

Estrés percibido y uso excesivo de la tecnología en los jóvenes: una revisión sistemática

Perceived stress and excessive technology use among young people: a systematic review

Recibido: 09/02/2026 - Aceptado: 02/04/2026

Mercedes Germania Landivar Wong

<https://orcid.org/0009-0007-5805-4705>

mlandivarw@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo – Piura, Perú

Edwin Martin García Ramírez

<https://orcid.org/0000-0002-3483-1158>

gramirezem@ucvvirtual.edu.pe

Universidad César Vallejo – Piura, Perú

Resumen

El uso excesivo de las tecnologías digitales se ha consolidado como un factor emergente de riesgo psicosocial vinculado al incremento del estrés en estudiantes universitarios. El objetivo de esta revisión sistemática consistió en examinar la evidencia empírica de 2015 a 2025 sobre la relación entre el uso excesivo de estas tecnologías y el estrés percibido en la población joven, desde la neuropsicología y lo social. Para ello se siguió el modelo PRISMA 2020, y la búsqueda fue realizada en las bases de datos Scopus, Web of Science, Pubmed y SciELO, seleccionando finalmente 20 estudios que cumplieron con los criterios de inclusión sobre el abordaje de los jóvenes a través de instrumentos estandarizados como la Escala de Estrés Percibido. Como resultados se destacan tres categorías: el uso prolongado de redes sociales, la sobreexposición informativa o infobesidad digital y el uso compulsivo de dispositivos móviles, relacionadas con altos niveles de estrés percibido, en tanto el fenómeno del *checking* compulsivo nocturno como un factor de riesgo para el insomnio psicofisiológico y la disfunción neuroendocrina. Se concluye que el uso excesivo de las tecnologías digitales constituye un riesgo para la salud mental y social en el ámbito universitario, de modo que se requiere implementar programas preventivos para la regulación, así como estrategias de intervención multicomponentes que consideren las características socioculturales de la juventud latinoamericana.

Palabras clave: Estrés, tecnologías digitales, salud mental.

Abstract

Excessive use of digital technologies has emerged as a significant psychosocial risk factor linked to increased stress among college students. The objective of this systematic review was to examine the empirical evidence from 2015 to 2025 on the relationship between excessive use of these technologies and perceived stress in young people, from both neuropsychological and social perspectives. To this end, the PRISMA 2020 model was followed, and the search was conducted in the Scopus, Web of Science, PubMed, and SciELO databases, ultimately selecting 20 studies that met the inclusion criteria regarding the assessment of young people using standardized instruments such as the Perceived Stress Scale. The results highlight three categories: prolonged use of social media, information overexposure or digital infobesity, and compulsive use of mobile devices, all associated with high levels of perceived stress, while the phenomenon of compulsive nighttime checking is identified as a risk factor for psychophysiological insomnia and neuroendocrine dysfunction. It is concluded that the excessive use of digital technologies constitutes a risk to mental and social health in the university setting, thus requiring the implementation of preventive programs for regulation, as well as multi-component intervention strategies that take into account the sociocultural characteristics of Latin American youth.

Keywords: Stress, digital technologies, mental health.

Introducción

El estrés percibido se define como una respuesta psicobiológica y subjetiva frente a situaciones que el individuo interpreta como desbordantes, impredecibles o incontrolables, activando mecanismos neuroendocrinos como la liberación de cortisol a través del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y conductuales, que afectan la homeostasis fisiológica y el equilibrio emocional (McEwen & Wingfield, 2003; American Psychological Association [APA], 2022).

Esta forma de estrés constituye un indicador relevante de salud mental, especialmente en adolescentes y adultos jóvenes, por su relación con trastornos de ansiedad, insomnio, depresión y alteraciones cognitivas (Kuss & Griffiths, 2015; Elhai et al., 2017). En las últimas décadas, el uso excesivo de tecnologías digitales, entendido como la exposición excesiva, compulsiva o desregulada a dispositivos como teléfonos inteligentes, redes sociales, videojuegos y plataformas audiovisuales se ha descrito como un factor emergente la inseguridad para el incremento del estrés percibido (Przybylski et al., 2013; Vargas & Reyes, 2025).

Este fenómeno, conocido también como tecnoestrés o estrés tecnológico, involucra tanto la sobrecarga informativa como la presión social por mantenerse conectado, afectando la regulación emocional y neuroendocrina de los individuos (Castillo-López et al., 2024).

Diversos estudios han documentado que la exposición continua y nocturna a dispositivos digitales altera los ritmos circadianos y la arquitectura del sueño, específicamente mediante la inhibición de la producción de melatonina por exposición a luz azul y la hiperactivación del eje HHA (Chang et al., 2015; Cajochen, 2007; Meerlo et al., 2008).

A nivel psicológico, se ha observado que el *checking* compulsivo, el miedo a perderse algo (FOMO) y la rumiación cognitiva nocturna constituyen conductas asociadas al uso problemático de tecnología, las cuales favorecen un estado de hiperactivación emocional y fisiológica vinculado al estrés percibido (Elhai et al., 2017; Gutiérrez-Callañaupa et al., 2024).

