

## LA ADICCIÓN COMPORTAMENTAL A LOS TELÉFONOS INTELIGENTES COMO OBSTÁCULO PARA EL APRENDIZAJE EN EL AULA:

**Andrés Bermúdez Duque**

**Orcid:** 0009-0003-8651-2874

**E-mail:** andres.bermudez.duque@gmail.com

Doctorando en Education

Universidad Pedagógica Experimental

Libertador (Upel-Rubio)

**Venezuela**

**Recibido:** 10/02/2026

**Revisado:** 16/03/2026

**Aprobado:** 20/04/2026

### RESUMEN

Este ensayo académico analiza la problemática de la adicción comportamental a los teléfonos inteligentes en el aula y sus efectos sobre los procesos de aprendizaje. La metodología empleada consistió en una revisión documental cualitativa de estudios empíricos, meta-análisis, informes de organismos internacionales y normativas gubernamentales. Los resultados obtenidos indican que la adicción al teléfono inteligente presenta una correlación negativa con el rendimiento académico, asimismo, se identificó que el 97% de los estudiantes estadounidenses de 11 a 17 años utiliza sus teléfonos durante la jornada escolar, con un promedio de 43 minutos diarios dedicados a actividades no académicas. A nivel global, 79 sistemas educativos han introducido restricciones al uso de teléfonos en las escuelas. En América Latina, Brasil y Chile adoptaron prohibiciones nacionales, mientras que Colombia optó por transferir a las instituciones educativas la responsabilidad de regular el uso pedagógico de los dispositivos. Las conclusiones del ensayo confirman que la adicción a los teléfonos inteligentes deteriora la capacidad de atención sostenida, disminuye el rendimiento académico y altera la dinámica relacional entre estudiantes y docentes. Se requiere una aproximación multifacética que combine políticas institucionales de restricción, intervenciones pedagógicas de concientización y regulación familiar del tiempo de pantalla.

**PALABRAS CLAVE:** adicción al teléfono inteligente, atención, aprendizaje, multitarea, rendimiento académico

<sup>1</sup> Formación docente en pregrado y postgrado. Desarrollo laboral en el área de la docencia. Doctorando en educación

## BEHAVIORAL SMARTPHONE ADDICTION AS AN OBSTACLE TO CLASSROOM LEARNING

### ABSTRACT:

This academic essay analyzes the problem of behavioral smartphone addiction in the classroom and its effects on learning processes. The methodology employed consisted of a qualitative documentary review of empirical studies, meta-analyses, reports from international organizations, and governmental regulations. The results obtained indicate that smartphone addiction presents a negative correlation with academic performance. Likewise, it was identified that 97% of United States students aged 11 to 17 use their phones during the school day, with an average of 43 minutes per day dedicated to non-academic activities. Globally, 79 educational systems have introduced restrictions on phone use in schools. In Latin America, Brazil and Chile adopted national prohibitions, while Colombia opted to transfer to educational institutions the responsibility of regulating the pedagogical use of devices. The essay's conclusions confirm that smartphone addiction deteriorates sustained attention capacity, decreases academic performance, and alters the relational dynamic between students and teachers. A multifaceted approach is required that combines institutional restriction policies, pedagogical awareness interventions, and family regulation of screen time.

**Keywords.** academic performance, attention, learning, multitasking, smartphone addiction

## 1. Introducción

El fenómeno de la adicción a los teléfonos inteligentes ha adquirido una dimensión global sin precedentes en la historia reciente, debido a la ubicuidad de estos dispositivos y a su diseño orientado a capturar la atención del usuario, cada vez más personas desarrollan patrones de uso compulsivo que interfieren con sus actividades diarias. A causa de esta situación, organismos internacionales han comenzado a documentar sistemáticamente los efectos negativos del uso excesivo de pantallas en poblaciones jóvenes. Por ejemplo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) reportó que al menos 79 sistemas educativos a nivel mundial han introducido prohibiciones o restricciones al uso de teléfonos celulares en las escuelas. De allí que la comunidad educativa internacional reconozca la magnitud del problema y la necesidad de intervenir de manera urgente.

En el caso latinoamericano, dicho fenómeno presenta características particulares que agravan esta problemática. Puesto que el acceso a dispositivos móviles ocurre a edades cada vez más tempranas, los niños y adolescentes desarrollan hábitos de uso antes de adquirir las habilidades de autorregulación necesarias para un manejo adecuado. Un ejemplo de ello se encuentra en Argentina, donde un estudio conjunto de UNICEF y UNESCO (2025) reveló que el 95% de los niños entre 9 y 17 años tiene acceso diario a un teléfono celular con conexión a internet. A esto se suma que el 83% de los niños entre 9 y 11 años

accedió a su primer dispositivo antes de cumplir los 10 años (UNICEF Argentina, 2025). Por consiguiente, la exposición temprana a las pantallas configura patrones de uso que luego resultan difíciles de modificar en el entorno escolar. De la misma forma, diversos gobiernos de la región han adoptado medidas concretas frente a esta situación. Por ejemplo, Brasil promulgó la Ley 15.100 de 2025, que establece la prohibición del uso de teléfonos celulares en las aulas para estudiantes de 4 a 17 años, con el objetivo explícito de salvaguardar la salud mental, física y psíquica de los niños y adolescentes (Presidência da República, 2025). En Chile, la reciente Ley 21.646 de 2026 restringe el uso general de dispositivos móviles en educación básica y media, permitiendo excepciones únicamente cuando existan fundamentos pedagógicos que justifiquen su utilización (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2026).

Ahora bien, el caso colombiano presenta matices particulares que merecen atención. La Ley 2170 de 2021 no establece una prohibición nacional automática. Por el contrario, transfiere a las instituciones educativas la responsabilidad de definir en sus manuales de convivencia las reglas para un uso adecuado de los dispositivos, siempre que dicho uso se encuentre justificado pedagógicamente (Congreso de Colombia, 2021). El Ministerio de Educación Nacional (2024) ha complementado esta norma con recomendaciones específicas, sugiriendo que antes de los 14 años no debería entregarse un teléfono celular de manera

## ENSAYO

permanente a un niño. Sin embargo, estas disposiciones dependen de la capacidad de cada institución para implementarlas efectivamente. Como resultado, se genera una heterogeneidad de criterios y prácticas que dificulta una respuesta unificada frente al problema.

En relación con los efectos concretos sobre el aprendizaje, la evidencia empírica es contundente. El meta-análisis realizado por Sunday, Adesope y Maarhuis (2021), que incluyó 44 estudios con 147.943 estudiantes de 16 países, reportó una correlación negativa entre la adicción al teléfono inteligente y el rendimiento académico ( $r = -0,12$ ). De este modo, cuanto mayor es el uso del teléfono mientras se estudia, mayor es el impacto negativo sobre el aprendizaje y el logro académico. Además, el estudio identificó que la multitarea durante la clase presenta una correlación de  $r = -0,16$ , lo que la convierte en uno de los predictores con mayor efecto negativo sobre el rendimiento. Por otra parte, los datos sobre tiempo de uso en Estados Unidos, proporcionados por Rideout (2023), indican que el 97% de los estudiantes de entre 11 y 17 años utiliza sus teléfonos al menos una vez durante la jornada escolar, con un promedio de 43 minutos diarios dedicados a redes sociales, plataformas de video o videojuegos. A causa de este tiempo sustraído a las actividades académicas, se produce una pérdida acumulativa que afecta la capacidad de atención sostenida. En consecuencia, los estudiantes no logran procesar profundamente la información presentada en clase.

Finalmente, la investigación de Sana, Weston y Cepeda (2013) demostró que la multitarea con dispositivos electrónicos afecta no solo al usuario, sino también a los compañeros situados en su campo visual. En un experimento, los participantes que estaban en vista de compañeros que realizaban multitarea obtuvieron puntuaciones más bajas en una prueba de comprensión que aquellos que tenían una vista libre de distracciones. Por tal motivo, la problemática del uso de teléfonos en el aula no es un asunto individual, sino un fenómeno social que altera la dinámica relacional entre estudiantes y docentes. En definitiva, se requiere una comprensión integral del problema que atienda tanto a los factores individuales como a los colectivos.

