

DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU INCIDENCIA EN EL DESEMPEÑO ESCOLAR BAJO

Uriel Monsalve Daza

E-mail: urimd7@gmail.com

Código Orcid :0009-0002-0146-7764

Lugar de dependencia: I.E.I Sogamoso
Colombia

Marino Hernández Chanchi¹

E-mail: marino.hernandez974@gmail.com

Código Orcid :0009-0009-2593-8517

Lugar de dependencia: IER El Zafiro
Colombia

Recibido 05/112/2025

Revisado 08/12/2025

Aprobado: 12/12/2025

RESUMEN

La influencia entre la codependencia al teléfono móvil y el desempeño escolar bajo en estudiantes de colegios se ve analizada a lo largo de este ensayo. Surgen entonces preocupaciones sobre su impacto negativo en la educación, especialmente debido al aumento de dispositivos desde edades tempranas, la distracción que implica ser un usuario activo, la reducción en el tiempo de estudio y la disminución en la calidad del aprendizaje. Teniendo esto en cuenta, este ensayo teórico analiza dos aspectos clave: el primero, el teléfono móvil y la codependencia en los jóvenes al igual que los elementos que contribuyen a la influencia de las redes sociales, la presión por estar siempre conectados y la falta de regulación del uso de dispositivos y el segundo, el impacto de esta dependencia en el desempeño escolar, considerando problemas como la pérdida de concentración, la procrastinación de tareas y los efectos negativos en el sueño y la participación en clase. Finalmente, algunas estrategias y políticas que podrían mitigar los efectos adversos de los dispositivos en el entorno escolar se proponen y discuten mediante la implementación de regulaciones, programas de concientización y prácticas pedagógicas garantizando así un propósito de uso tecnológico más equilibrado, beneficioso y saludable para todos.

Palabras clave: Dependencia al teléfono móvil; desempeño escolar; distracción escolar; uso de la tecnología; estrategias educativas.

¹ Ingeniero de alimentos, especialista en informática para la docencia, Docente de aula, básica secundaria. tecnología e informática, I.E integrado Sogamoso Boyacá, Colombia

²Magister en Derechos Humanos y Gobernanza, Licenciado en Filosofía y Letras, Docente de Básica Primaria. en el municipio de Puerto Guzmán, IER El Zafiro. SED Putumayo, Colombia.

MOBILE PHONE DEPENDENCE AND ITS IMPACT ON POOR SCHOOL PERFORMANCE

ABSTRACT

The influence between co-dependence on mobile phone and low school performance in school students is analyzed throughout this essay. Concerns arise about its negative impact on education, especially due to the increase in devices in younger ages, the distraction of being an active user, the reduction in study time and the decrease in the teaching-learning process. Taking this into account, within this theoretical essay two key aspects were analyzed: the first, the dependence on mobile phones in adolescents and the factors contributing to the influence of social networks, the pressure to be always connected and the necessity of supervision policies towards the usage of devices, and second, the impact of this dependence on school performance, considering problems such as loss of concentration, the procrastination of tasks and negative effects on sleep and class participation. Finally, some strategies and policies that could mitigate the adverse effects of the devices in the school environment are proposed and discussed through the implementation of regulations, awareness programs and teaching practices ensuring a more balanced, beneficial and healthy technological use for all.

Keywords: Mobile phone dependence; school performance; school distraction; use of technology; educational strategies.

Introducción

El excesivo uso del teléfono móvil ha suscitado investigaciones continuas que buscan conocer su influencia e impacto en el comportamiento de los jóvenes. Al respecto, Ruiz et al. (2016) explican que “la aparición de nuevas funciones de los teléfonos móviles, el empleo de Internet en el móvil o el desarrollo de aplicaciones como WhatsApp, que modifican permanentemente el patrón de empleo de los mismos y el perfil de sus usuarios” (p. 1366), suelen crear adicción en la población en general. Si bien es cierto, que la tecnología avanza a pasos agigantados y, de hecho, el teléfono móvil es una buena herramienta para apoyar los procesos de enseñanza y aprendizaje, también puede crear dependencia que genera efectos negativos en la sociedad.

En la última década, el teléfono móvil se ha hecho indispensable para la mayoría de personas, especialmente de adolescentes y jóvenes adultos, quienes utilizan estos dispositivos no solo para comunicarse, sino también como principal fuente de entretenimiento e información, como lo indican Vicente et al. (2019) “con la edad aumenta el abuso del móvil e internet y el abuso de las nuevas tecnologías” (p.109). Para mitigar tal situación, se pueden ejecutar algunas acciones como participar en actividades sociales, crear vínculos positivos con los padres, interactuar con el entorno, que pueden favorecer un uso más consciente y equilibrado de las tecnologías, contribuyendo a disminuir el riesgo de dependencia.

Algunos estudios sugieren que el uso descontrolado de teléfonos móviles, especialmente en la adolescencia, puede interferir con su rendimiento académico, laboral y sus relaciones familiares y sociales. Muchos reconocen que sus seres cercanos han

expresado malestar por el tiempo que dedican a revisar el celular. Aunque estas tecnologías ofrecen oportunidades para interactuar, aprender y entretenerse, también están produciendo efectos negativos, como cambios en la personalidad, alteración de rutinas y dificultades para controlar el uso (Cholán, 2020). La sobreexposición a la luz y los estímulos mentales tienen un impacto significativo en la capacidad de dormir profundamente.

