

**LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias
Sociales y Humanidades, Asunción, Paraguay.**

ISSN en línea: 2789-3855, 2025, Volumen VI

**Reflexión sobre el uso del celular: uso, efectos y
regulación**

Reflection on cell phone use: use, effects and regulation

Raúl Castañeda Díaz

rc_diaz@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0005-7331-1234>

Universidad Autónoma de Zacatecas.

Unidad Académica Preparatoria

México

Jorge Rubén Serrano Rodríguez

jorgeserrano@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-1918-1857>

Universidad Autónoma de Zacatecas.

Unidad Académica de Docencia Superior

México

Edrik Guerrero Luévano

e_guerrero@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0001-4410-8385>

Universidad Autónoma de Zacatecas.

Unidad Académica Preparatoria

México

Erika Rubí Serrano Rodríguez

er_serrano@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0009-5537-1451>

Universidad Autónoma de Zacatecas.

Unidad Académica Preparatoria

México

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.4970>

Artículo recibido: 06 de agosto de 2025.

Aceptado para publicación: 06 de diciembre
de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.


Redilat
Red de Investigadores
Latinoamericanos

NÚMERO

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.4970>

Reflexión sobre el uso del celular: uso, efectos y regulación

Reflection on cell phone use: use, effects and regulation

Raúl Castañeda Díaz¹

rc_diaz@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0005-7331-1234>

Universidad Autónoma de Zacatecas. Unidad Académica Preparatoria
México

Jorge Rubén Serrano Rodríguez

jorgeserrano@uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0004-1918-1857>

Universidad Autónoma de Zacatecas. Unidad Académica de Docencia Superior
México

Edrik Guerrero Luévano

e_guerrero@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0001-4410-8385>

Universidad Autónoma de Zacatecas. Unidad Académica Preparatoria
México

Erika Rubí Serrano Rodríguez

er_serrano@uap.uaz.edu.mx

<https://orcid.org/0009-0009-5537-1451>

Universidad Autónoma de Zacatecas. Unidad Académica Preparatoria
México

Artículo recibido: 06 de agosto de 2025. Aceptado para publicación: 06 de diciembre de 2025.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

El presente trabajo de investigación, busca determinar si los padres de familia, intervienen en la regulación del uso del celular por parte de sus hijos. Además, si el hacer un uso excesivo del móvil, éste genera algún tipo de molestia física o psicológica en los jóvenes que evite que éstos desarrollen positivamente sus tareas escolares. Como parte de la metodología, se utilizó un enfoque cuantitativo, y para recolectar la información, se utilizó la encuesta, aplicando un muestreo no probabilístico, eligiendo una muestra por conveniencia de la comunidad estudiantil del Programa Académico II de la Unidad Académica Preparatoria perteneciente a la Universidad Autónoma de Zacatecas, a la cual se le aplicó un cuestionario estructurado, como técnica de recolección de datos. De los hallazgos más relevantes, se encontró que muy pocos padres de familia intervienen en la regulación del uso del celular por parte de sus hijos. Un uso excesivo en el uso del celular, genera malestares físicos y psicológicos en los usuarios, además un porcentaje considerable considera que si hay afectación en las relaciones familiares a causa del uso del teléfono celular.

Palabras clave: celular, regulación, padres de familia, malestar

Abstract

This research aims to determine whether parents intervene in regulating their children's cell phone use.

¹ Autor de correspondencia

It also seeks to determine if excessive cell phone use causes any physical or psychological discomfort in young people that hinders their academic performance. The methodology employed was quantitative, and data was collected through a survey using non-probability sampling. A convenience sample was selected from the student body of Academic Program II at the Preparatory Academic Unit of the Autonomous University of Zacatecas, and a structured questionnaire was administered to the survey participants. Among the most relevant findings was that very few parents intervene in regulating their children's cell phone use. Excessive cell phone use generates physical and psychological discomfort in users, and a considerable percentage believe that cell phone use negatively impacts family relationships.

Keywords: cell phone, regulation, parents, discomfort

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicado en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons.



Cómo citar: Castañeda Díaz, R., Serrano Rodríguez, J. R., Guerrero Luévano, E., & Serrano Rodríguez, E. R. (2025). Reflexión sobre el uso del celular: uso, efectos y regulación. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 6 (6), 1240 – 1255.
<https://doi.org/10.56712/latam.v6i6.4970>

INTRODUCCIÓN

Hoy en día, el uso del celular está más que extendido, ha monopolizando la funcionalidad, de múltiples aparatos, como la captura de fotografías (cámara), reproducir música (iPod, reproductores Mp3, etc.), radio, cálculos matemáticos (calculadora), plataformas de TV, agenda electrónica, comunicación, entretenimiento (juegos), redes sociales, etc., además es de tamaño compacto, fácil de transportar y, por si fuera poco, de bajo costo económico.

Sin embargo, la forma en que las personas, particularmente los jóvenes, hacen uso de dicho dispositivo, parece no ser el indicado, lo anterior basado en múltiples estudios que reportan que los jóvenes sufren de una serie de efectos nocivos por un uso excesivo del celular.

Entre los efectos nocivos que se reportan en distintos trabajos de investigación, se pueden mencionar la nomofobia, adicción al uso del teléfono celular y el temor a no estar cerca de dicho dispositivo (Barraza, 2022), además de las consecuencias que se derivan de esta condición. Otro resultado es que los jóvenes pueden pasar horas conectados al móvil y literalmente, desconectados de su entorno social, a este tipo de conducta se le conoce como Phubbing (Arias et al., 2025). Estas conductas patológicas, impactan en otros aspectos, por ejemplo, la pérdida de habilidades sociales, es decir, perder la capacidad de poder relacionarse con sus semejantes (De la Cruz et al., 2019). Por otro lado, el uso excesivo del celular al interior de las familias, afecta la comunicación, la convivencia y los lazos afectivos, creando distanciamiento entre los integrantes (Román, 2017).

Otro aspecto importante, tiene que ver con las radiaciones de microondas que emiten los celulares, se dice que estas pueden calentar zonas específicas del cerebro, provocando síntomas como zumbidos en los oídos, lagrimeo, náuseas, etc., síntomas de otras enfermedades más severas que pueden desencadenar algún tipo de cáncer (Ramírez, 2013). El uso excesivo del celular también impacta en la actividad académica de los estudiantes, ya que éstos invierten muchas horas en el móvil, descuidando sus tareas escolares (Castañeda et al., 2025).

