

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control

Educating in times of hyperconnectivity: Mobile phone use in (Pre)adolescence and its academic impact. Guidelines and recommendations for its regulation.

Gema Guevara Rincón
Ana Belén Rincón Gallart
Marvin Brement
Fernando Lozano Rivas
Universidad de Murcia

Recepción: 25/03/2025

Aceptación: 21/05/2025

Publicación: 01/10/2025

Resumen

Esta investigación tiene como objetivo evaluar críticamente la percepción de estudiantes, docentes y progenitores sobre el impacto de los dispositivos móviles en las horas de estudio. Se realizaron encuestas en centros educativos de la Región de Murcia, abarcando desde primaria hasta universidades. Las encuestas, con veinte preguntas, exploran hábitos y actitudes hacia el uso de estos dispositivos, con el fin de obtener conclusiones basadas en datos empíricos.

El estudio no solo examina los patrones de uso, sino también las posibles correlaciones entre el tiempo dedicado a los móviles y el rendimiento académico. Para enriquecer el análisis, se contó con la colaboración de psicoanalistas especializados, quienes aportaron recomendaciones sobre el uso adecuado de los dispositivos y la gestión del tiempo de pantalla.

Los resultados proporcionan un análisis detallado por grupos de edad, facilitando una comprensión del fenómeno. Este trabajo es útil para psicopedagogos, educadores y

familias interesadas en fomentar un uso saludable y controlado de los dispositivos móviles en niños y adolescentes, promoviendo un equilibrio digital que favorezca su bienestar físico, emocional y cognitivo.

Palabras clave: Redes sociales, dispositivos móviles, didáctica, adolescencia, dependencia.

The use of mobile devices from (pre)adolescence and its influence on the academic environment. Guidelines and recommendations for its control

This research aims to critically assess the perception of students, teachers and parents about the impact of mobile devices on study hours. Surveys were carried out in educational establishments in the Region of Murcia, covering from primary school to universities. The surveys, with twenty questions, explore habits and attitudes towards the use of these devices in order to draw conclusions based on empirical data.

The study not only examines usage patterns, but also possible correlations between mobile time and academic performance. To enrich the analysis, specialized psychoanalysts were involved, who provided recommendations on the proper use of devices and screen time management.

The results provide a detailed analysis by age group, facilitating an understanding of the phenomenon. This work is useful for psychoeducators, educators and families interested in promoting a healthy and controlled use of mobile devices in children and adolescents, promoting a digital balance that favors their physical, emotional and cognitive well-being.

Keywords: Social networks; mobile devices; pre-adolescence; academic environment; generation Z, teachers.

Introducción

En los últimos años se han realizado numerosas investigaciones sobre el uso de Internet y los problemas que conlleva entre los jóvenes, como la famosa adicción, tema central de este trabajo. Autores como Echburúa y del Corral (2010) o Ahmadi (2014) nos informan de que esta obsesión se transforma en una pérdida del control, privación del sueño, mentir sobre su uso o una reducción considerable de la actividad física. Además,

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control.

añadimos el uso de las redes sociales (RRSS) y, como dice Jasso et al. (2017, p. 2833), “se considera la conducta adictiva a redes sociales como un subtipo de adicción al Internet, compartiendo sus características enfocadas al uso de estas aplicaciones o sitios web”, por tanto, consideramos que se trata de un problema a nivel mundial.

Como ya sabemos, actualmente, nos encontramos ante la llamada *generación Alfa*, término acuñado por Mark McCrindle para referirse a aquellas personas que “han estado en contacto con Internet, los dispositivos y las redes sociales desde las fases más tempranas de su socialización y educación, lo que ha condicionado su forma de aprender y relacionarse” (Martínez, 2020, p.125) Concretamente, desde 2010, estamos viendo crecer en un entorno digital que no solo afecta a sus experiencias, sino también al modo en el que actúan con sus semejantes. Es decir, nuestros (pre) adolescentes que ahora se encuentran entre 5º de primaria y 1º de bachillerato. De acuerdo con Guevara (2023, p. 579), a partir de esta generación “han nacido nuevos puestos de trabajo como los *influencers* o los *youtubers*” [...] y “por este motivo no debemos obviar que, en muchos centros educativos, se han llevado a cabo reformas para darle más protagonismo a estas nuevas tecnologías”. Consideramos que esta introducción de las TICs no es solo necesaria, sino también obligatoria si no queremos quedarnos atrás.

Además, como nos dice Varchetta et al. (2020, p. 2), Internet, y en concreto las Redes Sociales, ofrecen “una amplia gama de oportunidades para sus usuarios” como estar en contacto con amigos y familiares, un mayor apoyo social o una reducción de la soledad (Kim & Tussyadiah, 2013). Pero no debemos olvidar que también existen malos hábitos y aspectos negativos que debemos resaltar y trabajar.

Un estudio dirigido por Celside Insurance y PantallasAmigas (2020), nos informan que el 58% de los jóvenes entre 12 y 13 años, es decir, de los primeros cursos de la Educación Secundaria Obligatoria, pierde la noción del tiempo cuando está con el dispositivo móvil. Además, se estima que un 51% de ellos se enfada si interrumpes su momento con la pantalla y el 67% suele dejar la actividad que está haciendo para atender un mensaje o una llamada telefónica.

Otra encuesta, “Estudio Smarthuman sobre concienciación y uso del móvil entre adolescentes”, realizada en 27 centros educativos públicos y concertados de Barcelona y Madrid (cerca de 1350 alumnos encuestados), nos informa de que el 42% de los estudiantes cree que su rendimiento académico se ha visto afectado bastantes veces por el uso de la red y un 25% reconoce que ha dejado de hacer rutinas como estudiar o ver a sus amigos por el smartphone. A través de las encuestas que hemos realizado en centros

educativos de la Región de Murcia (España), concretamente: Murcia centro, Mazarrón, Jumilla, Alcantarilla y Molina de Segura, durante el curso académico 2024-2025, podremos comparar y explicar los resultados. Otro dato muy importante que debemos tener en cuenta es que el uso diario del dispositivo móvil es de 1 a 3 horas entre semana y que aumenta de 3 a 6 horas los fines de semana o festivos; siendo este tiempo que quitan del estudio o aprendizaje de un tema concreto. Un tiempo excesivo para un niño de 12 años. En definitiva, el 77% del alumnado encuestado considera que los adolescentes de su edad hacen un uso excesivo del teléfono móvil. Además, de acuerdo con Jasso et al. (2017), los dispositivos móviles son los medios de acceso a las redes sociales más populares en la actualidad. Los jóvenes los han adaptado como una parte integral y extensión, aumentando así la comunicación y las relaciones sociales virtuales (Roberts, Pullig y Manolis, 2015), pero también conduciendo al uso problemático, dependencia, hábitos no seguros de uso, falta de concentración e inclusive problemas de deudas relacionados con el uso de los dispositivos (Kwon et al., 2013; Hong, Chiu y Huang, 2012; Roberts et al., 2015).

Otro estudio realizado en 2015 nos informa de que los jóvenes chinos usuarios de Internet habían llegado a 287 millones y que el 89,9% de ellos tenían un ordenador en casa y un 90% disponían de un teléfono móvil con acceso a Internet (Menglong y Liya, 2017). Como nos explican autores como Sun (2015), o Ge et al. (2013), vemos, entre los jóvenes, una clara adicción y uso excesivo del teléfono que va, sin poder ser controlado, en aumento. Además, esta adicción al móvil se refiere a una obsesión marcada por deterioro en la función psicológica y social (Hong et al., 2012).

Nos planteamos pues, diversas cuestiones sobre el uso del móvil y su dependencia:

- ❖ ¿Podría tratarse de presión social? ¿de modas?
- ❖ ¿Es necesario tener RRSS? ¿Qué pasa si no tienes?
- ❖ ¿Cómo cuantificar el uso correcto del móvil?
- ❖ ¿Qué edad es la correcta para que los padres permitan el uso del móvil a los niños?
- ❖ ¿Qué beneficios y/o desventajas encontramos en dar dicho dispositivo a edades muy tempranas?

Tras el planteamiento de estas preguntas, nos encontramos con el famoso término FOMO (*Fear of Missing Out*), siendo este el miedo a perderse experiencias (Vázquez y

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Sáez, 2024). Podemos decir, pues que se refiere a “la sensación de inquietud, a menudo intensa, desencadenada por la preocupación de que amigos u otros puedan presenciar experiencias gratificantes particulares de las cuales se está ausente” (Varchetta et al. 2020, p.3). Se trata de ese miedo a quedarse aislado, fuera, de pensar constantemente que otras personas están haciendo algo mucho más interesante que lo que nosotros realizamos y creer, de alguna manera, que estando 24 horas conectados podríamos estar en todas las actividades (Przybylski et al., 2013). Podría ser una de las causas de esta adicción que comentábamos anteriormente.

Con esta investigación pretendemos dar visibilidad y analizar en profundidad la opinión (en ocasiones distorsionada) de estudiantes, docentes y progenitores sobre el uso de los dispositivos móviles y su relación directa con el ámbito educativo con las horas de estudio. De esta manera podremos sacar unas conclusiones eficientes y pautar, gracias a la ayuda de psicoanalistas especializados, lo que consideramos que son buenas prácticas con el uso del teléfono.

