CHAKIÑAN
Revista de Ciencias Sociales y Humanidades

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Número 26 AGOSTO, 2025 (13-31)

RELACIÓN DEL USO NOCTURNO DEL CELULAR CON EL ABURRIMIENTO EN ADULTOS MEXICANOS

RELATIONSHIP BETWEEN NIGHTTIME CELL PHONE USE AND BOREDOM IN MEXICAN ADULTS

Arturo Barraza Macías[1],

Cristal Coronado Manqueros[2],

María Guadalupe Chavira Salas[3],

DOI: https://doi.org/10.37135/chk.002.26.01
Artículo de Investigación
Recibido: (02/11/2024)
Aceptado: (26/02/2025)

[1]Universidad Pedagógica de Durango, Profesor de tiempo completo, Durango, México, email: praxisredie2@gmail.com

[2]Secretaría de Educación del Estado de Durango, Profesora, Durango, México, email: manqueroscris@gmail.com

[3]Secretaría de Educación del Estado de Durango, Profesora, Durango, México, email: chaviralupita87@gmail.com

RELACIÓN DEL USO NOCTURNO DEL CELULAR CON EL ABURRIMIENTO EN ADULTOS MEXICANOS

RELATIONSHIP BETWEEN NIGHTTIME CELL PHONE USE AND BOREDOM IN MEXICAN ADULTS

RESUMEN

El teléfono celular se ha convertido en un dispositivo tecnológico indispensable para el individuo del siglo XXI, sin embargo, su uso y abuso está teniendo repercusiones en la salud mental y física de las personas. En este artículo se presentan los resultados de una investigación que tuvo como objetivo principal determinar la relación que existe entre el uso nocturno del celular y el aburrimiento. Para el logro de este objetivo se llevó a cabo un estudio correlacional, transversal y no experimental a través de la aplicación de una encuesta a 199 personas de la ciudad de Durango, en México. Los resultados muestran cinco correlaciones significativas que permiten afirmar que a mayor aburrimiento: a) mayor tiempo de uso nocturno del celular, b) se compra más en línea y se baja o escucha más música, y c) se hace más uso de las redes sociales Tik Tok e Instagram. Estos resultados se consideran indicativos por dos razones: 1) porque la medición del uso nocturno del celular se encuentra en una etapa incipiente con fuertes problemas de validez de contenido y/o conceptuales, y 2) porque la muestra utilizada fue no probabilística y determinada por la accesibilidad y disponibilidad de los potenciales respondientes.

PALABRAS CLAVE: Celular, *vamping*, aburrimiento, redes sociales

ABSTRACT

The cell phone has become an indispensable technological device for the 21st-century individual, however, its use and abuse are having repercussions on people's mental and physical health. This article presents the results of a research study whose main objective was to determine the relationship between nocturnal cell phone use and boredom. To achieve this objective, a correlational, cross-sectional, and non-experimental study was carried out through the application of a survey of 199 people from the city of Durango, Mexico. The results show five significant correlations that allow us to affirm that: the greater the boredom: a) the longer the time of nighttime use of the cell phone, b) more purchases are made online and more music is downloaded or listened to, and c) more use is made of the social networks TikTok and Instagram. These results are considered indicative for two reasons: 1) because the measurement of nighttime cell phone use is in an early stage with serious content and/or conceptual validity problems, and 2) because the sample used was non-probabilistic and determined by the accessibility and availability of potential respondents.

KEYWORDS: *Cell pone, vamping, boredom, social networks*

INTRODUCCIÓN

La cultura propia de la era digital puede ser caracterizada como un conjunto de prácticas y costumbres generadas a partir de los recursos de la tecnología digital, entre los cuales sobresale Internet (Serra et al., 2020). En el caso mexicano, la Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares reporta que los usuarios de telefonía celular han aumentado desde 2015 hasta 2022, a diferencia de los usuarios de computadora (INEGI, 2022).

Esta presencia incremental del teléfono celular se manifiesta en su integración en diferentes aspectos de la vida personal, sin límite de horario, lo que ha generado "una preocupación creciente (por) la intrusión de los teléfonos móviles en el dormitorio" (Salcedo et al., 2022, p. 277). Su uso en horario nocturno ha sido un fenómeno que atrapa la atención de los investigadores y que ha sido denominado *vamping*, término de carácter compuesto que se deriva de la conjunción de dos términos: a) *vampire* que significa vampiro, y b) *texting* que implica el envío de mensajes a través de diversos equipos electrónicos (Quevedo & Chiliquinga, 2022). Más allá de esta definición reduccionista, que hace énfasis solo en envío de mensajes, se le suele reconocer como "la acción de interactuar con otras personas a través de una pantalla por la noche" (Quevedo & Chiliquinga, 2022, p. 193).

Inicialmente se ha considerado un problema presente solamente en jóvenes (Amra et al., 2017; Bustos, 2017; Gamble et al., 2014; Joshi, 2022; Joshi et al., 2022; Pastrana et al., 2020; Quevedo & Chiliquinga, 2022; Tochigi et al., 2012; Van Den Bulck, 2007), sin embargo, estudios posteriores han demostrado su presencia también en la población adulta (Exelmans & Van Den Bulck, 2016; Saling & Haire, 2016), por lo que se le puede considerar un fenómeno con prevalencia tanto en población joven como en adulta, con edades que oscilan entre los 13 y los 64 años (Gradisar et al., 2013).