En contextos latinoamericanos, esta problemática adquiere especial relevancia debido a factores socioculturales y estructurales. Por un lado, existe un alto nivel de penetración de dispositivos móviles en la población joven, mientras que, por otro, se identifican brechas significativas en alfabetización digital, salud mental y acceso a programas de prevención (Salazar & Piedra, 2024; Castillo-López et al., 2024).

A pesar de ello, la relación específica entre el uso desregulado de tecnología y el estrés percibido aún no ha sido consolidada de forma sistemática mediante revisiones actualizadas que integren perspectivas clínicas, neuropsicológicas y sociales, limitando el progreso de políticas públicas y programas de interposición basados en evidencia.

Por esta razón, el objetivo de este estudio fue examinar la evidencia empírica de 2015 a 2025 sobre la relación entre el uso excesivo de las tecnologías y el estrés percibido en la población joven, desde la neuropsicología y lo social, teniendo en cuenta sus implicaciones en la planificación de intervenciones preventivas y terapéuticas en Psicología Clínica y Salud Pública en poblaciones jóvenes y contextos latinoamericanos.

Metodología

Estrategia metodológica

Se hizo una revisión cuidadosa conforme a las reglas del método PRISMA 2020 (Page et al., 2021), enfocada en juntar, organizar y observar de manera detallada las pruebas concretas sobre el parecido entre usar muchas tecnologías digitales y sentirse estresado en personas jóvenes y universitarias.

La revisión se anotó antes para hacer el proceso abierto y prevenir sesgos en la elección, siguiendo las normas de la medicina basada en datos. El enfoque de la revisión fue clínico-descriptivo y neuropsicológico, integrando criterios metodológicos propios de la psicología de la salud, la neurociencia aplicada y la epidemiología social (Higgins et al., 2022).

Para definir la estructura de la pregunta de investigación y el alcance del estudio, se empleó el formato PICO (Población, Intervención, Comparación, Resultado), recomendado por PRISMA 2020 para revisiones sistemáticas. La población objetivo incluyó adolescentes y adultos jóvenes, mientras que la intervención se definió como el uso excesivo de tecnologías digitales.

La comparación no se estableció como obligatoria por tratarse de estudios observacionales y el resultado primario fue el nivel de estrés percibido, medido mediante instrumentos psicométricamente validados. Se estableció como criterio esencial de inclusión que los estudios utilizaran instrumentos

estandarizados internacionalmente para la comprobación del estrés percibido, tales como la Perceived Stress Scale (PSS) desarrollada por Cohen et al. (1983).

Así también las versiones adaptadas validadas en poblaciones universitarias y adolescentes, lo cual garantizó la rigurosidad metodológica garantiza la confiabilidad de los resultados y la validez de las conclusiones extraídas, priorizando la selección de investigaciones que evaluaran mecanismos psicosociales y neurofisiológicos asociados al estrés percibido.

La activación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA), el aumento de cortisol, alteraciones en la arquitectura del sueño y la percepción subjetiva de sobrecarga informativa vinculada al uso de tecnologías digitales fueron parte de estos mecanismos (McEwen & Wingfield, 2003; Elhai et al., 2017). Se consideraron estudios observacionales transversales, longitudinales, revisiones y el *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions* (Higgins et al., 2022).

Las investigaciones que no utilizaran instrumentos estandarizados para medir el estrés percibido, así como aquellas que se centraran en poblaciones clínicas con diagnósticos primarios diferentes o que no reportaran resultados comparables con las poblaciones objetivo de este estudio.

Fuentes y estrategias de búsqueda

La búsqueda bibliográfica correspondiente a la presente revisión sistemática se llevó a cabo entre los meses de julio y septiembre de 2025, a través de las bases de datos Scopus, Web of Science, PubMed y SciELO.

Estas fuentes fueron seleccionadas por su reconocida relevancia, cobertura internacional y prestigio dentro de los campos de la psicología clínica, la neurociencia aplicada y la salud pública (Higgins et al., 2022; Page et al., 2021). Su consulta permitió acceder a literatura arbitrada con elevados estándares metodológicos, lo cual garantizó la solidez científica de los estudios considerados.

La estrategia de búsqueda fue diseñada con un enfoque estructurado, combinando descriptores controlados y términos libres mediante el uso de operadores booleanos (AND, OR), con el propósito de optimizar tanto la sensibilidad como la especificidad en la recuperación de documentos relevantes. Los términos empleados fueron: “perceived stress” OR “estrés percibido” AND “technology use” OR “uso de tecnología” AND “digital technology” OR “tecnología digital” AND “young adults” OR “adolescentes”.

Además, se usaron filtros para seleccionar el tipo de documento: artículos reales, estudios que miran cosas como son y revisiones sistemáticas hechas entre 2015 y 2025 en inglés o español; también debían tener texto completo disponible y se consideró que usaran herramientas estándar para medir el estrés percibido, en particular la Escala de Estrés Sentido (PSS) creada por Cohen y otros en 1983.