La conducta adictiva con el teléfono móvil y sus consecuencias

La adicción al teléfono móvil se ha convertido en un fenómeno creciente entre los jóvenes, exacerbado por la pandemia de COVID-19 y la omnipresencia de la tecnología en la vida cotidiana. Este fenómeno se caracteriza por un uso excesivo de dispositivos móviles, que puede interferir con el funcionamiento diario y la salud mental. Estudios recientes sugieren que la adicción al móvil no solo afecta la calidad de vida de los jóvenes, sino que también está relacionada con problemas psicológicos como la ansiedad, la depresión y, en casos extremos, el suicidio.

Un estudio realizado en China evaluó la adicción al móvil en 2,230 adolescentes y encontró que aquellos con altos niveles de adicción también mostraban mayores niveles de ansiedad y depresión (Chen et al., 2024). Este patrón se ha observado en diversas investigaciones; por ejemplo, un análisis sistemático destacó que el uso excesivo de dispositivos móviles está asociado con un aumento en los síntomas de salud mental en adolescentes, incluyendo ideaciones suicidas (Wang et al., 2024).

La dependencia de las redes sociales, en particular, ha sido identificada como un factor de riesgo significativo. La encuesta del Pew Research Center de 2023 reveló que un tercio de los adolescentes estadounidenses utilizan plataformas como TikTok y Snapchat "casi constantemente", lo que puede contribuir a su adicción al móvil (Pew Research Center, Anderson et al., 2023)

Los mecanismos detrás de esta adicción son complejos y multifactoriales. Por un lado, la necesidad de conexión social y la validación a través de las redes pueden llevar a los jóvenes a pasar horas en sus teléfonos, ignorando las consecuencias negativas. Un estudio longitudinal (Keles et al., 2022) demostró que la adicción al móvil durante la pandemia predecía riesgos posteriores de suicidio entre adolescentes, subrayando la gravedad del problema. Además, la falta de límites en el uso de dispositivos ha sido un tema recurrente en investigaciones sobre el comportamiento de los adolescentes, sugiriendo que los padres y educadores deben prestar atención a los hábitos digitales de los jóvenes.

El aumento del uso de teléfonos móviles ha planteado importantes preguntas sobre el bienestar psicológico de los jóvenes. La relación entre la adicción al móvil y los problemas de salud mental es innegable y requiere una atención continua y un enfoque proactivo para mitigar sus efectos negativos. En este contexto, es crucial fomentar hábitos saludables y promover un uso equilibrado de la tecnología entre los jóvenes.

La afectación de los dispositivos móviles en las horas de estudio

El estudio de las horas de estudio entre los jóvenes de 9 a 22 años revela una serie de tendencias significativas y preocupaciones sobre el impacto de la educación y el uso del tiempo en su bienestar general. Según un informe de Pew Research Center, el tiempo que los adolescentes pasan en línea ha aumentado considerablemente, con casi la mitad de los jóvenes reportando que están conectados "casi constantemente" ([Pew Research Center](#)). Este uso intensivo de las redes sociales y otras plataformas digitales puede interferir en sus hábitos de estudio, que son cruciales para su desarrollo académico y personal.

Un estudio reciente indica que, en promedio, los estudiantes de secundaria y universitarios dedican entre 2 a 5 horas diarias al estudio formal. Sin embargo, el tiempo de estudio efectivo varía según la edad, el nivel educativo y factores socioeconómicos. Por ejemplo, los estudiantes de educación secundaria tienden a estudiar menos horas que aquellos en la educación superior, lo cual se puede atribuir a la falta de habilidades de gestión del tiempo y la presión social de las actividades extracurriculares y el uso de dispositivos móviles ([American Psychological Association](#) y [Pew Research Center](#)).

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Además, la calidad del tiempo de estudio es un factor importante. No solo se trata de la cantidad de horas, sino también de cómo se utilizan. Un estudio de *Frontiers in Psychology* destaca que los jóvenes que implementan técnicas de estudio activas, como la práctica de recuperación y el autoexamen, muestran un rendimiento académico superior en comparación con aquellos que solo pasan tiempo leyendo o tomando notas pasivamente ([American Psychological Association](#)).

La preocupación por el equilibrio entre el tiempo de estudio y el tiempo de ocio es cada vez más relevante. Las investigaciones sugieren que un uso equilibrado del tiempo puede mejorar la salud mental y el rendimiento académico de los jóvenes. Un estudio de la APA indica que aquellos que reducen su tiempo en redes sociales a favor de actividades de estudio y recreativas reportan mejoras en su imagen corporal y bienestar general ([American Psychological Association](#)).

Es decir, las horas de estudio de los jóvenes de 9 a 22 años están influidas por múltiples factores que van desde la edad hasta el uso de tecnología. Fomentar hábitos de estudio efectivos y equilibrar el tiempo entre el estudio y el ocio son aspectos críticos para el desarrollo académico y personal de los jóvenes.

Pautas y recomendaciones

Como ya sabemos, el uso de dispositivos móviles en la preadolescencia y adolescencia es un tema clave para padres, educadores y estudiantes, ya que puede tener efectos significativos tanto en el desarrollo personal como en el rendimiento académico.

Entre varios docentes y con la ayuda de una psicoanalista, hemos elaborado una lista con algunas pautas y recomendaciones para manejar esta realidad de manera saludable.

a) Establecer límites claros y coherentes

Es importante que desde el inicio haya una comunicación clara sobre las reglas de uso del móvil. Establecer horarios específicos para usar dispositivos, preferentemente fuera de las horas de estudio y antes de dormir, puede ayudar a evitar distracciones y mejorar la concentración en las tareas académicas.

Recomendación: Limitar el tiempo de uso de redes sociales y juegos durante la semana, permitiendo un tiempo más relajado los fines de semana o tras cumplir con las responsabilidades escolares.

b) Fomentar el uso responsable

Más allá de los límites de tiempo, educar sobre el uso adecuado de los móviles es esencial. Esto incluye enseñar a los adolescentes a distinguir entre el uso productivo y el

uso recreativo. Por ejemplo, el móvil puede ser una herramienta poderosa para investigar, aprender nuevas habilidades o acceder a recursos educativos, pero también puede convertirse en una fuente de distracción si no se maneja bien.

Recomendación: Integrar el uso de aplicaciones educativas o de organización (como calendarios y recordatorios) dentro de su rutina, ayudándolos a gestionar mejor el tiempo y sus tareas escolares.

c) Promover el equilibrio entre el mundo digital y las actividades fuera de línea

El tiempo frente a la pantalla no debe reemplazar otras actividades esenciales para el desarrollo integral, como el ejercicio físico, la lectura de libros impresos, el juego creativo o las interacciones cara a cara con amigos y familiares. Estos son aspectos fundamentales para el bienestar emocional y social, y también impactan positivamente en el rendimiento académico.

Recomendación: Fomentar la práctica de deportes, hobbies o actividades artísticas que no impliquen pantallas. Esto ayuda a mejorar la capacidad de concentración y reduce el estrés relacionado con la vida digital.

d) Vigilar la calidad del sueño

Uno de los mayores efectos del uso excesivo del móvil es la interrupción del sueño. El contenido estimulante y la luz azul que emiten las pantallas pueden interferir con los ritmos naturales del cuerpo, lo que lleva a problemas de sueño. Dormir bien es crucial para el rendimiento académico y el desarrollo cognitivo.

Recomendación: Establecer una "zona libre de dispositivos" al menos una hora antes de dormir. Esto incluye evitar el uso del móvil en la cama.

e) Fomentar el autocontrol y la toma de decisiones

Enseñar a los adolescentes a autorregularse es clave para su desarrollo. Esto implica ayudarles a identificar cuándo el uso del móvil está interfiriendo con sus estudios y motivarlos a tomar decisiones conscientes para reducir su uso cuando sea necesario.

Recomendación: Plantear desafíos o metas relacionados con el tiempo de estudio sin interrupciones digitales, como recompensas por concentrarse en las tareas durante un período de tiempo determinado.

f) Supervisión y diálogo abierto

La supervisión es fundamental, pero debe estar acompañada de un diálogo abierto y de confianza. Los adolescentes suelen rechazar las reglas estrictas si no entienden el

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

porqué. Por ello, es importante hablar con ellos sobre los riesgos del uso excesivo del móvil, como la distracción académica, la dependencia digital o el ciberacoso.

Recomendación: Mantener una conversación constante y respetuosa, escuchando sus preocupaciones y ajustando las reglas según sea necesario, siempre con un enfoque en su bienestar.

g) Modelar el uso adecuado de los dispositivos

Los adolescentes aprenden en gran medida a través del ejemplo. Si los padres y educadores muestran un uso equilibrado y consciente de los dispositivos, será más fácil que los adolescentes adopten hábitos saludables.

Recomendación: Practicar lo que se predica, mostrando a los adolescentes que los adultos también establecen límites para no dejarse llevar por las distracciones del móvil.