Al respecto, Menglong y Liya (2017) mencionan que “los adolescentes involucrados en el uso excesivo de teléfonos móviles reportan tener más problemas de salud, incluyendo fatiga, depresión, dolor de cabeza, ansiedad, trastorno de la atención y trastornos del sueño” (p. 72). Esto implica que dicha codependencia podría estar directamente relacionada a sentimientos de aislamiento, que a su vez agravan los problemas relacionados con el sueño, como el insomnio o el descanso inadecuado. Por su parte, Barrera y Cácaro (2022) discuten que:

A su vez, la dependencia al smartphone predeciría un uso abusivo del teléfono móvil en situaciones socialmente aprobadas (como estar en casa descansando, en la cama o comiendo), aunque no lo harían en tal grado respecto las situaciones que representarían una mayor interferencia psicosocial (en clase, trabajo o con amigos y conocidos). (p. 30)

No obstante, este comportamiento no se manifiesta con la misma intensidad en situaciones donde el uso del teléfono podría causar mayores problemas psicosociales, como en clase, el trabajo o al interactuar con amigos y conocidos. Esto puede indicar que el fácil acceso a internet y el uso continuo de los dispositivos fuera del horario escolar

contribuye a que los jóvenes pospongan sus deberes escolares, lo que a su vez afecta negativamente su desempeño académico. Por otro lado, también destacan que variables entre las que se destacan: la disminución de confianza en si mismo y la necesidad de aprobación social, son clave en la adicción al móvil ya que el uso abusivo del dispositivo puede interferir en el descanso o en otros hábitos saludables, afectando la calidad y cantidad de sueño; es decir, puede crear “abandono de actividades sociales, relaciones, problemas de salud, en el trabajo, colegio, alteración en hábitos alimenticios y del sueño” (Gaspar, 2016, p. 35)

En muchas comunidades, los teléfonos móviles son percibidos como herramientas de comunicación, y una forma de acceder a oportunidades educativas y sociales. Los diferentes avances tecnológicos han admitido que adolescentes y adultos escapen de su rutina y se expresen a través de sus redes sociales y en general, en el mundo virtual. De esta manera, la conexión constante a internet y el fácil ingreso a plataformas de carácter social, se han transformado en aspectos claves, siendo “una necesidad para el ser humano, ya que te simplifican la vida. Pero al mismo tiempo crean una dependencia patológica en la mayoría de los casos, desarrolla conductas desadaptadas de uso” (Pérez et al., 2021, p. 204).

Asimismo, algunos estudios acerca de la influencia positiva del teléfono en ámbitos académicos a través de aplicaciones en diferentes áreas del conocimiento como lo son cálculo, inglés e incluso procesos de lectoescritura, infieren “que la integración de dispositivos móviles en el aula promueve formas innovadoras de aprender cálculo.” (Ballesteros et al., 2020, p. 243) al igual que en la autorregulación del aprendizaje (Aznar

et al., 2021), se evidencia un gran potencial pedagógico en su implementación y regulación para la incorporación efectiva de dispositivos móviles en cualquier proceso educativo.

La relación entre el uso excesivo del móvil, el bajo rendimiento escolar y la falta de regulación tecnológica debe ser comprendida y abordada mediante programas educativos que promuevan el uso responsable de la tecnología entre los estudiantes. El hecho de considerar las visiones, estudios e investigaciones de otros autores puede favorecer una interpretación más amplia del fenómeno de los riesgos que puede generar el uso del teléfono móvil. Por lo cual, también se puede crear un entorno de aprendizaje en línea más seguro y más solidario para el alumnado. Considerando lo dicho anteriormente, bien merece preguntarse: ¿Qué elementos incitan a un uso prolífico del teléfono móvil en el entorno escolar? ¿De qué manera se puede enseñar la práctica de un uso responsable y balanceado del teléfono móvil por parte de los adolescentes? Entonces, se propone analizar la incidencia y frecuencia con la cual el móvil está relacionado a la deficiente aptitud escolar de jóvenes y niños.

Mediante un análisis de la documentación ya existente y a través de las perspectivas de estudiantes, educadores y tutores, se buscó identificar los factores fundamentales que contribuyen a esta problemática y cómo estos afectan el rendimiento escolar al igual que las políticas y prácticas implementadas en instituciones educativas con respecto al rol que juegan los teléfonos móviles en diferentes ámbitos de sus vidas. Finalmente, para cumplir con el propósito de evaluar el desempeño escolar y fomentar un entorno de aprendizaje más saludable, se discuten estrategias y orientaciones que

fomenten un aprovechamiento más equilibrado y consciente de la tecnología, con el objetivo de mejorar el desempeño académico.

Este análisis es fundamental para comprender mejor los desafíos que enfrenta el sistema educativo colombiano en la era digital y para desarrollar intervenciones que ayuden a los estudiantes a beneficiarse de la tecnología sin poner en peligro su educación. Por consiguiente, este artículo se estructura en dos grandes apartados: en el primero, se desarrolla el tema discutiendo sobre la contribución y relación que tienen los dispositivos móviles a propósito de aspectos como la influencia de redes sociales, el acceso ilimitado a internet, la presión de estar siempre conectados, y la insuficiencia de reglamentación en la utilización del teléfono móvil dentro y fuera de la escuela.

