



## Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la carrera de educación en la Universidad Estatal de Quevedo

Consequences of excessive cell phone use in students of the education career at Universidad Estatal de Quevedo

-  Alvarado Mora, Jennifer Paola<sup>1</sup>  
<https://orcid.org/0000-0001-7479-1755>  
[jalvaradom5@uteq.edu.ec](mailto:jalvaradom5@uteq.edu.ec)  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Ecuador
-  Sacón Campuzano, Josselyn Milena<sup>4</sup>  
<https://orcid.org/0000-0002-3522-2178>  
[jsaconc@uteq.edu.ec](mailto:jsaconc@uteq.edu.ec)  
Universidad técnica Estatal de Quevedo  
Ecuador.
-  Basurto Villacis, Taylis Mahiza<sup>2</sup>  
<https://orcid.org/0000-0003-0639-4197>  
[tbasurtov@uteq.edu.ec](mailto:tbasurtov@uteq.edu.ec)  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Ecuador
-  Tigselema Jácome, Ingrid Anabel<sup>5</sup>  
<https://orcid.org/0000-0002-3668-5684>  
[itigselemaj@uteq.edu.ec](mailto:itigselemaj@uteq.edu.ec)  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Ecuador
-  Cedeño Murillo, Bel Anahí<sup>3</sup>  
<https://orcid.org/0000-0002-4851-2596>  
[bcedenom4@uteq.edu.ec](mailto:bcedenom4@uteq.edu.ec)  
Universidad Técnica Estatal de Quevedo  
Ecuador

<sup>1</sup>Autor de correspondencia.

**Recibido:** 2022-05-03 / **Aceptado:** 2022-06-03 / **Publicado:** 2022-08-30

**Forma sugerida de citar:** Alvarado Mora, J. P., Basurto Villacis, T. M., Cedeño Murillo, B. A., Sacón Campuzano, J. M., & Tigselema Jácome, I. A. (2022). Consecuencias del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la carrera de educación en la Universidad Estatal de Quevedo. *Revista Científica Multidisciplinaria Ogma*, 1(2), 1-14. <https://doi.org/10.69516/3d9j8c43>

### Resumen:

El uso excesivo del teléfono celular es un problema global que afecta el rendimiento académico, especialmente en estudiantes universitarios. Esta investigación analiza sus consecuencias en el aprendizaje de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ, quienes presentan menor concentración y tendencia a procrastinar debido a la distracción constante del móvil. Mediante un enfoque cuantitativo basado en encuestas a 316 estudiantes, se revela que más del 60% sufre distracciones frecuentes durante clases y estudios, lo que impacta negativamente su rendimiento, el tiempo dedicado al aprendizaje y su bienestar emocional. Además, el uso excesivo del celular afecta la calidad del sueño, la organización del tiempo y genera dependencia tecnológica, agravando problemas de salud mental y aumentando la sensación de agotamiento. También se reporta una disminución en la calidad de los trabajos académicos, afectando el desempeño general. El estudio sugiere implementar estrategias para regular el uso del celular en entornos académicos y mejorar la gestión del tiempo para reducir distracciones y estrés. Se recomienda que las instituciones educativas adopten políticas más estrictas sobre el uso de dispositivos móviles para optimizar el aprendizaje y el bienestar estudiantil.

**Palabras clave:** Tecnología de la información, Salud mental, Calidad de la educación, Educación superior, Estrategias educativas.

### Abstract:

Excessive cell phone use is a global problem that affects academic performance, especially in university students. This research analyzes its consequences on learning among students of the Faculty of Education Sciences at UTEQ, who show lower concentration and tendency to procrastinate due to the constant distraction of the cell phone. Through a quantitative approach based on surveys to 316 students, it is revealed that more than 60% suffer frequent distractions during classes and studies, which negatively impacts their performance, the time dedicated to learning and their emotional well-being. In addition, excessive cell phone use affects sleep quality, time organization and generates technological dependence, aggravating mental health problems and increasing the feeling of exhaustion. A decrease in the quality of academic work is also reported, affecting overall performance. The study suggests implementing strategies to regulate cell phone use in academic environments and improve time management to reduce distractions and stress. It is recommended that educational institutions adopt stricter policies on the use of mobile devices to optimize learning and student well-being.

**Keywords:** Information technology, Mental health, Quality of education, Higher education, Educational strategies.





## 1. INTRODUCCIÓN

En la actualidad, el uso excesivo de teléfonos móviles se ha convertido en un fenómeno global que afecta negativamente el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Diversos estudios internacionales han revelado que un porcentaje significativo de estudiantes que utilizan sus dispositivos móviles durante las actividades de aprendizaje experimentan una disminución en su capacidad para retener información y concentrarse en tareas académicas. Este problema, identificado en diferentes regiones del mundo, destaca la necesidad de explorar las implicaciones que el uso del celular tiene en el ámbito educativo.