Método

Para este trabajo hemos utilizado una encuesta transversal, caracterizándose esta por “la recogida de información [social] se realiza mediante una única medición” (Díaz, 2007, p. 133). Como nos dice dicho autor, la información obtenida gracias a ella nos da “estimaciones estáticas que corresponden a una fotografía de la realidad en un momento concreto, a una instantánea que recoge una situación estática” (Díaz, 2007, p. 133). El motivo de utilizar esta herramienta se debe al hecho de poder llevar a cabo una estimación descriptiva del uso (correcto o no) del teléfono móvil en los preadolescentes y adolescentes; y, a su vez realizar una explicación detallada y una comparación de los subgrupos seleccionados. Estos son: alumnos desde sexto de primaria hasta los últimos cursos universitarios; padres y madres; y docentes que impartan clase en esos cursos actualmente.

De acuerdo con Kish (1965, p. 476), consideramos que estas encuestas transversales son las más sencillas de llevar a la práctica cuando se trata de grandes grupos con diferentes variables y sujetos implicados. Dicha encuesta (tabla 1) está compuesta de un total de veinte preguntas con diferentes tipos de respuesta: respuesta abierta; sí o no; rangos.

Tabla 1: Encuesta destinada a alumnos de la Región de Murcia:

1	¿Crees que pasas mucho tiempo con el móvil?
2	¿Cuántas horas?
3	¿Cuántas horas estudias al día?
4	¿Crees que el móvil te quita tiempo de estudio?
5	¿Crees que si no usas el móvil te pueden criticar/ dejar de lado?
6	¿Utilizas el móvil para hacer los deberes/buscar información, etc.?

7	¿Usas el móvil dentro del colegio/instituto/universidad?
8	¿Consideras que tienes dependencia del móvil?
9	¿Usas el móvil para jugar?
10	¿Tienes redes sociales? ¿Cuáles?
11	¿Usas el móvil como traductor en puesto del diccionario?
12	¿Usas el móvil para realizar operaciones matemáticas en vez de la calculadora?
13	¿Es necesario tener móvil para estar a la moda?
14	¿Crees que es necesario tener redes sociales?
15	¿Podrías vivir sin móvil?
16	¿Ves vídeos en el móvil a través de las RRSS)?
17	¿Tienes móvil propio?
18	¿A qué edad tuviste tu primer móvil?
19	¿Está permitido el uso del móvil en tu colegio/instituto/universidad?
20	¿Haces trabajos/deberes desde el móvil?

Preguntas similares han sido realizadas a padres y profesores de la Región de Murcia (tabla 2) para poder sacar las conclusiones pertinentes.

Tabla 2: Encuesta realizada a padres y profesores de la Región de Murcia:

1	¿Crees que tus hijos/alumnos pasan mucho tiempo con el móvil?
2	¿Cuántas horas?
3	¿Cuántas horas crees que estudia tu hijo al día?
4	¿Crees que el móvil le quita tiempo de estudio?
5	¿Crees que si no usa el móvil pueden criticarlo/dejarlo de lado?
6	¿Utiliza el móvil para hacer los deberes/buscar información, etc.?
7	¿Crees que usa el móvil dentro del colegio/instituto/universidad?
8	¿Consideras que tiene tu hijo/alumno tiene dependencia del móvil?
9	¿Usa el móvil para jugar?
10	¿Tiene redes sociales? ¿Cuáles?
11	¿Usa el móvil como traductor en puesto del diccionario?
12	¿Usa el móvil para realizar operaciones matemáticas en vez de la calculadora?
13	¿Crees que es necesario tener móvil para estar a la moda?
14	¿Crees que es necesario que tengan redes sociales?
15	¿Podría tu hijo/alumnos vivir sin móvil?
16	¿Ve vídeos en el móvil (en YouTube, Instagram)?
17	¿Tiene móvil propio?
18	¿A qué edad tuvo su primer móvil?
19	¿Está permitido el uso del móvil en tu colegio/instituto/universidad?
20	¿Hace trabajos/deberes desde el móvil?

Resultados

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control.

Tras las encuestas realizadas, hemos podido extraer resultados muy relevantes para determinar en qué medida los sujetos encuestados están, o no, de acuerdo, los padres, profesores y alumnos de la Región de Murcia con ciertas afirmaciones. Asimismo, hemos podido comprobar, realmente, el tiempo invertido por nuestros jóvenes con sus dispositivos móviles.

De un total de 471 encuestados, la participación de los docentes ha sido de 46,2% (154) siendo estos 37,9% (58) profesores (Educación Secundaria Obligatoria, Bachillerato y Educación Superior) y 18,3% (28) maestros (en las etapas de Educación Primaria). En cuanto a los padres, (teniendo estos hijos desde 4º de primaria hasta en la universidad) hemos conseguido una participación de 67 personas (43,8%).

De los 15 centros entrevistados con los que hemos podido contar, podemos observar (figuras 1 y 2) que, de los colegios de Educación Primaria tenemos un 11,4% (17) que son alumnos de 4º de primaria, un 5,4% (8) de 5º de primaria y 17,4% (26) de 6º de primaria. De los Institutos de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), 15,4% (23) de los estudiantes han sido de 1º ESO, 11,4% (17) de 2º ESO, 10,1%, (15 alumnos) de 3º ESO y 8,7% (13 estudiantes) de 4º ESO. Como podemos ver en las figuras, la participación del alumnado de Universidad ha sido de un 12,8% (19 estudiantes) y la de Bachillerato de un 7,4% (11 alumnos).

Figura 1: Curso escolar

Curso escolar
304 respuestas

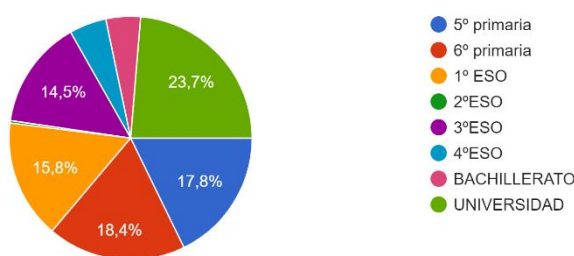
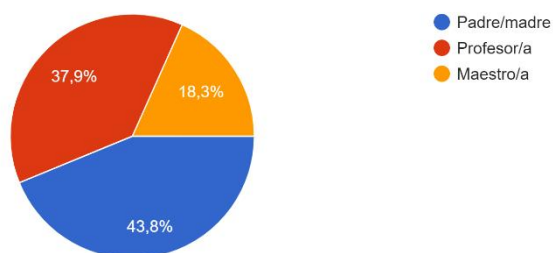


Figura 2: Adultos

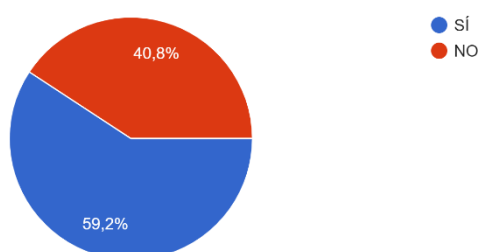
Elige la respuesta correcta
153 respuestas



Para tener una visión más clara de los resultados, expondremos las figuras de manera lineal (figuras de la 3 a la 42) y los analizaremos de manera conjunta para comparar, de esta manera, los resultados entre los grupos encuestados:

Figuras 3 y 4¹: ¿Crees que tú o tus hijos/alumnos pasan mucho tiempo con el móvil?

¿Crees que pasas mucho tiempo con el móvil?
314 respuestas



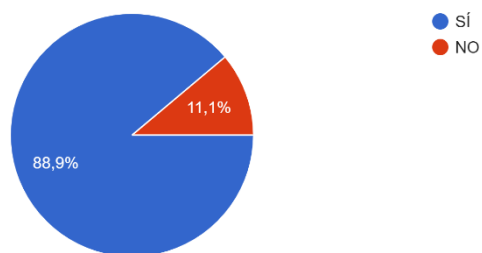
¹ La discusión de las figuras 3-7 será realizada en después de esta última.

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control.

¿Crees que tus hijos/alumnos pasan mucho tiempo con el móvil?

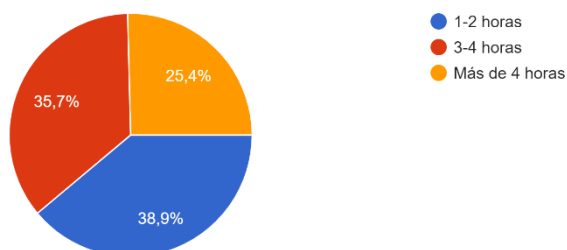
153 respuestas



Figuras 4 y 5: ¿Cuántas horas pasas/ pasan tus hijos/alumnos con el móvil?

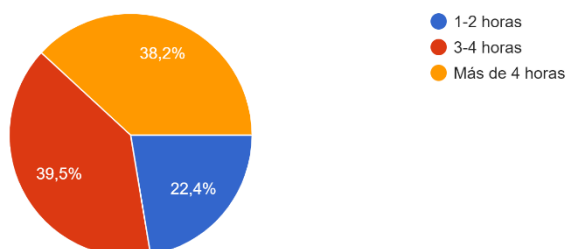
¿Cuántas horas?

311 respuestas



¿Cuántas horas?