En el segundo, se trata la carencia de concentración, la disminución en el tiempo dedicado a estudiar, el impacto en la calidad del sueño y, en la capacidad de aprendizaje, así como la tendencia a procrastinar tareas escolares. Finalmente, el análisis y discusión presenta una reflexión crítica frente al rol del teléfono móvil en la vida escolar mostrando algunas estrategias, políticas y recomendaciones para implementar normativas específicas y concretas sobre el uso de dispositivos móviles en las instituciones educativas, y estrategias pedagógicas que aprovechen su potencial educativo sin comprometer el rendimiento académico al igual que posibles intervenciones a nivel familiar para apoyar una vida más saludable con la tecnología en el hogar.

Desarrollo del tema

Factores que contribuyen a la dependencia al teléfono móvil en jóvenes.

Vergara y Carranza (2016) explican que cualquier actividad que genere placer, si no se controla, puede ser adictiva cuando se cumplen ciertos criterios a saber: incapacidad para detenerse; dependencia creciente; obsesión; síntomas de abstinencia al interrumpirla y desinterés por otras actividades que antes eran gratificantes. De igual forma afirman que con esta actual cultura digital, el entorno tecnológico facilita nuevas formas de expresión, interacción y satisfacción emocional que no eran tan accesibles en la cultura occidental tradicional. Esto amplifica el riesgo de conductas adictivas, ya que las posibilidades de obtener placer o conexión a través de lo digital son inmediatas y constantemente disponibles.

Por lo tanto, se enfatiza la necesidad de comprender y gestionar estas dinámicas en el contexto de la vida moderna. De tal manera, dicho fenómeno posee diversas causas interrelacionadas. Para Sánchez et al. (2024)

El uso problemático del móvil (PSU, por sus siglas en inglés) es un comportamiento incontrolable que dificulta la capacidad para detenerlo, pese a las potenciales consecuencias negativas. Este comportamiento excesivo ha sido considerado en el campo de la investigación como una adicción conductual, ya que la literatura ha demostrado características comunes con otras adicciones conductuales además de que está mediado por la impulsividad. (p. 287)

Este uso excesivo es considerado una adicción conductual, ya que comparte rasgos similares con otras adicciones, como la falta de control y la repetición compulsiva. Además, está influenciado por la impulsividad, un factor clave en este tipo de conductas. Sin embargo, la impulsividad no es un concepto único, sino que tiene varias dimensiones, y cada una de ellas puede relacionarse de manera diferente con distintos tipos de adicciones.

La relevancia de las redes es uno de los componentes fundamentales a tener en cuenta en la discusión de esta problemática debido a la necesidad de interacción social y la búsqueda constante de validación y reconocimiento. En este orden de ideas, López et al. (2020), opinan que “los jóvenes perciben las redes sociales, sobre todo, como espacios de información, para compartir opiniones y experiencias con la comunidad y de participación de la gente corriente, que les permite influir sobre la realidad” (p.1). La valoración de dichas plataformas y de sus repercusiones se encuentran entonces influenciadas por características específicas como lo son el género, la edad y la clase sociofamiliar, lo que permite prever los diferentes tipos de uso, aunque con efectos limitados.

De esta manera, Lozano et al. (2023) indican que los jóvenes hacen parte de actividades de interacción social y edición de sus propias fotos con el objetivo de alinear la percepción que tienen de sí mismos con su yo ideal a través de plataformas como Instagram, Twitter y YouTube. La influencia que poseen las redes sociales está ligada a una búsqueda de satisfacción constante en toda la experiencia digital al igual que menciona Fajardo et al (2024)

Las Redes Sociales han sido diseñadas para captar la atención (tiempo), y a su vez han sido creadas para que sean lo más adictivas posibles y su atención no sea desviada, cualquiera que las use regularmente podría dar cuenta de esta característica, ya que comparten la activación de los mismos circuitos cerebrales en comparación con las adicciones a las sustancias psicoactivas. (p. 40)

Según Huaytalla et al. (2016) la vinculación entre la autoconfianza general y la posibilidad de dependencia a las redes sociales es inversa, es decir, los adolescentes con baja valoración personal, desconfianza en sí mismos e inseguridad en sus habilidades tienen un mayor riesgo de desarrollar dependencia de estas plataformas. Por el contrario, aquellos con una percepción positiva de su imagen, habilidades y destrezas no dependen de la validación externa ni de comparaciones sociales para reafirmar su identidad. La vulnerabilidad frente al apego tecnológico se ve reducida por el nivel de confianza en sí mismos actúa como un factor protector debido a que poseen claridad sobre quiénes son y que los define. De tal manera que “la adicción de las redes sociales es una dependencia psicológica que a su vez muestra síntomas conductuales, afectivos y de pensamiento, siendo caracterizado principalmente por la falta de control en su uso” (Challco et al., 2016, p.10)

Otro factor importante es la conexión ilimitada a servicios de internet y la obtención de dispositivos móviles a edades prematuras y de manera precipitada no sólo desde la adolescencia temprana sino también en niños de edad preescolar (García y Dias, 2022) lo cual implica un mayor número de horas de uso dentro de la actividad diaria al igual que un alto riesgo de presentar retrasos en el desarrollo del lenguaje (Contreras et al., 2023) Muchos estudiantes reciben su primer teléfono móvil en la infancia, lo que facilita

el desarrollo de hábitos de uso excesivo desde edades tempranas. Esto evidencia que la falta de límites claros en cuanto al tiempo de pantalla, tanto en el hogar como en la escuela, contribuye a la dificultad para controlar el uso del dispositivo.