Un análisis global sugiere que el 89% de los estudiantes que usan sus teléfonos móviles durante el estudio muestran una baja en su rendimiento académico. Asimismo, se ha evidenciado que los estudiantes que padecen de nomofobia (el miedo irracional a estar sin el teléfono) tienen mayores dificultades para concentrarse durante las actividades académicas, lo que afecta de manera considerable su desempeño (Barrios & Bejar, 2017).

En Ecuador, un estudio de Cuzco (2022) realizado en la Universidad Politécnica Salesiana de Cuenca analizó la relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior. Los resultados indicaron que el 27% de los estudiantes utilizaban constantemente sus teléfonos móviles sin restricciones de tiempo ni lugar, incluso en momentos inadecuados como durante clases o reuniones. Además, el 10% reconoció usar el celular en situaciones inapropiadas, lo que refleja una falta de responsabilidad en su uso. El estudio concluyó que el uso excesivo del celular puede generar distracciones que afectan negativamente el rendimiento académico de los estudiantes.

Investigaciones internacionales también han abordado este tema. Un estudio realizado por Lepp et al. (2015) en Estados Unidos examinó la relación entre el uso intensivo del teléfono móvil y el rendimiento académico. Los resultados indicaron que los estudiantes que hacen un uso excesivo de estos dispositivos tienden a obtener calificaciones más bajas y dedican menos tiempo a sus estudios debido a la distracción que estos dispositivos generan en su vida académica. De manera similar, Jacobsen y Forste (2011) encontraron que el uso excesivo de medios electrónicos está directamente asociado con una reducción en la participación en actividades académicas presenciales, lo que a su vez impacta negativamente en el desempeño de los estudiantes.

Además del impacto en el rendimiento académico, diversos estudios han demostrado que el uso excesivo de dispositivos móviles no solo afecta el aprendizaje, sino que también está relacionado con problemas de salud mental. Demirci et al. (2015) encontraron que el uso intensivo del teléfono móvil está vinculado a una menor calidad del sueño y un aumento en los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios. Twenge (2018) refuerza esta idea al señalar que el uso prolongado de teléfonos inteligentes también está relacionado con un aumento en los niveles de estrés y problemas de sueño, afectando gravemente la salud mental de los jóvenes.

El uso excesivo de dispositivos móviles también está asociado directamente con la adicción tecnológica, un fenómeno en aumento entre los jóvenes. Esta adicción, descrita como





una dependencia compulsiva a los dispositivos electrónicos, interfiere significativamente en la vida cotidiana de las personas. Griffiths (2005) propuso un modelo biopsicosocial de la adicción, en el cual se destacan factores individuales, sociales y biológicos que influyen en la dependencia a la tecnología. En este contexto, Kuss y Griffiths (2011) analizaron la adicción a las redes sociales y sus efectos psicológicos, concluyendo que el uso excesivo de estas plataformas puede generar dependencia, ansiedad y una disminución en la productividad académica.

Estudios previos han demostrado que la presencia constante de teléfonos móviles en las aulas es una fuente de distracción significativa, lo que afecta la capacidad de los estudiantes para participar activamente en el proceso de aprendizaje y retener la información necesaria para su desarrollo académico. Además, se ha observado que los estudiantes que utilizan sus teléfonos móviles durante el tiempo de estudio tienden a mostrar una disminución en su rendimiento académico debido a la fragmentación del tiempo y de su atención (Junco, 2012).

Por ello, esta investigación tiene como objetivo principal analizar las consecuencias del uso excesivo del teléfono móvil en el aprendizaje de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ. Se examinará el impacto de esta conducta no solo en su rendimiento académico y capacidad para retener información, sino también en su salud mental, niveles de concentración y participación en actividades académicas.

## 2. MATERIALES Y MÉTODOS

Este estudio utiliza un enfoque de investigación cuantitativo, orientado a realizar un análisis numérico, preciso y objetivo de los datos recogidos sobre el uso excesivo del teléfono celular entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ. La meta es obtener resultados estadísticos que describan y generalicen los hallazgos, ofreciendo una base sólida para comprender este fenómeno y elaborar recomendaciones fundamentadas en evidencia empírica.

De igual forma, este estudio se desarrolla bajo un diseño no experimental y transversal, ya que no se modifican las variables, sino que se analizan en su contexto natural. La investigación se apoya en la observación directa, sin que el investigador intervenga, lo que permite examinar las variables tal como se manifiestan en un momento determinado.

Asimismo, este estudio es de tipología descriptiva, ya que su objetivo principal es detallar el uso excesivo del teléfono celular entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ. Se pretende ofrecer una comprensión clara y precisa de las características y factores que influyen en este comportamiento, centrándose en describir su naturaleza y las relaciones dentro del contexto específico, sin establecer relaciones causales.

La población de este estudio está compuesta por los 1,803 estudiantes que integran la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ, cuyas edades oscilan entre los 20 y 35 años. Se ha elegido esta población debido al uso excesivo del teléfono celular que se observa entre estos estudiantes, lo cual hace pertinente analizar cómo este comportamiento afecta su rendimiento académico. De los 316 encuestados, 120 pertenecen a la carrera de Educación





Básica, 96 a Psicopedagogía, y 100 a Idiomas Nacionales y Extranjeros, lo que permitió obtener una muestra representativa de cada carrera.