## 2. Desarrollo del tema

La llegada de las tecnologías de la información y la comunicación en el mundo educativo han ido transformando poco a poco los modos de enseñar y de aprender desde finales del siglo XX. Dicho proceso de integración de la tecnología no ha sido ni homogéneo ni lineal, ya que ha ido en función de las diferentes concepciones respecto al papel que esas herramientas deben cumplir en la educación de los futuros aprendices. En este sentido, César Coll, como una de las referencias en la investigación de la psicología de la educación y tecnología educativa, ha documentado con meticulosidad dicha evolución con el fin de entender cómo las expectativas depositadas en las tecnologías han cambiado a lo

ENSAYO

largo del tiempo. En su análisis, Coll (2009) advierte que “las tecnologías de la información y la comunicación han aparecido en los discursos y en las prácticas educativas desde hace ya varias décadas, aunque con diferente intensidad y con distintas orientaciones” (p. 115). El hecho de que hayan estado presentes tiene que ver con la misma certeza de que dichas herramientas pueden mejorar los procesos, aunque los resultados concretos de su utilización han suscitando un debate permanente.

Durante la década de 1980 y los primeros años de 1990, el interés se centró en la incorporación del computador como recurso didáctico, bajo el supuesto de que su mera presencia en las aulas generaría mejoras automáticas en el aprendizaje. Coll y Monereo (2008) señalan que esta primera etapa se caracterizó por una visión instrumental de la tecnología, entendida como un medio para facilitar la transmisión de información y el desarrollo de habilidades básicas. Sin embargo, la evidencia acumulada mostró que la disponibilidad de equipos no garantizaba transformaciones pedagógicas profundas, porque como Coll (2004) plantea que “la simple presencia de ordenadores en las aulas no modifica por sí misma las prácticas educativas ni mejora automáticamente los resultados del aprendizaje” (p. 8). Esta constatación llevó a replantear las estrategias de integración tecnológica, orientándolas hacia enfoques más centrados en los procesos de enseñanza y en la formación docente.

Ahora bien, con la expansión de internet y el desarrollo de entornos virtuales de aprendizaje, surgió una segunda fase caracterizada por el énfasis en la comunicación y la colaboración mediada por tecnología. Sobre esto, Coll, Mauri y Onrubia (2008) explican que las plataformas digitales permitieron configurar escenarios educativos donde la interacción entre docentes y estudiantes adquirió nuevas dimensiones mediadas por las herramientas de comunicación sincrónica y asincrónica que posibilitaron el trabajo colaborativo más allá de los límites físicos del aula. Este potencial generó expectativas sobre la personalización de la enseñanza y el desarrollo de competencias para el aprendizaje autónomo. No obstante, la investigación también evidenció que estas posibilidades dependen en gran medida de cómo docentes y estudiantes utilizan las herramientas disponibles.

En este orden de ideas, la llegada de los dispositivos móviles y las redes sociales a comienzos del siglo XXI introdujo un cambio cualitativo en la relación con la tecnología, Coll (2016) observa que la ubicuidad y la conectividad permanente transformaron las prácticas de acceso a la información y de comunicación entre los jóvenes; por ejemplo los teléfonos inteligentes se convirtieron en extensiones de la vida cotidiana de los estudiantes, lo que genera nuevas formas de interacción social y de consumo cultural. En otras palabras, “la presencia ubicua de las tecnologías digitales en la vida cotidiana de los niños y jóvenes configura nuevas maneras de aprender, de relacionarse con el conocimiento y de construir la identidad” (Coll y

Falsafi, 2010, p. 89). Este fenómeno llevó a preguntarse si dichas transformaciones debían tener cabida en los espacios educativos formales y de qué manera podrían aprovecharse pedagógicamente.

Frente a este panorama, Coll (2018) propone analizar la integración tecnológica desde una perspectiva ecológica, entendiendo que los dispositivos y aplicaciones no operan en el vacío, sino que interactúan con las dinámicas propias de cada contexto educativo. Esta aproximación busca comprender que los efectos de la tecnología en el aprendizaje dependen de múltiples factores interrelacionados, de esta manera, la investigación se ha desplazado desde preguntas sobre si la tecnología mejora el aprendizaje hacia interrogantes sobre las condiciones que hacen posible su aprovechamiento pedagógico.

En este recorrido histórico, resulta evidente que cada ciclo de innovación tecnológica ha traído consigo nuevas promesas educativas, por lo tanto, Coll en sus estudios advierte que estas promesas deben ser examinadas críticamente a la luz de la evidencia disponible. Debido a que el entusiasmo inicial por las computadoras personales, posteriormente por las plataformas virtuales y más recientemente por los dispositivos móviles, ha tendido a exponer las potencialidades sin considerar suficientemente las dificultades y tensiones que emergen en la práctica cotidiana

En este sentido, la presencia de estos dispositivos móviles en el contexto escolar ha planteado desafíos para los que ni los docentes ni las instituciones

estaban preparados, Por esta razón, la tesis que orienta este ensayo sostiene que la adicción comportamental a los teléfonos inteligentes y la cultura de la multitarea que estos fomentan constituyen un obstáculo para el proceso de aprendizaje en el aula, ya que afecta la capacidad de atención sostenida, disminuye el rendimiento académico y altera negativamente la dinámica relacional entre estudiantes y docentes. Esta afirmación encuentra respaldo en investigaciones realizadas por organismos internacionales y gobiernos de diversas latitudes, cuyos datos permiten dimensionar la magnitud del fenómeno y sus consecuencias.

Por ejemplo, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) ha documentado que, a nivel global, al menos 79 sistemas educativos han introducido prohibiciones o restricciones al uso de teléfonos celulares en las escuelas. Esta cifra representa un aumento considerable respecto de los 60 países reportados en informes anteriores, lo que evidencia la velocidad con que los gobiernos están respondiendo a la problemática. El Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo señala que “la proximidad del teléfono tiene un impacto negativo en el aprendizaje” y que, en países como Bélgica, España y Reino Unido, retirar los teléfonos del entorno escolar mejoró los resultados académicos (UNESCO, 2023, p. 45). Estas conclusiones se alinean con los hallazgos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2022), cuyos análisis de las pruebas PISA indican que las prohibiciones de

ENSAYO

celulares en las escuelas impulsan el rendimiento en matemáticas y lectura. La correlación entre restricción del dispositivo y mejora académica sugiere que la presencia del teléfono, incluso sin uso activo, genera condiciones de distracción que interfieren con los procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje.

Diversos gobiernos latinoamericanos han adoptado medidas concretas frente a esta situación. En Brasil, la Ley 15.100 de 2025 establece la prohibición del uso de teléfonos celulares en las aulas para estudiantes de 4 a 17 años, con el objetivo explícito de “salvaguardar la salud mental, física y psíquica de los niños y adolescentes” (Presidência da República, 2025). Esta disposición reconoce que el problema trasciende lo meramente académico para incidir en dimensiones fundamentales del bienestar infantil. En Chile, la reciente Ley 21.646 de 2026 restringe el uso general de dispositivos móviles en educación básica y media, permitiendo excepciones únicamente cuando existan fundamentos pedagógicos que justifiquen su utilización (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2026). Estas políticas públicas reflejan una lectura compartida: la presencia no regulada de teléfonos inteligentes en las aulas produce efectos perjudiciales que las comunidades educativas no pueden seguir ignorando.