Este acceso permanente permite a los estudiantes conectarse en cualquier momento, incluso durante horas de clase o estudio, lo que disminuye su capacidad de concentración. Así como lo establece Carrasco et al. (2017), en las instituciones educativas y los hogares de familia, emergen nuevas reglas o pautas sociales relacionadas con el funcionamiento de la tecnología móvil, adaptada a las necesidades de niños y adolescentes y asociada al consumo y a la ostentación de dispositivos de última generación mientras que para los padres, se establecen normas sobre horarios y momentos de uso, que son a menudo incumplidas, por el mayor conocimiento tecnológico de los niños generando así conflictos familiares. También como lo menciona Román y Vergara (2023)

la explosión del lanzamiento de nueva de tecnología móvil ha incrementado cierta adicción por conocer y utilizar los mismos, esta dependencia que se crea hacia la tecnología tiene largo alcance principalmente en los jóvenes, su uso ha hecho que no solo los jóvenes sean quien utilicen este tipo de tecnología, sino que hoy en día ya es utilizado por miles y miles de personas que sienten la necesidad de organizar todo tipo de actividades día a día y ven en estos teléfonos la herramienta perfecta para dicha actividad. (p. 12)

La falta de regulación alrededor de la existencia y la influencia de dispositivos móviles en los centros educativos es otro factor significativo. Aspectos como la disponibilidad, el aprovechamiento y la adquisición de dispositivos han sido promovidos por el Ministerio y el Gobierno Nacional de Colombia sin embargo, pocas veces estas iniciativas se enfocan en fortalecer sectores específicos a través de estas tecnologías ya que se enfocan en la adquisición de infraestructura, lo que resalta la necesidad de implementar políticas que aborden otros factores esenciales para reducir la brecha digital, como la gestión de capacidades mediante el funcionamiento de TIC, el acceso motivacional, y la generación de interés y confianza, y por ello, “diferentes países también han llevado a cabo la creación de políticas, programas, estrategias y demás destinados a disminuir la brecha digital, además hay varios enfoques que una política pública de apoyo y fomento a la TIC debe comprender” (Gil et al., 2017, p. 61).

En las instituciones educativas, no existen políticas específicas para el uso de teléfonos móviles en el aula. discute la necesidad de establecer bases claras en las instituciones educativas con el fin de regular la implementación de teléfonos móviles, evitando confusiones sobre lo que está permitido y lo que no, así como determinando los momentos adecuados para utilizarlos o guardarlos adicionalmente a la orientación de docentes en el uso de los dispositivos no sólo con un fin comunicativo sino también promoviendo el aprovechamiento de sensores, cámaras, micrófonos y herramientas digitales. Garantizando así que los estudiantes no utilicen sus dispositivos durante el

horario escolar para actividades no relacionadas con el aprendizaje, incrementando las distracciones y reduciendo el tiempo dedicado a tareas académicas.

Finalmente, se tiene en cuenta la influencia de factores psicológicos y emocionales ya que como lo determinan González y Meza (2022) algunos expertos señalan que el uso excesivo de los móviles en niños tiene efectos perjudiciales para su desarrollo, ya que los vuelve pasivos y dificulta su capacidad para relacionarse con los demás. Esto genera consecuencias negativas desde condiciones físicas en el cuello, las muñecas y una postura inadecuada, hasta alteraciones mentales como lo son la ansiedad, la depresión y la imposibilidad de dormir profundamente. Es entonces cuando el teléfono móvil actúa como una herramienta de defensa frente a las emociones negativas, lo que refuerza el uso excesivo y contribuye a la creación de un hábito difícil de romper. Estos factores combinados crean una barrera para el aprendizaje efectivo, lo que destaca la necesidad de abordar este problema desde múltiples frentes para promover un uso más responsable de la tecnología.

El desempeño escolar bajo como consecuencia del uso e impacto del teléfono móvil. Debido al uso diario e impactos significativos y multidimensionales que genera el teléfono móvil en el desarrollo de aptitudes escolares, se discute la afectación tanto en su desempeño en el aula como en su capacidad para desarrollar habilidades fundamentales de aprendizaje. Organista et al. (2013) destacan la opinión de los estudiantes frente a numerosas limitaciones en la implementación de celulares con fines educativos, como su potencial distractor, el alto costo de la conexión a internet, y las restricciones técnicas, como pantallas pequeñas, escritura incómoda, nivel bajo de

batería y dificultades de conexión al igual que su inhabilitación en clase y la necesidad de criterios pedagógicos en la integración durante el aprendizaje formal, lo cual los lleva a utilizarlos solo cuando es estrictamente necesario o a depender de redes Wi-Fi gratuitas.