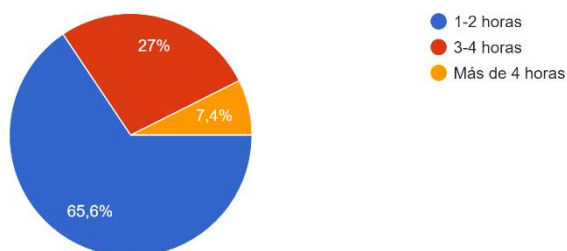
152 respuestas



Figuras 6 y 7: ¿Cuántas horas crees que tú/tus alumnos/hijos estudias/n al día?

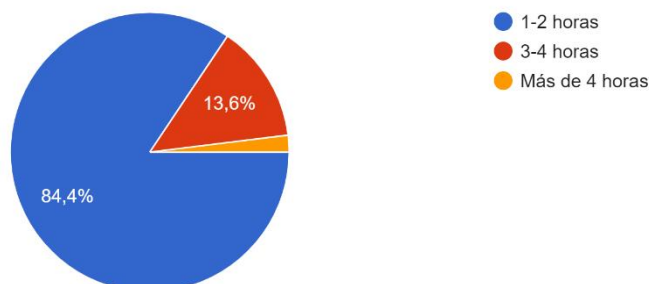
¿Cuántas horas estudias al día?

311 respuestas



¿Cuántas horas crees que tus alumnos/hijos estudian al día?

154 respuestas



Uso del móvil vs. Tiempo de estudio:

Comencemos analizando la cantidad de tiempo que los encuestados pasan con el móvil en comparación con el tiempo que dedican a estudiar (figuras 3-7).

- **Horas con el móvil:** La mayoría de los alumnos encuestados (especialmente aquellos de nivel universitario) indicaron que pasan más de 4 horas al día usando el móvil. Si tenemos en cuenta que están casi 6 horas en los centros educativos, esto se transforma en demasiadas horas delante de la pantalla. En cuanto a los padres/profesores, también perciben que los alumnos/hijos pasan entre 3-4 horas o más de 4 horas al día con el móvil. Solo algunos creen que los jóvenes lo usan menos de 2 horas. Es decir, hay una consistencia entre ambos grupos. Tanto los (pre)adolescentes como los padres y profesores coinciden en que el uso del móvil suele ser alto, superando las 3 horas diarias en la mayoría de los casos.

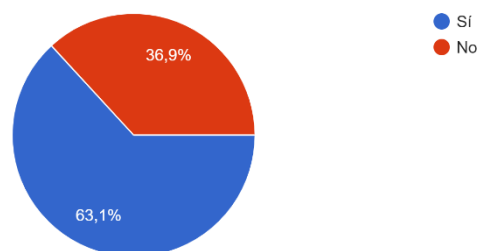
Horas de estudio: En general, quienes pasan más tiempo con el móvil tienden a estudiar entre 1-2 horas, aunque algunos logran estudiar más de 4 horas. Sin embargo, casi todos coinciden en que el pasar tiempo con el móvil no es necesariamente incompatible con el estudio. Al igual que en el punto anterior, hay consenso en ambos grupos sobre la baja dedicación al estudio diario. Esto podría estar vinculado al alto uso del móvil y otras distracciones.

Figuras 8 y 9: ¿Crees que el móvil quita tiempo de estudio?

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

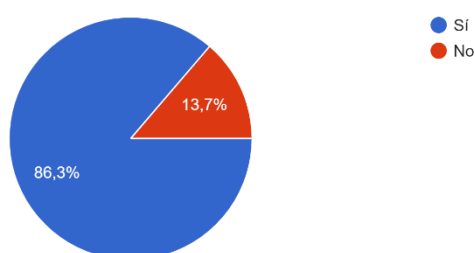
¿Crees que el móvil te quita tiempo de estudio?

312 respuestas



¿Crees que el móvil quita tiempo de estudio?

153 respuestas



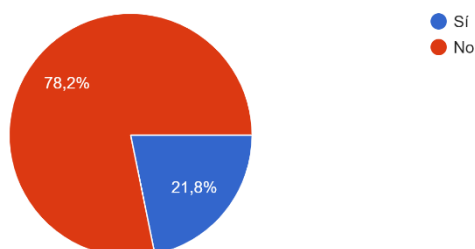
Percepción del impacto en el estudio:

A la pregunta de si creen que el móvil les quita tiempo de estudio (figuras 8 y 9), la mayoría de los estudiantes encuestados respondió afirmativamente.

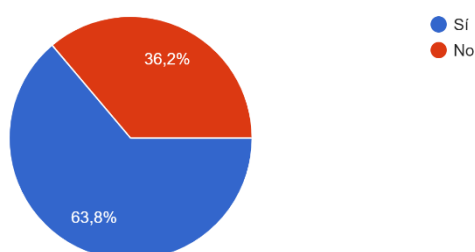
- Respuestas afirmativas: Los que consideran que el móvil les quita tiempo de estudio también suelen ser los que pasan más de 3 horas diarias con él. Esto sugiere una autoconciencia de la influencia del móvil en su rendimiento académico.
- Respuestas negativas: Los que consideran que el móvil no les quita tiempo de estudio generalmente coinciden con aquellos que pasan menos de 2 horas en él o lo usan principalmente para tareas escolares.
- Tanto los propios estudiantes como los adultos perciben el móvil como un factor que disminuye el tiempo y la calidad del estudio. Este aspecto es preocupante, ya que parece haber una conciencia general de que el dispositivo es una distracción significativa.

Figuras 10 y 11: ¿Crees que si no usas/n el móvil pueden dejar/te de lado a tus hijos/alumnos?

¿Crees que si no usas el móvil te pueden criticar/ dejar de lado?
312 respuestas



¿Crees que si no usan el móvil pueden criticar/dejar de lado a tus hijos/alumnos?
152 respuestas



Influencia social del móvil:

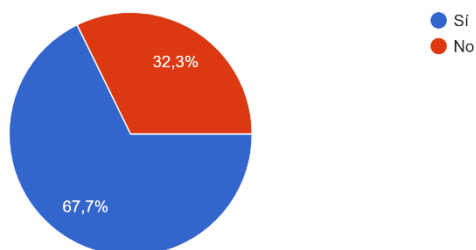
La encuesta también indaga si los adolescentes sienten que podrían ser criticados o dejados de lado por no usar el móvil (figuras 10 y 11). Las respuestas revelan una fuerte presión social:

- **Presión social:** Un número significativo de encuestados respondió que creen que podrían ser criticados o dejados de lado si no usan el móvil. Esto es particularmente cierto entre los que pasan más de 3-4 horas diarias con el dispositivo.
- **Respuestas negativas:** Los que dijeron que no sienten esa presión social tienden a pasar menos tiempo con el móvil o no consideran necesario tener redes sociales.

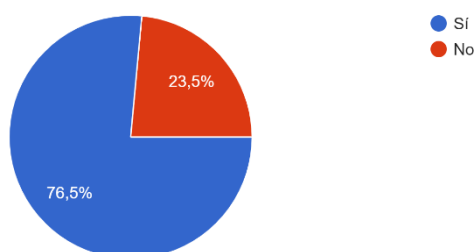
Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Figuras 12 y 13²: ¿Tú/ tus hijos/alumnos utilizas/n el móvil para hacer los deberes/buscar información?

¿Utilizas el móvil para hacer los deberes/buscar información, etc.?
313 respuestas

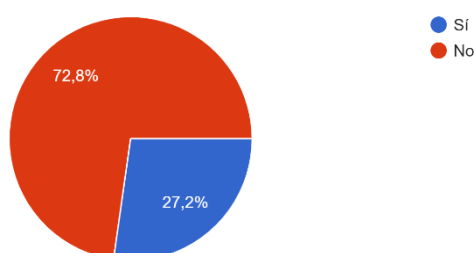


¿Tus hijos/alumnos utilizan el móvil para hacer los deberes/buscar información, etc.?
153 respuestas



Figuras 14 y 15: ¿Usas/crees que usa el móvil dentro del colegio/instituto/universidad?

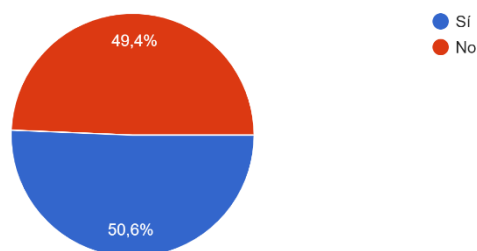
¿Usas el móvil dentro del colegio/instituto/universidad?
312 respuestas



² La discusión de las figuras 12-15 se realizará después de esta última.

¿Crees que usa el móvil dentro del colegio/instituto/universidad?

154 respuestas



Uso del móvil para tareas académicas:

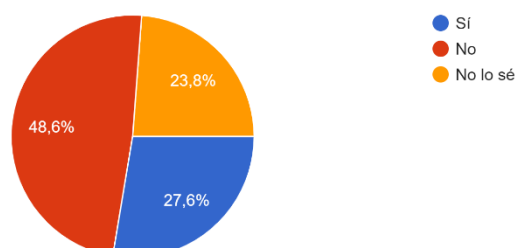
Se preguntó si los encuestados utilizan el móvil para hacer tareas o buscar información (figuras 12- 15):

- **Uso académico del móvil:** La mayoría de los encuestados afirma usar el móvil para fines educativos, como buscar información o realizar tareas. Esto sugiere que los móviles también tienen un valor positivo como herramienta académica.
- **Respuestas negativas:** Algunos estudiantes respondieron que no utilizan el móvil para tareas, lo que puede deberse a una preferencia por usar otros dispositivos como ordenadores o simplemente limitar el uso del móvil a actividades no académicas.