El caso colombiano presenta matices particulares que merecen atención, ya que la Ley 2170 de 2021 no establece una prohibición nacional automática, sino que transfiere a las instituciones educativas la responsabilidad de definir en sus manuales de convivencia las reglas para un “uso adecuado” de los dispositivos,

siempre que dicho uso se encuentre justificado pedagógicamente (Congreso de Colombia, 2021). Esta disposición reconoce la autonomía escolar y la necesidad de contextualizar las decisiones según las realidades de cada comunidad. El Ministerio de Educación Nacional (2024) ha complementado esta norma con recomendaciones específicas, sugiriendo que antes de los 14 años no debería entregarse un teléfono celular de manera permanente a un niño. Estas orientaciones buscan prevenir los efectos adversos de la exposición temprana y prolongada a las pantallas.

Datos provenientes de organismos internacionales permiten dimensionar la penetración del fenómeno en la región. Un estudio conjunto de UNICEF y UNESCO en Argentina reveló que el 95% de los niños entre 9 y 17 años tiene acceso diario a un teléfono celular con conexión a internet, y que el 83% de los niños entre 9 y 11 años accedió a su primer dispositivo antes de cumplir los 10 años (UNICEF Argentina, 2025). Esta precocidad en el acceso implica que los estudiantes llegan a las aulas con hábitos de uso ya consolidados, lo que complejiza cualquier intento de regulación posterior. En Estados Unidos, Rideout (2023) encontró que el 97% de los estudiantes de entre 11 y 17 años utiliza sus teléfonos al menos una vez durante la jornada escolar, con un promedio de 43 minutos diarios dedicados a redes sociales, plataformas de video o videojuegos. Este tiempo sustraído a las

actividades académicas constituye una pérdida acumulativa cuyos efectos se manifiestan en los indicadores de rendimiento.

## 2.1 Proposición

La adicción comportamental a los teléfonos inteligentes y la cultura de la multitarea que estos fomentan constituyen un obstáculo para el proceso aprendizaje en el aula, ya que afecta la capacidad de atención sostenida, disminuir el rendimiento académico y alterar negativamente la dinámica relacional entre estudiantes y docentes.

## 2.2 Argumentos

En primer lugar, la evidencia empírica recolectada en múltiples estudios demuestra que la adicción comportamental a los teléfonos inteligentes genera una afectación directa sobre los procesos cognitivos necesarios para el aprendizaje. Sunday, Adesope y Maarhuis (2021) realizaron un meta-análisis que incluyó 44 estudios con 147.943 estudiantes de 16 países. Los resultados de esta investigación son concluyentes: “The results show that smartphone addiction negatively impacts students' learning and overall academic performance ( $Q(43) = 711.87$   $p < .001$   $r = -0.12$ )”<sup>1</sup> (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021, p. 1). Este hallazgo indica que cuanto mayor es el uso del teléfono durante el estudio, mayor es el

---

<sup>1</sup> “Los resultados muestran que la adicción al teléfono inteligente afecta negativamente el aprendizaje y el rendimiento académico general de los estudiantes ( $Q(43) = 711,87$ ,  $p < 0,001$ ,  $r = -0,12$ )” (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021, p. 1).

impacto negativo sobre el aprendizaje y el logro académico; de manera complementaria, los autores señalan que “the results suggest that skills and cognitive abilities needed for students' academic success and learning are negatively impacted”<sup>2</sup> (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021, p. 1). El estudio identificó, además, que la multitarea durante la clase presenta una correlación de  $r = -0,16$ , mientras que el tiempo dedicado a actividades en el teléfono muestra una correlación de  $r = -0,10$  (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021). Estas cifras convierten a la multitarea en uno de los predictores con mayor efecto negativo sobre el rendimiento académico.

Por otra parte, Wacks y Weinstein (2021) documentaron las bases neurocognitivas de este fenómeno, estos autores reportaron que

problems in inhibitory control mechanisms in excessive smartphone users were reported. They have reported that while performing on the Go/NoGo task excessive smartphone users showed a negative N2 event-related potentials (ERPs) component showing reduced inhibitory control<sup>3</sup> (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2).

Este déficit en el control inhibitorio tiene consecuencias directas sobre el desempeño académico, debido a que los estudiantes con uso excesivo del teléfono

<sup>2</sup> “Los resultados sugieren que las habilidades y capacidades cognitivas necesarias para el éxito académico y el aprendizaje de los estudiantes se ven afectadas negativamente” (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021, p. 1).

<sup>3</sup> “Se reportaron problemas en los mecanismos de control inhibitorio en usuarios excesivos de teléfonos inteligentes. Estos han reportado que, al realizar la tarea Go/NoGo, los usuarios excesivos de teléfonos inteligentes mostraron un componente negativo de potenciales relacionados con eventos (PRE) N2, lo que indica una disminución del control inhibitorio” (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2).

ENSAYO

presentan dificultades para suprimir respuestas automáticas y mantener el foco atencional en las tareas escolares. Los mismos autores añaden que “there is further evidence for impaired attention, reduced numerical processing capacity, increased impulsivity, hyperactivity and negative social concern in heavy smartphone users”<sup>4</sup> (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2). De igual forma, la investigación neurocientífica ha revelado que “excessive smartphone users have shown impairment in cognitive control during emotional processing of angry faces and social interaction in fMRI”<sup>5</sup> (Wacks & Weinstein, 2021, p. 3). A causa de estas alteraciones neurológicas, los estudiantes adictos a sus dispositivos presentan una menor capacidad para mantener la atención sostenida durante las actividades académicas.

La evidencia proveniente de estudios longitudinales refuerza esta idea, por ejemplo, Serra et al. (2021) realizaron un estudio de cohorte con 184 niños y adolescentes italianos durante la pandemia de COVID-19. Los investigadores documentaron que “during the COVID-19 pandemic, the participants used more frequently than before the following functions: 'telephone call,' social network (Instagram, Facebook), 'game,' 'education,' 'online chat (Whatsapp),' 'music' and

<sup>4</sup> “Existe evidencia adicional de problemas de atención, reducción de la capacidad de procesamiento numérico, aumento de la impulsividad, hiperactividad y menor preocupación social en usuarios intensivos de teléfonos inteligentes” (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2)

<sup>5</sup> “Los usuarios excesivos de teléfonos inteligentes han mostrado deterioro en el control cognitivo durante el procesamiento emocional de rostros enfadados y en la interacción social, según estudios de resonancia magnética funcional (RMf)” (Wacks & Weinstein, 2021, p. 3)

'videos'<sup>6</sup> (Serra et al., 2021, p. 4). Este aumento en la frecuencia de uso se acompañó de efectos adversos generalizados:

All of the following adverse effects (clinical, psychological/behavioral, social) related to smartphone use were significantly more frequently reported in the study population during the COVID-19 pandemic, compared to the pre-epidemic period: 'superficial approach to learning,' 'distraction,' 'mood modification,' 'loss of interest,' 'isolation,' 'sleep disturbances,' 'ocular alterations' and 'musculoskeletal disorders'<sup>7</sup> (Serra et al., 2021, p. 4).

Los autores concluyen que “school performances may also be negatively influenced by inappropriate use of smartphones, which may lead young people to spend their time unproductively, to be less concentrated and to have a more superficial approach to learning”<sup>8</sup>(Serra et al., 2021, p. 7). Durante la pandemia, el 66,3% de los participantes utilizaba el teléfono más de cuatro horas diarias. Por añadidura, la adicción diagnosticada aumentó del 26,1% antes de la pandemia al 46,7% durante esta.

El estudio de Kliesener et al. (2022), realizado con 564 niños y adolescentes alemanes de 10 a 18 años, aporta evidencia adicional sobre la relación entre tiempo de uso y síntomas de adicción. Los investigadores encontraron que “children and

---

<sup>6</sup> “Durante la pandemia de COVID-19, los participantes utilizaron con más frecuencia que antes las siguientes funciones: 'llamada telefónica', redes sociales (Instagram, Facebook), 'juego', 'educación', 'chat en línea (Whatsapp)', 'música' y 'videos'” (Serra et al., 2021, p. 4).

