

JAMA PEDIATR. 2025 APR 1;179(4):475-478.

Los adolescentes y el uso del teléfono inteligente durante las horas de clase

Adolescent smartphone use during school hours

Christakis DA, Mathew GM, Reichenberger DA, Rodriguez IR, Ren B, Hale L.

RESUMEN

En EE. UU., los adolescentes de 13 a 18 años pasan un promedio de 8,5 horas diarias utilizando medios basados en pantallas. El uso de teléfonos inteligentes en la escuela se ha convertido en una preocupación, y cada vez más se considera su prohibición. Pueden distraer del aprendizaje en el aula y las oportunidades de interacción en el mundo real. El objetivo fue caracterizar la duración y el contenido del uso de teléfonos inteligentes en la escuela.

Métodos: Se incluyeron estudiantes de 13 a 18 años. Los participantes instalaron *RealityMeter* (aplicación que mide el uso de teléfonos inteligentes) durante 3 días o más, desde mayo a noviembre de 2023.

Resultados: Se analizaron los datos de 117 participantes. Los adolescentes pasaron un promedio de 1,5 horas (IC95% 1,31-1,73) ante el teléfono durante las 6,5 horas escolares (27 % para un uso diario del teléfono de 5,59 horas). El 25 % pasaron más de 2 horas frente al teléfono. Las 5 aplicaciones más usadas (sin incluir buscadores en internet) fueron los mensajes, Instagram, vídeos, audios y correo electrónico.

Conclusiones: La mitad de los adolescentes usa su teléfono en la escuela al menos 66 minutos cada día, principalmente para mensajes o redes sociales. Si bien los padres y los adolescentes pueden beneficiarse con el acceso de los teléfonos para la comunicación y el aprendizaje, este estudio sugiere que la mayoría de los usos del teléfono en la escuela no tienen tal propósito, sino que muestra un elevado nivel de acceso a redes sociales.

COMENTARIO

En la era digital, la tecnología brinda a los niños y adolescentes, oportunidades para obtener información, expresarse, relacionarse, entretenerse y ser creativos. En las consultas pediátricas, abordamos las consecuencias del uso inapropiado, tanto en su bienestar psicofísico como en otros ámbitos, familiar, social y/o

académico.

El uso del smartphone en las aulas, puede potenciar el aprendizaje y el trabajo colaborativo. También invita a los adultos a reflexionar sobre la necesidad de brindarles educación sobre un uso responsable.

En el Informe Global de Monitoreo de la Educación (GEM 2023), surge la advertencia sobre el impacto negativo del uso de smartphones en las escuelas sin fines educativos, por su efecto distractor con repercusión en el rendimiento académico y sus potenciales riesgos.¹

Este comentario surge en relación a una investigación sobre uso del smartphone durante la jornada escolar, que incluye a 117 jóvenes de 13 a 18 años. El estudio revela un promedio de tiempo de uso en la escuela de 1,5 horas/día, 27 % del total diario. Los adolescentes acceden principalmente a redes sociales y mensajería sin fines educativos.

En una publicación de Common Sense Media, sobre hábitos de utilización del smartphone, con 200 adolescentes (11 y 17 años), revela la recepción de 237 notificaciones diarias, 23 % en horario escolar y 5 % durante la noche. Estas “distracciones” afectan su rendimiento, atención y bienestar psicofísico. Los jóvenes, expresan preocupaciones sobre el uso no regulado y lo vinculan con la presión social, miedo a quedarse afuera (FOMO) y frustración por no poder reducir su uso.²

Otro estudio realizado sobre el impacto de la prohibición de los smartphones en las aulas, revela una disminución de consultas sobre salud mental, situaciones de acoso, asociado a mayor rendimiento académico en niñas y en niños de sectores desfavorecidos.³

Por estos motivos, es clave optimizar el uso de smartphones en las escuelas para actividades educativas específicas y/o colaborativas, con normas claras y programas que fomenten el uso responsable. Es fundamental promover la alfabetización digital e involucrar a los adultos en los deberes de cuidado desde todos los sectores (familias, educadores, salud, empresas, gobiernos/políticas públicas).

Silvina Pedrouzo 

Subcomisión de Tics
Sociedad Argentina de Pediatría

Correspondencia para Silvina Pedrouzo:
silvipedrouzo@gmail.com

REFERENCIAS

1. Carbonaro G. La UNESCO pide a las escuelas de todo el mundo que prohíban los *smartphones* en las aulas. Euronews. 27 de julio de 2023. [Consulta: 22 de abril de 2025]. Disponible en: <https://es.euronews.com/salud/2023/07/27/la-unesco-pide-a-las-escuelas-de-todo-el-mundo-que-prohiban-los-smartphones-en-las-aulas>
2. Radesky JS, Weeks HM, Schaller A, Robb MB, Mann S, Lenhart A. Constant companion: A week in the life of a young person's smartphone use. San Francisco, CA: Common Sense Media; 2023.
3. Abrahamsson S. Smartphone Bans, Student Outcomes and Mental Health. NHH Dept. of Economics Discussion Paper No. 01. February 22, 2024. [Consulta: 22 de abril de 2025]. Disponible en: https://papers.ssrn.com/sol3/papers.cfm?abstract_id=4735240