El *vamping* ha sido estudiado en relación con el sueño, los usuarios de celular a altas horas de la noche poseen más probabilidad de tener una mala calidad de sueño (Amra et al., 2017), menores probabilidades de dormir ocho horas durante las noches (Chahal et al., 2012; Salcedo et al., 2022), un inicio más tardío del sueño (Gamble et al., 2014; Joshi et al., 2022), alteraciones en el sueño (Exelmans & Van Den Bulck, 2016; Ribas, 2020), una latencia del sueño más larga (Exelmans & Van Den Bulck, 2016) e insomnio (Exelmans & Van Den Bulck, 2016; Pastrana et al., 2020).

Por otra parte, el uso nocturno del celular puede ser un factor de riesgo para estar involucrados en el acoso escolar (Tochigi et al.,

2012), presentar exceso de peso corporal, peor calidad de la dieta y menores niveles de actividad física (Chahal et al., 2012). Asimismo, el uso nocturno del celular altera el apetito y provoca el incremento de consumo de dulces y de comida chatarra (Ribas, 2020).

Estos trabajos responden a la postura de que "debido al uso generalizado de los teléfonos celulares es importante estudiar sus posibles efectos adversos en la salud" (Amra et al., 2017, p. 561). En ese sentido, los estudios aquí mencionados han centrado su atención solo en las consecuencias del uso nocturno del celular y han descuidado la indagación de posibles variables causales.

Una excepción a esta regla es la investigación de Quevedo y Chiliquinga (2022), quienes, al estudiar la relación entre el uso nocturno del celular y la dinámica familiar, llegan a la conclusión de que este problema se acentúa en las familias severamente disfuncionales.

Con la idea de avanzar en el estudio de las potenciales variables causales del uso nocturno del celular, en esta ocasión el interés se centra en el aburrimiento, el cual puede ser considerado como el estado aversivo que ocurre cuando: a) el individuo no es capaz de lograr con éxito la atención, con información interna o externa necesaria para participar en una actividad satisfactoria, b) el individuo se centra en el hecho de que no es capaz de lograr la atención y participar en una actividad satisfactoria, y c) cuando el individuo le atribuye la causa de su estado aversivo al medio ambiente (Eastwood et al., 2012).

Esta variable ha sido asociada a una serie de problemas psicosociales y psicopatológicos, entre ellos la ansiedad y el estrés (Chaoa et al., 2020). "Un estudio de pacientes psiquiátricos hospitalizados clínicamente deprimidos encontró el estado de aburrimiento como un predictor clave de la ideación suicida" (Craparo et al., 2017, p. 173).

En tanto, se ha demostrado que el aburrimiento influye en el uso problemático del celular (Struk et al., 2017; Zarei, 2020) y en la frecuencia de *phubbing* (Al-Saggaf et al., 2019), término referido a la conducta de prestar mayor atención al teléfono celular que a una persona física con la que se puede tener relación cara a cara en ese momento.

En lo particular, la atención del presente trabajo está puesta en la posible relación entre el uso nocturno del celular y el aburrimiento. La hipótesis subyacente para indagar es que al acostarse a dormir y tener un inicio tardío del sueño la persona se aburre y recurre al uso del celular para su distracción.

METODOLOGÍA

El presente artículo de investigación es el resultado de un estudio de tipo correlacional, transversal y no experimental (Namakforoosh, 2002) realizado bajo los supuestos del paradigma pospositivista o cuantitativo; tuvo como participantes a 392 personas de la ciudad de Durango en México. Esta muestra fue de carácter no probabilístico y determinada por la accesibilidad y disponibilidad de los potenciales respondientes, por lo que no se calculó previamente el tamaño de la muestra ni se tuvo un control previo a la potencial distribución de las variables sociodemográficas de los participantes.

La distribución de los participantes según las variables de interés se presenta en la tabla 1. Como se puede observar predominaron las participantes mujeres, que trabajan y que tienen en promedio 39 años.

Tabla 1: Caracterización de la muestra

Variable	Valores	Frecuencia	Porcentaje
Sexo	Hombre	152	38.8
	Mujer	240	61.2
Edad	Mínima	---	18 años
	Máxima	---	70 años
	Promedio	---	39 años
Actividad principal	Trabaja	346	88.3
	Estudia	36	9.2
	Ni Trabaja, ni estudia	7	1.8

Para la recolección de la información se construyó exprofeso un instrumento, las etapas seguidas en su elaboración fueron las siguientes: a) revisión de literatura, b) indagación exploratoria y c) fase de piloteo.

La revisión de la literatura identificó varios instrumentos (González; 2020; Muller et al., 2024; Saldaña, 2022), sin embargo, al revisar sus ítems se observó una serie de problemas relacionados con la validez de contenido, por ejemplo, la Escala de Evaluación del *Vamping* (Saldaña, 2022) presenta ítems que no se pueden considerar propios del *vamping*: Ítem 21: Siento cansancio o sueño cuando estoy en clases, ítem 30: Me cuesta concentrarme al momento de estudiar o Ítem 37: Me enojo durante el día sin que exista un claro motivo. Ante esta situación se decidió construir un instrumento.

En la segunda etapa se realizó una indagación exploratoria mediante la aplicación de una entrevista de cuatro preguntas cerradas y una abierta a 20 personas. Las preguntas a responder fueron cinco: 1.- ¿Suele utilizar

el teléfono celular durante la noche después de acostarse? (pregunta de filtro), 2.- ¿Qué tipo de actividades realiza con su teléfono celular durante la noche?, 3.- ¿Cuánto tiempo utiliza usted el teléfono celular durante la noche después de acostarse?, 4.- ¿Con qué frecuencia usa usted el teléfono celular durante la noche después de acostarse?, y 5.- Algún comentario que desee agregar sobre el uso del teléfono celular durante la noche después de acostarse. Los resultados se utilizaron para construir el instrumento que se denominó Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular (INSUNOC).

