4,14 % niveles altos.

De acuerdo con Zamorano et al. (2023), en un estudio realizado en México, identifican que el 19,8% de los participantes adolescentes presentan niveles de estrés bajos y moderados. Los hallazgos indican que las personas que experimentan mayores niveles de estrés son las mujeres en comparación con los hombres.

En un trabajo investigativo realizado en Argentina, con una muestra de 860 personas entre 18 a 30 años, en su mayoría mujeres. Velasco et al. (2021), señala que el 13 % de los participantes presentan un nivel alto de estrés percibido, con mayor prevalencia en las mujeres. Además, demuestran que los hombres tienen a emplear más mecanismos de afrontamiento ante situaciones estresantes.

De igual manera, Correa (2020) en su estudio en Argentina, con una muestra de 6355 personas entre 18 y 85 años. Los hallazgos indican que el nivel de estrés percibido tiende a reducirse con el paso de los años, mientras que los jóvenes registran cifras más elevadas ante situaciones laborales, familiares y sociales. Asimismo, se identifica que las mujeres experimentan una percepción de estrés superior en relación con los hombres.

Según reporta Pérez (2025), en su investigación realizada en Perú para determinar la relación entre estrés percibido y dependencia al móvil en 86 internos de medicina. Los resultados revelan que el 85,4% de la población presenta un nivel de estrés, el 71,6% es leve, y el 13,6% moderado. Asimismo, evidencia que la prevalencia de dependencia al móvil es de 70,4%, de este porcentaje el 56,8% es bajo y el 13,6% es medio.

Autores como Sota et al. (2021), llevaron a cabo una investigación para comprender cómo los universitarios peruanos utilizan el móvil. En la investigación participaron 397 estudiantes, de los cuales 149 eran hombres y 248 mujeres. La evaluación presenta que el 28,9% tiene un nivel bajo de uso, el 48,2% presenta un uso moderado y el 28,9% un uso alto.

Según la investigación de Castillo et al. (2021), en la que se evalúa la dependencia al móvil mediante el test (TDM) en una muestra de 2533 estudiantes universitarios ecuatorianos, con

edades entre 18 y 26 años, los resultados indican que el 66,5 % presenta una dependencia moderada, el 25,4 % una dependencia baja y el 8,1 % una dependencia alta.

Por esta razón, el estrés percibido y la dependencia al móvil se han consolidado como dos factores clave que afectan el bienestar integral de los universitarios. Un estudio en la provincia de Tungurahua evidencia que niveles elevados de estrés percibido se asocian con un menor bienestar psicológico (Cevallos, 2020). De manera similar, en la provincia de Chimborazo se encuentra que el 66,5 % de los estudiantes presenta una dependencia moderada al móvil (Castillo et al., 2021). Esta situación cobra mayor relevancia en una sociedad cada vez más digitalizada, donde el uso constante del móvil se ha convertido en una práctica habitual, ya sea por necesidad, hábito o como una vía de escape ante situaciones estresantes (Mei et al., 2018).

Este estudio resulta conveniente, ya que, aborda una problemática contemporánea en creciente expansión, la relación entre estrés percibido y dependencia al móvil, un vínculo que puede generar un ciclo negativo con importantes repercusiones en la salud mental de los estudiantes. Desde una perspectiva social y académica, adquiere especial relevancia en el contexto universitario, por las exigencias académicas, sociales y personales que generan altos niveles de estrés. Esto puede manifestarse a través de síntomas negativos como insomnio, ansiedad, irritabilidad, dificultades de concentración y bajo rendimiento académico (Guadarrama et al., 2023). Según Zhang et al. (2022), la Teoría General de la Tensión propuesta por Robert Agnew plantea que, cuando las personas se enfrentan a situaciones estresantes, suelen experimentar un malestar emocional significativo. En respuesta a esta tensión, es común que recurran a conductas problemáticas como una forma de afrontamiento, las cuales actúan como mecanismos compensatorios para aliviar el malestar percibido.