Otro aspecto relevante sobre el uso excesivo del teléfono, es que éste se usa mayormente en casa, esto queda evidenciado en (Castañeda et al, 2025), donde los jóvenes afirman usar poco el dispositivo dentro de las aulas. Además, cada institución educativa, dentro de su reglamentación, regula el uso del celular al interior de sus aulas, (Cruz, 2025). En el caso de la Universidad Autónoma de Zacatecas, en su Reglamento Escolar General, Capítulo 5 (Obligaciones de los Estudiantes), Artículo 87, Fracción XV, establece que los estudiantes deben abstenerse de usar teléfonos celulares dentro de las actividades académicas (UAZ, 2008).

Bajo este contexto, resulta oportuno indagar si los padres de familia toman medidas que regulen el uso del celular por parte de los jóvenes, tanto al interior como fuera de sus hogares. Si limitan el tiempo empleado por los jóvenes en el celular o, si condicionan el tipo de contenido que éstos pueden consumir navegando en la red. Lo anterior, en aras de minimizar los efectos nocivos sobre la salud física y mental de los jóvenes, la distracción de sus tareas escolares e impacto en las relaciones familiares.

Justificación

La presente investigación, busca determinar entre otras cosas, si los padres de familia intervienen en la regulación del uso del celular por parte de sus hijos, al interior de los hogares o, si éstos pueden hacer libre uso de dicho dispositivo. Es decir, si norman o no, el tiempo que los jóvenes emplean el móvil para desarrollar distintas actividades digitales como comunicación y redes sociales, tareas escolares o actividades de esparcimiento (juegos), etc., además si los padres de familia supervisan o condicionan el tipo de contenido que los jóvenes consumen.

Por otro lado, pretende buscar evidencia de si el uso excesivo del celular en los jóvenes, es causante de algún tipo de malestar, que vaya desde una molestia física hasta una afectación psicológica. Además, si desde la percepción de los jóvenes, el hacer un uso excesivo del celular afecta las relaciones intrafamiliares, el cual se vea reflejado, en una disminución de la comunicación entre los miembros de la familia, su convivencia o cualquier otro aspecto familiar.

Objetivo general

- Determinar si los padres de familia, norman o regulan el uso del celular por parte de sus hijos al interior de sus hogares, en cuanto al tiempo empleado y el tipo de contenido que consumen los jóvenes.

Objetivos específicos

- Determinar el tiempo promedio que los jóvenes invierten en el uso del celular.
- Inquirir si los jóvenes emplean al celular como herramienta para desarrollar tareas académicas.
- Indagar si el uso excesivo del celular genera algún tipo de molestia física o psicológica sobre los jóvenes.
- Averiguar si desde la percepción de los estudiantes, un uso excesivo del celular afecta aspectos familiares como la comunicación, convivencia, etc.

Preguntas de investigación

- ¿Los estudiantes hacen uso excesivo e irresponsable del celular?
- ¿Los alumnos usan el celular como herramienta para desarrollar tareas escolares?
- ¿Los padres de familia, regulan el uso del celular, respecto al tiempo y tipo de contenido que consumen sus hijos en dicho dispositivo?
- ¿Los jóvenes experimentan dependencia o malestares después de hacer uso del celular?

METODOLOGÍA

Enfoque

Se utiliza un enfoque cuantitativo (Bisquerra Alzina, 2009), ya que se pretende medir algunas variables relacionadas con el celular, como las horas de uso, el porcentaje de usuarios que consumen cierto tipo de contenido, porcentajes de padres de familia que limitan o no el uso del celular, respecto a el tiempo empleado y el tipo de contenido consumido por los jóvenes, etc. Estas variables permitirán establecer las causas que generan el uso excesivo del celular por parte de los estudiantes, y como consecuencia, algunos efectos negativos como la distracción de sus tareas escolares, posibles malestares físicos y psicológicos. La información recolectada, es analizada y procesada utilizando herramientas básicas del programa Excel.

Método

Se utiliza la encuesta, como método para recopilar información sobre el uso del celular en estudiantes del Programa Académico II que pertenece a la Unidad Académica Preparatoria de la Universidad Autónoma de Zacatecas. Se hace uso del muestreo no probabilístico, y se elige la muestra por conveniencia, ya que no es posible acceder a los diferentes grupos académicos por diversos motivos. Dicha muestra tiene una población de 180 alumnos, todos estudiantes del primer semestre de la generación 2025 - 2028.

Paradigma

Este trabajo de investigación descansa sobre el paradigma positivista, ya que busca explicar, predecir y de alguna forma influir en el control del uso excesivo del celular por parte de los jóvenes de preparatoria.

Instrumento

El instrumento utilizado para recolectar la información en la encuesta, fue un cuestionario estructurado, aplicado en línea por medio de la herramienta de formularios de Google. Dicho cuestionario, contiene 10 preguntas encaminadas a obtener información relevante en las variables mencionadas. El cuestionario fue previamente pilotado para precisar y clarificar las preguntas y su posterior aplicación del 20 al 28 de octubre del 2025. La información recabada fue tratada con completa anonimidad y discreción.

DESARROLLO

Dado el uso creciente de las tecnologías de la información, particularmente del teléfono celular, muchos investigadores han optado por estudiar dicho fenómeno, enfocándose sobre los efectos positivos o negativos que puede acarrear el uso de este dispositivo. De acuerdo a los trabajos reportados en la literatura, el teléfono celular parece generar más una influencia negativa que positiva, aunque muchos de estos investigadores argumentan que, los efectos nocivos que genera el celular se deben principalmente al uso excesivo e irresponsable por parte de los usuarios. A continuación, se presenta un breve resumen de distintos trabajos científicos que han sido reportados por investigadores interesados en este fenómeno digital.

¿Qué motiva hacer uso del celular?

En su trabajo de investigación (Herrera et al., 2017), expresan que el celular permite una conectividad permanente y un acceso inmediato a información de distinta naturaleza. En su investigación "Motivación de jóvenes universitarios hacia el uso de teléfonos celulares", buscan determinar las causas o factores que motivan a los jóvenes a usar o adquirir un teléfono celular. Consideran a la motivación, como el estado interno de excitación de un sujeto que lo induce a la compra del dispositivo digital. Entre sus hallazgos más relevantes, los estudiantes adquieren un móvil para sentirse más aceptados socialmente, además de ser bien percibidos, esto les da un estatus en la sociedad y les genera una sensación de satisfacción.