Para seleccionar la muestra, se eligió un muestreo probabilístico sobre la base de los siguientes parámetros a través de la fórmula básica: 95% de nivel de confianza, 5% de margen de error y 50% de probabilidad de que el evento ocurra o que no ocurra. De esta manera, se determinó la necesidad de encuestar a 316 personas, quienes serán seleccionadas de forma aleatoria.

Para este estudio, se utilizó la técnica de recopilación de datos mediante encuestas, empleando un formato digital. El propósito es evaluar las repercusiones del uso excesivo del teléfono celular en el aprendizaje de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ. Las encuestas se distribuyeron en línea a través de WhatsApp, lo que facilitó un acceso rápido y cómodo para los estudiantes. Se pidió a los participantes que respondieran con honestidad, garantizando la confidencialidad de sus respuestas para asegurar la obtención de datos confiables y representativos.

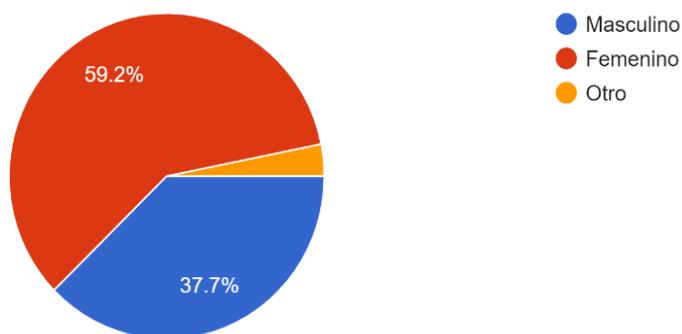
Asimismo, se empleó la técnica de análisis de datos basada en la estadística descriptiva, la cual permitió calcular los datos más importantes y representativos del problema utilizando medidas de tendencia central como la media, mediana y moda. En síntesis, esta técnica ayudó a organizar y clasificar una gran cantidad de información, presentándola de forma clara y estructurada en tablas y gráficos para facilitar su análisis.

### 3. RESULTADOS

Esta área cumplirá con el objetivo de la investigación, que fue investigar cómo el uso excesivo de teléfonos celulares afecta el aprendizaje de los estudiantes de la facultad de ciencias de la educación de UTEQ. A continuación, se enumerarán todas las figuras de la encuesta sobre el uso excesivo de teléfonos celulares en el aprendizaje de los estudiantes de la facultad de ciencias de la educación de UTEQ.

**Figura 1.**

*Género*



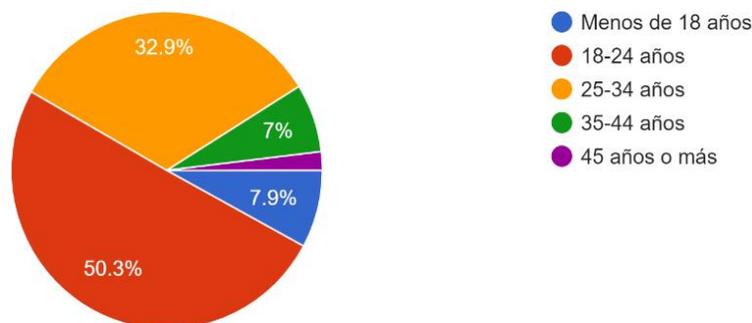
En los resultados presentados en la figura 1, se observa que el 59,2% de la muestra corresponde al género femenino y el 37,7% al género masculino. Esto sugiere que los resultados



de la investigación serán más representativos de lo que sucede con las mujeres. No obstante, aunque existe una diferencia más marcada entre ambos géneros, el porcentaje de hombres sigue siendo significativo, por lo que los datos obtenidos también pueden ser aplicables, en gran medida, a la población masculina.

**Figura 2.**

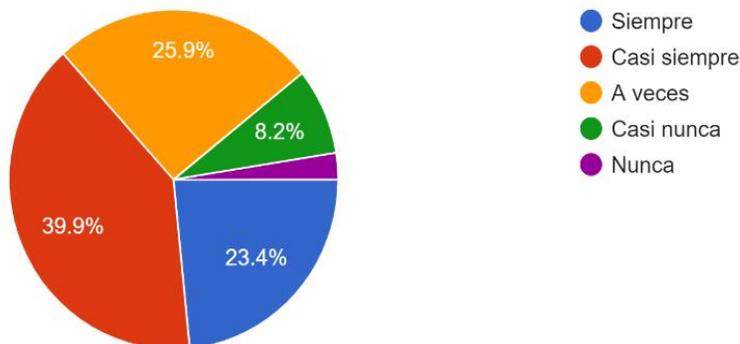
*Edad*



El análisis de los resultados presentados en la figura 2 muestra que el 50,3% de los encuestados pertenece al rango de edad de 18 a 24 años, mientras que el 32,9% se encuentra entre los 25 y 34 años. Esto indica que la mayor parte de la muestra está compuesta por personas jóvenes, con una clara predominancia del grupo más joven. Los datos sugieren que las opiniones o comportamientos investigados estarán más influenciados por personas en las primeras etapas de su vida adulta. No obstante, la representación significativa del grupo de 25 a 34 años también permitirá obtener una visión más equilibrada de las perspectivas entre los adultos jóvenes.