Es por ello que, a partir de los estudios revisados, se plantea como objetivo general determinar la relación entre estrés percibido y dependencia al móvil en estudiantes universitarios. En cuanto a los objetivos específicos se pretende; identificar el nivel de estrés percibido en los estudiantes, valorar el nivel de dependencia al móvil y comparar el nivel de estrés percibido según el sexo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño

Este estudio se dio bajo un enfoque cuantitativo y se utilizaron instrumentos psicométricos para medir las variables. El diseño de investigación fue no experimental, puesto que, evaluó la presencia de las variables en la población de manera deliberada. El enfoque fue descriptivo con un alcance correlacional, con el objetivo de identificar y detallar la relación entre ambas variables. De igual forma, para el diseño se utilizó corte transversal, dado que los instrumentos fueron aplicados en una única ocasión. (Arias, 2021)

Participantes y muestra

La investigación se realizó en estudiantes de una universidad de la zona andina del país Ecuador, cuyas autoridades accedieron a colaborar con la investigación. Dentro de la planificación, participaron 258 estudiantes universitarios, que se determinaron a través del uso del muestreo no probabilístico por conveniencia.

Instrumentos

Se utilizó la Escala de Estrés Percibido (PSS-14), diseñada por Cohen et al. (1983) y adaptada al español por Remor (2006), quien reportó un alfa de Cronbach de 0.81. Esta escala, está compuesta por 14 ítems, mide el nivel de estrés percibido en el último mes mediante una escala Likert de cinco opciones: 0 (nunca), 1 (casi nunca), 2 (de vez en cuando), 3 (a menudo) y 4 (muy a menudo). Además, los puntajes se clasifican en niveles bajo, medio y alto de estrés percibido.

De igual manera, se empleó el Test de Dependencia al Móvil (TDM), diseñado para evaluar dimensiones como abstinencia, tolerancia, problemas ocasionados por el uso excesivo, abuso y dificultad en controlar el impulso. El instrumento está compuesto por 22 ítems con formato de respuesta tipo Likert, que va de 0 a 4. Cada dimensión obtiene un puntaje individual y posteriormente, se calcula un puntaje total para clasificar el nivel de dependencia como bajo, moderado o alto. El TDM presenta un alfa de Cronbach de 0.929 (Chóliz, 2012).

Procedimiento

Una vez que se aprobó el tema de investigación por parte del comité ética de investigación en seres humanos CEISH-UTA, se obtuvo la autorización correspondiente por parte de la máxima autoridad de la universidad. A continuación, se socializó el objetivo del estudio y se compartió con los participantes un enlace digital que incluía la lectura y aceptación del consentimiento informado. En caso de presentarse dudas, estas fueron aclaradas oportunamente. Una vez aceptado el consentimiento, se proporcionó un segundo enlace que dirigía a un formulario digital, el cual contenía preguntas sociodemográficas y la aplicación de los instrumentos seleccionados para evaluar las variables del estudio. Los datos recolectados fueron analizados mediante el programa estadístico JAMOV versión 2.3.21.

RESULTADOS

Este apartado expone los hallazgos obtenidos en la investigación sobre el estrés percibido y la dependencia al móvil en estudiantes universitarios.

Tabla 1

Matriz de Correlaciones

Estrés Percibido		
Dependencia al Móvil	Rho de Spearman	0.125 *
Gl		256

Matriz de Correlaciones

Estrés Percibido	
valor p	0.045

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

De acuerdo con los resultados de la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, las puntuaciones obtenidas en las variables de estrés percibido y dependencia al móvil no fueron normales. Por esta razón, se optó por aplicar la prueba no paramétrica de correlación Rho de Spearman, con un nivel de confianza del 95%. El análisis reveló una correlación positiva muy baja entre ambas variables ($Rho(256) = 0.125, p < .05$).

Tabla 2

Nivel Estrés Percibido

Nivel estrés percibido	Frecuencias	% del Total
Alto	192	74.4 %
Moderado	49	19.0 %
Bajo	17	6.6 %

En la Tabla 2 se observa que el 74,4 % de los estudiantes presenta un nivel alto de estrés percibido, seguido por un 19,0 % con nivel moderado y un 6,6 % con nivel bajo.