El celular, un bien o un mal para el aprendizaje

Gracias al celular, es posible la interconectividad, esto permite garantizar la existencia de grandes redes de información que posibilitan al hombre a estar conectado e informado en tiempo real (López, 2024). En su investigación "Los celulares: ¿Enemigos de la comunidad educativa o aliados del aprendizaje?" busca determinar el impacto de los celulares al interior de las aulas, para ello, indaga la opinión de docentes, estudiantes y directivos sobre la posibilidad de prohibir el uso del celular en las aulas en el nivel medio. López (2024), encuentra opiniones diferenciadas, por un lado, se considera al celular como instrumento de apoyo para el aprendizaje, pero, en otro sentido, se cree que sólo debiera usarse bajo ciertas condiciones reguladas. Los estudiantes lo perciben como sanción, traducido en molestia y frustración. Considera que, para una incorporación exitosa, se debe normar su uso. Los docentes deben tratarlo como una herramienta de enseñanza, y los estudiantes como herramienta de aprendizaje.

Docente, enseñanza y celular

La mayoría de los estudios referidos al impacto del uso del celular, se centran en el estudiante, y pocos voltean a ver los efectos que tiene el uso de este dispositivo en los docentes. En la investigación de (Jaen, 2025), llamada “Desconectados del aprendizaje: Análisis cualitativo del impacto negativo del uso del celular en los docentes durante la enseñanza”, se aborda la problemática que se deriva cuando los docentes hacen uso del celular en horas de clase, tal y como lo expresa (UNESCO, (2022), citado así por Jaen, (2025)). Algunos estudios puntualizan que, cuando los docentes utilizan el teléfono dentro de las actividades académicas y sin fines de enseñanza, se genera desatención a los estudiantes, afectación a la planeación de la clase, etc. Además, de acuerdo a la Teoría del Aprendizaje, se corre el riesgo de que los estudiantes imiten el comportamiento irresponsable de los docentes y también utilicen el dispositivo durante sus clases.

Jaen, (2025), realizó un trabajo donde los participantes fueron docentes. Según los entrevistados, si se usa el celular con fines no académicos durante las clases, esto se traduce como falta de atención a los alumnos y por consiguiente se pierde la concentración de los estudiantes. Por ello, el autor precisa que no sólo debe normarse el uso del celular respecto a los estudiantes, también debe de hacerse respecto a los docentes porque esta conducta afecta la enseñanza y en consecuencia se trastocan elementos como la motivación, la disciplina y la participación de los educandos en el proceso educativo.

El celular y sus efectos al interior de casa y escuela

Los efectos por el uso del celular, no se limitan a cierta área, espacio o actividad. En el trabajo reportado por (Román, 2017), llamado “El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones de Rumipamba de la ciudad de Quito”. El autor pretende determinar los daños o beneficios que puede generar el uso del móvil en los estudiantes. La indagación se enfoca en dos escenarios, por un lado, determinar la influencia que tiene el celular en un contexto escolar y por otro, los efectos que produce en las relaciones familiares al interior de los hogares. Se parte del hecho de que los jóvenes, literalmente nacen o nacieron con la familiaridad del celular, ya que, desde edades muy tempranas, éstos han tenido contacto con dichos dispositivos, por lo que en muchos sentidos se comprende su apego a dicho aparato. Gracias a que en términos económicos es muy accesible, prácticamente todo el mundo tiene un móvil en casa. Además, por su altísima multifuncionalidad y fácil traslado, hacen ser al celular, un aliado para desempeñar múltiples funciones, facilitando tareas como la comunicación, obtención de información (consulta, audios, fotografías, etc.), entre muchas otras.

Sin embargo, Román (2017), advierte que los jóvenes consumen un tiempo considerable en el uso del celular, sin ninguna regulación en el tiempo empleado o tipo de información que se consume, por ello recomienda que los padres de familia deben de establecer límites claros y firmes sobre el uso del móvil. En este mismo contexto, el investigador expone que algunos padres de familia han experimentado una afectación al interior del seno familiar, gracias al uso excesivo del celular, particularmente cuando éstos están inmersos en las redes sociales. Desafortunadamente, también expone que esta práctica en algunos jóvenes obedece a que los padres no ponen la atención suficiente en sus hijos y éstos se refugian en los espacios digitales.

El celular integrado al contexto enseñanza – aprendizaje

En esta era de consumo de información, las tecnologías digitales han jugado un rol definitivo y trascendental, destacando el papel del teléfono celular. Mucho se ha dicho sobre los efectos o consecuencias que genera hacer uso del móvil, resaltando los efectos nocivos, pero también, muchos investigadores hacen referencia que esto se puede evitar si se hace un uso responsable y moderado de dicho dispositivo. En la investigación “El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica” reportada por (Organista et al., 2013), se busca encontrar elementos a favor del teléfono

celular para que éste pudiera ser integrado a las tareas escolares como una herramienta pedagógica más, dando apoyo no sólo a los estudiantes, sino también a los docentes. Hoy en día, es sabido por todos que los celulares inteligentes son muy populares, debido entre otras cosas, a su alta capacidad para procesar y almacenar información, además de su amplio abanico de herramientas multimedia y redes inalámbricas que se ofrecen a sus usuarios.

Entre las ventajas, resalta el hecho de poder acceder a información sin importar la ubicación y el momento, posibilita el trabajo colaborativo, entre estudiantes o con sus profesores (actividades de asesoría). El celular, también permite descargar información para sus actividades escolares, habilita la descargar de distintas aplicaciones que potencien su aprendizaje. Sin embargo, tanto docentes como estudiantes, coinciden que puede ser un elemento distractor, cuando éste no se usa para fines académicos, además de que su uso, implica un costo de conexión a la red un poco alto, poca durabilidad de la batería y por su tamaño, dificultades para apreciar correctamente (lectura) la información mostrada en la pantalla.