**Figura 3.**

*Frecuencia de distracción por el teléfono en clases*



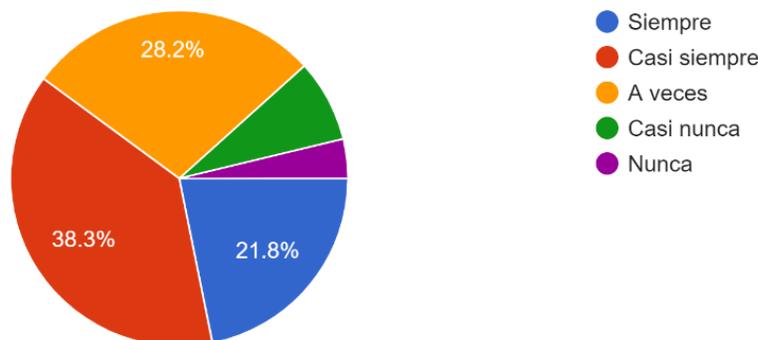
En la figura 3 se observa que el 39,9% de los encuestados se siente casi siempre distraído por su teléfono celular durante las clases, seguido por un 25,9% que se distrae a veces, y un 23,4% que afirma sentirse siempre distraído. Estos resultados reflejan que la mayoría de los estudiantes encuestados, más del 60%, experimenta distracciones frecuentes o constantes debido al uso del teléfono celular en clase. Esto sugiere que el uso del dispositivo móvil es un



factor importante que afecta la concentración y el rendimiento académico, con un impacto significativo en la dinámica de aprendizaje.

**Figura 4.**

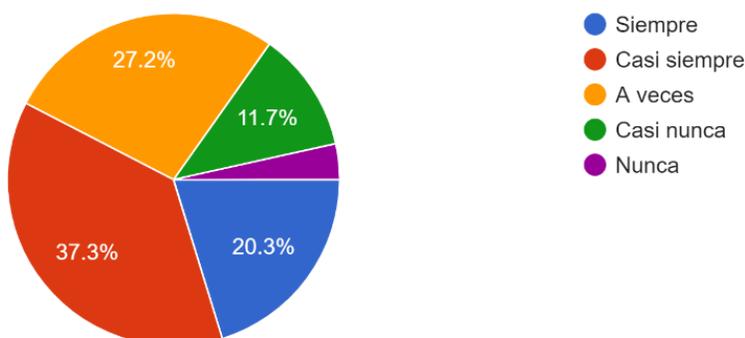
*Dificultad por mantener enfoque en las actividades académicas debido al teléfono*



En la figura 4 se muestra que el 38,3% de los encuestados tiene dificultades para mantener el enfoque en sus tareas académicas casi siempre debido al uso del teléfono, mientras que un 28,2% enfrenta esta dificultad a veces, y un 21,8% afirma que siempre les resulta difícil concentrarse por esta razón. Estos resultados indican que el uso del teléfono es una distracción significativa para una gran parte de los estudiantes, ya que más de la mitad experimenta problemas de concentración de manera frecuente. Esto refleja el impacto negativo que el uso excesivo o inadecuado del dispositivo puede tener en la capacidad de los estudiantes para centrarse en sus responsabilidades académicas.

**Figura 5.**

*Distracción al estudiar por revisar las notificaciones del teléfono*



En los resultados mostrados en la figura 5, se revela que el 37,3% de los encuestados interrumpe su estudio casi siempre para revisar notificaciones en su teléfono, mientras que un 27,2% lo hace a veces y el 20,3% siempre. Esto indica que una mayoría significativa de los estudiantes (más del 50%) experimenta interrupciones frecuentes debido a su teléfono, lo que puede impactar negativamente su concentración y productividad. La alta frecuencia de estas

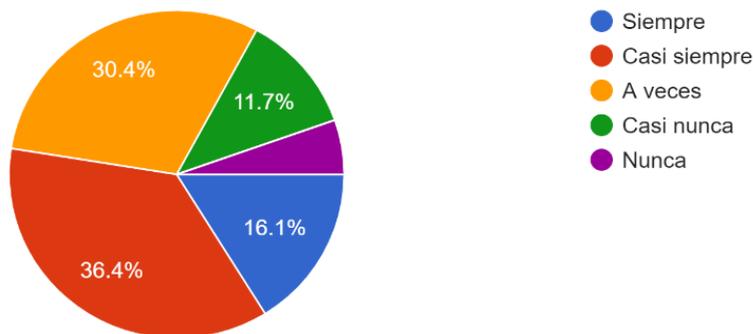




interrupciones destaca la importancia de gestionar el uso del dispositivo móvil para minimizar su impacto en el rendimiento académico.