<sup>7</sup> “Todos los siguientes efectos adversos (clínicos, psicológicos/conceptuales, sociales) relacionados con el uso del teléfono inteligente fueron reportados significativamente con más frecuencia en la población de estudio durante la pandemia de COVID-19, en comparación con el periodo preepidemia: 'enfoque superficial del aprendizaje', 'distracción', 'modificación del estado de ánimo', 'pérdida de interés', 'aislamiento', 'trastornos del sueño', 'alteraciones oculares' y 'trastornos musculoesqueléticos’” (Serra et al., 2021, p. 4).

<sup>8</sup> “El rendimiento escolar también puede verse influenciado negativamente por el uso inapropiado de los teléfonos inteligentes, lo que puede llevar a los jóvenes a pasar su tiempo de manera improductiva, a estar menos concentrados y a tener un enfoque más superficial del aprendizaje” (Serra et al., 2021, p. 7).

ENSAYO

adolescents reporting that they used their smartphone >2 h/d exhibited significantly higher SAPS scores than children and adolescents reporting shorter daily smartphone usage durations ( $b = 2.81, p < 0.001$ )<sup>9</sup> (Kliesener et al., 2022, p. 5). Además, “the analyses revealed significant associations between higher SAPS scores and lower scores on all KIDSCREEN-27 scales”<sup>10</sup> (Kliesener et al., 2022, p. 9). Este resultado indica que los estudiantes con mayor adicción al teléfono presentan una menor calidad de vida en todas sus dimensiones, lo que incluye el bienestar psicológico y el rendimiento escolar. La revisión sistemática de Girela-Serrano et al. (2022), que incluyó 25 estudios observacionales con una población total de 164.284 participantes, concluyó que “we found suggestive but limited evidence that greater use of MP/WD may be associated with poorer mental health in children and adolescents”<sup>11</sup> (Girela-Serrano et al., 2022, p. 1). De manera específica, “all cross-sectional studies examining bedtime use found a significant association with worse mental health, including higher levels of internalizing symptoms and lower wellbeing”<sup>12</sup> (Girela-Serrano et al., 2022, p. 25).

<sup>9</sup> Los niños y adolescentes que reportaron usar su teléfono inteligente >2 h/día mostraron puntuaciones SAPS significativamente más altas que aquellos que reportaron duraciones de uso diario más cortas ( $b = 2.81, p < 0.001$ )” (Kliesener et al., 2022, p. 5).

<sup>10</sup> “Los análisis revelaron asociaciones significativas entre puntuaciones SAPS más altas y puntuaciones más bajas en todas las escalas KIDSCREEN-27” (Kliesener et al., 2022, p. 9).

<sup>11</sup> “Encontramos evidencia sugestiva pero limitada de que un mayor uso de MP/WD [dispositivos móviles y portátiles] puede asociarse con una peor salud mental en niños y adolescentes” (Girela-Serrano et al., 2022, p. 1).

<sup>12</sup> “Todos los estudios transversales que examinaron el uso a la hora de acostarse encontraron una asociación significativa con una peor salud mental, incluyendo mayores niveles de síntomas internalizantes y menor bienestar” (Girela-Serrano et al., 2022, p. 25).

Los datos provenientes de organismos gubernamentales e internacionales respaldan estas conclusiones. La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) ha documentado que “the proximity of the telephone has a negative impact on learning. In Belgium, Spain and the United Kingdom, removing telephones from the school environment improved academic results”<sup>13</sup> (UNESCO, 2023, p. 45). A nivel global, “at least 79 educational systems worldwide have introduced bans or restrictions on the use of mobile phones in schools”<sup>14</sup> (UNESCO, 2023, p. 1). La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE, 2022) ha confirmado que las prohibiciones de teléfonos móviles en las escuelas mejoran el rendimiento en matemáticas y lectura (OCDE, 2022).

En Estados Unidos, Rideout (2023) reportó que “97% of students between the ages of 11 and 17 use their phones at least once during the school day, with an average of 43 minutes per day dedicated to social networks, video platforms or video games”<sup>15</sup> (p. 5). Este tiempo sustraído a las actividades académicas representa una

---

<sup>13</sup> “La proximidad del teléfono tiene un impacto negativo en el aprendizaje. En Bélgica, España y el Reino Unido, la eliminación de los teléfonos del entorno escolar mejoró los resultados académicos” (UNESCO, 2023, p. 45).

<sup>14</sup> “Al menos 79 sistemas educativos en todo el mundo han introducido prohibiciones o restricciones al uso de teléfonos móviles en las escuelas” (UNESCO, 2023, p. 1).

<sup>15</sup> “El 97% de los estudiantes de entre 11 y 17 años usan sus teléfonos al menos una vez durante la jornada escolar, con un promedio de 43 minutos diarios dedicados a redes sociales, plataformas de video o videojuegos” (Rideout, 2023, p. 5).

pérdida acumulativa de aproximadamente 129 horas por año, equivalente a más de tres semanas escolares completas.

Las respuestas gubernamentales en América Latina son variadas y demuestra la complejidad del fenómeno, por ejemplo, en Brasil, la Presidência da República (2025) promulgó la Ley 15.100, que establece que “Law 15.100 of 2025 establishes the prohibition of the use of mobile phones in classrooms for students aged 4 to 17 years, with the explicit objective of 'safeguarding the mental, physical and psychic health of children and adolescents’”<sup>16</sup> (Presidência da República, 2025, Art. 1). En Chile, la Biblioteca del Congreso Nacional (2026) dictaminó que “La Ley 21.646 de 2026 restringe el uso general de dispositivos móviles en la educación básica y media, permitiendo excepciones solo cuando existan fundamentos pedagógicos que justifiquen su uso” (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2026, Art. 2). Estas disposiciones legales reconocen que la adicción al teléfono inteligente y la multitarea constituyen obstáculos para el aprendizaje que requieren intervención regulatoria. Por tal motivo, la evidencia disponible sustenta de manera consistente la afirmación de que la adicción al teléfono inteligente y la multitarea deterioran la capacidad de atención sostenida y disminuyen el rendimiento académico de los estudiantes en el aula.

<sup>16</sup> “La Ley 15.100 de 2025 establece la prohibición del uso de teléfonos móviles en las aulas para estudiantes de 4 a 17 años, con el objetivo explícito de 'salvaguardar la salud mental, física y psíquica de los niños y adolescentes’” (Presidência da República, 2025, Art. 1)

En segundo lugar, la adicción a los teléfonos inteligentes afecta los procesos cognitivos individuales y transforma negativamente las interacciones sociales en el entorno escolar. Girela-Serrano et al. (2022) realizaron una revisión sistemática de 25 estudios observacionales con una población total de 164.284 participantes. Los hallazgos de esta revisión indican que tres estudios transversales encontraron evidencia consistente de que el uso de redes sociales se asociaba con resultados negativos de salud mental en adolescentes, en particular mayores síntomas internalizantes que incluyen depresión, ansiedad, baja autoestima y somatización, y también síntomas externalizantes (Girela-Serrano et al., 2022).

De manera específica, los autores documentaron que “more than two hours/day on social networking and online chats was associated with a higher risk of depression in Japanese adolescents, even when adjusting for sleep duration”<sup>17</sup> (Girela-Serrano et al., 2022, p. 26). Estos hallazgos sugieren que el contenido visto o recibido, o el tipo de interacciones desarrolladas por niños y adolescentes que usan MP/WD [dispositivos móviles y portátiles] (por ejemplo, en sitios de redes sociales), puede ser dañino, más que la duración del uso general de MP/WD en sí misma (Girela-Serrano et al., 2022). En consecuencia, no es el tiempo de uso per se lo que genera problemas relacionales, sino la naturaleza de las interacciones

---

<sup>17</sup> “Más de dos horas al día en redes sociales y chats en línea se asoció con un mayor riesgo de depresión en adolescentes japoneses, incluso al ajustar por duración del sueño” (Girela-Serrano et al., 2022, p. 26).

mediadas por el dispositivo y su capacidad para desplazar las relaciones cara a cara.