Jóvenes, habilidades sociales y el celular

Una de las grandes ventajas del desarrollo de las tecnologías de la información, es sin duda, la posibilidad de poder comunicarnos prácticamente a cualquier punto del mundo y casi en tiempo real, además de hacerlo a grandes distancias. Otra ventaja de este desarrollo digital, es la creación de enormes redes sociales de comunicación, donde desafortunadamente, los jóvenes permanecen mucho tiempo, al grado de aislarse temporalmente, afectando sus relaciones personales, ya sea con sus familiares o amigos. De acuerdo a (Viracocha (2017), citado así por De la Cruz, et al., (2019)), esta condición temporal en los jóvenes disminuye su capacidad de relacionarse socialmente con los demás, es decir, afecta sus habilidades sociales.

De la Cruz et al., (2019), realizaron una investigación llamada "Efectos de la dependencia al celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios", en la cual, las autoras buscan indicios de una relación entre la dependencia del uso del celular y la pérdida de habilidades sociales. Entre los descubrimientos reportados, está el hecho que, a mayor dependencia del celular, menor es la capacidad para relacionarse con sus semejantes (De la Cruz et al., 2019). Esta situación es preocupante porque el uso del celular va al alza, generando el deterioro de las relaciones en los diferentes núcleos sociales, como compañeros, amigos, y familiares.

Antecedentes Históricos y Evolución del Teléfono Móvil

En nuestros días, los dispositivos móviles han dejado de ser un lujo y se han convertido en una necesidad. Éstos posibilitan el acceso a la información sin importar el momento y lugar geográfico donde estemos. Permiten desarrollar muchas tareas con un ahorro de tiempo considerable, además de aumentar nuestra productividad y eficiencia. El concepto de dispositivo móvil se asocia directamente con "tecnología al alcance de la mano" (Bohorquez y Maza, 2012).

Estos equipos cuentan con procesador, característico de cada equipo y de acuerdo a sus funciones; permiten el acceso a internet y a una gran variedad de aplicaciones que vienen de fábrica o con la posibilidad de ser instaladas en el equipo, sin embargo, un dispositivo móvil debe de cumplir una ventaja muy útil, y es que debe de ser ligero para poder ser transportado por las personas, además de contar con una fuente de alimentación que le brinde autonomía. Algunas de las características más representativas de los dispositivos móviles son: funcionalidad limitada, no actualizable, deberá ser sustituido por otro equipo más reciente, baratos, fácil manejo, peso ligero y no se requiere ser experto (Bohorquez y Maza, 2012).

Los teléfonos móviles se basan en la tecnología de ondas de radio, y ya se ha dicho que una de sus principales características es su portabilidad, aún y cuando su principal función es la comunicación por medio de voz, éste ha adoptado una multifuncionalidad como mensajes (sms), juegos, fotografía, reproductor de audio y videos, GPS, navegar en la red, ver televisión, entre muchas otras. Entre sus partes básicas se pueden mencionar un micrófono microscópico, altavoz, pantalla de cristal líquida o plasma, teclado, antena y placa de circuitos.

La telefonía móvil se ha clasificado en generaciones, en función a lo que ofrece a sus usuarios, así en la primera generación (1G) los teléfonos móviles sólo permitían la transmisión de voz, luego se incorpora la transmisión de datos (mensajería), a esta nueva etapa se le conoció como segunda generación (2G), cuando se mejora la velocidad de transmisión de datos y se incorpora la multimedia (videos, audio, etc.) se entra en la era de la tercera generación (3G), luego se da paso a la cuarta generación (4G) que se caracteriza por ser un sistema de sistema y una de redes, actualmente ya se habla de la quinta generación (5G), aunque sólo algunos países avanzados como China la tienen en funcionamiento.

Radiofrecuencia de los celulares

Se sabe que los teléfonos móviles emiten radiación de baja potencia, pero algunos estudios sugieren que podrían tener efectos nocivos sobre tejidos del cuerpo humano. Esta radiación se emite en forma de campos electromagnéticos no ionizantes, los cuales han sido clasificados por la Agencia Internacional para el estudio sobre el cáncer en el grupo 2B, por lo que dichos teléfonos inalámbricos son considerados como posibles fuentes cancerígenas (Bielsa y Rodríguez, 2018). Se sabe por estudios previos que dicha radiación, incrementa la temperatura de tejidos del cerebro y de órganos cercanos a éste y aunque no existen aún investigaciones concluyentes, se sospecha su asociación con el desarrollo de cánceres. Esta condición nociva, se puede alcanzar luego de estar expuesto a esta radiofrecuencia por un periodo prolongado, además de la ubicación homolateral del dispositivo inalámbrico (Bielsa y Rodríguez, 2018).

Las pantallas y la luz azul

El auge de las pantallas electrónicas ha ido creciendo de manera casi exponencial, en la actualidad, la gran mayoría de las pantallas usan leds como medio para su iluminación. Lo anterior obedece a múltiples ventajas como un bajo consumo de energía, una alta luminosidad, un gran periodo de vida útil, se pueden construir pantallas pequeñas (celulares), son resistentes, etc. (Ramírez, 2016). Sin embargo, el led, emite una luz azul muy intensa, de longitud de onda corta y altamente energética que desafortunadamente para los usuarios de pantallas, se ha demostrado que puede causar daños irreparables sobre la salud ocular y visual de los usuarios (Ramírez, 2016).

Fundamentos Teóricos sobre Tecnología y Sociedad

Un entramado complejo lo forman el binomio sociedad – tecnología, ya que mientras la primera ha impulsado a la segunda con fines de mejorar sus niveles de vida, de facilitar su trabajo, de mejorar la salud, de optimizar el transporte y la comunicación, etc., la segunda, si bien es cierto que ha cambiado y beneficiado en mucho a la sociedad, al incrementar su esperanza de vida con los adelantos en la medicina, o haber mejorado en mucho la capacidad alimentaria, el desarrollo de todo tipo de maquinaria que facilita el trabajo, etc., también ha traído desventajas cuando la tecnología no se emplea con los fines para los cuales fue creada, haciendo un abuso de ella o usándola con otros fines.

Redes Sociales y teléfono móvil

Una de las grandes ventajas del desarrollo de la tecnología móvil, es sin duda la creación de las redes sociales (Facebook, WhatsApp, TikTok, Instagram, etc.). Éstas son utilizadas por diferentes personas,

de diferentes edades y con fines diversos. Existen distintos tipos de redes como interpersonales, laborales, promoción, política, comercio, entre otras. Incluso en el ámbito educativo se crean redes para fomentar la gestión del conocimiento (Flores et al., 2009).