Figuras 16 y 17: ¿Consideras que tú/ tus alumnos/hijos tienen dependencia del móvil?

¿Consideras que tienes dependencia del móvil?

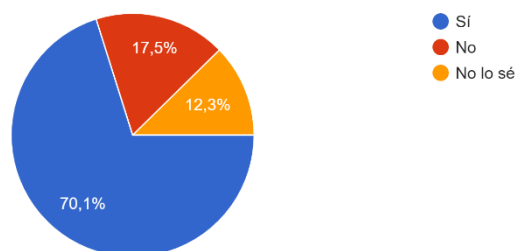
315 respuestas



Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

¿Consideras que tus alumnos/hijos tienen dependencia del móvil?

154 respuestas



Edad del primer móvil y su impacto:

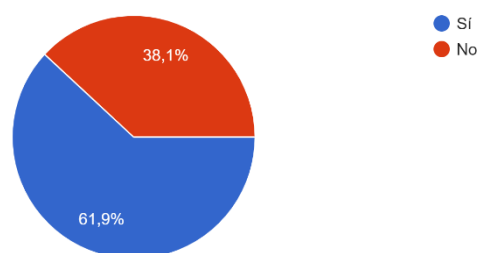
El rango de edad en el que los encuestados recibieron su primer móvil varía entre los 9 y los 14 años (figuras 16 y 17).

- Primer móvil a temprana edad (9-10 años): Aquellos que recibieron su primer móvil a edades tempranas (9-10 años) tienden a pasar más tiempo con el dispositivo y, en algunos casos, parecen haber desarrollado una relación más dependiente con él.
- Primer móvil a edad mayor (13-14 años): Los estudiantes que recibieron su primer móvil más tarde, alrededor de los 13-14 años, parecen tener una relación algo más equilibrada, aunque no siempre es así.

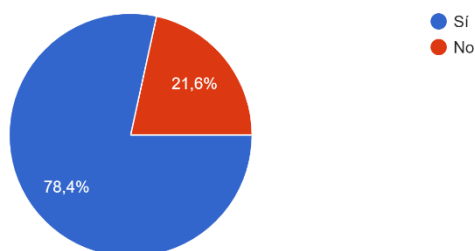
Figuras 18 y 19: ¿Usa/s el móvil para jugar?

¿Usas el móvil para jugar?

315 respuestas



¿Usa el móvil para jugar?
153 respuestas

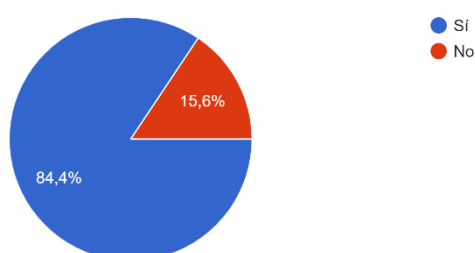


Uso del móvil para redes sociales y/o juegos:

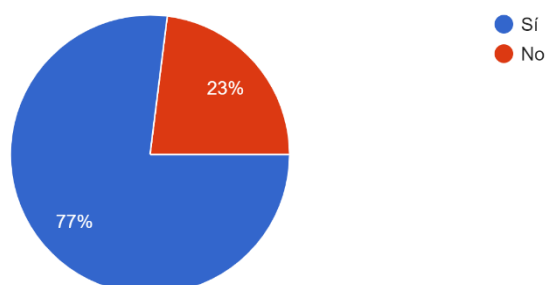
Las figuras (18 y 19) muestran que tanto adultos como adolescentes utilizan el móvil para jugar. Este uso puede variar en frecuencia, pero es un aspecto común de su relación con el dispositivo. En cuanto a las RRSS, las figuras (20 y 21) indican que la mayoría de los encuestados tienen cuenta, siendo Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat, BeReal y X las plataformas más comunes.

Figuras 20 y 21: ¿Tú/tus hijos/alumnos tienes/n redes sociales?

¿Tienes redes sociales?
314 respuestas



¿Tus hijos/alumnos tienen redes sociales?
152 respuestas



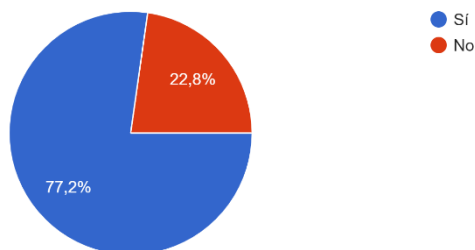
Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

¿Cuáles?

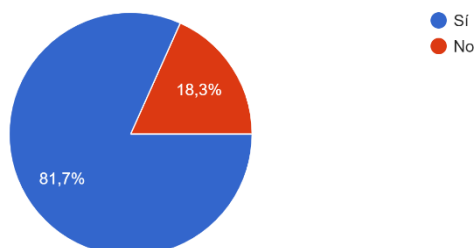
En este caso tanto adultos como adolescentes los tiene claro: Instagram, TikTok, WhatsApp, Snapchat, BeReal y X. Realmente, son las RRSS más famosas actualmente y son muchos los que tienen cuenta en todas ellas.

Figuras 22 y 23: ¿Usas/n el móvil como traductor en puesto del diccionario?

¿Usas el móvil como traductor en puesto del diccionario?
312 respuestas



¿Usan el móvil como traductor en puesto del diccionario?
153 respuestas

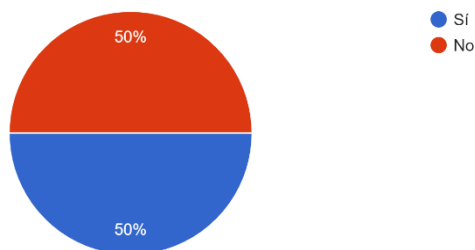


Uso del móvil como traductor en lugar de un diccionario

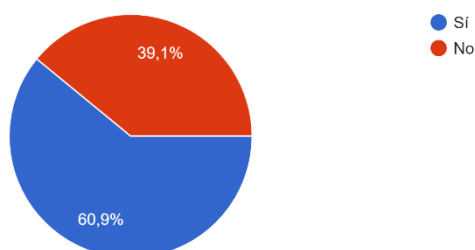
En estas figuras (24 y 25) se refleja que tanto adultos como jóvenes prefieren usar el móvil como traductor en lugar de consultar un diccionario tradicional.

Figuras 24 y 25: ¿Usas/n el móvil para realizar operaciones matemáticas en vez de la calculadora?

¿Usas el móvil para realizar operaciones matemáticas en vez de la calculadora
314 respuestas

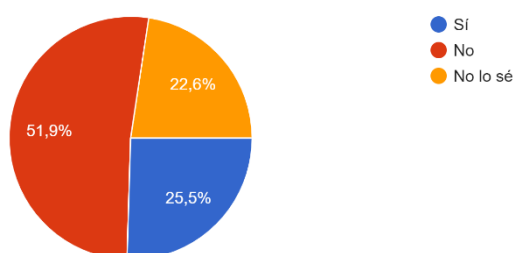


¿Usan el móvil para realizar operaciones matemáticas en vez de la calculadora
151 respuestas



Figuras 26 y 27: ¿Es necesario tener móvil para estar a la moda?

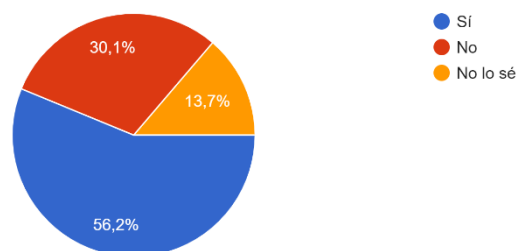
¿Es necesario tener móvil para estar a la moda?
314 respuestas



Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

¿Es necesario tener móvil para estar a la moda?

153 respuestas

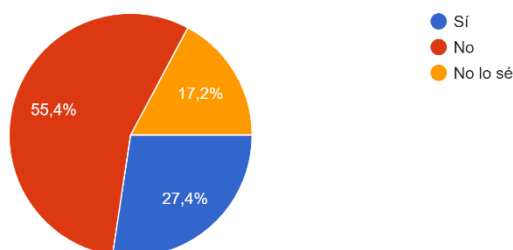


- Este aspecto sugiere que, especialmente entre adolescentes, la posesión de un móvil es un símbolo de estatus y pertenencia a la norma social. Esto podría influir en la presión por adquirir tecnología desde una temprana edad, a veces por razones sociales más que funcionales.

Figuras 28 y 29: ¿Crees que es necesario tener/que tus alumnos/hijos tengan redes sociales?

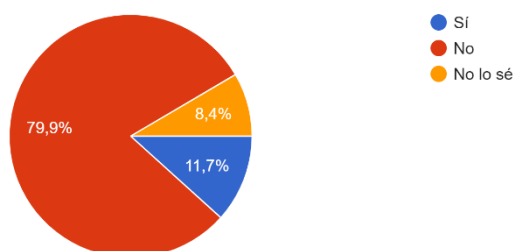
¿Crees que es necesario tener redes sociales?