Por otra parte, el estudio de Kliesener, Meigen, Kiess y Poulain (2022), realizado con 564 niños y adolescentes alemanes de 10 a 18 años, aporta evidencia sobre las dificultades conductuales asociadas al uso problemático del teléfono inteligente. Los investigadores encontraron que los niños y adolescentes que reportaron puntuaciones SAPS más altas también reportaron puntuaciones SDQ más altas en las escalas de hiperactividad, problemas emocionales, problemas de conducta y problemas de relación con pares, y puntuaciones más bajas en la escala de comportamiento prosocial. Esto significa que los estudiantes con mayor adicción al teléfono presentan simultáneamente problemas de conducta, dificultades emocionales, conflictos con sus pares y una menor disposición a colaborar y ayudar a los demás.

Los investigadores, en base a esos datos, sobre la base de este hallazgo, los autores llegan a la conclusión que “el uso intensivo del smartphone para entretenimiento (especialmente las redes sociales), y no el uso para la búsqueda de información, aumenta la probabilidad de que desarrollen síntomas de PSU en niños y adolescentes” (Kliesener et al., 2022, p. 10). También, los resultados sugieren que los síntomas de UIP (más que el tiempo prolongado de utilización de smartphones en sí) se tienden a asociar a menor CVRS [Calidad de Vida

Relacionada con la Salud], más dificultades conductuales y un rendimiento escolar peor (Kliesener et al., 2022).

Este hallazgo implica que los síntomas de adicción a la utilización del smartphone, más allá de simplemente el tiempo de uso, conllevan a ser el principal responsable de la disminución del comportamiento y el funcionamiento de las relaciones en el aula. De manera complementaria, Wacks y Weinstein (2021) documentaron las consecuencias sociales del uso excesivo del teléfono inteligente como: la reducción de las interacciones cara a cara que tiene efectos directos sobre el clima del aula, debido a que los estudiantes que pasan más tiempo conectados a sus dispositivos dedican menos tiempo a interactuar con sus compañeros y docentes, otro efecto es el aumento de la sensación de soledad entre los jóvenes ya que, todas sus interacciones con pares, están mediadas por plataformas en las que se prioriza el consumo de contenido, el entretenimiento y la rentabilidad de la atención y la comodidad. lo anterior va en contra vía de la los encuentros humanos presenciales en los que se propicia, la escucha, la empatía y la intimidad emocional con el otro.

Al respecto, los mismo autores reportaron que “poor communication skills were shown in Medical students who preferred to communicate emotions through texting rather than verbal communication and they correlated with excessive

ENSAYO

smartphone use”<sup>18</sup> (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2). Esta preferencia por la comunicación escrita y mediada por el dispositivo empobrece la calidad de las interacciones en el aula, donde la comunicación verbal y no verbal cumple funciones insustituibles para la construcción de un ambiente de aprendizaje colaborativo. Adicionalmente, el uso excesivo del teléfono inteligente se ha asociado con depresión, ansiedad y ansiedad social, timidez y baja autoestima, bajo bienestar psicológico y bajo bienestar mental (Wacks & Weinstein, 2021). Estas condiciones afectan directamente la disposición de los estudiantes para participar activamente en las actividades escolares y para establecer relaciones positivas con sus pares y docentes.

En la misma línea, el estudio de Serra et al. (2021), realizado con 184 niños y adolescentes italianos durante la pandemia de COVID-19, documentó que El uso excesivo del teléfono inteligente puede tener muchos efectos negativos. Puede causar ciberacoso, hikikomori y diferentes problemas neuropsicológicos y sociales, como depresión, trastornos alimentarios y de ansiedad, baja autoconfianza, estrés, inseguridad y soledad, lo que afecta negativamente el desarrollo y la construcción de la identidad de niños y adolescentes (Serra et al., 2021) El término hikikomori, que describe el aislamiento social extremo, resulta particularmente ilustrativo de

<sup>18</sup> “Los estudiantes de Medicina que preferían comunicar emociones a través de mensajes de texto en lugar de comunicación verbal tenían habilidades de comunicación deficientes, y esto se correlacionó con el uso excesivo del teléfono inteligente” (Wacks & Weinstein, 2021, p. 2).

cómo el uso excesivo del teléfono puede llevar a los jóvenes a retraerse de las interacciones sociales, incluyendo aquellas que ocurren en el contexto escolar. Los autores también constataron que "smartphone addiction became more frequent in comparison with the pre-epidemic period" (Serra et al., 2021, p. 7). Este hallazgo indica que las condiciones de aislamiento social exacerban la dependencia del dispositivo, lo que genera un ciclo vicioso que profundiza el retraimiento relacional.

La investigación de Begum y Hussain (2023), basada en una encuesta a 200 padres de niños y adolescentes en Pakistán, ofrece una perspectiva desde el ámbito familiar que resulta extrapolable al contexto del aula. Los autores reportaron que "el uso excesivo de teléfonos inteligentes entre los jóvenes se ha relacionado con conducta obstinada, baja tolerancia e informes de que la mayoría de los niños solo están interesados en usar sus teléfonos. Además, "la mayoría, el 93%, está de acuerdo en que los hábitos de estudio de los niños se ven afectados negativamente por el uso del teléfono móvil. Además, cuando los padres se oponen y limitan el uso excesivo del teléfono móvil de sus hijos, sufren peleas insoportables que los obligan a ser tolerantes con sus hijos" (Begum & Hussain, 2023, p. 9). Esta misma dinámica de confrontación se reproduce en el aula, donde el docente enfrenta resistencia cuando intenta limitar el uso del teléfono o redirigir la atención de los estudiantes hacia las actividades académicas. Los autores concluyen que "los peligros del uso excesivo del teléfono inteligente incluyen una disminución de la conectividad social,

ENSAYO

conducta obstinada, inmovilidad y una caída en otras actividades además del uso del teléfono inteligente" (Begum & Hussain, 2023, p. 10). La disminución de la conectividad social y el aumento de la conducta obstinada constituyen obstáculos directos para la construcción de un clima de aula positivo y colaborativo.

En América Latina, los datos de UNICEF Argentina (2025) revelan la magnitud de la exposición temprana a los dispositivos: "el 95% de los niños entre 9 y 17 años tiene acceso diario a un teléfono celular con conexión a internet, y el 83% de los niños entre 9 y 11 años accedió a su primer dispositivo antes de cumplir 10 años" (UNICEF Argentina, 2025, p. 4). Esta exposición temprana tiene consecuencias preocupantes, debido a que "el 24% de los adolescentes entre 12 y 17 años ha participado en apuestas en línea, una situación que se vuelve más probable con el acceso no supervisado a dispositivos móviles" (UNICEF Argentina, 2025, p. 8). La precocidad en el acceso y la falta de supervisión adecuada contribuyen a la normalización de conductas de riesgo que luego se trasladan al aula.

Las respuestas gubernamentales en la región reflejan una creciente preocupación por los efectos relacionales del uso de dispositivos. En Brasil, la Presidência da República (2025) estableció que "el objetivo de la prohibición es 'salvaguardar la salud mental, física y psíquica de los niños y adolescentes', reconociendo que el uso excesivo afecta las relaciones sociales y el bienestar emocional" (Presidência da República, 2025, Art. 2). En Chile, la Biblioteca del

Congreso Nacional (2026) dictaminó que "la ley restringe el uso general de dispositivos móviles en la educación básica y media, con el objetivo de proteger la salud mental de los estudiantes y mejorar el ambiente de convivencia escolar" (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2026, Art. 1).