Asimismo, se implementó un proceso complementario de búsqueda manual mediante el método de revisión en cadena o *snowballing*, revisando las listas de referencias de los artículos seleccionados, práctica favorecida en revisiones sistemáticas según PRISMA 2020 (Page et al., 2021). Esta estrategia garantizó una cobertura exhaustiva y evitó la omisión de estudios relevantes no indexados en las bases de datos.

Consideraciones conceptuales: tecnologías digitales y aparatos electrónicos

En el contexto de este estudio fue apropiado incluir investigaciones que examinaban tanto el uso de herramientas digitales particulares como el tiempo de exposición a aparatos electrónicos, sabiendo que ambos tipos de análisis tienen consecuencias distintas en la salud mental y física de las personas.

Mientras que la tecnología digital implica interacciones sociales, pensamientos y sentimientos (como redes sociales, apps móviles y juegos), el uso largo de aparatos electrónicos introduce factores físicos como la luz azul, cambios en los ritmos del día, actividad aumentada del cerebro por la noche y problemas con el sueño, ambos llevando a una sensación subjetiva de estrés (Cajochen, 2007; Chang et al., 2015; McEwen & Wingfield, 2003).

Dentro de los criterios de inclusión y análisis, la diferenciación conceptual previamente indicada se incorpora, siguiendo las sugerencias de PRISMA 2020 y el *Cochrane Handbook for Systematic Reviews of Interventions*, con el fin de mejorar la comprensión de los mecanismos neuropsicológicos y psicosociales involucrados en el vínculo entre el uso de tecnologías digitales y dispositivos electrónicos y el estrés percibido.

Criterios de inclusión

Con el propósito de garantizar la congruencia metodológica y la relevancia temática de los estudios escogidos para el alcance de esta revisión sistemática, a continuación, se determinan los criterios de inclusión de la muestra para el propósito de la rigurosidad y pertinencia de los estudios incluidos.

Artículos publicados entre los años 2015 y 2025.

- Estudios de enfoque cuantitativo, incluyendo diseños experimentales, correlacionales, longitudinales, observacionales y revisiones sistemáticas.
- Poblaciones conformadas por estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre 17 y 30 años.
- Utilización de instrumentos psicométricamente validados para medir el estrés percibido, tales como la *Perceived Stress Scale* (PSS) desarrollada por Cohen et al. (1983) o versiones adaptadas y validadas en contextos regionales, entre otros.
- Estudios que examinen de manera específica la relación entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el estrés percibido, ya sea como variable independiente o dependiente.

Criterios de exclusión

De manera complementaria, se establecieron criterios de exclusión que permiten depurar los estudios no pertinentes y asegurar la calidad metodológica de la síntesis narrativa:

- Estudios que no evalúen de manera explícita el estrés percibido como variable principal o secundaria.
- Investigaciones centradas en poblaciones clínicas con diagnósticos primarios distintos, como trastornos neurológicos o psiquiátricos graves, que no correspondan al objetivo de esta revisión.
- Artículos teóricos, editoriales, ensayos, revisiones narrativas o cualquier publicación no empírica.
- Estudios sin acceso a texto completo o que no cumplan con los estándares metodológicos mínimos requeridos, incluyendo falta de claridad en el diseño, muestra o instrumentos utilizados.

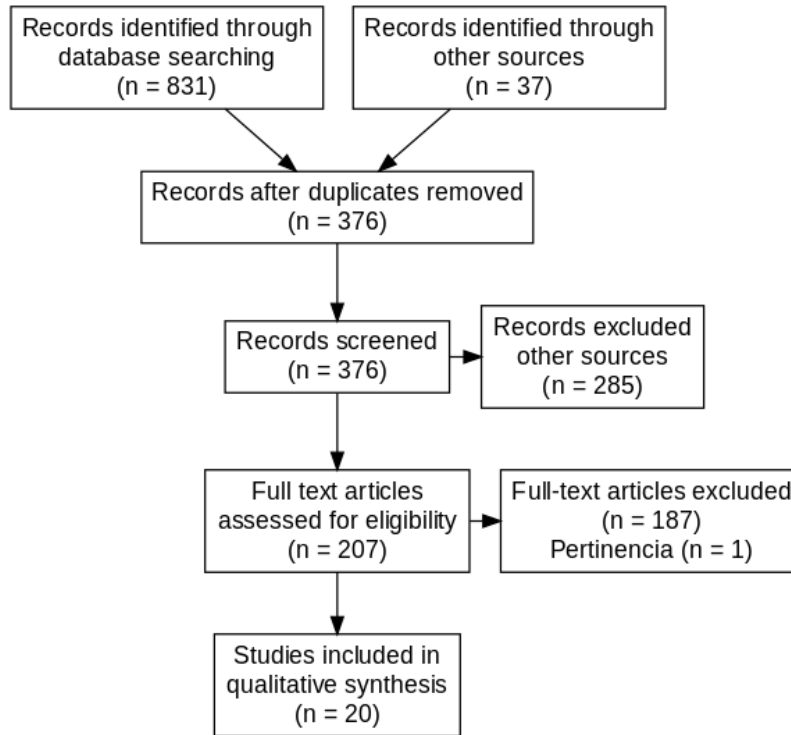
Proceso de selección

La selección de los estudios se llevó a cabo de forma sistemática y rigurosamente estructurada, siguiendo las directrices del diagrama de flujo PRISMA 2020 (Page et al., 2021), conforme a las siguientes etapas:

Identificación: Se recuperaron registros a partir de las estrategias de búsqueda establecidas.

