



**“EL USO DE TELÉFONOS MÓVILES Y LOS NIVELES DE ANSIEDAD,
COMO FACTOR PSICOLÓGICO PRINCIPAL, EN ADOLESCENTE DE
12 A 15 AÑOS”**

Aguilera Rojas, Jacinta
Dirección de Postgrado, Universidad del Sol
jaci.aguilera@hotmail.com
aguilerajaci36@gmail.com

RESUMEN

El presente estudio se centra en la ansiedad en adolescentes de entre 12 y 15 años asociada al uso del teléfono móvil, considerando el creciente uso de estos dispositivos en edades tempranas. Desde la perspectiva de la psicología clínica, se busca analizar si existe una relación significativa entre el tiempo de uso del celular y los niveles de ansiedad, utilizando un enfoque cuantitativo y transversal. La relevancia del tema es la alta exposición a redes sociales y mensajería instantánea, lo que puede influir en la salud mental de esta población. Se aplicará un test estandarizado de ansiedad como instrumento de recolección de datos, lo cual permitirá obtener información confiable para identificar patrones y posibles factores de riesgo.

La población objetivo está conformada por adolescente entre 12 a 15 años, etapa crítica del desarrollo emocional y social, en la que el uso del teléfono móvil se intensifica. La muestra será intensional no probabilística e incluirá 50 alumnos de escuela secundarias urbanas, seleccionadas por accesibilidad y consentimiento informado de los padres. Este trabajo permite describir posibles consecuencias psicológicas del uso de los dispositivos móviles, entre ellas, la ansiedad, como factor principal. La elección de la población se justifica por la alta vulnerabilidad psicológica en esta etapa del desarrollo, lo que hace adecuada para detectar señales de alerta temprana y proponer intervenciones clínicas preventivas. Según la Organización Mundial de la

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



Salud (OMS), uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años padece algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad uno de ellos en esta franja etaria. (Organización Mundial de la Salud, 2024)

Palabras Claves: Niveles de Ansiedad- Teléfonos Móviles- Adolescentes



ABSTRACT

This study focuses on anxiety in adolescents between 12 and 15 years of age associated with mobile phone use, considering the increasing use of these devices at early ages. From a clinical psychology perspective, the aim is to analyze whether there is a significant relationship between cell phone use time and anxiety levels, using a quantitative and cross-sectional approach. The relevance of this topic is the high exposure to social media and instant messaging, which can influence the mental health of this population. A standardized anxiety test will be used as a data collection instrument, which will provide reliable information to identify patterns and potential risk factors.

The target population is made up of adolescents between 12 and 15 years of age, a critical stage of emotional and social development during which mobile phone use intensifies. The sample will be intentional and non-probabilistic and will include 50 urban secondary school students, selected based on accessibility and informed parental consent. This study allows us to describe potential psychological consequences of mobile device use, including anxiety as a primary factor. The selection of this population is justified by the high psychological vulnerability at this stage of development, which makes it suitable for detecting early warning signs and proposing preventive clinical interventions. According to the World Health Organization (WHO), one in seven young people between 10 and 19 years of age suffers from some type of mental disorder, anxiety being one of them in this age group. (World Health Organization, 2024)

Keywords: Anxiety Levels - Mobile Phones - Adolescents

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



1. INTRODUCCIÓN

El uso de teléfonos móviles ha incrementado de manera significativa entre la población adolescente, siendo este un grupo especialmente vulnerable a los efectos psicológicos derivados de dicha exposición. En particular, los jóvenes entre 12 y 15 años transitan una etapa crítica del desarrollo emocional y social, en la que la necesidad de pertenencia, validación y conexión puede intensificarse mediante el uso excesivo de dispositivos móviles, redes sociales y aplicaciones de mensajería instantánea.

Diversas investigaciones han asociado el uso problemático de redes sociales a mayores niveles ansiedad y problemas mentales en general. (Sociedad & Society, 2023). La OMS advierte que uno de cada siete adolescentes entre 10 y 19 años presenta algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad uno de los más frecuentes en esta etapa del desarrollo. (Organización Mundial de la Salud, 2024) Estos datos refuerzan la importancia de explorar los factores asociados al bienestar psicológico de los adolescentes, en contextos donde la tecnología cumple un papel central.