Esta primera versión del instrumento se alojó en un formulario de *Google* y se invitó a diez personas que lo respondieran, explicándoles que era una fase de piloteo. Las personas lo respondieron y no indicaron ningún problema para entender las instrucciones, comprender la pregunta o reconocer el vocabulario. El cuestionario que se aplicó comprendía las siguientes secciones: a) Datos personales, b) Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular y c) Escala mono ítem del aburrimiento.

La primera sección estuvo compuesta por tres preguntas: sexo (ítem dicotómico con dos opciones de respuesta: hombre y mujer), edad (ítem de respuesta abierta que se codificó directamente), y actividad principal que realiza (ítem multicotómico de tres opciones de respuesta: Trabaja, Estudia y Ni trabaja, ni estudia).

La segunda sección estuvo integrada por tres subsecciones: la primera comprendió dos preguntas: frecuencia de uso nocturno de celular (ítem numérico de cinco valores de respuesta en escalamiento tipo Likert: Nunca-Siempre) y tiempo de uso del celular durante la noche (ítem ordinal de tres valores: Menos de una hora, Entre una y dos horas y Más de dos horas).

La segunda subsección se conformó por 11 preguntas que indagaron sobre las actividades a realizar durante el uso nocturno del celular (ítems numéricos de cinco valores de respuesta en escalamiento tipo Likert: Nunca-Siempre).

La tercera subsección se integró por seis preguntas que exploraron las redes sociales que utilizan durante el uso nocturno del celular (ítems numéricos de cinco valores de respuesta en escalamiento tipo Likert: Nunca-Siempre).

El Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular (primera, segunda y tercera subsección), presentó una confiabilidad en alfa de Cronbach de .86 y de .86 en la confiabilidad por mitades según la fórmula de Spearman-Brown y según el Coeficiente de Guttman.

El análisis de consistencia interna (ítem-test) mostró que todos los ítems se correlacionaban de manera positiva ($p<.001$) con la media general del instrumento, siendo el coeficiente de correlación más bajo de .395 (ítem 2) y el más alto de .728 (ítem 4). El análisis de grupos contrastados indicó que todos los ítems permitían discriminar ($p< .001$)

entre una persona con alto y bajo nivel de *vamping*.

La Escala mono ítem del aburrimiento constaba de una sola pregunta donde se le interroga directamente ¿qué tan aburrido te has sentido en la última semana? (Ítem numérico de cinco valores de respuesta en escalamiento tipo Likert: Nada-Mucho). La tendencia a utilizar un solo ítem para medir una variable es justificada al haber sido demostrado que las medidas de un solo ítem son equivalentes a las de múltiples ítems (Ang & Eisend, 2017). El orden de las secciones y subsecciones fue invariante para toda la población encuestada.

El cuestionario con sus tres secciones fue redactado en un formulario de Google y alojado en la siguiente dirección https://forms.gle/JSq6rCRxCQtbupQG9. Cada uno de los autores del presente artículo invitó, vía *Facebook* y *WhatsApp*, a participar a sus contactos, estableciendo como criterios de inclusión: a) tener más de 18 años, y b) residir en el estado de Durango.

Una vez cerrada la recepción de respuestas se descargó la base de datos en el archivo Excel que proporciona el formulario de *Google*. En total se recibieron las respuestas de 447 cuestionarios, de las cuales se eliminaron 55: a) 7 por haber sido respondido por menores de edad, b) 21 por haber sido respondido por personas con residencia fuera del estado de Durango c) 27 por no haberse completado el cuestionario en un porcentaje mayor al 70 %.

La base de datos conformada por 392 respuestas se exportó al programa SPSS versión 24, donde se realizaron los diferentes análisis requeridos. Antes de realizar los análisis correspondientes se imputaron los valores perdidos a través del método de la media de los valores adyacentes.

El análisis de la información se realizó en cinco momentos: a) datos descriptivos, b) confiabilidad de la escala, c) análisis de consistencia interna y análisis de grupos contrastados d) análisis correlacional y comparativo entre las variables sexo y edad y la frecuencia y tiempo de uso nocturno del celular, y e) análisis correlacional entre las variables aburrimiento y *vamping*. Todos los análisis se realizaron con el Programa SPSS versión 24.

Primeramente, se obtuvieron los datos descriptivos a través de la media descriptiva y la desviación típica estándar de los ítems del Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular y de la Escala mono ítem del aburrimiento.

Posteriormente se obtuvo el coeficiente de confiabilidad a través de los estadígrafos alfa de Cronbach, Coeficiente de dos mitades según la fórmula de Spearman-Brown y Coeficiente de dos mitades de Guttman.

Enseguida se realizó el análisis de consistencia interna, a través de la correlación ítem-test utilizando para ello el coeficiente rho de Spearman ($p<.05$), y el análisis de grupos contrastados mediante la prueba *t* de

Student para muestras independientes ($p<.05$).