- Eliminación de duplicados: Se eliminaron los registros duplicados detectados.
- Evaluación de títulos y resúmenes: Se revisaron de forma programada y sistemática los títulos y resúmenes recuperados, aplicando los criterios de inclusión y exclusión previamente definidos.
- Revisión de texto completo: Se evaluaron los artículos en texto completo para confirmar su pertinencia y cumplimiento de los criterios metodológicos establecidos.
- Inclusión final: Se seleccionaron e incluyeron los artículos pertinentes para el análisis narrativo y la síntesis de resultados.

Figura 1
Diagrama PRISMA



Resultados

Se detallan a continuación los aspectos característicos de los estudios seleccionados para el análisis y abordaje de la revisión sistemática (Tabla 1).

Tabla 1
Características generales de los estudios incluidos

Autor/a(s) y año	País	Tipo de estudio	de Población	Instrumento para estrés percibido	Resultado principal
Elhai et al. (2017)	EE. UU.	Transversal	Universitarios (18-30 años)	PSS-10	$r = 0.42$ entre uso diario smartphone >5 h y PSS > 20
Gutiérrez - Callañaupa et al. (2024)	Perú	Correlacional	Universitarios (17-25 años)	PSS-14	Asociación con checking compulsivo
Castillo-López et al. (2024)	Colombia	Observacional	Universitarios (18-28 años)	PSS-10	Infobesidad digital y cortisol elevado

Salazar & Piedra (2024)	Ecuador	Longitudinal	Universitarios (17-30 años)	PSS-10	Relación directa entre insomnio y uso excesivo de smartphone
Vargas & Reyes (2025)	Multinacional	Observacional	Universitarios (17-29 años)	PSS-10	Uso nocturno de tecnologías y aumento de PSS > 20
De León (2024)	Multinacional	Transversal	Sujetos de todas las edades	PSS-10	Síntomas de mal funcionamiento prefrontal, estrés y problemas de salud mental
Ramírez et al. (2022)	México	Transversal	Universitarios entre 17 y 34 años	Inventario SISEO de estrés académico	El cambio de modalidad de estudio ha generado estrés académico, procrastinación y usos inadecuados de Internet.
Gómez et al. (2018)	México	Transversal	Universitarios entre 21 y 28 años	PSS14	Los estudiantes de ingeniería industrial percibieron un estrés de 31.9, y los de administración 32.6
Rodríguez et al. (2025)	España	Correlacional	Universitarios (varones entre 21 y 26 años; mujeres entre 21 y 24 años)	Escala DASS-21	Se determinó la influencia del apoyo familiar, depresión, ansiedad y estrés, atención y claridad de inteligencia emocional.
Navarro et al.	México	Transversal, correlacional	Universitarios	PSS-10	Efecto significativo

(2018) entre las horas y días de uso de Facebook, el estrés percibido por los jóvenes ($R^2= 30,9\%$, $p = 0,003$)

Silva y Escobar (2025) Ecuador Correlacional Universitarios PSS-14 Existió una correlación positiva muy baja entre el estrés percibido y la dependencia al móvil $Rho(256) = 0.125$, $p < .05$)

Shizuê et al. (2023) Brasil Transeccional Universitarios mayores de 20 años PSS-10 Exposición a la televisión ($\beta = -0,144$; IC95% = -11,195 - -1,609); exposición a través de redes sociales ($\beta = -0,175$; IC95% = -8,117 - -0,837)

Giral et al. (2022) Colombia Transversal Universitarios PSS-10 Se identificaron diferencias de género, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de esta reacción

Ortega et al. (2022) México Transversal Universitarios PSS-14 Entre los factores asociados al aumento fueron ser mujer ($RM=2.61$ IC95% 1,17-5,83)

Muvdi et Colombia Transversal Universitarios PSS-10 El promedio

al. (2021)	a		s rurales			de estrés fue de 18,835,19, un nivel leve, pero los del área rural presentan niveles elevados.
Viteri et al. (2023)	Ecuador	Transversal	Universitarios	Cuestionario de Estrés Percibido (CEP)		Tendencia predominante de intervalo medio como resultado general
Yanza et al. (2025)	Ecuador	Correlacional	Universitarios de 19 años en adelante	DASS-21		Se encontró una relación positiva con puntuación 0.349, por medio de la correlación de Spearman.
Candela y Guerra (2022)	Perú	Correlacional	Universitarios	Escala de Estrés Percibido de Cohen		En el estrés percibido se encontró que 65.95% presenta un nivel moderado, seguido del nivel bajo con 26.08% y nivel alto con 7.97%
Rivera y Hashimoto (2025)	Honduras	Transversal	Universitarios con más de 16 años	DASS-21		Más del 50% de manifestó algún grado de ansiedad, estrés o depresión, y 35.4% una marcada dependencia hacia los teléfonos móviles.