Desafortunadamente, muchos usuarios invierten demasiado tiempo en éste, desarrollando una especie de patología que hoy en día se conoce como nomofobia, la cual se traduce como una dependencia al uso del teléfono celular o el miedo a no tenerlo. Dicha condición no solo refleja una dependencia emocional al celular, ha escalado al grado de representar una preocupación más amplia para la salud mental de la población (Rodríguez, 2024). Hay muchos estudios centrados en los efectos nocivos que puede generar este tipo de tecnología particularmente en los jóvenes, cuando se abusa de su consumo. Es tan fuerte esta dependencia al móvil por parte de algunos usuarios, que literalmente se desconectan de la realidad y no le prestan atención a las personas que se encuentran en su cercanía o a sucesos que se estén desarrollando a su alrededor, a este estado emocional se le ha atribuido el término Phubbing para identificarlo (Capilla y Cubo, 2017).

Otro aspecto relevante asociado al uso excesivo del celular, es una serie de problemáticas psicológicas, conductuales y físicas que experimentan algunos usuarios, después de estar por un tiempo prolongado tras la pantalla del móvil, entre estos se pueden mencionar dolor de cabeza, depresión, ansiedad, adiposidad, agresión, etc. (Pérez et al., 2021).

El teléfono inteligente en la educación

Uno de los artefactos que más presencia tiene en la vida del ser humano, hoy por hoy, es sin duda el teléfono celular. Es tal su multifuncionalidad e influencia, que las personas lo llevan e incorporan prácticamente a todas sus actividades, y la escuela no es la excepción. Existen opiniones encontradas respecto a los efectos que produce el uso del celular en los jóvenes, particularmente cuando hablamos de su aprendizaje, salud física y mental, entorno familiar, etc. Sin embargo, es importante puntualizar que el celular se ha incorporado al entorno escolar de una forma no pensada en la mayoría de los casos (tanto por docentes, como alumnos), es decir, sus usuarios han intentado hacer uso de algunas de sus funciones para desarrollar algunas tareas académicas, pero la ausencia de una normatividad que indique claramente el qué, cómo, cuándo y para qué utilizar el celular dentro y fuera del entorno escolar, han causado efectos contrarios.

Muchos de los trabajos de investigación se han enfocado en determinar el balance entre las ventajas que puede representar el sumar el celular a las actividades académicas de los estudiantes o, por el contrario, si hay efectos nocivos tras su uso. Por ejemplo, en el trabajo, "Uso de teléfonos celulares "inteligentes" en estudiantes de preparatoria y su influencia en el rendimiento académico" de (Hernández et al., 2017), tratan de encontrar la relación entre el uso del celular y desempeño académico de los alumnos. El trabajo considera que se mejora la comunicación e interacción entre alumnos y docentes, debido a la integración de aplicaciones (apps) y servicios de internet en los dispositivos, lo cual impacta en el propio proceso de enseñanza-aprendizaje. Pero puntualiza que el rendimiento académico depende de muchos otros factores como el económico, contexto del estudiante, motivación, competencias y habilidades de cada alumno.

Los autores ven en el celular, una herramienta que puede auxiliar en adquirir, procesar y compartir información. Sin embargo, si el celular se usa de forma irresponsable y excesiva, los resultados pueden ser adversos, por ejemplo, encontraron que el tiempo promedio dedicado redes sociales es de 4 a 5 horas, la mayoría de ellos siempre está cerca del celular. Finalmente, se concluye que si hay un efecto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes a causa del uso del celular y redes sociales. Además, los padres de familia no intervienen en reglamentar el uso del celular por parte de sus hijos.

Hoy vivimos en lo que se conoce como sociedad del conocimiento, no sólo por el avance de la ciencia, también por la rapidez con que el conocimiento puede compartirse entre las personas. Que el conocimiento llegue a más gente y en el menor tiempo posible, es una consecuencia de los avances tecnológicos, destacando al teléfono celular (Williams, 2020). En su trabajo, el autor considera que los estudiantes deben ser competentes digitalmente, justo para poder adquirir el conocimiento y en el menor tiempo posible. Considera que el celular puede convertirse en una herramienta y medio de aprendizaje, al permitir clases dinámicas e interactivas. Sin embargo, también alerta sobre algunos inconvenientes: desigualdad económica entre los estudiantes y una dependencia hacia el dispositivo, por lo cual sugiere una etapa previa para educar tanto a estudiantes como docentes en el uso responsable del celular.

RESULTADOS

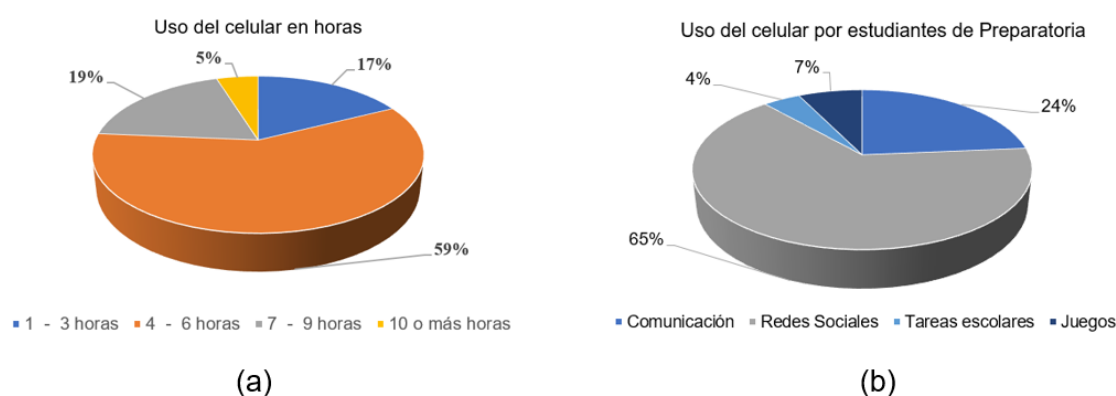
Recopilación de datos

Para poder cumplir con los objetivos planteados en el presente trabajo de investigación, se aplicó un cuestionario estructurado y orientado a jóvenes de preparatoria. A continuación, se muestran los resultados obtenidos.