314 respuestas



¿Crees que es necesario que tus alumnos/hijos tengan redes sociales?

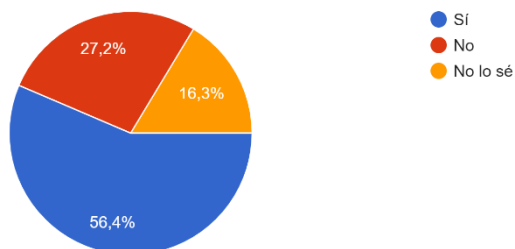
154 respuestas



Figuras 30 y 31: ¿Crees que tú/tus hijos/alumnos podrías/n vivir sin móvil?

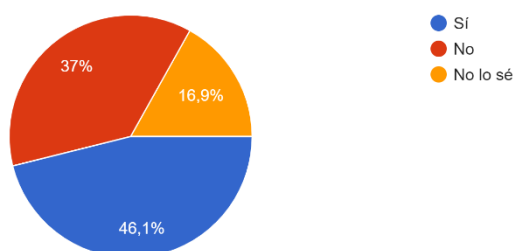
¿Podrías vivir sin móvil?

312 respuestas



¿Crees que tus hijos/alumnos podrían vivir sin móvil?

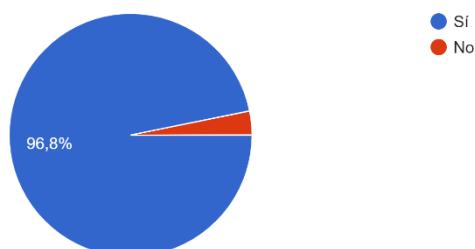
154 respuestas



Figuras 32 y 33: ¿Tú/ tus hijos/alumnos ves/n vídeos en el móvil (en YouTube, Instagram, etc.)?

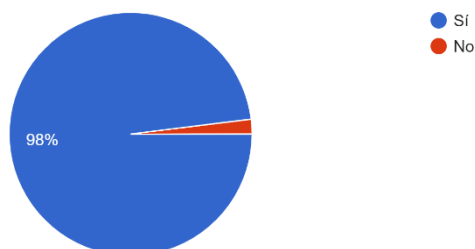
¿Ves vídeos en el móvil (en YouTube, Instagram, etc.)?

313 respuestas



¿Tus hijos/alumnos ven vídeos en el móvil (en YouTube, Instagram, etc.)?

153 respuestas



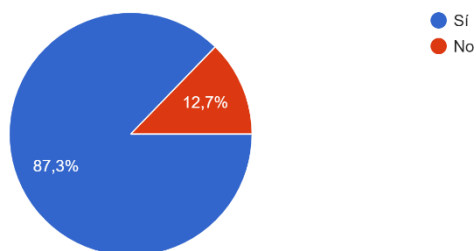
Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control.

Figuras 34 y 35: ¿Tienes/n móvil propio?

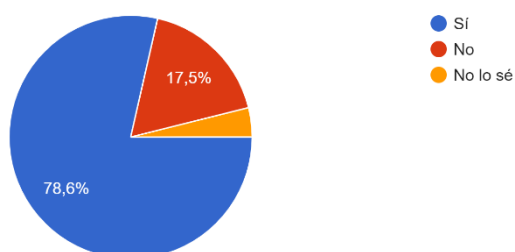
¿Tienes móvil propio?

314 respuestas



¿Tienen móvil propio?

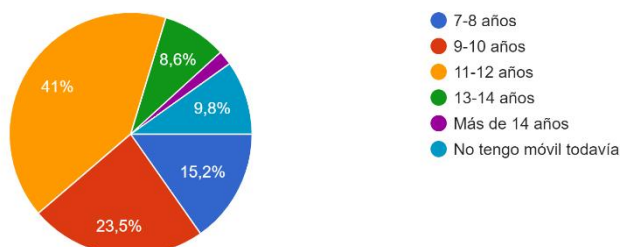
154 respuestas



Figuras 37 y 38: ¿A qué edad tuviste/tuvieron tus hijos/alumnos su primer móvil?

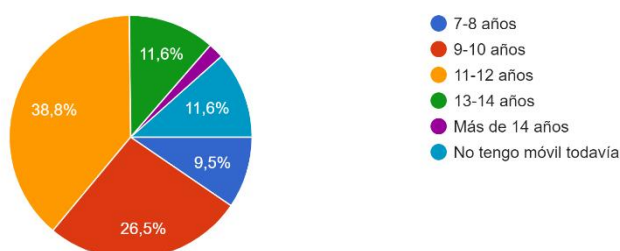
¿A qué edad tuviste tu primer móvil?

315 respuestas



¿A qué edad tuvieron tus hijos/alumnos su primer móvil?

147 respuestas

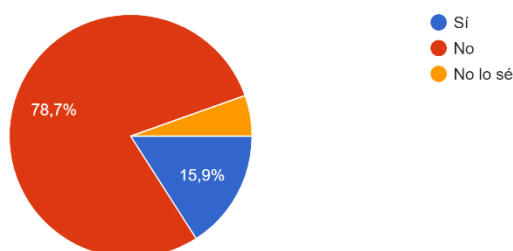


Edad del primer móvil

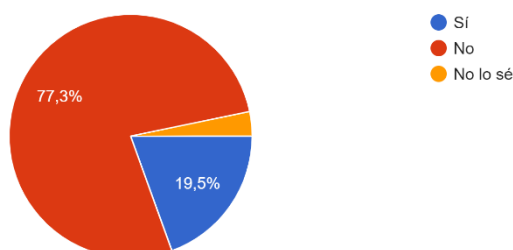
Estas figuras (37 y 38) indican a qué edad los encuestados o sus hijos recibieron su primer móvil.

Figuras 39 y 40: ¿Está permitido el uso del móvil en el colegio/instituto/universidad?

¿Está permitido el uso del móvil en tu colegio/instituto/universidad?
314 respuestas



¿Está permitido el uso del móvil en el colegio/instituto/universidad?
154 respuestas

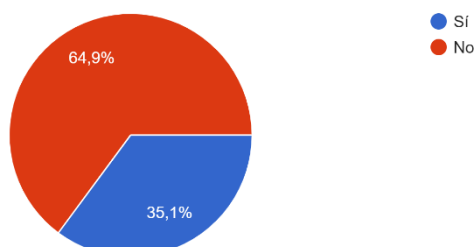


¿Está permitido el uso del móvil en el colegio/instituto/universidad?

Estas figuras (39 y 40) indican si los encuestados consideran que el uso del móvil está permitido o no en el entorno educativo, ya sea en colegios, institutos o universidades.

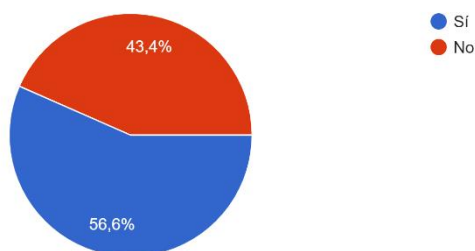
Figuras 41 y 42: ¿Haces/n trabajos/deberes desde el móvil?

¿Haces trabajos/deberes desde el móvil?
313 respuestas



Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

¿Hacen trabajos/deberes desde el móvil?
152 respuestas



¿Haces/n trabajos/deberes desde el móvil?

Estas figuras (41 y 42) muestran si los encuestados (o sus hijos/alumnos) utilizan el móvil para hacer trabajos o deberes.

Análisis y discusión

Para realizar un análisis exhaustivo, se analizarán varios aspectos clave de los datos recogidos en el formulario. Esto incluye la relación entre el uso del móvil y el impacto en el estudio, así como la percepción social del uso del dispositivo, entre otros puntos relevantes.

Análisis del uso del móvil vs. el tiempo de estudio:

- Para aquellos que pasan más de 4 horas con el móvil, el tiempo dedicado a estudiar parece variar, pero una proporción significativa indica que estudian menos de 2 horas. Esto sugiere que el uso excesivo del móvil puede correlacionarse con una reducción del tiempo dedicado al estudio.
- Por otro lado, hay casos de estudiantes que afirman usar el móvil más de 4 horas, pero también dedican un buen número de horas a estudiar, lo que podría indicar que no todos los estudiantes perciben el móvil como una distracción, o que lo utilizan de manera eficiente para propósitos académicos.

Análisis de la percepción del impacto en el estudio:

- Hay una clara correlación entre la cantidad de tiempo dedicado al móvil y la percepción de que éste interfiere con el estudio. Los estudiantes que usan el móvil más de 3 horas parecen más propensos a sentir que el dispositivo afecta su rendimiento académico.

- Aquellos que no sienten que el móvil interfiere con sus estudios probablemente están haciendo un uso más productivo o están más enfocados en limitar las distracciones digitales.

Análisis de la influencia social del móvil:

- El uso del móvil está fuertemente vinculado a una percepción social de pertenencia. Aquellos que pasan más tiempo con el móvil no solo lo usan por entretenimiento o estudio, sino también como una herramienta de conexión social. Los que sienten que pueden ser marginados sin el móvil también parecen estar más comprometidos con el uso de redes sociales.
- Esta percepción de presión social puede generar una dependencia del móvil, afectando tanto el bienestar emocional como el rendimiento académico, al sentir que necesitan estar conectados para no ser excluidos.
- Hay una clara alineación entre ambas partes. Los estudiantes están sujetos a una fuerte presión social para usar el móvil, y los adultos son conscientes de este fenómeno. La integración social parece girar en torno al uso de dispositivos móviles y redes sociales.