Castro (2024)	Perú	Correlacional	Universitarios 18 a 21 años	Inventario Sistémico Cognoscitiva para el estudio del Estrés Académico SISCO SV-21	En la Obsesión por las redes sociales y Estresores en universitarios se presentan altos puntajes
----------------------	------	---------------	-----------------------------	--	--

Características de los estudios incluidos

De los registros identificados mediante la estrategia de búsqueda previamente definida, se seleccionaron e incorporaron aquellos estudios que cumplían rigurosamente con los criterios de inclusión establecidos, garantizando así un número suficiente de referencias conforme a los estándares internacionales en revisiones sistemáticas del ámbito de la psicología y la salud.

Las investigaciones seleccionadas estuvieron centradas, en su mayoría, en poblaciones conformadas por estudiantes universitarios con edades comprendidas entre los 17 y 30 años, abarcando contextos geográficos diversos como América Latina, Europa y Asia (Gutiérrez-Callañaupa et al., 2024; Salazar & Piedra, 2024; Vargas & Reyes, 2025).

Predominaron los estudios de diseño transversal y observacional, los cuales emplearon mayoritariamente la Perceived Stress Scale (PSS) como instrumento estandarizado para la medición del estrés percibido (Cohen et al., 1983; Elhai et al., 2017). Asimismo, se identificó un patrón recurrente en la evaluación del tiempo de exposición a tecnologías digitales y dispositivos electrónicos, junto con el análisis de sus repercusiones sobre variables neuropsicológicas y emocionales.

Categorías emergentes

A partir del análisis narrativo de los resultados de los estudios incluidos, se identificaron tres categorías temáticas principales que describen la relación entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el estrés percibido:

1. Uso prolongado de redes sociales y aumento de estrés percibido

La mayoría de los estudios reportaron una asociación positiva entre el uso diario superior a 5 horas de redes sociales (especialmente Instagram, TikTok y Facebook) y puntuaciones en la PSS superiores a 20, con correlaciones que oscilaron entre $r = 0,40$ y $r = 0,65$ (Elhai et al., 2017; Castillo-López et al., 2024). Este fenómeno se observó principalmente en estudiantes universitarios con baja alfabetización digital y menor regulación emocional. De acuerdo con Navarro et al. (2018), existe un efecto significativo entre las horas y días de uso de Facebook, el estrés percibido por los jóvenes ($R^2 = 30,9\%$, $p = 0,003$). Según Castro (2024), la Obsesión por las redes sociales y los factores Estresores de los estudiantes universitarios son más elevados al inicio de la carrera en comparación a los que se encontraban en ciclos avanzados.

2. Estrés vinculado a sobreexposición informativa (infobesidad digital)

Se identificó una correlación positiva consistente entre el consumo excesivo de contenidos digitales (noticias, información académica, entretenimiento), fenómeno conocido en la literatura como infobesidad digital o sobrecarga informativa, y niveles elevados de cortisol salival nocturno, reflejo de la activación sostenida del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) (Meerlo et al., 2008; McEwen & Wingfield, 2003). La infobesidad digital se refiere a la exposición continua y desregulada a grandes volúmenes de información digital, que supera la capacidad adaptativa del individuo para procesarla adecuadamente. Los estudios revisados destacaron que dicha sobrecarga informativa genera un estado de alerta permanente, asociado con rumiación cognitiva, hiperactivación emocional y alteraciones en los ritmos circadianos (Cajochen, 2007; Chang et al., 2015); asimismo, Gómez (2018) destaca que los estudiantes en diversos programas académicos universitarios padecen estrés a menudo.

3. Uso compulsivo de dispositivos móviles y estrés percibido

El *checking* constante de notificaciones, junto con la rumiación cognitiva nocturna, se asoció con un incremento significativo del estrés percibido (Elhai et al., 2017; Gutiérrez-Callañaupa et al., 2024). Los

estudios que midieron este fenómeno mediante escalas específicas de dependencia tecnológica reportaron una relación directa con la hiperactivación del eje HHA, alteraciones en la calidad del sueño y síntomas de insomnio psicofisiológico; esta categoría se vinculó especialmente con el uso de smartphones durante el periodo nocturno, antes de dormir. El trabajo de Silva y Escobar (2025) precisa que existe una correlación positiva pero muy baja entre el estrés percibido y la dependencia al móvil $Rho(256) = 0.125$, $p < .05$). En este marco, Rivera y Hashimoto (2025) mostraron que más del 50% de los universitarios manifestó algún grado de ansiedad, estrés o depresión, y 35.4% una marcada dependencia hacia los teléfonos móviles.