Uno de los efectos más evidentes es la disminución en la capacidad de concentración. Los estudiantes que utilizan sus teléfonos móviles de manera excesiva suelen ser interrumpidos constantemente por notificaciones de redes sociales, mensajes o aplicaciones, lo que dificulta su enfoque en tareas escolares y actividades de estudio. Según Deza (2023), “El uso excesivo de las redes sociales alimenta los problemas de salud mental” (p. 4) y la principal consecuencia negativa observada en estudiantes con dependencia a redes sociales es la reducción del rendimiento académico debido a las distracciones constantes que estas generan, de la conducta negativa y el bajo rendimiento económico, debido a las distracciones frecuentes y a la limitada capacidad de mantener la concentración.

Esto indica que la fragmentación de la atención conduce a una menor productividad y, por ende, a un aprendizaje superficial o directamente inexistente. En definitiva, los patrones de consumo en línea en paralelo con la influencia de redes sociales representan un riesgo significativo en la capacidad de focalización y el autocontrol en el empleo de la red de internet (Franco y Barrio, 2015). Otro impacto importante es el aumento de la procrastinación. El uso desmedido de los teléfonos móviles, especialmente en tareas de esparcimiento tales como observar videos e

involucrarse en videojuegos en línea o simplemente relacionarse con otros en redes sociales, desvía la atención de los estudiantes de sus responsabilidades académicas.

Álvarez et al. (2023) discuten que el utilizar cualquier tipo de medio electrónico aumenta con la edad, y los jóvenes reconocen su utilidad para el aprendizaje. Sin embargo, muchos pierden tiempo de estudio en redes, videojuegos o simplemente en línea y dicha problemática incrementa a través de los años debido a que un gran número de jóvenes no enfrenta restricciones en el uso de dispositivos en sus instituciones educativas. Mientras que para Ramos et al. (2017) “los jóvenes con índices superiores de procrastinación suelen pasar largas horas navegando en sitios web y son más propensos a realizar actividades en internet que les ofrecen gratificación instantánea y requieren poco esfuerzo cognitivo” (p. 285)

Adicionalmente, Álvarez et al. (2023) mencionan algunas situaciones riesgosas que pueden ocasionar un uso problemático como lo son: pérdida de tiempo de estudio, distracción en el salón de clase, disminución de actividades sin dispositivos o salidas culturales, reducción de espacios e interacciones sociales y aumento de temporadas a solas. Como resultado, muchos postergan la realización de tareas, el estudio de exámenes o la participación en proyectos, lo que afecta negativamente su desempeño escolar. La dependencia al teléfono afecta también los hábitos de sueño de los estudiantes, un factor crucial para el aprendizaje. La exposición prolongada a la pantalla antes de dormir, junto con la tendencia a permanecer despiertos hasta altas horas de la noche revisando sus dispositivos, contribuye a problemas como la reducción de la calidad y cantidad del sueño.

De hecho, Pérez et al. (2021) concluyen que “Algunos adolescentes que utilizan demasiado las redes sociales presentan síntomas de depresión, de déficit de sueño, sobrepeso, aislamiento social (afectados por el ciber-bullying.” (p. 204) Adicionalmente, Portolés y Hernández (2015) indican como la importancia de seguir las recomendaciones sobre el sueño tiene una conexión directa y significativa con el desempeño académico de los estudiantes citando autores como Curcio et al. (2006) y Salcedo et al., (2005) para hacer un énfasis en la importancia de una rutina precisa de sueño para garantizar un apropiado y significativo funcionamiento escolar. Entonces, la falta de descanso adecuado disminuye la capacidad de retención de información, la atención en clases y el rendimiento en evaluaciones académicas.

En el contexto de los colegios públicos en Colombia, donde los recursos educativos pueden ser limitados, el impacto de la dependencia al teléfono es particularmente preocupante. Los niños y jóvenes que ya enfrentan desafíos académicos relacionados con la falta de acceso a materiales de calidad o apoyo educativo adicional se ven aún más afectados por las distracciones generadas por el uso desmedido de la tecnología. En conjunto, estos efectos resaltan la relevancia de la implementación de medidas eficaces para mitigar el impacto de dicha problemática en el desempeño académico, garantizando un entorno educativo que fomente la concentración, el compromiso y el aprendizaje significativo.

Análisis y discusión

De esta manera, se abordan las consecuencias perjudiciales de la adicción y la codependencia al teléfono móvil en contextos educativos, implementando así estrategias y políticas que promuevan un manejo responsable y equilibrado de medios tecnológicos. Estas medidas deben involucrar tanto a las instituciones educativas como a las familias, y deben basarse en un enfoque preventivo y correctivo que priorice la protección y la capacitación de estudiantes. El uso excesivo del teléfono móvil en contextos educativos ha desencadenado una serie de consecuencias negativas que deben ser abordadas desde una perspectiva crítica e interdisciplinaria. La adicción y la codependencia tecnológica no solo alteran los procesos cognitivos y sociales de los estudiantes, sino que también comprometen el ambiente escolar y familiar.