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo principal analizar si existe una relación significativa entre el tiempo de uso del teléfono móvil y los niveles de ansiedad en adolescentes de 12 a 15 años, desde una perspectiva cuantitativa. Se propone un enfoque descriptivo y de corte transversal, a fin de mostrar patrones de conducta entre el uso del dispositivo y los indicadores de ansiedad.

Este estudio es relevante porque puede ayudar a diseñar estrategias preventivas y psicoeducativas para la salud mental adolescente, identificando riesgos del entorno digital y aportando evidencia sobre un fenómeno de creciente preocupación.

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



2. MATERIALES Y MÉTODOS

El enfoque metodológico del presente estudio es cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. Esta elección permite caracterizar el fenómeno de estudio, los niveles de ansiedad en adolescentes y su impacto con el uso del teléfono móvil. La población objetivo estaba conformada por 60 adolescentes de entre 12 y 15 años que cursan estudios en escuelas secundarias urbanas. Se utilizó una muestra intencional no probabilística compuesta por 40 estudiantes, seleccionados con base en criterios de accesibilidad y disposición para participar, previa autorización mediante consentimiento informado por parte de los padres o tutores legales.

Como instrumento principal para la recolección de datos se utilizó el Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños (STAIC) que evalúa dos dimensiones de la ansiedad: Ansiedad Estado (A-E): ansiedad transitoria, relacionada con situaciones específicas y Ansiedad Rasgo (A-R): tendencia estable a experimentar ansiedad como rasgo de personalidad. (Spielberger, Edwards, Lushene, Montuori, & Platzek, 1973).

El estudio se desarrolló en tres etapas. En la primera, se obtuvieron los permisos institucionales y los consentimientos informados por parte de los participantes. La segunda etapa, consistió en la administración presencial de los instrumentos durante el horario escolar, bajo la supervisión del equipo investigador. Finalmente, en la etapa de análisis, los datos obtenidos fueron procesados utilizando un software estadístico especializado. Se llevó a cabo un análisis descriptivo de los resultados, mediante frecuencias, porcentajes y medidas de tendencia central, con el fin de interpretar los niveles de ansiedad reportados en la prueba aplicado y describir las características principales de la muestra. La investigación se realizó en el mes de junio del año 2025, en instituciones educativas urbanas de nivel secundario, ubicadas en la ciudad de Pilar, Departamento de Ñeembucú.

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi

3. RESULTADOS

De una población total de 60 adolescentes, solo se logró aplicar el instrumento a una muestra efectiva de 40 participantes, todos entre 12 y 15 años. De estos, el 65% (n=26) correspondían al sexo femenino y el 35% (n=14) al masculino. El instrumento utilizado fue el STAIC (Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo para Niños), el cual permite medir tanto la ansiedad como estado (A-E) y como rasgo (A-R).

Los resultados obtenidos muestran que: 14 estudiantes (35%) presentaron un nivel bajo de ansiedad estado, 20 estudiantes (50%) mostraron un nivel moderado a alto y 6 estudiantes (15%) presentaron niveles altos de ansiedad estado.

En cuanto a la ansiedad rasgo: 18 estudiantes (45%) evidenciaron un nivel bajo, 18 estudiantes (45%) mostraron un nivel moderado a alto, y 4 estudiantes (10%) se ubicaron en un nivel alto de ansiedad rasgo.

Al desglosar los resultados por sexo, se identificó que las adolescentes mujeres presentaron niveles más elevados de ansiedad en ambas dimensiones, en comparación con los varones. En particular, el porcentaje de mujeres con niveles moderados a altos de ansiedad estado fue del 65%, mientras que en varones fue del 43%. En cuanto a ansiedad rasgo, el 62% de las mujeres mostraron niveles moderados o altos, frente a un 36% en varones.

Estos hallazgos se corresponden con lo planteado por la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2024), que indica que uno de cada siete adolescentes presenta algún tipo de trastorno mental, siendo la ansiedad uno de los más frecuentes en esta etapa del desarrollo. Asimismo, las mujeres tienden a reportar niveles más altos de ansiedad, lo que se corrobora en este estudio.