Tabla 3

Nivel de Dependencia al Móvil

Nivel de dependencia al móvil	Frecuencias	% del Total
Nivel alto	110	42.6 %
Nivel moderado	113	43.8 %
Nivel bajo	35	13.6 %

La Tabla 3 muestra que el 43,8 % de los estudiantes presenta un nivel moderado de dependencia al móvil, seguido por un 42,6 % con nivel alto y un 13,6 % con nivel bajo.

Tabla 4

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p
Estrés Percibido	T de Student	2.91	256	0.004

Nota. $H_a \mu_{\text{Femenino}} \neq \mu_{\text{Masculino}}$

Dado que se cumplieron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianzas, se aplicó la prueba t de Student para muestras independientes. Con un nivel de confianza del 95%, en los resultados se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre las puntuaciones medias de estrés percibido según el sexo, siendo menor en los hombres ($M = 27,0$) que en las mujeres ($M = 29,4$), ($t(256) = 2.91, p < .05$).

DISCUSIÓN

Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre estrés percibido y dependencia al móvil en estudiantes universitarios. Los hallazgos revelaron que existió una correlación positiva muy baja entre las variables ($Rho = 0.125$; $p < .05$) con un nivel de confianza del 95%. Esto concuerda con los estudios realizados por Brubaker y Beverly (2020) y Al-Saif et al. (2023), quienes reportaron una relación significativa entre estas dos variables. Por otro lado, Andersen et al. (2023), encontraron que el uso nocturno del móvil duplicaba el riesgo de presentar estrés elevado. Si bien en la presente investigación no se midió el uso nocturno, los altos niveles de dependencia al móvil coexistieron con los elevados niveles de estrés, por lo cual, es consistente con los riesgos mencionados en dicha investigación. La diferencia de significancia de la relación puede deberse a variables mediadoras que no se encuentran incluidas en esta investigación, como lo son: el autocontrol, las estrategias de afrontamiento o variables emocionales (Zhang et al., 2022).

Se identificó que el 74.4% de los estudiantes presentaron altos niveles de estrés percibido, esto se relaciona con el estudio propuesto por Guadarrama et al. (2023), quienes observaron que los estudiantes que se encontraban en los últimos semestres de sus carreras reportaban mayores niveles de estrés. Sin embargo, en la investigación realizada por Zamorano et al. (2023), documentaron que la mayoría de su población reportaron niveles bajos y moderados. Estos datos refuerzan la idea de que el estrés es un fenómeno generalizado, posiblemente asociado a la presión y a la carencia de estrategias de manejo (Graves et al., 2021).

En base a la dependencia al móvil, el 43.8% de los estudiantes evaluados se localizaron en un nivel moderado y el 42.6% en un nivel alto. Estos hallazgos son similares a los de Al-Shahrani (2020) y Catillo et al. (2021), quienes observaron que los participantes encuestados presentaron niveles altos y moderados de dependencia al móvil. Sin embargo, Sota et al. (2021) menciona que, si bien el nivel que más predominó en su investigación fue moderado, los participantes también mostraron niveles bajos. Estos resultados sugieren que la dependencia al móvil es un comportamiento extendido en distintos contextos académicos, tendencia que aumentó tras la pandemia. Aunque muchos jóvenes normalizan este uso, diversas investigaciones advierten que, incluso cuando no se percibe como problemático, puede afectar negativamente el rendimiento académico, la concentración, la calidad del sueño y el bienestar tanto físico como mental (Roig et al., 2023).

En lo que refiere al sexo, los resultados revelaron que las mujeres reportaron niveles significativamente más altos de estrés percibido que los hombres ($M = 29.4$ vs. $M = 27.0$). En relación a esto, se detallan diversas investigaciones que obtuvieron la misma información, entre ellas encontramos las de Sánchez et al. (2024), Correa (2021) y Ortega et al. (2022) quienes también coincidieron con una mayor percepción de estrés en las mujeres que en los hombres.