El caso colombiano presenta un enfoque diferente pero complementario. El Congreso de Colombia (2021) estableció que la Ley 2170 de 2021 no establece una prohibición nacional automática, sino que transfiere a las instituciones educativas la responsabilidad de definir en sus manuales de convivencia las reglas para un 'uso adecuado' de los dispositivos, siempre que dicho uso esté justificado pedagógicamente (Congreso de Colombia, 2021, Art. 3). Adicionalmente, el Ministerio de Educación Nacional (MEN) sugiere que antes de los 14 años un niño no debería tener un celular permanente porque su cerebro esta en desarrollo y la prioridad es ejercitar habilidades sociales que le permitan participar de la comunidad, en este sentido, el MEN (2024) ha sugerido que "las escuelas deben promover el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los estudiantes autorregular el uso de dispositivos móviles, así como establecer reglas claras para su uso dentro del aula" (p. 5).

Este enfoque reconoce que la solución no pasa únicamente por la prohibición, sino por el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los estudiantes autorregular su uso y mantener relaciones saludables con sus pares

y docentes. En consecuencia, la evidencia revisada permite afirmar que la adicción al teléfono inteligente altera negativamente la dinámica relacional entre estudiantes y docentes, al fomentar el aislamiento, reducir las habilidades de comunicación cara a cara y generar patrones de conducta que dificultan la construcción de un ambiente de aprendizaje colaborativo y respetuoso.

### **2.3 Propuesta (Se desarrolla la promesa o compromiso de la proposición o problema planteado)**

Para resolver el problema de la adicción conductual a los teléfonos móviles y la multitarea en la escuela, los autores de los estudios analizados recomiendan un conjunto de medidas organizadas en tres niveles: institucional, pedagógico y familiar. Sunday, Adesope y Maarhuis (2021) señalan que los docentes deberían plantearse instrumentar una norma que reduzca el uso de teléfonos móviles que hacen sus estudiantes en los contextos escolares. Una de las formas de hacerlo es incluir las normas sobre teléfonos móviles en las programaciones de las materias y facilitar a los estudiantes información sobre los efectos negativos de la adicción al teléfono móvil en el aprendizaje.

Así, los estudiantes toman consciencia de las negativas consecuencias de sus comportamientos. Igualmente, los autores sugieren que los docentes implementen buenas estrategias a través de las cuales las personas puedan aprender utilizando teléfonos móviles. El uso saludable del teléfono móvil tiene que impulsarse en todos los contextos educativos, lo que significa minimizar también el

uso de los teléfonos móviles porque el uso saludable del teléfono móvil suma en la vida y la adicción al teléfono móvil resta en la vida (Sunday, Adesope & Maarhuis, 2021).

Por otra parte, los hallazgos del estudio cuasi-experimental de Ahmer et al. (2021) demuestran la efectividad de las sesiones de concientización como herramienta de intervención. Antes de la sesión, el 86% de los participantes utilizaba su teléfono móvil para llamar a sus amigos o compañeros de clase, una cifra que disminuyó al 71,7% después de la intervención ( $p\text{-value} < 0,001$ ). De igual forma, el 50,1% de los participantes creía que dependía del uso del teléfono móvil, una proporción que se redujo al 31,2% después de la sesión ( $p\text{-value} < 0,001$ ) (Ahmer et al., 2021). Estos resultados indican que las intervenciones educativas periódicas en las escuelas pueden disminuir el uso y la adicción a los teléfonos inteligentes. Los autores recomiendan realizar este tipo de sesiones de manera periódica en las escuelas para mantener y reforzar los efectos positivos sobre la conducta de los adolescentes.

En lo que respecta a la esfera familiar, Serra et al. (2021) advierten sobre el hecho de que deben ser los padres los que establezcan las respectivas reglas para poder limitar y utilizar de forma adecuada el tiempo frente a las pantallas, ya que se espera que encuentren ocasiones de interacción efectiva con sus hijos. Resulta primordial para construir las bases necesarias de carácter emocional y psicológico

## ENSAYO

para propiciar un crecimiento y desarrollo adecuados. También, estos mismos autores sugieren que deben ser los pediatras y los profesionales de la salud los que vigilen en colaboración con los progenitores los posibles riesgos que existen en el uso indebido del teléfono inteligente, de cara a detectar precozmente signos y síntomas que puedan ser sugestivos de una posible adicción o alertar de algún alto riesgo de esta última (Serra et al., 2021).

### Conclusiones o reflexiones finales:

El presente ensayo ha demostrado que la adicción comportamental a los teléfonos inteligentes y la cultura de la multitarea que estos fomentan constituyen un obstáculo para el proceso de aprendizaje en el aula. Los hallazgos de la investigación revisada confirman que esta problemática afecta la capacidad de atención sostenida, disminuye el rendimiento académico y altera negativamente la dinámica relacional entre estudiantes y docentes.

De la revisión del meta-análisis de Sunday, Adesope y Maarhuis (2021) se puede concluir que existe una correlación negativa entre la adicción al teléfono inteligente y el rendimiento académico ( $r = -0,12$ ), con una correlación especialmente alta para la multitarea durante la clase ( $r = -0,16$ ). De igual forma, Wacks y Weinstein (2021) documentaron que el uso excesivo del teléfono inteligente se asocia con problemas en el control inhibitorio, dificultades de atención y reducción de la capacidad de procesamiento numérico.

De igual manera, la evidencia revisada indica que el uso problemático del teléfono inteligente altera la dinámica relacional en el aula. Kliesener et al. (2022) encontraron que los participantes que reportaban más síntomas de uso problemático presentaban mayores dificultades conductuales en todas las escalas evaluadas, incluyendo problemas de relación con pares y menores puntuaciones

en comportamiento prosocial. Girela-Serrano et al. (2022) reportaron que el uso de redes sociales se asoció consistentemente con síntomas internalizantes como depresión y ansiedad, así como con dificultades en las relaciones con pares. Adicionalmente, Begum y Hussain (2023) documentaron que el 93% de los padres coincide en que el uso del teléfono móvil afecta negativamente los hábitos de estudio de los niños.

Adicionalmente, los datos gubernamentales respaldan la magnitud del problema y ofrecen marcos para su abordaje. La UNESCO (2023) reportó que al menos 79 sistemas educativos a nivel mundial han introducido prohibiciones o restricciones al uso de teléfonos celulares en las escuelas. La OCDE (2022) confirmó que las prohibiciones de celulares en las escuelas impulsan el rendimiento en matemáticas y lectura. En América Latina, Brasil y Chile han optado por prohibiciones nacionales, mientras que Colombia ha transferido a las instituciones educativas la responsabilidad de definir las reglas en sus manuales de convivencia (Congreso de Colombia, 2021). Un hallazgo que podría considerarse contrario al problema planteado es que algunos estudios reportaron beneficios del uso del teléfono inteligente durante la pandemia para mantener la conexión social y el aprendizaje a distancia (Serra et al., 2021). Sin embargo, estos beneficios no compensan los efectos negativos documentados sobre la atención, el rendimiento y las relaciones interpersonales.

Por todo lo anterior, la solución al problema expuesto requiere una aproximación multifacética. A nivel institucional, se recomienda la implementación de políticas claras de restricción del uso de teléfonos inteligentes en el aula, adaptadas a los contextos locales. A nivel pedagógico, se sugiere la realización de sesiones periódicas de concientización sobre los efectos adversos de la adicción al teléfono inteligente, así como la integración del uso saludable de la tecnología como contenido curricular. A nivel familiar, se propone que los padres establezcan reglas claras sobre el tiempo de pantalla y fomenten interacciones cara a cara con sus hijos.