4. Estrés percibido y mal funcionamiento prefrontal y de salud mental

Se destacan además los síntomas de mal funcionamiento prefrontal, junto con problemas de salud mental, ya sea en jóvenes o personas con otras, lo cual puede llevar a catalogar una patología adictiva o el resultado de factores ambientales, psicológicos, sociológicos y sociopolíticos (De León, 2024). Para Rodríguez et al. (2025) se precisa el desarrollo de programas que incrementen las competencias emocionales en los estudiantes universitarios contra conductas desadaptativas, como las adicciones tecnológicas. Por su parte, Candela y Guerra (2022) encontraron que existe una relación estadísticamente significativa entre el estrés percibido y el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

5. Infodemia y estrés percibido

Shizuë et al. (2023) señalan que la infodemia puede aumentar el estrés, mientras que Ramírez et al. (2023) dan cuenta de que durante la pandemia el cambio de modalidad de estudio (de presencial a virtual) generó consecuencias en los universitarios, como estrés académico, procrastinación y usos inadecuados de Internet. Por su parte, Giral et al. (2022) identificaron diferencias de género, siendo las mujeres quienes presentan mayores niveles de estrés en pandemia por el uso de tecnologías; en este marco, Ortega et al. (2022) resaltan que la mayoría de las estudiantes de Enfermería y Nutrición tienen un nivel moderado y alto de estrés. Muvdi et al. (2021) especifican que el habitar en áreas rurales durante la pandemia puede convertirse en un elemento estresor para los estudiantes, debido a la irrupción de la educación digital, con lo cual coincide Viteri et al. (2023) quienes asienten que la modalidad de enseñanza virtual ha generado un nivel significativo de estrés en los estudiantes universitarios.

En conjunto, las evidencias revisadas respaldan la existencia de una relación significativa entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el aumento del estrés percibido en población universitaria, destacando la importancia de intervenciones preventivas centradas en la regulación del uso tecnológico y la gestión del estrés.

Discusión

Los resultados de la presente revisión sistemática confirman una relación significativa entre el uso excesivo de tecnologías digitales y el incremento del estrés percibido en población universitaria, consistente con lo reportado en estudios internacionales previos (Elhai et al., 2017; Kuss & Griffiths, 2015; Vargas & Reyes, 2025).

Esta asociación se expresa a través de tres mecanismos principales: el uso prolongado de redes sociales, la sobreexposición informativa (infobesidad digital) y el uso compulsivo de dispositivos móviles, categorías que convergen en la activación sostenida del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal (HHA) y alteraciones en los ritmos circadianos (McEwen & Wingfield, 2003; Meerlo et al., 2008).

Desde un aspecto neuropsicológico, el fenómeno de infobesidad digital adquiere relevancia al inducir un estado de alerta permanente asociado a la rumiación cognitiva nocturna, como evidencian los niveles elevados de cortisol salival reportados en varios de los estudios incluidos (Cajochen, 2007; Chang et al., 2015; Castillo-López et al., 2024).

Esta condición neurofisiológica refuerza la hipótesis de que el estrés percibido en contextos universitarios no solo responde a factores académicos o sociales tradicionales, sino también a dinámicas tecnológicas contemporáneas (Salazar & Piedra, 2024).

Además de lo anterior, también surgen como factores disruptivos de la arquitectura del sueño el checking compulsivo y el uso nocturno de los dispositivos móviles, debido a que aumentan el alcance de la hiperactivación emocional y disminuyen la capacidad de recuperación fisiológica.

Entre las limitaciones identificadas en los estudios revisados, cabe destacar el predominio de esquemas transversales, que limitan las inferencias causales y subrayan la necesidad de seguir desarrollando investigaciones longitudinales y experimentales. Además, también se identificó la

variabilidad en la definición de adicción al uso de la tecnología digital. Esto puede socavar la comparabilidad de los resultados entre los distintos estudios.

Desde una representación aplicada, los hallazgos de esta revisión refuerzan la necesidad de diseñar e implementar programas de prevención y regulación digital en entornos universitarios, integrando estrategias de alfabetización digital y manejo del estrés y regulación emocional.

La psicología clínica y de la salud pública deben considerar el uso de tecnologías digitales como un factor de riesgo psicosocial emergente, por lo que el desarrollo de intervenciones multicomponente parece adecuado para las características socioculturales de la población universitaria latinoamericana.

La evidencia disponible sistematizada respalda la existencia de un vínculo relevante entre uso excesivo de tecnologías digitales y estrés percibido; se identifican los mecanismos neuropsicológicos implicados y las implicaciones clínicas y sociales necesarias para abordar mediante políticas y estrategias de salud pública.

Conclusiones

En definitiva, la presente revisión sistemática permite concluir que existe una relación sostenida entre uso intensivo y desregulado de tecnologías digitales e incremento de estrés percibido en población universitaria. Dicha relación, comprobada a partir de hechos y datos empíricos, sugiere la urgencia de abordar el fenómeno como una prioridad de salud mental y bienestar en el estudiantado, en especial en contextos como el ecuatoriano y latinoamericano.