En este sentido, el presente análisis busca reflexionar sobre estrategias de intervención pedagógica y política que, basadas en un enfoque preventivo y correctivo, promuevan un uso equilibrado de los medios tecnológicos en la escuela y el hogar. En primer lugar, la implementación de políticas escolares claras y normativas específicas es fundamental. Es decir, los colegios deben establecer normas claras sobre el uso de teléfonos móviles durante la jornada escolar. Esto podría incluir restricciones en su uso dentro del aula, promoviendo que los dispositivos sean utilizados exclusivamente con fines educativos bajo la supervisión del docente. Asimismo, se pueden crear "zonas libres de tecnología" dentro de las instituciones, donde los estudiantes se concentren en la interacción social directa y actividades académicas sin distracciones digitales ya que como lo indica Aznar et al. (2021), el teléfono móvil puede no tener un impacto

considerable en la mejora del desarrollo escolar, pero sí influir en el autocontrol y por consiguiente, contribuir a optimizar el aprendizaje.

Por otra parte, la integración pedagógica de los teléfonos móviles en el aula como una estrategia que, en vez de prohibir completamente el uso de dispositivos, busca integrarlos como herramientas pedagógicas que potencien el aprendizaje a través de aplicaciones educativas, plataformas interactivas y actividades gamificadas captando el interés de niños y jóvenes y enriqueciendo así el entorno de enseñanza-aprendizaje. Así como lo establece Pascuas et al. (2020), priorizar la adaptación resulta fundamental, ya que constituye la base para implementar otras perspectivas en los avances tecnológicos que pueden incluir: ambientes de realidad aumentada, educación remota, virtual e híbrida, procesos pedagógicos de gamificación, laboratorios y plataformas de experimentos virtuales mediada por la incorporación de inteligencia artificial, con el propósito de afrontar nuevos retos tecnológicos que en el proceso educativo. Sin embargo, estas prácticas deben estar estructuradas y alineadas con los objetivos académicos para evitar un uso indiscriminado teniendo en cuenta que Álvarez et al. (2023) indican que es necesario “regular el uso de estos dispositivos no como mecanismo de control, sino con un carácter de uso y aprovechamiento pedagógico” (p. 13).

De esta manera, regular su uso podría mejorar los resultados educativos, siempre que se establezcan normas claras sobre las condiciones y circunstancias en las que su utilización es adecuada. Entonces, definir estos criterios es fundamental para integrar los dispositivos móviles de manera efectiva en cualquier institución educativa.

Adicionalmente, la concientización y educación sobre el uso responsable de la tecnología se hace necesaria e incluso obligatoria ya que enseña a los jóvenes acerca de las amenazas relacionadas a la explotación desmesurada de teléfonos móviles y la importancia de un manejo adecuado. Las escuelas no deben limitarse a regular, sino que deben educar en competencias digitales y ciudadanas. La alfabetización mediática, el manejo del tiempo de pantalla, los efectos del consumo digital en la salud mental y física, así como la prevención de la adicción digital, deben formar parte de la educación formal. Cholán (2020) explica que “pueden ser una solución para abordar este problema emergente, dado la atención integral que brindan a las personas, a través de la identificación, prevención y tratamiento de las conductas adictivas” (p. 6) familias, centros educativos y universidades acompañado de talleres, campañas de sensibilización y charlas interactivas que aborden temas como la adicción digital, el manejo del tiempo y el impacto del uso prolongado de dispositivos no sólo en términos de salud física sino también de salud mental. De igual manera y para contrarrestar el uso excesivo de teléfonos móviles, es esencial incentivar a los niños y jóvenes a involucrarse en iniciativas extracurriculares que promuevan el desarrollo personal, social y académico al igual que deportes, artes, lectura y proyectos colaborativos que pueden ofrecer alternativas atractivas que desplacen la dependencia hacia los dispositivos móviles. Dichas iniciativas también pueden incluir a las familias, promoviendo una corresponsabilidad en el monitoreo del uso de tecnología en casa al igual que la regulación del tiempo de pantalla en la cual se promueve el establecimiento de límites en el tiempo de pantalla, tanto dentro como fuera de la escuela.

Los retos relacionados con el cambio y las expectativas familiares sobre el uso infantil de la tecnología requieren apoyo conjunto de instituciones educativas y políticas públicas. La corresponsabilidad entre escuela y hogar implica que los padres o cuidadores también reciban formación, orientación y acompañamiento. Es esencial ayudar a las familias a entender el impacto de la tecnología y fomentar usos que permitan tanto a niños como a padres explorar su potencial educativo mediante la experiencia (Carrasco et al., 2017). En este sentido, García y Dias de Carvalho (2022) proponen la existencia de proyectos educativos dirigidos a padres que fomenten la estimulación infantil en el hogar centrados en fortalecer el vínculo familiar, mejorar la comunicación entre el estudiante y su entorno familiar, y promover actividades que trabajen la motricidad gruesa y fina. Esto puede incluir recomendaciones específicas para los padres sobre horarios de uso en el hogar y la relevancia en el establecimiento de rutinas sanas, como evitar los dispositivos electrónicos antes de dormir. Teniendo en cuenta que los padres desempeñan un papel crucial en la formación de hábitos digitales saludables, el acompañamiento de profesionales en el área es valioso y necesario para brindar no sólo orientación sino también pautas para la prevención de las posibles repercusiones de la implementación excesiva del teléfono en la vida diaria.