**Figura 6.**

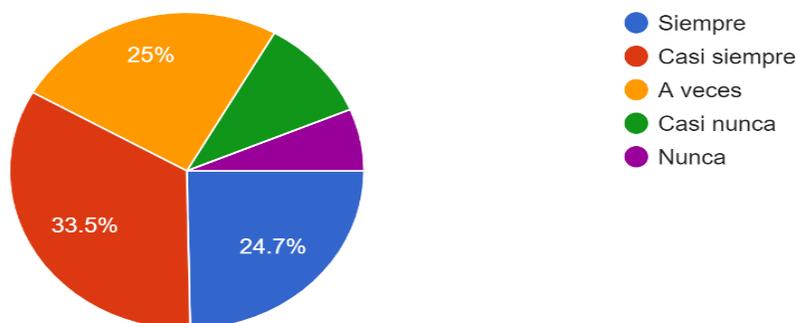
*Dedicación de más tiempo a actividades en el teléfono que ha estudios*



En la figura 6, los resultados muestran que el 36,4% de los encuestados dedica casi siempre más tiempo a actividades en el teléfono que a sus estudios, mientras que un 30,4% lo hace a veces y un 16,1% siempre. Estos datos indican que una porción considerable de los estudiantes (más del 60%) tiende a pasar más tiempo en su teléfono en comparación con sus actividades académicas. La alta frecuencia con la que los estudiantes priorizan las actividades en el teléfono sobre el estudio sugiere que el uso del dispositivo móvil puede estar interfiriendo significativamente con su rendimiento académico y gestión del tiempo. Esto resalta la necesidad de estrategias para equilibrar el tiempo entre el uso del teléfono y las obligaciones académicas, con el fin de mejorar la productividad y el éxito en los estudios.

**Figura 7.**

*Conciencia de que el uso excesivo del teléfono afecta el rendimiento académico*



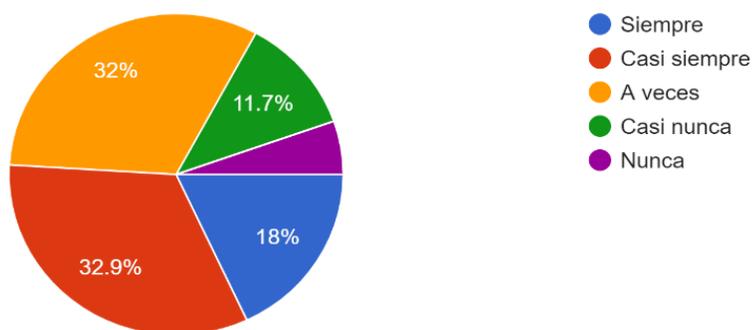
En la figura 7 se evidencia que el 33,5% de los encuestados percibe casi siempre que el uso excesivo del teléfono tiene un impacto negativo en su rendimiento en tareas y exámenes, mientras que el 25% lo experimenta a veces y el 24,7% siempre. Estos resultados reflejan que una mayoría significativa de los estudiantes (más del 50%) nota un efecto perjudicial en su rendimiento académico debido al uso excesivo del teléfono. La combinación de estos porcentajes indica que el uso del teléfono puede tener efectos perjudiciales recurrentes en la capacidad de



los estudiantes para realizar tareas y exámenes de manera efectiva. Este hallazgo subraya la importancia de abordar el uso del teléfono en contextos académicos y buscar estrategias para minimizar su influencia negativa en el rendimiento académico.

**Figura 8.**

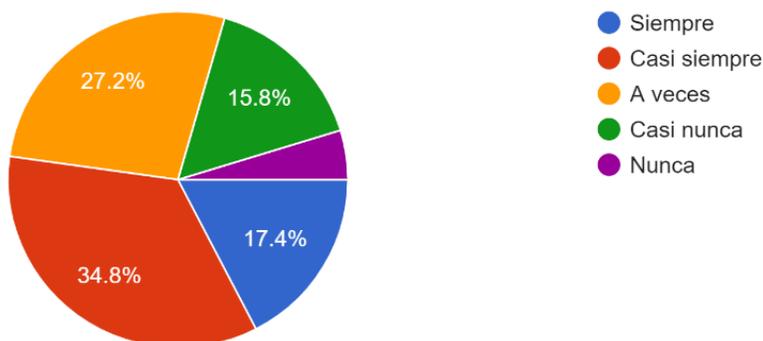
*Afectación de los trabajos académicos por el uso del teléfono*



En la figura 8 se observa que el 32,9% de los encuestados cree casi siempre que la calidad de sus trabajos académicos se ve afectada por el uso del teléfono, mientras que un 32% lo experimenta a veces, un 18% siempre, y un 11,7% casi nunca. Estos resultados indican que una gran parte de los estudiantes (casi el 65%) percibe que el uso del teléfono tiene un impacto negativo en la calidad de sus trabajos académicos, con una percepción más pronunciada entre aquellos que sienten que esto ocurre casi siempre. La diferencia notable con el 11,7% que casi nunca experimenta este problema sugiere que, aunque una minoría no percibe una influencia negativa, la mayoría sí ve una relación entre el uso del teléfono y la disminución en la calidad de su trabajo académico. Esto subraya la necesidad de gestionar el uso del teléfono de manera efectiva para mejorar el rendimiento académico y mantener la calidad de los trabajos entregados.