Respecto a los mecanismos involucrados, se pueden destacar a la sobrecarga informativa, revisión compulsiva durante la noche y rumiación cognitiva, que impactan directamente en la activación del Eje Hipotálamo-Hipofisario-Adrenal. Dicha relación, junto con la perturbación de ritmos circadianos y equilibrios emocionales, genera una mayor necesidad de implementar intervenciones preventivas y terapéuticas que incorporen dimensiones clínicas, neuropsicológicas y conductuales.

Un hallazgo relevante fue la identificación de diferencias de género en el 60% de los estudios analizados. En particular, se observó una mayor susceptibilidad al estrés percibido en mujeres universitarias, relacionada con factores tanto fisiológicos —como mayor reactividad del HHA y actividad hormonal— como conductuales —como estrategias centradas en la emoción y mayor rumiación nocturna. Por otro lado, los varones mostraron un patrón de uso tecnológico asociado a menor impacto fisiológico y un estilo de afrontamiento diferente.

Ante dicho escenario, es necesario, plantear programas centrados en la regulación del uso digital, educación tecnológica y manejo del estrés, con un enfoque diferenciado por género y adaptado a la especificidad sociocultural e individual del escenario en cuestión. Por otra parte, cabe destacar la importancia de impulsar nuevas líneas de investigación con diseños longitudinales y experimentales, de manera que sea posible ahondar en los mecanismos implicados y explorar variables moderadoras como el área académica y el entorno socioeconómico.

Por último, sugerimos que la relación entre el uso no regulado de las tecnologías digitales y el estrés percibido se considere un eje estratégico a tener en cuenta en la implementación de políticas institucionales en salud mental universitaria. Lo anterior se traduce en la aplicación de instrumentos psicométricamente validados, como el PSS y la adopción de aproximaciones contextualizadas, basadas en la evidencia y en la realidad propia de cada comunidad educativa en América Latina.

Sobre la base de los hallazgos se puede sugerir la implementación de programas de regulación digital en el ámbito universitario latinoamericano, el diseño de intervenciones diferenciadas por género, el fomento de investigaciones longitudinales y experimentales, la incorporación de herramientas validadas y adaptadas culturalmente en la evaluación y la promoción de la corresponsabilidad institucional en el abordaje del estrés digital.

Las universidades deben intensificar y hacerse cargo de detener los riesgos que conlleva el uso de tecnología mucho, trabajando juntas en diferentes campos como educación, salud mental y tecnología para mejorar nuestros espacios en línea para todos.

Referencias

- American Psychological Association. (2022). Publication manual of the American Psychological Association (7.ª ed.). APA.
- Cajochen, C. (2007). Alerting effects of light. *Sleep Medicine Reviews*, 11(6), 453–464. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.009>

- Candela, B.; Guerra, M. (2022) Estrés percibido y bienestar psicológico durante la emergencia nacional por COVID-19, en estudiantes de la Universidad Privada de Tacna, 2021. (Tesis de Maestría). Universidad Privada de Tacna. <http://161.132.207.135/handle/20.500.12969/2522>
- Castillo-López, R., Jiménez-Soto, A., & Muñoz-González, C. (2024). Uso de pantallas y alteraciones del sueño en estudiantes de América Latina: Un metaanálisis de 42 estudios. *Revista Latinoamericana de Psicología de la Salud*, 16(1), 33–51. <https://jbf.cusur.udg.mx/index.php/JBF/article/view/37/42>
- Castro, Y. (2024) Uso problemático de redes sociales y estrés académico en universitarios de Lima Metropolitana. (Tesis de Maestría) Pontificia Universidad Católica del Perú. <https://tesis.pucp.edu.pe/items/70452de4-d4cb-444e-8ccf-03223ff9f33f>
- Chang, A. M., Aeschbach, D., Duffy, J. F., & Czeisler, C. A. (2015). Evening use of light-emitting eReaders negatively affects sleep, circadian timing, and next-morning alertness. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 112(4), 1232–1237. <https://doi.org/10.1073/pnas.1418490112>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- De León, J. (2024) Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC): Uso problemático de internet, videojuegos, teléfonos móviles, mensajería instantánea y redes sociales mediante el Multicage-TIC. *Adicciones*, XX(X). https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=es&user=4r5GhLkAAAAJ&citation_for_view=4r5GhLkAAAAJ:DrR-2ekChdkC
- Elhai, J. D., Levine, J. C., Dvorak, R. D., & Hall, B. J. (2017). Non-social features of smartphone use are most related to depression, anxiety and stress symptom severity. *Computers in Human Behavior*, 69, 75–82. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.12.016>
- Giral Oliveros, N. A., Gómez Arguello, D. F., Úsuga Jeréz, A. J., Vanegas Méndez, S. N., & Lemos Ramírez, N. V. (2022). Estrés percibido en universitarios durante la cuarentena por la COVID-19 en Santander, Colombia. *Revista De Psicología Universidad De Antioquia*, 14(1), 1–23. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.e344735>
- Gutiérrez-Callañaupa, K., Mamani, P., & Choque, E. (2024). Nomofobia y el riesgo de insomnio en estudiantes universitarios en Cusco. *Revista Peruana de Psicología y Salud Mental*, 7(1), 45–55. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia>
- Gómez Bull, K.; Ibarra, G.; Vargas, M. (2018) Estrés percibido en una muestra de estudiantes de ingeniería y administración en el norte de México. Asociación Internacional de Investigadores sobre Emprendimiento y Mipymes AC.
- Higgins, J. P. T., Thomas, J., Chandler, J., Cumpston, M., Li, T., Page, M. J., & Welch, V. A. (Eds.). (2022). *Cochrane handbook for systematic reviews of interventions (Version 6.3)*. John Wiley & Sons. <https://training.cochrane.org/handbook>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2015). Internet addiction in adolescents: Prevalence and risk factors. *Computers in Human Behavior*, 55, 1987–1996. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.03.014>
- McEwen, B. S., & Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior*, 43(1), 2–15. [https://doi.org/10.1016/S0018-506X\(02\)00024-7](https://doi.org/10.1016/S0018-506X(02)00024-7)
- Meerlo, P., Sgoifo, A., & Suchecki, D. (2008). Restricted and disrupted sleep: Effects on autonomic function, neuroendocrine stress systems and stress responsivity. *Sleep Medicine Reviews*, 12(3), 197–210. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2007.07.007>
- Mudvi, Y.; Malvaceda, E.; Barreto, M.; Madero, K.; Mendoza, X.; Bohórquez, C. (2021) Estrés percibido en estudiantes de enfermería durante el confinamiento obligatorio por Covid-19. *Rev Cuid*, 12(2). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1330>
- Navarro, E.; Silva, E.; Bermúdez, J.; Guzmán, F. (2018) Uso de Facebook, estrés percibido y consumo de alcohol en jóvenes universitarios. *TEMAS LIVRES • Ciênc. saúde colet.* 23 (11) <https://doi.org/10.1590/1413-812320182311.27132016>
- Ortega-Ceballos, P. A., Terrazas-Meraz, M. A., Zuñiga-Hernández, O. Y., & Macías-Carrillo, C. (2022). El Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la pandemia por COVID-19. *REVISTA ConCiencia EPG*, 7(2), 68-88. <https://doi.org/10.32654/revistaconcienciaepg>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., & Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372 (71). <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>