Asimismo, Zamorano et al. (2023), señalan que las adolescentes presentan mayor percepción de estrés. En tal sentido, Graves et al. (2021) mencionan que, las mujeres tienden a utilizar estrategias de afrontamiento que pueden resultar menos efectivas cuando enfrentan situaciones de estrés prolongado. Mientras que, Yalcin-Siedentopf et al. (2021) sugieren que ciertas diferencias biológicas, como una mayor sensibilidad emocional, podrían hacerlas más vulnerables ante este tipo de experiencias.

Aunque se presentaron limitaciones con respecto a las restricciones de acceso a ciertas aulas dentro de la facultad, esto no afectó el tamaño de la muestra prevista. No obstante, dichas restricciones podrían haber influido en la representatividad de la muestra. Además, el estudio se centró en una sola facultad, lo que limita la generalización de los resultados. Por ello, se recomienda extender el estudio a otras universidades y carreras con el fin de obtener una visión más amplia de esta problemática. Al igual que, la utilización de herramientas digitales para la aplicación de los instrumentos, ya que, puede optimizar tanto el alcance como la organización del proceso de recolección de datos.

CONCLUSIONES

Los resultados del estudio evidenciaron que los estudiantes universitarios evaluados presentaron niveles altos de estrés percibido, al igual que, niveles medios y altos de dependencia al móvil. Aunque, la correlación entre ambas variables fue positiva, su magnitud fue muy baja, lo que indica una relación débil entre ellas. Sin embargo, se identificaron diferencias significativas según sexo: las mujeres reportaron niveles de estrés percibido significativamente más elevados que los hombres. Estos hallazgos permiten reconocer una problemática en la población universitaria, relacionada tanto con el estrés como con la dependencia al móvil. Además, los instrumentos empleados son apropiados para su aplicación en contextos universitarios ecuatorianos, lo que permite su uso en futuras investigaciones relacionadas.

REFERENCIAS

- Al-Saif, H., Alhozaimi, Z., Alrashed, A., Alanazi, K., Alshibani, M., & Almigbal, T. (2023). *Is There an Association between Increased Stress and Smartphone Addiction? Insights from a Study on Medical Students from Saudi Arabia during the COVID-19 Pandemic*. *Medicina* 59(8), 1501.
- Al-Shahrani, M. (2020). *Adicción a los teléfonos inteligentes entre estudiantes de medicina en Bisha, Arabia Saudita*. *Revista de Medicina Familiar y Atención Primaria*, 9(12), 5916-5920.
- Andersen, T., Sejling, C., Kryger, A., Johannes, H., Ritz, B., Varga, T., & Hulvej, N. (2023). *Nighttime smartphone use, sleep quality, and mental*. *Sleep Research Society*, 46(12).
- Arias, J. (2021). *Diseño y metodología de la investigación*. Enfoques Consulting EIRL, 138. doi: https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf
- Brubaker, J., & Beverly, E. (2020). *Burnout, Perceived Stress, Sleep Quality, and Smartphone Use: A Survey of Osteopathic Medical Students*. *Journal of Osteopathic Medicine*, 120(1), 6-17.
- Castillo, M., Tenezaca, J., & Mazón, J. (2021). *Dependencia al dispositivo móvil e impulsividad en estudiantes universitarios de Riobamba-Ecuador*. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 59-68.
- Cevallos, L. (2020). *El estrés, la percepción de bienestar y su relación con la salud mental en estudiantes universitarios de Tungurahua*. PUCE, 89.
- Chóliz, M. (2012). *Mobile-phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone*. *Progress in Health Sciences*, 2.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Robin, M. (1983). *A Global Measure of Perceived Stress*. *Journal of Health and Social Behavior*, 24 24(4), 385–396.
- Correa, P., Mola, D., Ortiz, M., & Godoy, J. (2021). *Variables relacionadas al estrés percibido durante el aislamiento por COVID-19 en Argentina*. *Salud & Sociedad*, 11, e4558.
- De la Cruz, D., Torres, L., & Yánac, E. (2019). *Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios*. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 12(2).
- García, K., Salazar, E., & Barja, J. (2021). *Resiliencia y estrés percibido en estudiantes de Obstetricia de una universidad pública de Lima, Perú*. *Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(2), 95-99.
- Graves, B., Hall, M., Dias-Karch, C., Haischer, M., & Apter, C. (2021). *Gender differences in perceived stress and coping among college students*. *PLoS ONE*, 16(8).
- Guadarrama, J., Orozco, L., Juárez, C., Alvarado, V., & Martínez, E. (2023). *Perceived stress in dental students of a private*. *Revista Estomatológica Herediana*, 33(3), 191-198.