Luego se realizó un análisis entre las variables edad y sexo con los dos primeros ítems de la primera subsección (ítems referidos a la frecuencia y tiempo de uso) del Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular; para esto se utilizaron las pruebas rho de Spearman ($p<.05$) y U de Mann-Whitney ($p<.05$)

Finalmente se aplicó la prueba rho de Spearman ($p<.05$) para los análisis correlaciónales; el uso de estadígrafos no paramétricos obedeció a que la prueba de Kolmogorov-Smirnov realizada previamente reportó valores de $p<.01$ para los ítems del Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular y de la Escala mono ítem del aburrimiento

Para garantizar los derechos de los participantes en la investigación (sección 8.01 de los principios éticos de la American Psychological Association, 2017) se realizaron tres acciones: a) se aseguró la confidencialidad de las respuestas al conservar el anonimato de los participantes, b) no se formularon preguntas que indagaran datos personales que comprometieran el anonimato de los participantes, y c) se obtuvo el consentimiento informado indirectamente, ya que en el párrafo introductorio del formulario se indicó explícitamente que su llenado tenía un carácter voluntario y por lo tanto los participantes estaban en su derecho de responderlo o no.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

En esta era digital es común ver a las personas con sus teléfonos celulares en la mano, sin importar a donde se dirigen o con quien están. En la mayoría de los casos no hablan por sus teléfonos, sino que realizan otras acciones como enviar mensajes de texto, navegar por Internet, participar en redes sociales o jugar. Esta vinculación simbiótica tecno-biológica entre el ser humano y su teléfono celular llega al grado de que lo utilizan en espacios y horarios normalmente impensables, como es el caso de su cama y en horario nocturno.

La prevalencia de este uso nocturno del celular está reportada en distintos estratos poblacionales (Chkhaidze et al. 2024; Dorantes & Reyes, 2021; Quevedo & Chiliquinga, 2022; Exelmans & Van Den Bulck, 2016; Pastrana et al., 2020) y su frecuencia de uso oscila entre un 37 % (Ochoa-Brezmes et al. 2023) y un 75 % (Saling & Haire, 2016).

En el presente estudio la población encuestada presenta como frecuencia de uso una media de 3.71 (*DS*: 1.27) que equivale a un 74 %; en cuanto al tiempo de uso el 63.5 % reporta usarlo menos de una hora, el 30.1 % lo usa entre una y dos horas y el 6.4 % lo usa más de dos horas. Esta tendencia al decremento de la cantidad de personas al aumentar el tiempo

de uso es observada también en otros estudios (Meza et al. 2022); por su parte el hecho de que la mayoría de la población encuestada lo use menos de una hora coincide con otros estudios como el de Rafique et al. (2020) que reportan una media de uso nocturno de 38 minutos, aunque cabe mencionar que este tiempo de uso se incrementa en poblaciones más jóvenes (Quevedo & Chiliquinga, 2022).

Los resultados descriptivos sobre las actividades ejecutadas con mayor frecuencia durante el uso nocturno del celular se presentan en la tabla 2: Navegar por las redes sociales y Enviar mensajes de texto, mientras que las que se realizan con menor frecuencia son: Jugar en línea y Enviar correos electrónicos a otras personas.

Las actividades realizadas con mayor frecuencia no solo son parte del uso nocturno del celular, sino que a su vez son factores que promueven este uso nocturno, incitando al usuario a permanecer activo y despierto (Quevedo & Chiliquinga, 2022).

Por su parte los resultados descriptivos sobre las redes sociales que se utilizan durante el uso nocturno del celular se presentan en la tabla 3. Las redes sociales que se usan con mayor frecuencia fueron: Facebook y WhatsApp, mientras que las que se usan con menor frecuencia fueron: X y YouTube.

En este punto se coincide con Pastrana et al. (2020) quienes reconocen que las aplicaciones de WhatsApp y Facebook son las más utilizadas en horario nocturno. Por su parte, Motemayor y Tapia (2022) afirman que el horario nocturno es de mayor preferencia para el uso de las redes sociales, mientras que para Smulder (2024) casi el 50 % de los milennials y la generación Z maneja las redes sociales por la noche.

La escala mono ítem del aburrimiento reporta una media de 2.24 (*DS:* 1.11) que equivale a un 44 %. Este porcentaje puede ser interpretado a partir de un baremo indicativo de tres valores (Nivel leve: de cero a 33 %; Nivel moderado: de 34 % a 66 %; Nivel Profundo: de 67 % al 100 %) que permite afirmar que la población encuestada presenta un nivel moderado de aburrimiento.

Tabla 2: Actividades realizadas mediante el uso nocturno del celular

Ítem	Media	DS
Enviar mensajes de texto	**2.52**	**1.283**
Navegar por las redes sociales	**3.50**	**1.301**
Enviar audios	1.65	1.021
Realizar publicaciones en redes sociales	1.89	1.071
Revisar los perfiles y publicaciones de otras personas en las redes sociales	2.09	1.162
Comprar en línea	1.80	1.015
Jugar en línea	1.51	1.010
Participar en conversaciones por chat con otras personas	2.20	1.146
Enviar correos electrónicos a otras personas	1.48	.834
Leer libros o artículos en línea	2.08	1.086
Bajar o escuchar música	2.12	1.248

Nota: Se destacan con negritas las medias más altas

Tabla 3: Redes sociales utilizadas durante el uso nocturno del celular

Ítem	Media	DS
Facebook	**3.37**	**1.297**
Tik Tok	2.43	1.464
Instagram	2.55	1.440
YouTube	2.42	1.293
X o Twitter	1.53	1.048
WhatsApp	**3.56**	**1.258**

Nota: se destacan con negritas las medias más altas

De las tres variables sociodemográficas indagadas en la sección de datos personales se decidió trabajar con las de sexo y edad y relacionarlas con la frecuencia y tiempo de uso nocturno del celular. Esta selección obedece a la consideración de no saturar de datos el estudio y centrase únicamente en lo más significativo. Bajo esta consideración se efectuó el análisis correlacional y comparativo entre estas dos variables sociodemográficas y los dos primeros ítems del Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular.