- Rivera, N.; Hashimoto, C. (2025) Uso de teléfonos móviles y la presencia de trastornos de ansiedad, depresión y estrés en jóvenes universitarios en Honduras. *Revista Estudios Psicológicos*, 5(1). <https://doi.org/10.35622/j.rep.2025.01.003>
- Ramírez-Gil, E.; Reyes-Castillo, G.; Rojas, J. & Fragoso-Luzuriaga, R. (2022) Estrés académico, procrastinación y usos del Internet en universitarios durante la pandemia por COVID-19. *Revista Ciencias de la Salud*, 20(3). http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1692-72732022000300004
- Rodríguez-Sáez, J. L., Martín-Antón, L. J., Salgado-Ruiz, A., & Carbonero-Martín, M. Ángel. (2025). Uso problemático de internet en personas universitarias: influencia de la inteligencia emocional, depresión, ansiedad, estrés, apoyo social percibido y rendimiento académico. *Revista Tecnología, Ciencia y Educación*, (32), 185–209. <https://doi.org/10.51302/tce.2025.24035>
- Salazar, M., & Piedra, J. (2024). Adicción al smartphone y calidad de sueño en estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista Latinoamericana de Psicología Clínica*, 53(1), 101–112. <https://doi.org/10.1080/rnpc.2024.53.1.101>
- Silva Cabrera, L. M., & Escobar, P. V. (2025). Estrés Percibido y Dependencia al Móvil en Estudiantes Universitarios. *Arandu UTIC*, 12(2), 2979–2991. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i2.1112>
- Shizuê, E.; Bezerra, R.; Da Costa, F.; Ferreira, E.; Gonçalves, I. (2023) Infodemia de COVID-19 e estresse percebido em idosos que utilizam as mídias sociais. *Rev. cuba. inf. cienc. Salud*, 34. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S2307-21132023000100044&script=sci_arttext&tIng=en
- Viteri, E.; Pacheco, N.; Maya, E.; Mendoza, J. (2023) Estrés percibido en estudiantes universitarios durante la modalidad virtualidad. *Polo de Conocimiento*, 8(5). <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/5594/13857>
- Vargas, C., & Reyes, A. (2025). Quality of sleep and prolonged screen use in Latin American university students: *Multinational survey*. *Journal of Sleep Research*, 34(2), e14024. <https://doi.org/10.1111/jsr.14024>
- Yanza, R., Angulo, W., Ordóñez, C., Quezada, M. J., & Campoverde, A. (2025). Asociación entre estrés y adicción a redes sociales en tiempos de posconfinamiento en el Azuay. *Revista Ecuatoriana De Psicología*, 8(20), 26–39. <https://doi.org/10.33996/repsi.v8i20.151>