Como punto de partida se cuestiona a los estudiantes si tienen celular o no, ya que esto permite continuar con el resto de la investigación, el 100 % de los estudiantes poseen celular. Con la finalidad de saber con qué frecuencia los estudiantes usan el teléfono, se les cuestionó sobre el tiempo que pasan frente a la pantalla del móvil, se ofrecieron rangos de tiempo de 3 horas, obsérvese el gráfico 1 (a). Con el afán de saber si los estudiantes apoyan sus tareas escolares en el tiempo que utilizan el celular, se les cuestionó sobre el tipo de contenido que consumen relacionado a las siguientes cuatro categorías: comunicación (mensajes y llamadas), redes sociales, tareas escolares y juegos. La información proporcionada por los estudiantes se presenta en el gráfico 1 (b)

Gráfico 1

Tiempo invertido y tipo de contenido que consumen los estudiantes

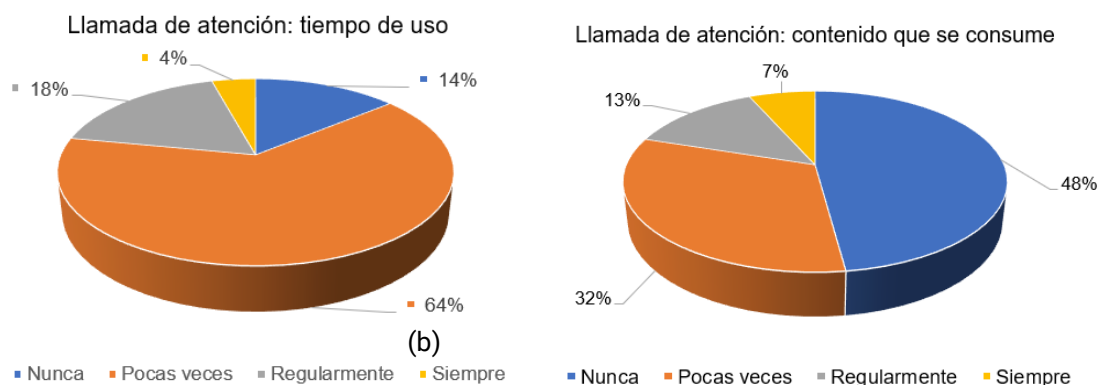


Fuente: elaboración propia.

Con el objetivo de saber si los padres de familia están atentos, respecto al tiempo que sus hijos pasan frente a la pantalla del celular, y al tipo de contenido que ellos consumen en dicho dispositivo, se pregunta a los participantes, con qué frecuencia sus padres les hacen llamados de atención en ambos aspectos. Se ofrecieron cuatro categorías: nunca, pocas veces, regularmente y siempre. Observe el gráfico 2: (a) y (b), respectivamente.

Gráfico 2

Llamadas de atención: tiempo empleado y contenido consumido en el celular

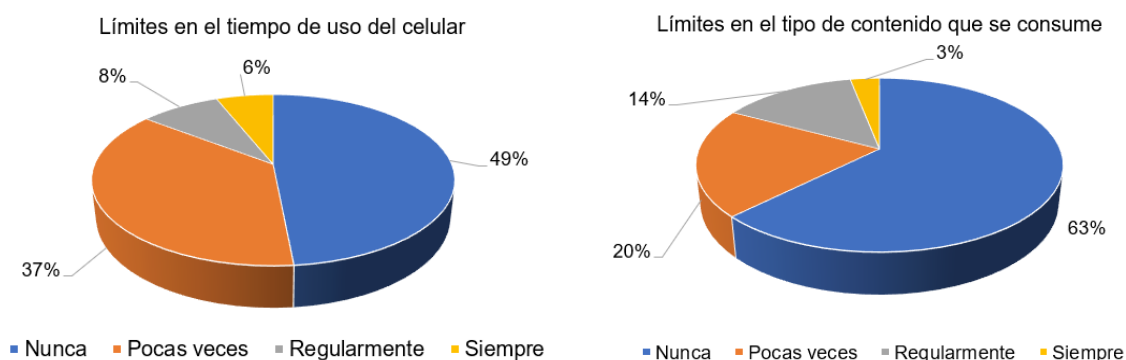


Fuente: elaboración propia.

Otro dato importante a considerar, fue indagar si los padres de familia ponen límites precisos, respecto al tiempo permitido en el uso del celular, y el tipo de contenido que los estudiantes pueden consumir. Se les pregunta a los jóvenes, con qué frecuencia sus padres limitan la cantidad de tiempo en que ellos pueden estar haciendo uso del móvil y el tipo de información que pueden consumir en el celular. Se brindan cuatro opciones de respuesta: nunca, pocas veces, regularmente y siempre. El gráfico 3: (a) y (b) muestra la información recolectada, respectivamente.

Gráfico 3

Límites: de tiempo y tipo de contenido permitido en el celular

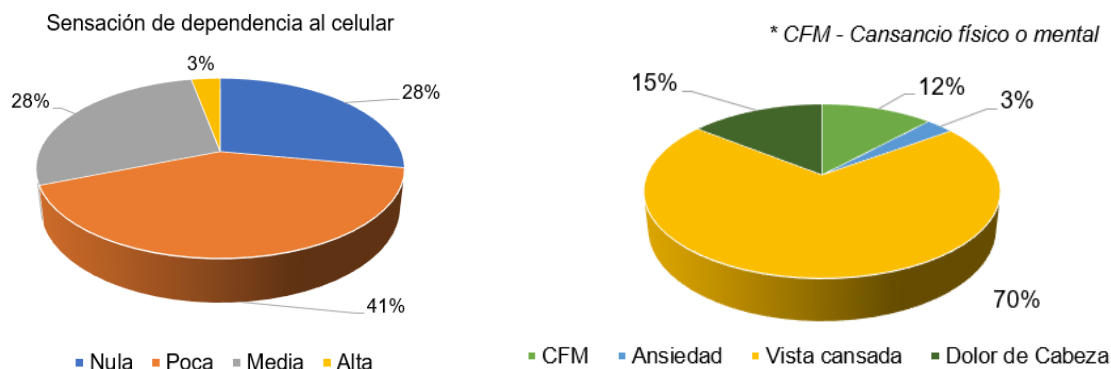


Fuente: elaboración propia.