En el primer caso se encontró que la variable sexo se relaciona con la frecuencia del uso nocturno del celular (U: 15057.000; p<.05) y el tiempo de uso (U: 16170.500; p<.05). En ese sentido se observa que la mujer es quien usa con mayor frecuencia y tiempo el celular durante la noche.

En el segundo caso el análisis reporta que la variable edad se correlaciona de manera negativa con la frecuencia de uso nocturno del celular (r_s -.337; p<.001) y el tiempo de uso (r_s -.264; p<.05). Esto coincide con los estudios que marcan un mayor uso nocturno del celular en la población más joven (Quevedo & Chiliquinga, 2022) lo cual ha generado que algunos autores consideren al *vamping* una conducta propia de adolescentes y preadolescentes (Garzón et al. 2023), ya que la consideran una "etapa de transición en la cual se encuentran más vulnerables a las nuevas tecnologías y a la influencia que las mismas ejercen sobre los seres humanos que hacen uso de ella" (Pastrana et al., 2020, p. 92).

En cuanto a la posible relación entre el uso nocturno del celular y el aburrimiento no se encontraron estudios previos al respecto pero sí algunos cercanos, como los de Yali et al. (2022) y Xiu-Juan et al. (2020), quienes indagaron sobre la adicción o uso problemático del celular como predictor del aburrimiento; cabe aclarar que no se estudia al *vamping* específicamente y que el aburrimiento lo indagan como rasgo, por lo que en sentido estricto se hablaría de predisposición al

aburrimiento.

A diferencia de esos estudios en el presente se indaga específicamente el uso nocturno del celular o *vamping* a través de las secciones establecidas en el inventario utilizado, mientras que la escala mono ítem conduce a reconocer el aburrimiento como estado y no como rasgo.

El análisis correlacional entre los ítems del Inventario sobre el Uso Nocturno del Celular y la Escala mono ítem del aburrimiento se presentan en la tabla 4. Los resultados indican ocho correlaciones bajas pero significativas que permiten afirmar que a mayor aburrimiento: a) mayor la frecuencia del uso nocturno del celular, b) mayor el tiempo de uso nocturno del celular, c) mayor la actividad de navegación en las redes sociales, d) se compra más en línea, e) se juega más en línea, f) se baja o escucha más música, y g) se realiza más uso de las redes sociales Tik Tok e Instagram.

Tabla 4: Coeficiente de correlación del análisis efectuado entre los ítems del Inventario sobre el uso nocturno del celular y la escala mono ítem del aburrimiento

Ítems	**Aburrimiento**
Frecuencia de uso	.144**
Tiempo de uso	.168**
Actividades	
Enviar mensajes de texto	.033
Navegar por las redes sociales	.103*
Enviar audios	.095
Realizar publicaciones en redes sociales	.099
Revisar los perfiles y publicaciones de otras personas en las redes sociales	.098
Comprar en línea	.156*
Jugar en línea	.120*
Participar en conversaciones por chat con otras personas	.098
Enviar correos electrónicos a otras personas	-.010
Leer libros o artículos en línea	-.097
Bajar o escuchar música	.132**
Redes Sociales	
Facebook	.094
Tik Tok	.216**
Instagram	.199**
YouTube	.059
X o Twitter	.041
WhatsApp	.084

La revisión de literatura sobre el tema del *vanping* ha puesto énfasis en el impacto negativo en el sueño de las personas y de manera más indirecta en su desempeño o alimentación. Sin embargo, el objetivo principal de este estudio conduce a preguntarse por qué se hace un uso nocturno del teléfono celular a través de su conexión con el aburrimiento.

Esta apuesta tenía como punto de partida la hipótesis de que, al acostarse a dormir una persona, y tener un inicio tardío del sueño, se aburre y recurre al uso del celular para su distracción. “En esta era digital, las personas pueden sacar sus teléfonos para obtener estímulos gratificantes al menor indicio de aburrimiento” (Tam & Inzlicht, 2024, p. 1).

Los resultados confirman parcialmente esta idea según se muestra en las correlaciones obtenidas. De estas ocho correlaciones es necesario destacar las dos primeras, ya que están directamente relacionadas con el concepto mismo del *vamping* o uso nocturno del celular.

Esta correlación muestra que si una persona está aburrida usa con mayor frecuencia y dura más tiempo usando el celular durante la noche. Todo parece indicar que el teléfono celular capta con éxito la atención de la persona y la distrae del aburrimiento lo que a su vez le impide centrarse en el hecho del aburrimiento en sí mismo (Eastwood et al., 2012).

El papel de la atención como variable moduladora de esta relación ha sido puesto de relieve por Xiu-Juan et al. (2020), para quienes el control de la atención modera la relación entre la propensión al aburrimiento y el uso problemático del teléfono móvil. Bajo esta premisa se vuelve recomendable indagar más sobre esta capacidad de dirigir, enfocar y cambiar la atención, pues parece que influye no solo en la relación de las variables de interés de este estudio sino en cada variable de manera independiente.

Ahora cabe preguntarse: ¿qué permite que el teléfono celular capte la atención de la persona de esa manera? La respuesta la brindan las correlaciones secundarias: comprar en línea, bajar o escuchar música y navegar por las redes sociales, particularmente por Tik Tok e Instagram.

Wei et al. (2020) mencionan que un enfoque para lidiar con el aburrimiento es participar en actividades en línea, ya que aumentan la emoción y sensación a excepción de la red social X o Twitter, ya que “el uso de X (Twitter) se relaciona con un aumento del aburrimiento en la persona” (Tam & Inzlicht, 2024, p. 2).