**Figura 9.**

*Procrastinación de las tareas académicas debido al uso del teléfono*



En la figura 9 se revela que el 34,8% de los encuestados procrastina casi siempre sus tareas académicas debido al uso del teléfono, mientras que un 27,2% lo hace a veces, un 17,4% siempre, y un 15,8% casi nunca. Estos datos muestran que una proporción considerable de los estudiantes (62%) experimenta procrastinación frecuente o constante en sus tareas académicas

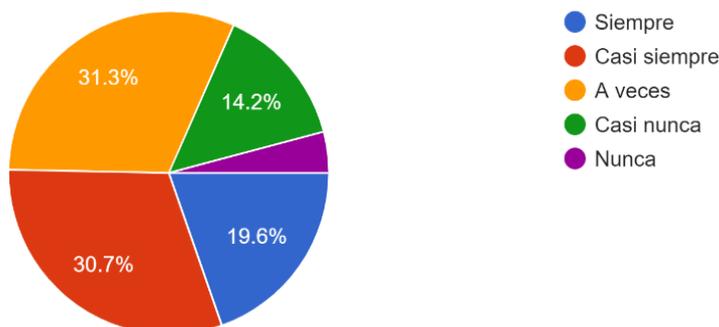




debido al uso del teléfono. Esto indica que el dispositivo móvil juega un papel significativo en la demora de la realización de las tareas, afectando la capacidad de los estudiantes para cumplir con sus responsabilidades académicas de manera oportuna. La diferencia con el 15,8% que casi nunca procrastina su trabajo sugiere que, aunque algunos estudiantes no se ven afectados, el impacto general del teléfono en la procrastinación académica es relevante y merece atención para implementar estrategias que ayuden a gestionar mejor el tiempo y reducir las distracciones.

**Figura 10.**

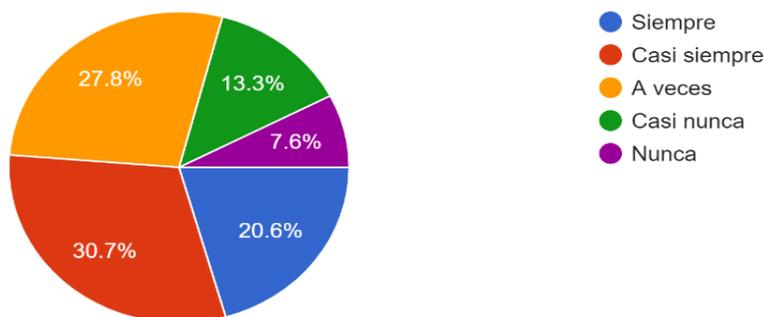
*Afectación en el estudio debido al uso del teléfono*



En la figura 10 se evidencia que el 30,7% de los encuestados experimenta desvíos casi siempre en su horario de estudio debido a las distracciones del teléfono, mientras que un 31,3% lo hace a veces, un 19,6% siempre, y un 14,2% casi nunca. Estos resultados indican que una mayoría significativa de los estudiantes (62%) enfrenta interrupciones frecuentes o constantes en su horario de estudio a causa del teléfono. Esto sugiere que el uso del dispositivo móvil tiene un impacto considerable en la capacidad de los estudiantes para seguir un horario de estudio estructurado y eficiente. La diferencia con el 14,2% que casi nunca enfrenta este problema sugiere que, aunque algunos estudiantes no se ven afectados, el impacto general de las distracciones del teléfono en la organización del estudio es considerable, lo que subraya la necesidad de estrategias para reducir las interrupciones y mejorar la gestión del tiempo de estudio.