Análisis del uso del móvil para tareas académicas:

- El uso del móvil como herramienta educativa es una realidad para muchos jóvenes. Aunque puede ser una fuente de distracción, también es cierto que cuando se usa correctamente, el móvil puede ser un aliado en el proceso de aprendizaje.
- Sin embargo, los datos también muestran que algunos encuestados, aunque usan el móvil para estudiar, siguen percibiendo que les quita tiempo de estudio, lo que sugiere la necesidad de un equilibrio entre las actividades académicas y las recreativas.
- Ambos grupos coinciden en que, aunque el móvil puede ser útil para tareas escolares, su uso principal sigue siendo recreativo.

Análisis de la edad del primer móvil y su impacto

- Recibir el móvil a una edad temprana parece estar relacionado con un uso más prolongado y, en algunos casos, con una percepción más negativa de su impacto en el estudio. Esto puede estar relacionado con el hecho de que

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

aquellos que obtienen su móvil más temprano pueden haber desarrollado hábitos menos controlados respecto a su uso.

- Por el contrario, aquellos que obtuvieron el móvil en la adolescencia parecen haber desarrollado una relación más moderada con el dispositivo, posiblemente porque ya contaban con una mayor capacidad de autorregulación.
- Los adultos tienden a percibir una mayor dependencia del móvil en los jóvenes que los propios (pre)adolescentes, lo que refleja una diferencia en la autoevaluación de los estudiantes respecto a cómo ven los adultos su relación con la tecnología.

Análisis del uso del móvil para redes sociales y/o juegos:

- El uso del móvil para jugar puede ser una forma de entretenimiento accesible, pero un uso excesivo también puede distraer a los estudiantes de sus responsabilidades académicas. Esto podría estar relacionado con una menor productividad si no se gestiona bien el tiempo.
- El acceso y el uso de redes sociales está muy extendido tanto entre adultos como adolescentes. Esto sugiere que las redes sociales son una parte integral de la vida moderna, pero también plantea la cuestión de cómo equilibrar el tiempo invertido en ellas con otras actividades, como el estudio.

Análisis del uso del móvil como traductor en lugar de un diccionario:

- El uso de aplicaciones de traducción en el móvil es más práctico y rápido, lo que facilita el aprendizaje de idiomas y la resolución de dudas inmediatas. Sin embargo, esto podría disminuir el desarrollo de habilidades de búsqueda o profundización en el uso del idioma.

Análisis del móvil y moda:

- Este aspecto sugiere que, especialmente entre adolescentes, la posesión de un móvil es un símbolo de estatus y pertenencia a la norma social. Esto podría influir en la presión por adquirir tecnología desde una temprana edad, a veces por razones sociales más que funcionales.

Análisis de la edad del primer móvil:

- Recibir un móvil a una edad temprana puede estar relacionado con una mayor dependencia del dispositivo y un uso más intenso. Aquellos que lo recibieron más tarde podrían haber desarrollado una mayor autorregulación respecto al uso del móvil.

Análisis de la pregunta: ¿Está permitido el uso del móvil en el colegio/instituto/universidad?:

- La prohibición del móvil en entornos educativos parece ser más común en colegios e institutos, mientras que en universidades su uso es más flexible. Esto puede estar relacionado con el nivel de madurez y responsabilidad esperado en los diferentes grupos de edad. En niveles educativos más bajos, la prohibición podría estar diseñada para evitar distracciones y fomentar el aprendizaje tradicional, mientras que, en las universidades, el móvil puede verse como una herramienta complementaria de aprendizaje.

Análisis de la pregunta: ¿Haces/n trabajos/deberes desde el móvil?:

- El uso del móvil para realizar trabajos académicos sugiere que este dispositivo se ha convertido en una herramienta de estudio versátil, especialmente para acceder a recursos en línea y completar tareas. Sin embargo, podría haber limitaciones en cuanto a la eficiencia y la profundidad de las tareas realizadas exclusivamente desde el móvil, en comparación con el uso de ordenadores. Además, esto podría generar una dependencia del dispositivo para tareas académicas, lo que en algunos casos podría impactar negativamente en la calidad de los trabajos, ya que las pantallas pequeñas y la limitación de funciones del móvil no siempre son las más adecuadas para tareas más complejas.

Conclusiones

Los datos recabados sugieren una posible correlación entre el tiempo de uso del móvil y la percepción de interferencia en el rendimiento académico. Aunque algunos adolescentes manifiestan ser capaces de autorregular su uso, esta capacidad no puede generalizarse sin estudios más controlados y longitudinales. Tal como señalan autores como Livingstone y Helsper (2007), la autorregulación en contextos digitales es un proceso complejo influido por múltiples factores individuales y sociales, lo que invita a una interpretación cautelosa de los resultados.

La presión social aparece también como una constante en los discursos de los encuestados. La mayoría afirma experimentar cierta obligación de mantenerse

**Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas**

conectados, lo que parece tener implicaciones tanto en el uso del dispositivo como en su bienestar emocional. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Boyd (2014), quien subraya cómo las dinámicas sociales en entornos digitales condicionan profundamente la conducta adolescente, aunque es necesario seguir investigando cómo se manifiestan estas presiones en distintos contextos culturales y educativos.

Respecto al equilibrio entre el uso recreativo y académico, aunque algunos estudiantes declaran utilizar el móvil con fines educativos, la percepción predominante es que les resta tiempo. Esta tensión refleja, como destacan Greenfield (2017) o Pérez-Escoda y Gutiérrez (2019), la dificultad de mantener un uso funcional y significativo de la tecnología sin una alfabetización digital crítica y unas pautas de uso claras. No obstante, los datos recogidos deben interpretarse con cautela, pues se basan en autoinformes y no en observaciones directas o mediciones objetivas de tiempo y rendimiento.

Otro aspecto destacable es la edad de adquisición del primer móvil: quienes lo recibieron a edades más tempranas tienden a mostrar un uso más intensivo. Esta observación, aunque no puede considerarse concluyente, apunta en la dirección de investigaciones previas como las de Kardefelt-Winther (2017), que sugieren que la exposición precoz a la tecnología puede correlacionarse con patrones de dependencia si no se establecen mediaciones adecuadas desde el entorno familiar y escolar.

En general, tanto estudiantes como sus familias y docentes coinciden en señalar el impacto del móvil sobre el tiempo de estudio, así como su papel central en las relaciones sociales. Estas percepciones, aunque no verifican un efecto causal, están en línea con estudios como los de Turkle (2011) o Domoff et al. (2017), que exploran cómo la conectividad constante puede alterar la atención, la calidad de las relaciones y la gestión del tiempo.

A pesar del acuerdo general sobre la influencia del móvil en la vida adolescente, persiste la preocupación —apuntada ya por autores como Rosen, Lim y Carrier (2014)— de que el uso recreativo esté desplazando el uso académico. Este desplazamiento, más que una afirmación rotunda, constituye una hipótesis que merece una investigación más sistemática y controlada.

El uso de dispositivos móviles en la (pre)adolescencia, como señalan Buckingham (2007) y Cabello-Hutt et al. (2021), plantea retos importantes pero también oportunidades formativas. A lo largo del análisis se ha puesto de manifiesto la importancia de establecer límites claros, promover un uso consciente y equilibrado, y reforzar el papel de la mediación adulta. Estas recomendaciones, basadas en la literatura especializada, se

consideran fundamentales para minimizar los riesgos del entorno digital y fomentar competencias de autogestión y ciudadanía digital crítica.

Aunque los resultados aquí presentados han sido útiles para reflexionar sobre estas dinámicas, deben considerarse preliminares. Por un lado, establecer horarios de uso y reglas claras parece favorecer el enfoque académico y la concentración, tal como sugieren Livingstone et al. (2018). Además, el uso de herramientas digitales con fines educativos puede potenciar habilidades como la planificación o la gestión del tiempo. Por otro lado, equilibrar el uso del móvil con actividades no digitales contribuye al bienestar emocional y al desarrollo de la autorregulación, en consonancia con los planteamientos de Goleman (1995) sobre inteligencia emocional y autocontrol.

La calidad del sueño también aparece como un elemento afectado, lo cual coincide con estudios recientes (Twenge et al., 2019) que relacionan el uso nocturno del móvil con trastornos del sueño y disminución del rendimiento escolar. Aun así, estos datos deben ampliarse con muestras más amplias y controladas para establecer relaciones causales más sólidas.

Finalmente, se subraya la importancia del diálogo y la confianza entre adultos y adolescentes. La mediación activa y la supervisión respetuosa, tal como proponen Clark (2011) y Mascheroni & Ólafsson (2016), pueden ayudar a que los jóvenes comprendan las razones de los límites establecidos y se apropien de su experiencia digital de manera crítica y autónoma.