En el contexto latinoamericano, las propuestas gubernamentales ofrecen marcos regulatorios complementarios. En Brasil, la Ley 15.100 de 2025 establece la prohibición del uso de teléfonos celulares en las aulas para estudiantes de 4 a 17 años (Presidência da República, 2025). En Chile, la Ley 21.646 de 2026 restringe el uso general de dispositivos móviles en educación básica y media, permitiendo excepciones únicamente cuando existan fundamentos pedagógicos que justifiquen su utilización (Biblioteca del Congreso Nacional de Chile, 2026). En Colombia, la Ley 2170 de 2021 transfiere a las instituciones educativas la responsabilidad de definir en sus manuales de convivencia las reglas para un uso adecuado de los dispositivos, siempre que dicho uso se encuentre justificado pedagógicamente (Congreso de Colombia, 2021). El Ministerio de Educación

Nacional de Colombia (2024) sugiere, además, que las escuelas promuevan el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los estudiantes autorregular el uso de dispositivos móviles, así como establecer reglas claras para su uso dentro del aula.

A modo de cierre, el presente trabajo, presenta una serie de recomendaciones para cada uno de los actores del proceso educativo respecto a una realidad que supera a la escuela como institución

Para los padres, los estudios revisados sugieren la implementación de las siguientes acciones concretas:

Establecer reglas claras para limitar el tiempo de pantalla y para utilizar adecuadamente los dispositivos móviles, en otras palabras, propiciar momentos para interacciones efectivas con sus hijos, ya que la creación de bases emocionales y psicológicas aseguran un crecimiento y desarrollo adecuados.

Cooperar con los profesionales de la salud para monitorear los posibles efectos adversos asociados al uso inapropiado del teléfono inteligente, con el fin de reconocer tempranamente los signos y síntomas sugestivos de adicción porque el ambiente de redes sociales, supera la visión punitiva de prohibir el teléfono, es un ambiente virtual creado para mantener al cerebro humano ( sobre todo en desarrollo) en un ciclo constante de satisfacción efímera.

Limitar el uso del teléfono celular después de los catorce años y restringirlo de manera permanente a un niños menores, debido a que su cerebro se encuentra

en desarrollo y la prioridad debe ser el ejercicio de habilidades sociales que le permitan participar activamente en su comunidad.

Fomentar interacciones cara a cara con sus hijos, dedicando tiempo diario a conversaciones sin la presencia de dispositivos electrónicos, tal como lo sugieren Wacks y Weinstein (2021) al documentar que el uso excesivo del teléfono reduce las interacciones presenciales y aumenta la soledad

Modelar un uso saludable de la tecnología, ya que los niños aprenden principalmente por imitación de las conductas parentales, es decir que el padre también debe reconocer y modificar las conductas adictivas respecto al uso del teléfono

Establecer horarios libres de dispositivos, especialmente durante las comidas y antes de dormir, para proteger la calidad del sueño y favorecer la comunicación familiar.

Para las escuelas, las propuestas se articulan en torno a políticas institucionales claras y estrategias pedagógicas específicas que tengan como centro: adoptar una política que ayude a reducir el uso de teléfonos inteligentes por parte de los estudiantes en los entornos escolares, a saber,

Incluir las reglas sobre el teléfono inteligente en cada uno de los niveles escolares basados en la evidencia científica

Informar a toda la comunidad educativa sobre los efectos adversos de la adicción al teléfono inteligente en el aprendizaje, no limitarse a carteles o normas, sino crear un proceso pedagógico a largo plazo que posibilite la comprensión del fenómeno en todos los implicados en el proceso de aprendizaje, lo anterior va en concordancia con lo encontrado por Ahmer et al. (2021) demuestran la efectividad de las sesiones de concientización como herramienta de intervención, por lo que se propone realizar este tipo de sesiones de manera periódica en las escuelas para mantener y reforzar los efectos positivos sobre la conducta de los adolescentes.

Promover el desarrollo de habilidades socioemocionales que permitan a los estudiantes autorregular el uso de dispositivos móviles, así como recuperar las interacciones presenciales, la resolución de conflictos y la empatía por los sujetos cercanos a contexto inmediato del estudiante.

Implementar programas de educación digital que enseñen a los estudiantes a identificar los riesgos de la adicción y a desarrollar hábitos de uso saludable desde edades tempranas.

Para los gobiernos, las propuestas se centran en la creación de marcos regulatorios y el apoyo a las instituciones educativas, al respecto, la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023) ha documentado que las políticas de restricción del uso de teléfonos en las escuelas han demostrado reducir las distracciones y mejorar la convivencia escolar como lo es el caso de Brasil con la Ley 15.100 que establece la prohibición del uso de

teléfonos celulares en las aulas para estudiantes de 4 a 17 años. O el caso de Chile que promulgó la Ley 21.646 que restringe el uso general de dispositivos móviles en educación básica y media, con excepciones únicamente cuando existan fundamentos pedagógicos que justifiquen su utilización. Estos ejemplos ofrecen modelos de regulación que otros países podrían adaptar a sus contextos locales.

Proporcionar acompañamiento técnico, recursos y formación a las escuelas para que puedan implementar estas políticas de manera efectiva.

Financiar campañas de sensibilización dirigidas a padres y estudiantes sobre los riesgos de la adicción al teléfono inteligente, ello se debe traducir en inversión en investigación para monitorear la evolución del fenómeno y evaluar la efectividad de las intervenciones implementadas.

Promover la creación de entornos digitales seguros mediante la regulación de las plataformas tecnológicas y la protección de los datos de los menores, tal como lo sugiere Girela-Serrano et al. (2022) al documentar que los sistemas escolares que han implementado restricciones reportan reducciones en los incidentes de ciberacoso y mejoras en el clima escolar.

## Referencias

- Begum, S. M., & Hussain, S. S. (2023). A cognitive analysis of cell phone addiction and its effects on children's psychology as an international dilemma. *Pakistan Journal of International Affair*, 6(1), 118-132.  
[https://www.researchgate.net/profile/Syeda-Maliha-Begum/publication/370219588\\_A\\_COGNITIVE\\_ANALYSIS\\_OF\\_CELL\\_PHONE\\_ADDICTION\\_AND\\_ITS\\_EFFECTS\\_ON\\_CHILDREN'S\\_PSYCHOLOGY\\_AS\\_AN\\_INTERNATIONAL\\_DILEMMA/links/65cf8b2328b7720cecd675d8/A-COGNITIVE-ANALYSIS-OF-CELL-PHONE-ADDICTION-AND-ITS-EFFECTS-ON-CHILDRENS-PSYCHOLOGY-AS-AN-INTERNATIONAL-DILEMMA.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Syeda-Maliha-Begum/publication/370219588_A_COGNITIVE_ANALYSIS_OF_CELL_PHONE_ADDICTION_AND_ITS_EFFECTS_ON_CHILDREN'S_PSYCHOLOGY_AS_AN_INTERNATIONAL_DILEMMA/links/65cf8b2328b7720cecd675d8/A-COGNITIVE-ANALYSIS-OF-CELL-PHONE-ADDICTION-AND-ITS-EFFECTS-ON-CHILDRENS-PSYCHOLOGY-AS-AN-INTERNATIONAL-DILEMMA.pdf)
- Biblioteca del Congreso Nacional de Chile. (2026). *Ley 21.646: Regula el uso de teléfonos celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales*. Diario Oficial de la República de Chile.  
[https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/37806/1/BCN\\_\\_celulares\\_colegios\\_educacion\\_secundaria\\_\\_FINAL.pdf](https://www.bcn.cl/obtienearchivo?id=repositorio/10221/37806/1/BCN__celulares_colegios_educacion_secundaria__FINAL.pdf)
- Coll, C. (2004). Psicología de la educación y prácticas educativas mediadas por las tecnologías de la información y la comunicación: Una mirada constructivista. *Revista Electrónica Sinéctica*, (25), 1-24.  
<https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/es/article/view/277/270>
- Coll, C. (2009). Aprender y enseñar con las TIC: Expectativas, realidad y potencialidades. En R. Carneiro, J. C. Toscano y T. Díaz (Coords.), *Los desafíos de las TIC para el cambio educativo* (pp. 113-126). Fundación Santillana.  
[https://cmappublic.ihmc.us/rid=1MVHQD5M-NQN5JM-254N/Cesar\\_Coll\\_-\\_aprender\\_y\\_ensenar\\_con\\_tic.pdf](https://cmappublic.ihmc.us/rid=1MVHQD5M-NQN5JM-254N/Cesar_Coll_-_aprender_y_ensenar_con_tic.pdf)
- Coll, C. (2013). La educación formal en la nueva ecología del aprendizaje: Tendencias, retos y agenda de investigación. En J. L. Rodríguez Illera (Comp.), *Aprendizaje y educación en la sociedad digital* (pp. 23-38). Universitat de Barcelona.