Por otra parte, se cuestiona a los estudiantes, si sienten cierta dependencia o grado de adicción hacia el uso del celular. Se ofrecieron cuatro categorías: nula, poca, media y alta, observe el gráfico 4 (a). En el mismo sentido, se les cuestiona si después de usar el teléfono por algún tiempo prolongado, experimentan algún malestar, se les ofrecen las siguientes categorías: CFM (cansancio físico o mental), ansiedad, vista cansada y dolor de cabeza. Además, se ofrece la posibilidad de que el estudiante indique, si experimenta algún otro tipo de malestar, además de los mencionados, observe el gráfico 4 (b).

Gráfico 4

Grado de adicción y malestares relacionados al uso del celular

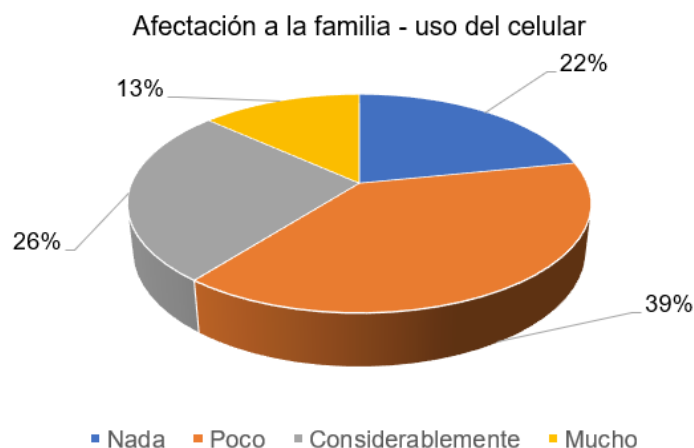


Fuente: elaboración propia.

Finalmente, se pregunta a los jóvenes, si desde su punto de vista cree que hacer uso excesivo del celular afecta las relaciones familiares como la comunicación, convivencia, etc., se les ofrece las siguientes cuatro categorías: nada, poco, considerablemente y mucho. Las respuestas de los estudiantes se representan en el gráfico 5.

Gráfico 5

Impacto en las relaciones familiares – Uso del celular



Fuente: elaboración propia.

DISCUSIÓN

De la información recabada, se encuentra que el 100 % de los estudiantes tiene celular, este dato es consistente con lo encontrado en (Castañeda Díaz et al, 2025). Esta información nos indica que el uso del celular se sigue extendiendo. Referente al tiempo que invierten los jóvenes en el celular, se percibe un crecimiento, ya que, en el trabajo antes mencionado, se habla de que el 60 % de los jóvenes invierten al menos 3 horas diarias, en el presente trabajo se encontró que el 83 % de los estudiantes usan más de 4 horas diarias el teléfono celular, e incluso, un porcentaje considerable, usa más de 7 horas diarias dicho dispositivo. En relación al contenido que abordan los jóvenes en el celular, el 65 % de ellos lo

usan para navegar en las redes sociales, en contraste, sólo un 4 % de los alumnos lo usan para desarrollar tareas escolares. El resto utiliza el móvil para comunicación y juegos.

Se encontró que el 80 % de los padres de familia, pocas veces o nunca, les llaman la atención referente al tiempo empleado en el celular. En el mismo sentido, se encontró que el 80 % de los padres de familia, nunca o pocas veces intervienen, respecto al tipo de información que se consume en el dispositivo.

Referente a los límites en tiempo y tipo de contenido, que los padres de familia hacen a sus hijos referente al uso del celular, se encontró que el 86 % de ellos, nunca o pocas veces limitan el tiempo que los estudiantes pueden usar el celular, mientras que el 83 % de los padres de familia nunca o pocas veces condicionan el tipo de contenido que los estudiantes pueden consumir en el celular.

Por otra parte, resalta el hecho de que el 31 % de los estudiantes participantes, reconocen estar entre un nivel medio o alto de dependencia (adicción) hacia el celular. Derivado del uso excesivo del celular se encontró que el 70 % de los estudiantes terminan con vista cansada, el 15 % con dolor de cabeza, el 12 % con cansancio físico o mental y el 3 % siente ansiedad. Además, algunos de ellos refieren sentir dolor de ojos, enojo, mareos, insomnio, dolor en manos y cuello. Es lógico considerar que estas condiciones físicas y mentales de los estudiantes, después de haber estado en el celular, no son condiciones óptimas para apoyar tareas escolares y así potenciar su aprendizaje.

Finalmente, en el apartado donde se cuestiona a los estudiantes sobre el impacto del uso del celular al interior de las familias, y cómo afecta la comunicación, convivencia, etc. Resalta el hecho que, el 39 % de los estudiantes consideran (están conscientes) que la afectación en las relaciones familiares va desde un nivel considerable a mucho.

CONCLUSIONES

Después del análisis de los resultados obtenidos en la presente investigación, se llega a las siguientes conclusiones:

La adquisición del celular por parte de los estudiantes, sigue al alza.

El tiempo que los estudiantes destinan al uso del celular, sigue incrementándose, ya que al menos el 83 % de los alumnos participantes, afirman usar más de 4 horas diarias el celular.

El celular no representa una herramienta de apoyo al aprendizaje de los estudiantes, sólo el 4 % de los mismos, se apoyan en él para desarrollar tareas escolares. El 96 % de los alumnos, usan el celular para otros fines, particularmente, navegar en redes sociales.

Los padres de familia poco se interesan en la cantidad de tiempo que sus hijos invierten en el uso del celular, de igual manera en el tipo de contenido que los jóvenes consumen.

Un porcentaje reducido de padres de familia establecen límites, respecto al tiempo permitido y el tipo de contenido que los escolares pueden consumir en el móvil.

Al menos el 31 % de los alumnos participantes, dijo sentir un grado de dependencia o adicción al celular, que va desde un nivel medio a un nivel alto.

El uso del celular por tiempos prolongados, causa ciertas molestias como vista cansada, dolor de cabeza, cansancio físico o mental y ansiedad, además de otros menos comunes como mareos, enojo, dolor en manos y cuello.

Un porcentaje considerable de estudiantes considera que el uso del celular por tiempos prolongados afecta las relaciones familiares como la comunicación y convivencia entre los miembros de la familia.

Finalmente, el celular debe de ser considerado como elemento distractor y nocivo para los estudiantes, lo anterior basado en la cantidad excesiva de tiempo que dedican los alumnos a éste y por la serie de malestares que experimentan después de su uso.