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



Diversas investigaciones previas (Sociedad & Society, 2023) ya han señalado que el uso excesivo de teléfonos móviles y redes sociales puede ser un factor de riesgo para la salud mental de los adolescentes. En este contexto, el presente estudio refuerza la importancia de considerar el impacto del entorno digital en la ansiedad adolescente, especialmente en las mujeres, quienes en esta muestra evidenciaron mayor vulnerabilidad emocional.

4. CONCLUSIONES

Los resultados obtenidos en este estudio permiten reflexionar sobre la creciente prevalencia de la ansiedad en adolescentes de entre 12 y 15 años, y su posible relación con el uso del teléfono móvil. Tal como lo advierte la OMS (Organización Mundial de la Salud, 2024), la adolescencia es un periodo vulnerable para el desarrollo de trastornos mentales, siendo la ansiedad uno de los más frecuentes. En este sentido, se identificó que una proporción importante de los participantes presentó niveles moderados a altos tanto en ansiedad estado (65%) como en ansiedad rasgo (55%).

Estos hallazgos se alinean con investigaciones previas que han señalado la relación entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el deterioro del bienestar psicológico en adolescentes (Sociedad & Society, 2023). Si bien el presente estudio no midió de forma directa el tiempo de uso del teléfono móvil, los niveles elevados de ansiedad observados pueden estar influenciados por factores contextuales asociados al entorno digital, como la sobreexposición a redes sociales, la necesidad constante de validación y la dificultad para desconectarse.

Un aspecto relevante que emergió del análisis fue la diferencia por sexo. Las adolescentes mujeres mostraron mayores niveles de ansiedad en comparación con los varones, especialmente en la dimensión de ansiedad estado, lo cual podría estar relacionado con factores

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



socioculturales, expectativas de género y una mayor presión social en los entornos digitales.

Esta diferencia de género también ha sido documentada en estudios similares, donde se reporta una mayor vulnerabilidad emocional en adolescentes mujeres ante situaciones de estrés o presión social. (Gabriel A Tiraboschi, 2023)

Cabe destacar que, si bien el STAIC es una herramienta válida y confiable, los resultados deben interpretarse con cautela debido al tamaño reducido de la muestra y su carácter no probabilístico. Aun así, los patrones identificados ofrecen una base importante para futuras investigaciones y para el diseño de intervenciones educativas y psicosociales.

El presente estudio permitió evidenciar que una proporción significativa de adolescentes de entre 12 y 15 años presenta niveles moderados a altos de ansiedad, tanto como estado como rasgo. Este fenómeno se manifiesta con mayor intensidad en mujeres, lo que refuerza la necesidad de adoptar enfoques diferenciados y con perspectiva de género en las intervenciones preventivas.

Aunque no se estableció una correlación directa entre el uso del teléfono móvil y la ansiedad, los hallazgos apuntan a la relevancia de seguir explorando esta relación, considerando el papel central que cumplen las tecnologías digitales en la vida cotidiana de los adolescentes.

Se destaca la importancia de promover programas de educación emocional, control del uso de dispositivos móviles y apoyo psicológico en instituciones educativas. Asimismo, se sugiere realizar estudios longitudinales con muestras más amplias y herramientas complementarias que permitan analizar de forma más precisa el impacto del entorno digital en la salud mental adolescente.

Sede Central Asunción: Francisco Dupuis N° 462 (ex 5ta proyectada) entre 14 de mayo y Alberdi



5. BIBLIOGRAFÍA

- Gabriel A Tiraboschi, G. G. (13 de octubre de 2023). El uso de Internet por parte de los adolescentes predice niveles más altos de síntomas de ansiedad generalizada y social en las niñas, pero no en los niños. Obtenido de <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10594560/>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de octubre de 2024). Salud Mental de los Adolescentes. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Organización Mundial de la Salud. (10 de octubre de 2024). La salud mental de los adolescentes. OMG. Obtenido de <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Sociedad, O. N., & Society, D. F. (2023). Impacto del uso del Internet y las Redes Sociales en la Salud Mental de Jóvenes y Adolescentes. Obtenido de <https://consaludmental.org/centro-documentacion/impacto-internet-redes-sociales-salud-mental-jovenes/>
- Spielberger, C. D., Edwards, C. D., Lushene, R. E., Montuori, J., & Platzek, D. (1973). State-Trait Anxiety Inventory for Children. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Pres.