[https://www.researchgate.net/profile/Cesar-Coll-2/publication/259006556\\_La\\_educacion\\_formal\\_en\\_la\\_nueva\\_ecologia\\_del\\_aprendizaje\\_tendencias\\_retos\\_y\\_agenda\\_de\\_investigacion/links/57a9b38508aece739f2f8183/La-educacion-formal-en-la-nueva-ecologia-del-aprendizaje-tendencias-retos-y-agenda-de-investigacion.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cesar-Coll-2/publication/259006556_La_educacion_formal_en_la_nueva_ecologia_del_aprendizaje_tendencias_retos_y_agenda_de_investigacion/links/57a9b38508aece739f2f8183/La-educacion-formal-en-la-nueva-ecologia-del-aprendizaje-tendencias-retos-y-agenda-de-investigacion.pdf)

Coll, C. (2016). La personalización del aprendizaje escolar: El qué, el por qué y el cómo de un reto insoslayable. En J. M. Vilalta (Dir.), *Reptes de l'educació a Catalunya: Anuari 2015* (pp. 43-104). Fundació Jaume Bofill.

Coll, C. (2018). Procesos de aprendizaje generadores de sentido y estrategias de personalización. En C. Coll (Coord.), *La personalización del aprendizaje* (pp. 15-40). Graó. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7268296>

Coll, C., & Falsafi, L. (2010). Presentación: Identidad y educación: Tendencias y desafíos. *Revista de Educación*, (353), 87-96. [https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/115996960/re353\\_01-libre.pdf?1718389321=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPresentacion\\_Identidad\\_y\\_educacion\\_tende.pdf&Expires=1776338504&Signature=ZJktgF~~XmF0pT9gZUU18voE50BR0UC7FUj2S5j2F68FJNqql6ia~i4YAsnTGKMQ8mEnBC6CrB~4OyKeNNHOgYKLht~9QGRScglD5dZ4RFTvBdWfDWBDVQEfzj9VVZIZ29ydrqmFnjj6RYnoCkmZvk6ZnAd7KWhZ9DxXLh1c1rzNiqSNaEkD5iwzpwGMmSsRtWDD7OO16tKEbSpK7inj51yuYee4Qer1aQXtjaX5gmcYsNL1akwRjydZWFINQ5pZOObP~WdT15FIS~dM7IX2k21W2Cp~awo2qk~pld6bNhDcPzmXBpXcvm478pJp3qQviCe9~8uu3Ck4YtGgTKFljQ\\_\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/115996960/re353_01-libre.pdf?1718389321=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DPresentacion_Identidad_y_educacion_tende.pdf&Expires=1776338504&Signature=ZJktgF~~XmF0pT9gZUU18voE50BR0UC7FUj2S5j2F68FJNqql6ia~i4YAsnTGKMQ8mEnBC6CrB~4OyKeNNHOgYKLht~9QGRScglD5dZ4RFTvBdWfDWBDVQEfzj9VVZIZ29ydrqmFnjj6RYnoCkmZvk6ZnAd7KWhZ9DxXLh1c1rzNiqSNaEkD5iwzpwGMmSsRtWDD7OO16tKEbSpK7inj51yuYee4Qer1aQXtjaX5gmcYsNL1akwRjydZWFINQ5pZOObP~WdT15FIS~dM7IX2k21W2Cp~awo2qk~pld6bNhDcPzmXBpXcvm478pJp3qQviCe9~8uu3Ck4YtGgTKFljQ__&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Coll, C., & Monereo, C. (2008). Psicología de la educación virtual: Aprender y enseñar con las tecnologías de la información y la comunicación. Morata.

Coll, C., Mauri, T., & Onrubia, J. (2008). Análisis de los usos reales de las TIC en contextos educativos formales: Una aproximación sociocultural. *Revista*

*Electrónica de Investigación Educativa*, 10(1), 1-18.  
[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1607-40412008000100001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1607-40412008000100001&lng=es&tlng=es).

Coll, C., Rochera, M. J., & Gispert, I. de. (2014). La evaluación de la actividad educativa escolar mediada por TIC: Una perspectiva psicoeducativa. En M. Area Moreira (Coord.), *La evaluación en entornos virtuales de aprendizaje* (pp. 207-228). Octaedro.

Congreso de Colombia. (2021). *Ley 2170 de 2021: Por medio de la cual se promueve el uso pedagógico de los dispositivos móviles en las instituciones educativas*. Diario Oficial No. 51.845.

Girela-Serrano, B. M., Spiers, A. D. V., Ruotong, L., Gangadia, S., Toledano, M. B., & Di Simplicio, M. (2022). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: A systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 1-31. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-022-02012-8>

Kliesener, T., Meigen, C., Kiess, W., & Poulain, T. (2022). Associations between problematic smartphone use and behavioural difficulties, quality of life, and school performance among children and adolescents. *BMC Psychiatry*, 22(1), 195. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12888-022-03815-4>

Ministerio de Educación Nacional. (2024). *Recomendaciones para el uso de dispositivos móviles en entornos escolares*. Gobierno de Colombia. <https://www.mineducacion.gov.co/portal/salaprensa/Comunicados/420683:Ministerio-de-Educacion-advierte-que-el-uso-de-pantallas-y-dispositivos-celulares-en-clase-debe-ser-concertado-y-aportar-en-el-desarrollo-de-las-actividades-academicas>

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2023). *Informe de seguimiento de la educación en el mundo: Tecnología en la*

educación ¿Una herramienta en qué términos? UNESCO.

<https://doi.org/10.54676/NEDS2300>

Pedro, L. F. M. G., Barbosa, C. M. M. de O., & Santos, C. M. das N. (2018). A critical review of mobile learning integration in formal educational contexts. *International Journal of Educational Technology in Higher Education*, 15(10). <https://link.springer.com/article/10.1186/s41239-018-0091-4>

Presidência da República. (2025). Lei nº 15.100, de 2025: Dispõe sobre a proibição do uso de telefones celulares e outros dispositivos eletrônicos portáteis nas escolas públicas e privadas. Diário Oficial da União.

Rideout, V., & Robb, M. B. (2021). *The Common Sense census: Media use by tweens and teens, 2021*. Common Sense Media.

Sana, F., Weston, T., & Cepeda, N. J. (2013). Laptop multitasking hinders classroom learning for both users and nearby peers. *Computers & Education*, 62, 24-31. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2012.10.003>

Serra, G., Lo Scalzo, L., Giuffrè, M., Ferrara, P., & Corsello, G. (2021). Smartphone use and addiction during the coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: cohort study on 184 Italian children and adolescents. *Italian journal of pediatrics*, 47(1), 150.. <https://link.springer.com/article/10.1186/s13052-021-01102-8>

Sunday, O. J., Adesope, O. O., & Maarhuis, P. L. (2021). The effects of smartphone addiction on learning: A meta-analysis. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100-114. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100114>

UNICEF Argentina. (2025). *Infancias, adolescencias y tecnologías: Un estudio sobre el acceso y uso de dispositivos móviles en Argentina*. UNICEF. <https://www.unicef.org/argentina/media/24916/file/NI%C3%91AS,%20NI%C3%91OS%20Y%20ADOLESCENTES%20CONECTADOS%20%20KIDS%20ONLINE%20ARGENTINA%20Informe%20de%20resultados.pdf>

Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive smartphone use is associated with health problems in adolescents and young adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 669042.

<https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2021.669042/full?utm>