**Figura 11.**

*Sensación de estrés debido a la cantidad de tiempo dedicado al teléfono*

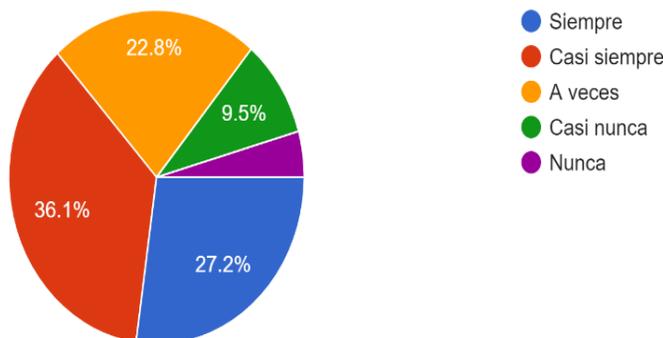




En la figura 11 se revela que el 30,7% de los encuestados siente casi siempre estrés o ansiedad debido a la cantidad de tiempo que pasan en el teléfono, mientras que un 27,6% lo experimenta a veces, un 20,6% siempre, un 13,3% casi nunca y un 7,6% nunca. Estos resultados indican que una proporción significativa de los estudiantes (casi el 80%) experimenta niveles variados de estrés o ansiedad relacionados con el uso del teléfono, con más del 50% sintiendo estos efectos de manera frecuente o constante. La presencia de un 7,6% que nunca siente estrés o ansiedad sugiere que no todos los estudiantes se ven afectados, pero la preocupación general es notable. Esto destaca la necesidad de abordar el impacto del uso del teléfono en el bienestar emocional y desarrollar estrategias para manejar el tiempo de uso del dispositivo de manera que reduzca los niveles de estrés y ansiedad entre los estudiantes.

### Figura 12.

*Sensación de culpabilidad por bajo rendimiento académico debido al uso del teléfono*



En la figura 12 se refleja que el 36,1% de los encuestados se siente casi siempre culpable por la distracción que causa el uso del teléfono en su rendimiento académico, mientras que un 27,2% siente esta culpa siempre, un 22,8% a veces y un 9,5% casi nunca. Estos resultados indican que una proporción significativa de los estudiantes (casi el 87%) experimenta sentimientos de culpa relacionados con el impacto negativo del teléfono en su desempeño académico, con una mayoría que lo siente con frecuencia o de manera constante. La pequeña proporción de estudiantes que casi nunca se siente culpable sugiere que el sentimiento de culpa es un problema prevalente para la mayoría, lo que subraya la necesidad de abordar cómo el uso del teléfono afecta el rendimiento académico y explorar estrategias para reducir las distracciones y mejorar la autogestión del tiempo.

## 4. DISCUSION

El presente estudio evaluó cinco dimensiones fundamentales del uso excesivo del teléfono celular en los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UTEQ: impacto en la concentración, efecto en la calidad del estudio, influencia en el rendimiento académico, impacto en la gestión del tiempo y consecuencias psicológicas. Cada una de estas dimensiones fue abordada mediante preguntas específicas que capturaron la frecuencia con la que los estudiantes experimentan distracciones, dificultades de enfoque, interrupciones en el estudio, procrastinación, y sensaciones de estrés o culpa.

Los resultados obtenidos reflejan un alto nivel de distracción y afectación en el rendimiento académico. En la dimensión del impacto en la concentración, más de la mitad de los





encuestados reporta sentirse distraído casi siempre o siempre por el teléfono celular durante las clases, lo que coincide con estudios previos, como los de Lepp et al. (2015), quienes encontraron que el uso intensivo del teléfono en entornos educativos se asocia con calificaciones más bajas. Esta similitud sugiere que la relación entre el uso del teléfono y la distracción en contextos educativos es un fenómeno global y no limitado a una región o grupo en particular. Los resultados que no se asemejan a otros estudios podrían indicar diferencias culturales o tecnológicas en cómo se utilizan los dispositivos móviles en diferentes contextos académicos.

En la dimensión de la calidad del estudio, la mayoría de los estudiantes indicó que interrumpen su tiempo de estudio para revisar notificaciones, lo cual genera un impacto negativo en la productividad y concentración. Estos resultados coinciden con los de Sousa et al. (2019), quienes destacaron que los estudiantes que utilizan sus teléfonos durante el estudio tienden a obtener peores resultados académicos. Este hallazgo refuerza la idea de que la gestión del tiempo y el uso consciente del teléfono son esenciales para mejorar la calidad del aprendizaje.

En cuanto a la influencia en el rendimiento académico, se encontró que el uso excesivo del teléfono afecta negativamente el rendimiento en tareas y exámenes, según la mayoría de los encuestados. Este hallazgo es consistente con estudios internacionales que han demostrado que la distracción y la fragmentación del tiempo por el uso del teléfono interfieren con la capacidad de los estudiantes para rendir adecuadamente en sus evaluaciones académicas.

La dimensión de la gestión del tiempo también reveló problemas significativos. Más de la mitad de los estudiantes tienden a procrastinar en sus tareas académicas debido al uso del teléfono. Esta procrastinación está relacionada con la dificultad de los estudiantes para mantener un horario de estudio eficiente, lo que resalta la necesidad de estrategias de autorregulación que equilibren el tiempo entre el uso de los dispositivos móviles y las responsabilidades académicas.

Por último, en la dimensión de consecuencias psicológicas, los estudiantes reportaron niveles de estrés y ansiedad relacionados con el uso prolongado del teléfono, lo que confirma la literatura previa que asocia el uso excesivo del celular con problemas de salud mental. Twenge (2018) también señalaron que la ansiedad y la depresión están vinculadas al uso excesivo de dispositivos móviles, lo que refleja la importancia de desarrollar estrategias para mitigar estos efectos en el bienestar emocional de los estudiantes.