A partir de los hallazgos obtenidos y en consonancia con los estudios revisados, se pueden proponer una serie de pautas que, sin pretender ser normativas o universales, sirven como orientación para promover un uso saludable y educativo de los dispositivos móviles en la etapa de la (pre)adolescencia. Estas recomendaciones buscan articular el uso responsable de la tecnología con el desarrollo académico y emocional del alumnado:

- Establecimiento de normas claras y consensuadas: Es fundamental definir límites de uso temporal y contextual del dispositivo, acordados entre adolescentes, familias y centros educativos. Tal como plantean Livingstone et al. (2018), una mediación activa basada en el diálogo favorece la autorregulación y el cumplimiento de normas, frente a enfoques únicamente restrictivos.
- Fomento de la alfabetización digital crítica: No basta con enseñar a usar dispositivos: es necesario desarrollar en los jóvenes una mirada crítica sobre su

**Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas**

uso, ayudándoles a distinguir entre consumo recreativo, académico y productivo (Buckingham, 2007). Esta competencia es clave para que aprendan a gestionar su tiempo y sus recursos digitales de manera autónoma y consciente.

- Integración educativa planificada del móvil: El móvil puede convertirse en una herramienta didáctica poderosa si se utiliza con objetivos definidos, mediante aplicaciones educativas, organización de tareas, consulta de fuentes fiables, etc. Pérez-Escoda y Gutiérrez (2019) destacan la importancia de una integración pedagógica deliberada, que aproveche el potencial del dispositivo sin caer en un uso instrumental o disperso.
- Supervisión del uso nocturno: Reducir o evitar el uso del móvil antes de dormir contribuye a una mejor higiene del sueño, lo que repercute positivamente en la concentración, la memoria y el estado de ánimo (Twenge et al., 2019). Las familias pueden establecer rutinas que incluyan momentos de desconexión digital y alternativas de ocio no tecnológicas.
- Educación emocional y entrenamiento en autocontrol: Fomentar la conciencia emocional y la gestión de impulsos es esencial para que los adolescentes puedan autorregular su tiempo de uso, especialmente en contextos de presión social. Goleman (1995) subraya que estas habilidades no solo mejoran el rendimiento escolar, sino también las relaciones personales y la autoestima.
- Ejemplo y coherencia por parte del entorno adulto: El comportamiento digital de padres, madres y docentes actúa como modelo. Clark (2011) señala que los adolescentes replican muchas de las conductas que observan en sus figuras de referencia. Promover un uso moderado y funcional del móvil en los adultos es, por tanto, una estrategia pedagógica indirecta pero efectiva.
- Adaptación a las características individuales: Las pautas deben ser flexibles y ajustarse a las necesidades, edades y circunstancias de cada joven. No existe una única fórmula válida. Tal como sugieren Mascheroni y Ólafsson (2016), las estrategias de mediación deben considerar el contexto sociocultural, el nivel de madurez del adolescente y los objetivos educativos del entorno.
- Seguimiento continuo y evaluación periódica del impacto: Las prácticas tecnológicas, al igual que otras competencias, requieren de una evaluación formativa constante. Observar cómo evoluciona la relación del alumnado con el móvil puede ayudar a adaptar las pautas, prevenir riesgos y reforzar los avances.

En conjunto, este estudio ofrece una base exploratoria para futuras investigaciones, especialmente en lo referente a la construcción de una relación equilibrada y saludable con la tecnología. El móvil, como dispositivo central en la vida cotidiana, plantea desafíos que no deben ignorarse, pero también ofrece posibilidades educativas si se integra adecuadamente en el entorno escolar y familiar. Una gestión consciente y adaptada a cada contexto puede convertir estos desafíos en oportunidades de aprendizaje y desarrollo personal.

Referencias

- Ahmadi, K. (2014). Internet addiction among Iranian adolescents: a nationwide study. *Acta Medica Iranica*, 467-472.
- Buckingham, D. (2007). *Digital media literacies: Rethinking media education in the age of the Internet*. Research in Comparative and International Education, 2(1), 43–55. <https://doi.org/10.2304/rcie.2007.2.1.43>
- Chen, Z., Zhang, H., & Wang, L. (2023). The interplay of psychological resilience and adolescent mobile phone addiction in Henan province, China: insights from latent class analysis. *Frontiers in Psychology*. Retrieved from Frontiers ([Frontiers](https://www.frontiersin.org)).
- Clark, L. S. (2011). *Parental mediation theory for the digital age*. Communication Theory, 21(4), 323–343. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2885.2011.01391.x>
- Díaz, V. (2007). Tipos de encuestas considerando la dimensión temporal. *Papers: revista de sociologia*, 131-145.
- Echeburúa, E., & De Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías ya las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones*, 22(2), 91-95.
- Frontiers in Psychology. (2022). *Hard work, long hours, and Singaporean young adults' health*. Retrieved from Frontiers.
- Ge, X. H., Zhu, Z. H. & Wang, Y. L. (2013). The relationship between mobile phone dependence and attachment, social support among adolescents. *Chinese Journal of Behavioral Medicine and Brain Science*, 22(8) 736-738.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Guevara Rincón, G. (2023). El trabajo de las competencias escritas a través del uso de Instagram: Propuesta didáctica. *La innovación docente en pedagogía y su contribución social mediante la transferencia de conocimientos* (pp. 578-591). Dykinson.

Hong, F. Y., Chiu, S. I., & Huang, D.H. (2012). A model of the relationship between psychological characteristics, mobile phone addiction and use of mobile phones by Taiwanese university female students. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2152-2159.

Jasso Medrano, J. L., López Rosales, F., & Díaz Loving, R. (2017). Conducta adictiva a las redes sociales y su relación con el uso problemático del móvil. *Acta de investigación psicológica*, 7(3), 2832-2838.

Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2022). Impact of mobile phones and wireless devices use on children and adolescents' mental health: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*. Retrieved from [Springer \(SpringerLink\)](https://doi.org/10.1007/s00127-022-02345-1).

Kim, J., & Tussyadiah, I. P. (2013). Social networking and social support in tourism experience: The moderating role of online self-presentation strategies. *Journal of Travel & Tourism Marketing*, 30(1-2), 78-92. <https://doi.org/10.1080/10548408.2013.751220>

Kish, L. (1965). *Survey Sampling*. Nueva York: Wiley. Versión española en 1965: Muestreo de encuestas. México: Trillas.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C. y . . . Kim, D.J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLoS One*, 8(2), 1-7.

Livingstone, S., Mascheroni, G., Dreier, M., Chaudron, S., & Lagae, K. (2018). *How parents of young children manage digital devices at home: The role of income, education and parental style*. EU Kids Online.

Martínez, A. (2020). Instagram como recurso didáctico en la Educación Superior en los Grados de Infantil y Primaria. *Contribuciones de la tecnología digital en el desarrollo educativo y social*, p. 124.

Mascheroni, G., & Ólafsson, K. (2016). *The mobile Internet: Access, use, opportunities and divides among European children*. *New Media & Society*, 18(8), 1657-1679. <https://doi.org/10.1177/1461444814567986>

Menglong, L. y Liya, L. (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.

Pérez-Escoda, A., & Gutiérrez, I. (2019). *Competencia digital y uso del smartphone en adolescentes: una oportunidad educativa*. Educación XX1, 22(1), 103–124. <https://doi.org/10.5944/educXX1.22268>

Pew Research Center. (2023). *Teens, Social Media and Technology 2023*. Retrieved from [Pew Research](#).

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.02.014>

Roberts, J. A., Pullig, C. y Manolis, C. (2015). I need my smartphone: A hierarchical model of personality and cell-phone addiction. *Personality And Individual Differences*, 79, 13–19.

Sun, S. (2015). CNNIC published the report on teenagers' use of the Internet: nearly 80% permeability rate. *Knowledge Library*, 11, 2-3.

Twenge, J. M., Krizan, Z., & Hisler, G. (2019). *Decreases in self-reported sleep duration among U.S. adolescents 2009–2015 and links to new media screen time*. *Sleep Medicine*, 39, 47–53. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2017.08.013>

Varchetta, M., Frascetti, A., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Adicción a redes sociales, Miedo a perderse experiencias (FOMO) y Vulnerabilidad en línea en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 14(1).

Vázquez Cano, E., & Sáez López, J. M. (2024). Tecnologías emergentes y activas en educación.

Wang, Y., Liu, Q., & Zhang, Y. (2024). Adolescent mobile phone addiction during the COVID-19 pandemic predicts subsequent suicide risk: a two-wave longitudinal study. *BMC Public Health*. Retrieved from BMC Public Health ([BioMed Central](#)).

Uso de la IA para el análisis de datos.

Enlaces a los estudios:

<https://www.pantallasamigas.net/estudio-smarthuman-adolescentes-concienciacion-uso-abusivo-telefono-movil-smartphone/>

<https://www.ticpymes.es/tecnologia/el-77-de-los-adolescentes-sabe-que-hace-un-uso-excesivo-del-movil/>

[¿Qué significa generación alfa? | La primera generación nativa digital - Iberdrola](#)

Gema Guevara - Rincón, Ana Belén Rincón – Gallart
Marvin Brement, y Fernando Lozano – Rivas

Educación en tiempos de hiperconexión: El uso del móvil en la (pre)adolescencia y su impacto académico. Pautas y recomendaciones para su control.