Por último, es crucial realizar un seguimiento continuo de las políticas y estrategias implementadas para evaluar su efectividad. Entrevistas y procesos de retroalimentación con estudiantes, educadores y padres pueden ayudar a identificar áreas de mejora y ajustar las medidas según las necesidades específicas del contexto educativo. En el panorama de los colegios públicos de Colombia, estas estrategias y políticas no solo

buscan mitigar las repercusiones adversas de la dependencia al teléfono móvil, sino adicionalmente construir un espacio educativo que potencie los diferentes procesos académicos, mediados por educadores, de una manera integral, eficiente y segura para cada uno de sus estudiantes, preparándose para manejar de manera responsable las herramientas tecnológicas en su vida personal y profesional. Así, más allá de mitigar las consecuencias perjudiciales de la dependencia al teléfono móvil, se trata de construir ambientes educativos que promuevan un uso crítico, ético y consciente de las tecnologías, preparando a los estudiantes no solo para desenvolverse en un mundo digitalizado, sino también para ejercer su autonomía, creatividad y responsabilidad dentro y fuera del aula.

Conclusiones

El ensayo teórico presentado permite identificar que el uso excesivo del teléfono móvil en el entorno escolar es un fenómeno multifactorial, influenciado por aspectos individuales, familiares, sociales y pedagógicos. Entre los factores más relevantes se encuentran la falta de regulación clara en las instituciones educativas, la escasa formación en competencias digitales críticas, la presión social entre pares, y la ausencia de límites en el entorno familiar. Se puede afirmar que estas condiciones generan un contexto propicio para el uso compulsivo de los dispositivos móviles, afectando la concentración, la interacción social directa y, en muchos casos, el rendimiento académico.

Ante esta realidad, se hace imperativo que las instituciones educativas adopten una postura proactiva mediante el diseño e implementación de políticas claras sobre el uso de dispositivos móviles, articuladas con propuestas pedagógicas que integren de manera estructurada y significativa la tecnología en el aula. Es decir, fomentar prácticas responsables y equilibradas requiere también el fortalecimiento de procesos de concientización, tanto en estudiantes como en sus familias, a través de espacios formativos que aborden los riesgos del uso excesivo y promuevan el desarrollo de hábitos saludables.

Asimismo, la corresponsabilidad entre escuela y familia es esencial para lograr un cambio sostenido. Los padres, como agentes formativos primarios, deben recibir acompañamiento profesional para establecer rutinas adecuadas y límites en el uso de la tecnología en casa. Las actividades extracurriculares, el fortalecimiento del vínculo

afectivo y la promoción de espacios libres de pantallas son estrategias complementarias que pueden contribuir de forma significativa a reducir la dependencia tecnológica.

Finalmente, se puede concluir que la promoción de un uso equilibrado del teléfono móvil no se limita a una serie de restricciones, sino que implica una transformación cultural y educativa más profunda, orientada a formar ciudadanos críticos, autónomos y responsables en el mundo digital. Dicha transformación requiere una evaluación constante de las medidas adoptadas y un compromiso colectivo de todos los actores del entorno educativo ya que la revisión periódica de las políticas, mediante procesos participativos de retroalimentación con estudiantes, docentes y familias, permite ajustar las intervenciones a las particularidades de cada contexto educativo.

Referencias

Álvarez, G., Villar, L. B. E., Herrero, L. L., y Caballero, D. (2023). Uso de dispositivos móviles entre los jóvenes: Hacia una regulación multinivel. *Cadernos de Pesquisa*, 53, e10319. <https://doi.org/10.1590/1980531410319>

Aznar Díaz, I., Hinojo Lucena, F. J., Gómez García, G., y Romero Rodríguez, J. M. (2021). Uso de los dispositivos móviles en educación superior: relación con el rendimiento académico y la autorregulación del aprendizaje. <http://dx.doi.org/10.5209/rced.70180>

Ballesteros, V. A., Rodríguez, Ó. I., Lozano-Forero, S., y Nisperuza-Toledo, J. L. (2020). El aprendizaje móvil en educación superior: una experiencia desde la formación de ingenieros. *Revista científica*, (38), 243-257. <https://doi.org/10.14483/23448350.15214>

Barrera, A. L., y Cácaro, M. D. (2022). Adicción al móvil e Impulsividad: ¿Cuánto tardas en responder un mensaje de Whatsapp?. *Informació psicològica*, (123), 24-38. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8548282>

Carrasco Rivas, F., Droguett Vocar, R., Huaiquil Cantergiani, D., Navarrete Turrieta, A., Quiroz Silva, M. J., y Binimelis Espinoza, H. (2017). El uso de dispositivos móviles por niños: Entre el consumo y el cuidado familiar. *Cultura-hombre-sociedad*, 27(1), 108-137. <http://dx.doi.org/10.7770/cuhso-v27n1-art1191>

Challco, K., Rodríguez, S., Jaimes J., (2016) Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria <https://www.issup.net/files/2018-11/236-311-1-PB.pdf>

Cholán, O. (2020). Adicción al celular y rasgos de personalidad en estudiantes universitarios de enfermería, Cajamarca, Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo. *Repositorio Institucional da Universidad Privada Antonio Guillermo Urrelo*. <http://repositorio.upagu.edu.pe/handle/UPAGU/1253>