Recomendaciones

Se recomienda que se refuercen las políticas que prohíben o norman el uso del celular al interior de los espacios académicos.

El celular en su multifuncionalidad, pudiera llegar a ser una herramienta de apoyo, siempre y cuando, sea bajo una normativa firme y se concientice a los estudiantes sobre su uso responsable.

Las instituciones educativas deben informar y concientizar a los padres de familia sobre los efectos nocivos que acarrea el uso excesivo del celular.

REFERENCIAS

Arias Caú, E. J. y Cruz, J. M. (s.f.). (s.f.). XXVI Jornadas Nacionales de Derecho Civil "Del consumismo, los celulares y nuestro legado". Buenos Aires: Repositorio Institucional de la UNLP. Retrieved 08 de 10 de 2025, from https://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/101085/Documento_completo.pdf-PDFA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Barraza Macías, A. C. (06 de Junio de 2022). Nomofobia (miedo a perder el celular) y su relación con tres variables sociodemográficas. *Perspectivas en Psicología*, 1(19), 23-26. <http://perspectivas.mdp.edu.ar/revista/index.php/pep/article/view/568>

Bielsa Fernández, P. y Rodríguez Martín B. (2018). Asociación entre las radiaciones de teléfonos móviles y el riesgo tumoral en personas adultas. *Gaceta Sanitaria*, 32(1), 81-91. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.10.014>

Bisquerra Alzina, R. (2009). *Metodología de la Investigación*. La Muralla, S. A.

Bohorquez Uparela, Y. y Maza Figueroa M. T. (2012). *Dispositivos Móviles: evolución y uso [Tesis de Ingeniería]*. Universidad Tecnológica de Bolívar. Cartajena de Indias: Repositorio institucional. <https://biblioteca.utb.edu.co/notas/tesis/0063136.pdf>

Capilla Garrido, S. y Cubo Delgado, S. (Enero de 2017). PHUBBING. CONECTADOS A LA RED Y DESCONECTADOS DE LA REALIDAD. UN ANÁLISIS EN RELACIÓN AL BIENESTAR PSICOLÓGICO. *Revista de Medios y Educación*, 50, 173-185. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36849882012>

Castañeda Díaz, R., Serrano Rodríguez, J. R. y Rodarte Alfaro, V. (noviembre de 2025). Estudiantes de Preparatoria y el celular: herramienta académica o distractor. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, VI(5), 3058-3074. <https://doi.org/10.56712>

Cruz, J. J. (20 de Enero de 2025). <https://blog.uvm.mx/como-afecta-el-uso-del-celular-en-el-aula>

De la Cruz Sandoval, D., Torres Zárate, L. y Yánac Cierta, E. (2019). Efectos de la dependencia del celular en las habilidades sociales de los estudiantes universitarios. *Revsta Científica de Ciencias de la Salud*, 2(12), 33-44. <https://doi.org/https://doi.org/10.17162/rccs.v12i2.1214>

Flores Cueto, J. J., Morán Corso, J. J. y Rodríguez Vila, J. J. (Octubre de 2009). Enlace Virtual. https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w23969w/Redes_sociales.pdf

Hernández Argueta, O., Capetillo Medrano, C. B., y Soto Bañuelos, E. (Diciembre de 2017). Uso de celulares "inteligentes" en estudiantes de preparatoria y su influencia en el rendimiento académico. *Revista Digital FILHA [en línea]*: www.filha.com.mx

Herrera Mendoza, K., Acuña Rodríguez, M., Gil Vega, L. (2017). Motivación de jóvenes universitarios hacia el uso de teléfonos celulares. *Revista Encuentros*, 15(01), 91-105. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15665/re.v15i1.631>

Jaen García, J. J. (2025). Desconectados del aprendizaje: Análisis cualitativo del impacto negativo del uso del celular en los docentes durante la enseñanza. *Revista Ibero Research*, 1(1), 11-24. <https://revistaiberoresearch.org/index.php/RevistaIberoResearch/es/article/view/4>

López Coroy, K. L. (Enero - junio de 2024). Los celulares: ¿Enemigos de la comunidad educativa o aliados del aprendizaje? *Revista Científica Avances en Ciencia y Docencia*, 1(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.70939/revistadiged.v1i1.13>

Organista, Sandoval, J., McAnlly, Salas, L., y Lavigne, G. (Abril de 2013). El teléfono inteligente (smartphone) como herramienta pedagógica. Revista Apertura, 5, 6 - 19. <https://www.redalyc.org/pdf/688/68830443002.pdf>

Pérez Cabrejos, R. G., Rodríguez Galán D. B., Colquepisco Paúcar, N. T. y Enríquez Ludeña R. L. (2021). Consecuencias de la nomofobia en adolescentes: una revisión sistemática. Revista Conrado, 17(81), 203-210. <http://scielo.sld.cu/pdf/rc/v17n81/1990-8644-rc-17-81-203.pdf>

Ramírez Zavala, R. (2013). POSIBLES EFECTOS PROVENIENTES DEL USO EXCESIVO DE LA COMUNICACIÓN INALÁMBRICA. Revista Iberoamericana de las Ciencias de la Salud, 4(2), 25-27.

Ramos Enríquez, M. (2016). Exposición a pantallas en la actualidad. Universidad de Sevilla. Sevilla: Repositorio Institucional. <https://core.ac.uk/download/pdf/132456154.pdf>

Rodríguez Puga, R. (2024). La nomofobia una adicción silenciosa en la era digital. Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana, 21(3). <http://www.revhph.sld.cu/>

Román Carrión, C. A. (2017). El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes de primer año de bachillerato de la Unidad Educativa Sagrados Corazones de Rumipamba de la ciudad de Quito [Tesis de Maestría, Universidad Andina Simón Bolívar. Universidad Andina Simón Bolívar. Ecuador: Repositorio Institucional.

UAZ. (2008). Reglamento Escolar General. Zacatecas: Repositorio Institucional. Retrieved 20 de Octubre de 2025, from <https://drive.google.com/file/d/130LtCZ3nca-1TQxRtb-Qxo39W5EJZ77I/view>

Williams Muler, E. (2020). Uso de los teléfonos móviles en el aula de educación primaria. Revista Electrónica de Conocimientos, Saberes y Prácticas, 3(2), 31-42. <https://doi.org/https://doi.org/10.5377/recsp.v3i2.10688>