En esa misma línea, Solf (2018) menciona la existencia de cuatro tipos de estrategias de afrontamiento al aburrimiento: compromiso conductual, no compromiso conductual, compromiso cognitivo y no compromiso cognitivo. El uso del celular como estrategia de afrontamiento al aburrimiento se puede considerar como de no compromiso conductual, pues en este tipo de estrategias se ubican las actividades de socialización no vinculadas con la tarea.

Muchas personas se involucran en actividades cargadas emocionalmente antes de dormir que sin duda repercuten en un inicio tardío del sueño y generan aburrimiento; en este caso no existe nada mejor que navegar por las redes sociales y ver videos o imágenes en Tik Tok e Instagram. Estas redes sociales involucran menor esfuerzo del espectador y lo distraen más fácilmente.

Las implicaciones prácticas de estos resultados reconocen la necesidad de regular el uso nocturno del celular y del horario de dormir. En el primer caso es recomendable apagar o desconectar el teléfono celular al acostarse o por lo menos dejarlo a un metro de distancia; si a pesar de no tener el celular disponible se tiene un inicio tardío del sueño se pueden hacer ejercicios básicos de respiración o meditación.

Sin embargo, no hay que olvidar que si el aburrimiento aparece la atención enfocada en el esfuerzo de dormir no ha sido suficiente, por lo que se pueden ejecutar otras actividades como leer. En el segundo caso es menester establecer horarios para dormir; resulta totalmente inadecuado fijar horarios muy avanzados en la noche para dormir, ya que normalmente ocasionan que el momento de sueño se retire y haya que recuperarlo.

CONCLUSIONES

Los resultados mostrados en el presente artículo se deben considerar no concluyentes debido a dos situaciones: no poseer un control directo sobre la muestra de participantes y la medición del uso nocturno del celular se encuentra en una etapa incipiente con fuertes problemas de validez de contenido y/o conceptuales. Por su parte, el escaso control sobre la muestra generó que no se hubieran manejado o previsto los posibles sesgos, lo que dio como resultado un estudio sesgado por género, explícita limitación.

No se consideró obtener una medida única del *vamping* o uso nocturno del celular, ya que el inventario no mide exclusivamente el constructo *vamping* sino aspectos relacionados con este de manera empírica, y en contraparte se efectuó el análisis diferenciado por secciones del inventario elaborado; este proceder tuvo un impacto directo sobre los resultados obtenidos.

Los resultados indicaron su prevalencia sin centrar la atención en ciertos estratos poblacionales. El análisis fue general sin prestar atención a jóvenes o estudiantes, normalmente los más estudiados; también se obtuvieron sus características centrales que reconocieron el papel que juegan las redes sociales en este fenómeno.

En relación con las variables sexo y edad se constataron varias

tendencias, como el mayor uso de las mujeres y de los jóvenes, que previamente se habían reportado en ciertos estratos poblacionales; la confirmación de estas tendencias indica su carácter más universal. Y en lo particular, su relación con el aburrimiento, el cual puede convertirse en una variable predictora en futuros estudios.

No obstante, debe indagarse sobre el carácter prometedor de esta relación, puesto que los individuos "tienen más probabilidades de usar sus teléfonos inteligentes cuando estaban aburridos, pero también informaron un mayor aburrimiento después de haber usado sus teléfonos inteligentes en situaciones sociales" (Tam & Inzlicht, 2024, p. 2).

Estos resultados, a pesar de su carácter no concluyente, muestran la heurística de este campo de estudio y potenciales líneas de investigación. Una de ellas se refiere al papel modulador del control de la atención, pues se ha teorizado un tipo de aburrimiento denominado atencional. Otra posible es la construcción y validación de un inventario que mida centralmente el constructo uso nocturno del celular, para así obtener las evidencias de validez de constructo y avanzar en su validez de contenido.

A pesar de que las redes sociales más empleadas son Facebook y WhatsApp, este estudio indica que su uso no se encuentra en relación con el nivel de aburrimiento de los participantes, lo que reconoce la presencia de otros agentes causales en el uso de estas redes sociales durante la noche. En consecuencia, se puede hipotetizar como potencial variable causal las características propias de la aplicación que la hacen adictiva, entre esas características sobresale la simultaneidad de tareas que se involucran en su aplicación (enviar mensajes, realizar video llamadas, reaccionar a publicaciones, publicar imágenes, videos o textos, etc.).

DECLARACIÓN DE CONFLICTOS DE INTERESES: Los autores declaran no tener conflictos de interés.

DECLARACIÓN DE CONTRIBUCIÓN DE LOS AUTORES Y AGRADECIMIENTOS: A continuación, se menciona la contribución de cada autor, en correspondencia con su participación, utilizando la Taxonomía Crédit:

- Arturo Barraza Macías: Autor principal, Administración del proyecto, Análisis formal, Conceptualización, Investigación, Metodología, Redacción-borrador original, Supervisión.
- Cristal Coronado Manqueros: Investigación, Metodología, Recursos, Redacción-revisión y edición, Visualización.
- María Guadalupe Chavira Salas: Metodología, Recursos, Redacción-revisión y edición.

DECLARACIÓN DE APROBACIÓN DEL COMITÉ DE ÉTICA: Los autores declaran que la investigación fue aprobada por el Comité de Ética de la institución responsable, en tanto implicó a seres humanos.