Contreras, M. Y., Álvarez, N. A., de León, H., Elizondo, G. G., Navarrete, G., y Romo, J. C. (2023). Impacto del uso de dispositivos electrónicos a edad temprana en el

lenguaje [Impact of electronic devices used at an early age on language]. *Revista medica del Instituto Mexicano del Seguro Social*, 61(4), 427–432.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.8200118>

Deza, J. F. A. (2023). El riesgo del uso excesivo de las redes sociales en los estudiantes de Latinoamérica. <https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.5241>

Franco, R. y Barrio, M. G. (2015). Infoxicación: implicaciones del fenómeno en la profesión periodística. *Revista de Comunicación de La SEECI*, 38, 141-181.
<https://doi.org/10.15198/seeci.2015.38.141-181>

García, S. V., y Dias, T. (2022). El uso de pantallas electrónicas en niños pequeños y de edad preescolar. *Archivos argentinos de pediatría*, 120(5), 1-10.
<https://dx.doi.org/10.5546/aap.2022.340>

Gil, H. A. P., Castro, K. A. C., y Bermúdez, G. M. T. (2017). La brecha digital en Colombia: Un análisis de las políticas gubernamentales para su disminución. *Redes de Ingeniería*, 59-71. <http://revistas.udistrital.edu.co/ojs/index.php/REDES/index>

Huaytalla, K. P. C., Vega, S. R., y Soncco, J. J. (2016). Riesgo de adicción a redes sociales, autoestima y autocontrol en estudiantes de secundaria. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 9(1), 9-15. https://www.researchgate.net/profile/Jania-Jaimes/publication/325407014_Riesgo_de_adiccion_a_redes_sociales_autoestima_y_autocontrol_en_estudiantes_de_secundaria/links/5c465732299bf12be3d9eb08/Riesgo-de-adiccion-a-redes-sociales-autoestima-y-autocontrol-en-estudiantes-de-secundaria.pdf

López, M. C., Vizcaíno, R., y Montes, M. (2020). Hábitos y actitudes de los jóvenes ante las redes sociales: influencia del sexo, edad y clase social. *Profesional de la información*, 29(6). <https://doi.org/10.3145/epi.2020.nov.04>

Lozano, R., Mira, M., y Gil, M. (2023). Redes sociales y su influencia en los jóvenes y niños: Análisis en Instagram, Twitter y YouTube (No. ART-2023-130198). <https://doi.org/10.3916/C74-2023-10>

Menglong, L. I., y Liya, L. U. (2017). La influencia de la adicción al teléfono móvil en la calidad de sueño de estudiantes secundarios dejados atrás: el rol mediador de la

soledad. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 26(1), 71-81.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281950399007>

Organista, J., Serrano, A., McAnally, L., y Lavigne, G. (2013). Apropiación y usos educativos del celular por estudiantes y docentes universitarios. Revista electrónica de investigación educativa, 15(3), 139-156.<http://redie.uabc.mx/vol15no3/contenido-organistaetal.html>

Pascuas, Y. S., Garcia, J. A., y Mercado, M. A. (2020). Dispositivos móviles en la educación: tendencias e impacto para la innovación. Revista politécnica, 16(31), 97-109.
<https://doi.org/10.33571/rpolitec.v16n31a8>

Pérez, R. G., Rodríguez D. B., Colquepisco, N. T., y Enríquez, R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. Conrado, 17(81), 203-210. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1990-86442021000400203yscript=sci_arttext

Portolés, A., y Hernández, J. G. (2015). Rendimiento académico y correspondencias con indicadores de salud física y psicológica. Sportis: Revista Técnico-Científica del Deporte Escolar, Educación Física y Psicomotricidad, 1(2), 164-181.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5069821>

Ramos, C., Jadán, J., Paredes, L., Bolaños, M., y Gómez-García, A. (2017). Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. Estudios Pedagógicos (Valdivia), 43(3), 275-289.
<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052017000300016>

Román, K. D., & Vergara, E. (2023). *Cambios en la comunicación familiar debido al incremento del uso de la tecnología celular en familias de Medellín, entre los años 2010-2020* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios).

Ruiz, J., Sánchez, J., y Trujillo, J. M. (2016). Utilización de Internet y dependencia a teléfonos móviles en adolescentes. Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, niñez y juventud, 14(2), 1357-1369. <http://dx.doi.org/10.11600/1692715x.14232080715>

Sánchez, A., Puga, J. L., Flores, P., y Ruiz, A. M. (2024). From non-problematic smartphone use to smartphone addiction: Impulsivity-based profiles. Adicciones, 36(3), 287-298. <https://doi.org/10.20882/adicciones.1847>

Vergara, J. A. D., y Carranza, J. Y. (2016). Adicción a las redes sociales y habilidades sociales en estudiantes de una institución educativa privada. Propósitos y representaciones, 4(2), 5. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5693203>

Vicente, J. L., Saura, P., López, C., Martínez, A., y Alcántara, M. (2019). Adicción al móvil e internet en adolescentes y su relación con problemas psicopatológicos y variables protectoras. Escritos de Psicología (Internet), 12(2), 103-112. <https://dx.doi.org/10.24310/epsiescpsi.v12i2.10065>