En cuanto a los desafíos del estudio, uno de los principales fue la metodología de recopilación de datos mediante encuestas digitales, lo que pudo limitar el acceso de algunos estudiantes con menor familiaridad tecnológica. Además, al tratarse de un estudio transversal, no se pudo observar el cambio en los comportamientos a lo largo del tiempo. Para mejorar futuras investigaciones, sería recomendable implementar un diseño longitudinal que permita analizar la evolución del uso del teléfono celular y sus efectos a largo plazo. También sería útil expandir la muestra a otras facultades para obtener una visión más global del problema. Las líneas de investigación que se abren a partir de estos resultados incluyen el análisis de intervenciones tecnológicas para la regulación del tiempo de uso del teléfono en entornos educativos y su impacto en la mejora del rendimiento académico y bienestar emocional de los estudiantes.





## 5. CONCLUSIONES

Se identificó que el uso del teléfono celular tiene un impacto negativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, evidenciado por la disminución en la capacidad de retención de información y concentración durante las actividades de aprendizaje. Diversos estudios han demostrado que un porcentaje considerable de estudiantes que utilizan sus dispositivos móviles durante el estudio experimentan interrupciones frecuentes, lo que afecta su capacidad para seguir un horario de estudio estructurado y eficiente. En particular, los resultados de la encuesta indican que un 62% de los encuestados enfrenta desvíos en su horario de estudio debido a distracciones del teléfono, lo que resalta la necesidad de abordar este problema de manera urgente.

Además, se observó que el retraso en las tareas se ve intensificado por el uso excesivo del teléfono, lo que contribuye a una disminución en la calidad de los trabajos académicos entregados. La dificultad para mantener el enfoque y la tendencia a interrumpir el estudio para revisar notificaciones son indicadores claros de cómo la tecnología puede interferir en el proceso educativo. Por lo tanto, es fundamental que las instituciones educativas implementen políticas más estrictas para regular el uso de dispositivos móviles en entornos académicos, así como fomentar la concienciación sobre el uso responsable de la tecnología.

Por tal motivo, se sugiere que se realicen investigaciones adicionales para explorar estrategias efectivas que ayuden a los estudiantes a gestionar su tiempo y reducir las distracciones causadas por el uso del teléfono celular. La promoción de un ambiente de aprendizaje más productivo y saludable no solo beneficiará a los estudiantes en su rendimiento académico, sino que también contribuirá a su desarrollo personal y profesional en un mundo cada vez más digitalizado.





## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Barrios, B., Bejar, D. & Cauchos, V. (2017). Uso excesivo de Smartphones/teléfonos celulares: Phubbing y Nomofobia. *Revista Chilena de Neuro-psiquiatría*, 55(3), 205-206. [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272017000300205](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272017000300205)
- Cuzco, A. (2022). *Relación entre el uso frecuente del celular y el rendimiento académico en estudiantes de educación básica superior de la Unidad Educativa Chiquintad* [Tesis de grado, Universidad Politécnica Salesiana]. Repositorio institucional de la Universidad Politécnica Salesiana. [https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22650/1/UPS-CT009800.pdf?utm\\_source=chatgpt.com](https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/22650/1/UPS-CT009800.pdf?utm_source=chatgpt.com)
- Demirci, K. Akgönül, M. & Akpınar, A. (2015). The association between the intensity of smartphone use and its effects on sleep quality, depression, and anxiety in university students. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 85-92. <https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.010>
- Elesbão, L. & Rubio A. (2020). Puedes estar conectado siempre: el uso de smartphones entre estudiantes universitarios brasileños y sus interacciones sociales. *Revista de Psicología*, 38(2), 641-666. <https://revistas.pucp.edu.pe/index.php/psicologia/article/view/22252/21527>
- Espinoza, L. & Paredes, F. (2020). Uso del teléfono móvil y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Quito. *Revista de Ciencias Sociales y Humanidades*, 15(2), 45-58. <https://doi/10.33995/recsh.v15i2.234>
- Griffiths, M. (2005). A 'components' model of addiction within a biopsychosocial perspective. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1080/14659890500114359>
- Jacobsen, W. & Forste, R. (2011). The connected generation: The academic and social impacts of electronic media usage among university students. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14(5), 275-280. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1089/cyber.2010.0135>





- Junco, R. (2012). In-class multitasking and academic performance. *Computers in Human Behavior*, 28(6), 2236-2243. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.06.031>
- Kuss, D. & Griffiths, M. (2011). Social media addiction: A review of psychological studies on online networking and its effects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8(9), 3528-3552. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph8093528>
- Sousa, L. Correia, R. & Reis, S. (2019). The impact of smartphone use on academic performance: A study on Brazilian high school students. *Journal of Educational Research*, 112(3), 298-305. <https://doi/10.1080/00220671.2019.1583422>
- Twenge, J. M. (2018). *iGen: Why Today's Super-Connected Kids Are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy—and Completely Unprepared for Adulthood*. Atria Books.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use, academic performance, anxiety, and satisfaction with life in college students. *Computers in Human Behavior*, 31(343).