DECLARACIÓN DE DISPONIBILIDAD DE DATOS: Los autores declaran que los datos utilizados en el estudio se encuentran disponibles en https://zenodo.org/records/14201722, sin restricción de acceso.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Al-Saggaf, Y., MacCulloch, R., & Wiener, K. (2019). Trait boredom is a predictor of phubbing frequency. *Journal of Technology in Behavioral Science*, *4,* 245–252. https://doi.org/10.1007/s41347-018-0080-4

American Psychological Association (2017). *Ethical principles of psychologists and code of conduct*. https://n9.cl/gykvj0

Amra, B., Shahsavari, A., Shayan-Moghadam, R., Mirheli, O., Moradi-Khaniabadi, B., Bazukar, M., Yadollahi-Farsani, A., & Kelishadi, R. (2017). The association of sleep and late-night cell phone use among adolescents. *Jornal de Pediatria*, *93*(6), 560-567. https://doi.org/10.1016/j.jped.2016.12.004

Ang, L., & Eisend, M. (2017). Single versus multiple measurement of attitudes. A meta-analysis of advertising studies validates the single-item measure approach. *Journal of Advertising Research*, *69*(1), 218-227. https://doi.org/10.2501/JAR2017-001

Bustos, C. (2017*). Análisis de los efectos producidos por el vamping en los adolescentes de 14 a 16 años en la Unidad Educativa fiscal Provincia del Cañar del Cantón Eloy Alfaro Durán de la provincia del Guayas* [Tesis de grado, Universidad de Guayaquil]. Repositorio institucional. https://n9.cl/r78s1

Chahal, H., Fung, C., Kuhle, S., & Veugelers, P. J. (2012). Availability and night-time use of electronic entertainment and communication devices are associated with short sleep duration and obesity among Canadian children, *Pediatric Obesity*, *8*(1), 42-51. https://doi.org/10.1111/j.2047-6310.2012.00085.x

Chaoa, M., Chenb, X., Liu, T., Yanga, H., & Hall, B. J. (2020). Psychological distress and state boredom during the COVID-19 outbreak in China: the role of meaning in life and media use. *European Journal of Psychotraumatology*, *11*(1), 1769379. https://doi.org/10.1080/20008198.2020.1769379

Chkhaidze, A., Millar, B. M., Revenson, T. A., & Mindlis, I. (2024) Scrolling your sleep away: the effects of bedtime device use on sleep among young adults with poor sleep. *International Journal of Behavioral Medicine*. https://doi.org/10.1007/s12529-024-10326-x

Craparo, G., Faraci, P., Gori, A., Hunter, J. A., Hunter, A., Pileggi, V., Costanzo, G., Lazzaro, A., & Eastwood, J. D. (2017). Validation of the Italian version of the Multidimensional State Boredom Scale (MSBS). *Clinical Neuropsychiatry*, *14(*2), 173-182. https://n9.cl/lms8vq

Dorantes, J. J., & Reyes, Y. (2021). El uso y dependencia al teléfono celular en estudiantes de licenciatura. *Interconectando Saberes*, *11*(6), 31-48. https://doi.org/10.25009/is.v0i11.2669

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J. & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, *7*(5), 482-495. https://doi.org/10.1177/1745691612456044

Exelmans, L., & Van Den Bulck, J. (2016). Bedtime mobile phone use and sleep in adults. *Social Science & Medicine*, *148,* 93-101. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037

Gamble, A. L., D'Rozario, A. L., Bartlett, D. J., Williams, S., Bin, Y. S., Grunstein, R. R., & Marshall, N. S. (2014). Adolescent sleep patterns and night-time technology Use: Results of the Australian Broadcasting Corporation's Big Sleep Survey. *PLoS ONE*, *9*(11), E111700. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0111700

Garzón, J. O., Morales, E., Gómez, L. J., & Herrera, H. M. (2023). *Hacking ético descripción de vulnerabilidades en herramientas TIC generación alfa en el Colegio Cambridge*. Los Libertadores. Fundación Universitaria. https://n9.cl/7i5po

González, J. D. (2020). *El uso nocturno del celular y su relación con la somnolencia diurna excesiva en una zona del distrito de Ate-Lima en el periodo de enero-febrero 2020* [Tesis de grado, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio institucional. https://n9.cl/c6zefg

Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). The sleep and technology use of Americans: findings from the national sleep foundation's 2011 sleep in America poll. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, *19*(12), 1291-1299. https://doi.org/10.5664/jcsm.3272

INEGI. (2022). *Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2022*. https://n9.cl/cjch3

Joshi, S. C. (2022). Sleep latency and sleep disturbances mediates the association between nighttime cell phone use and psychological well-being in college students. *Sleep and Biological Rhythms*, *20*, 431-443. https://doi.org/10.1007/s41105-022-00388-3

Joshi, S. C., Woodward, J., & Woltering, S. (2022). Nighttime cell phone use and sleep quality in young adults. *Sleep and Biological Rhythms*, *20*, 97-106. https://doi.org/10.1007/s41105-021-00345-6

Meza, C., Moris, E., Muñoz, J., Alcaraz, M., & Garrido, M. (2022). Uso de tecnologías y su relación con la calidad del sueño en estudiantes de psicología. En E. Bouey & A. Rubio (ed.). *Investigaciones de estudiantes de pregrado de piscología UDP 2022. Estudios en un contexto complejo y cambiante* (pp. 101-122). UDP Escuela de Psicología.