- INEC. (2020). *Calendario Estadístico*. Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- INEC. (2021). “*Encuesta Nacional Multipropósito de Hogares (Seguimiento al Plan Nacional de Desarrollo)*”. Instituto Nacional de Estadística y Censos.
- Laespada, M., & Estévez, A. (2013). *¿Existen las adicciones sin sustancias?* DeustoDigital, 16.
- Mei, S., Chai, J., Wang, S., Ng, C., Ungvari, G., & Xiang, Y. (2018). *Mobile Phone Dependence, Social Support and Impulsivity in Chinese University Students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 504.
- OMS. (2018). *La inversión en el tratamiento de la depresión y la ansiedad*. Organización Mundial de la Salud. doi: <https://www.who.int/mediacentre/news/releases/2016/depression-anxiety-treatment/es/>
- OMS. (2023). *Día Mundial de la Salud-Salud*. Organización Mundial de la Salud. doi: <https://www.paho.org/es/campanas/dia-mundial-salud-2023-salud-para-todos>
- ONU. (2022). *Informe Sobre Desarrollo Humano*. Human Development Reports. doi: <https://hdr.undp.org/informe-sobre-desarrollo-humano-2021-22>
- Ortega, P., Terrazas, M., Zuñiga, O., & Macías, C. (2022). *Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID -19*. *ConCiencia EPG*, 7.
- Perez, M. (2025). *Asociación entre estrés percibido y dependencia al teléfono inteligente en estudiantes de pregrado de una Facultad de Medicina, Arequipa 2024*. 82.
- Remor, E. (2006). *Psychometric Properties of a European Spanish Version of the Perceived Stress Scale (PSS)*
- Roig, R., López, A., & Urrea, M. (2023). *Dependencia y adicción al smartphone entre el alumnado universitario: ¿Mito o realidad?* *Alteridad*, 18(1), 34-47.
- Sánchez, M., Sanabrias, D., Zagalaz, M., & Cachón, J. (2024). *Inteligencia emocional, estrés percibido y uso del smartphone en estudiantes universitarios*. *Acuario de Psicología*, 10.
- Sánchez, 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.
- Sota, A., Maldonado, M., Ytuza, M., Cornejo, M. d., & Cusirramos, Y. (2021). *Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa*. *Revista de Psicología*, 11(1), 207-223.
- Velasco, R., Cunalema, J., Franco, J., & Vargas, G. (2021). *Estrés percibido asociado a la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Guayaquil*. *Boletín de Malariología y Salud Ambiental*, 61(1), 38-46.
- Yalcin-Siedentopf, N., Pichler, T., Welte, A., Hoertnagl, C., Klasen, C., Kemmler, G., . . . Hofer, A. (2021). *Sex matters: stress perception and the relevance of resilience and perceived social support in emerging adults*. *Archives of Women’s Mental Health*, 24(3), 403-411.

Zamorano, J., Herrera, J., Ahumada, J., Rosas, E., & García, I. (2023). *Estrés percibido y consumo de alcohol en adolescentes y jóvenes: una revisión de alcance*. ACC CIETNA: Revista De La Escuela De Enfermería, 10(1), 159 - 176.

Zhang, A., Xiong, S., Peng, Y., & Zeng, Y. (2022). *Perceived stress and mobile phone addiction among college students: The roles of self-control and security*. Frontiers in Psychiatry, 13

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 