Motemayor, M., & Tapia, C. (2022). Impacto y modos de uso de las redes sociales: una revisión sistemática de literatura 2017-2021. En P. A. De Castro, S. Sá, J. L. Carvalho & M. González (ed.), *Investigação Qualitativa em Educação: Avanços e Desafíos* (pp. 1-13). Ludomedia. https://doi.org/10.36367/ntqr.12.2022.e660

Muller, M., Etchezaharb, E. D., Gómez, T., & Durao, M. (2024). Validation of vamping scale in Argentina: the role of procrastination and mobile phone use. *Behaviour & Information Technology*, 1-6. https://doi.org/10.1080/0144929X.2024.2380789

Namakforoosh, M. N. (2002). *Metodología de la investigación.* Limusa.

Ochoa-Brezmes, J., Blanco-Ocampo, D., Ruiz-Hernández, A., García-Lara, G. M., & Garach-Gómez, A. (2023). Uso de móviles, problemas de sueño y obesidad en una zona de exclusión social. *Anales de Pediatría*, *98*(5), 344-352. https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2022.12.008

Pastrana, M. D., Salgado, M. E., González, E. S., & Solís, F. (2020). Repercusiones cognitivo-conductuales del vamping en adolescentes del Instituto Reino de Suecia de Estelí. *Revista Científica de FAREM-Estelí*, *9*(34), 91-106. https://doi.org/10.5377/farem.v0i34.10010

Quevedo, M. & Chiliquinga, L. (2022). Vamping y dinámica familiar en adolescentes. *Sathiri*, *17*(2), 191-202. https://doi.org/10.32645/13906925.1139

Rafique, N., Al-Asoom, L. I., Alsunni, A. A., Saudagar, F. N., Almulhim, L., & Alkaltham, G. (2020). Effects of mobile use on subjective sleep quality. *Nature and Science of Sleep*, *12*, 357-364. https://doi.org/10.2147/NSS.S253375

Ribas, M. J. (21 de julio de 2020). Qué es el vamping y por qué es

importante ponerle freno urgentemente. *La Razón.* https://n9.cl/t8l4i

Salcedo, V., Centofanti, S., Dorrian, J., Wicking, A., Wicking, P., & Lushington, K. (2022). The effect of mobile phone use at night on the sleep of pre-adolescent (8-11 year), early adolescent (12-14 year) and late adolescent (15-18 year) children: A study of 252,195 Australian children. *Sleep Health*, *8*(3), 277-282. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2022.02.004

Saldaña, J. M. (2022). *Vamping asociado al rendimiento académico en matemática en estudiantes del Colegio Daniel Octavio Crespo, Bugaba* [Tesis de grado, Universidad Especializada de las Américas]. Repositorio institucional. https://n9.cl/3404y6

Saling, L. L., & Haire, M. (2016). Are you awake? Mobile phone use after lights out. *Computers in Human Behavior*, *64*, 932-937. https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.08.006

Serra, E., Martínez, I., & Serna, C. (2020). Adolescentes de la postmodernidad. Creciendo en la era digital. En E. Sandoval, E, Serra & O. F. García (Eds.). *Nuevas miradas en psicología del ciclo vital* (pp. 63-88). RIL Editores. https://n9.cl/d7lhh

Smulder, M. E. (2024). Millennials y generación Z y la utilización de las redes sociales. *Ciencia Latina*, *8*(3), 266-274. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i3.11211

Solf, A. (2018). El aburrimiento en el trabajo: aportes recientes de la psicología laboral. *Avances en Psicología*, *26*(1), 9-22. https://doi.org/10.33539/avpsicol.2018.v26n2.1123

Struk, A. A., Carriere, J. S. A., Cheyne, J. A. & Danckert, J. (2017). A short Boredom Proneness Scale: Development and psychometric properties. *Assessment Journal*, *24*(3), 346-359. https://doi.org/10.1177/1073191115609996

Tam, K. Y. Y., & Inzlicht, M. (2024). Fast-Forward to boredom: how switching behavior on digital media makes people more bored. *Journal of Experimental Psychology: General, 153*(10), 2409-2426. https://doi.org/10.1037/xge0001639

Tochigi, M., Nishida, A., Shimodera, S., Oshima, N., Inoue, K., Okazaki, Y., & Sasaki, T. (2012). Irregular bedtime and nocturnal cellular phone usage as risk factors for being involved in bullying: a cross-sectional survey of Japanese adolescents. *PLoS ONE*, *7*(9), e45736. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0045736

Van Den Bulck, J. (2007). Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: Results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep*, *30*(9), 1220-1223. https://doi.org/10.1093/sleep/30.9.1220

Wei, H., Ru-De, L., Yi, D., Rui, Z., Ronghuan, J., & Xinchen, F. (2020). Autonomy need dissatisfaction in daily life and problematic mobile phone use: the mediating roles of boredom proneness and mobile phone gaming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(15), 5305. https://doi.org/10.3390/ijerph17155305

Xiu-Juan, Y., Qing-Qi, L., Shuai-Lei, L., & Zong-Kui, Z. (2020). Are bored minds more likely to be addicted? The relationship between boredom proneness and problematic mobile phone use. *Addictive Behaviors*, *108*, 106426. https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106426

Yali, Z., Sen, L., & Guoliang, Y. (2022). The longitudinal relationship between boredom proneness and mobile phone addiction: Evidence from a cross-lagged model. *Current Psychology*, *41,* 8821-8828. https://doi.org/10.1007/s12144-020-01333-8

Zarei, S. (2020*).* The mediating role of boredom and fear of missing out in the relationship between depression symptoms and problematic cell-phone use. *Psychological Studies*, *16*(2), 1-5. https://doi.org/10.22051/PSY.2020.30742.2189