

Revista Realidades Educativas Entrelazadas

marzo, 2024 – septiembre, 2024

2024. Año 2. Número 2. Páginas 17 – 22

ISSN: 2954-4572

Columna:

Docencia e investigación entrelazadas

La dualidad del smartphone en la universidad: aprovechando su potencial sin comprometer el bienestar del estudiantado

The duality of the smartphone at university: harnessing its potential without compromising student well-being

DOI: www.doi.org/10.58400/ree.v2i2.28

Autor:

Dr. Ramón Ventura Roque Hernández
ramonroque [arroba] outlook [punto] com
<https://orcid.org/0000-0001-9727-2608>

Esta obra está bajo una licencia internacional
[Creative Commons](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
[Atribución 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)



Columna: Docencia e investigación entrelazadas

La dualidad del smartphone en la universidad: aprovechando su potencial sin comprometer el bienestar del estudiantado

Ramón Ventura Roque Hernández

ramonroque [aroba] outlook [punto] com

Los teléfonos inteligentes o smartphones se han popularizado ampliamente entre los estudiantes universitarios de pregrado. Así, es común que hoy en día los estudiantes inviertan varias horas al día utilizando sus teléfonos para acceder a la información, comunicarse, divertirse, tomar apuntes, comprar mercancía y estudiar. Ahora bien, es necesario conocer que el uso de estos dispositivos móviles ofrece tanto ventajas como inconvenientes para la vida académica y el bienestar del estudiantado.

Los teléfonos inteligentes son herramientas útiles para apoyar la educación y en general, todas las actividades cotidianas. Con los smartphones se puede acceder a cursos, contenidos y materiales interactivos desde cualquier lugar. La ubicuidad y la versatilidad de estos dispositivos brindan posibilidades ilimitadas para promover un aprendizaje interactivo y personalizado.

Por otra parte, si bien se puede mejorar el aprendizaje y la colaboración cuando se utilizan aplicaciones móviles y recursos académicos (Lazaro & Duart, 2023), se debe tener en cuenta que el uso excesivo del smartphone está vinculado a

disfuncionalidades que afectan el bienestar de las personas (Wacks & Weinstein, 2021), por ejemplo, dificultades en la regulación cognitivo-emocional, impulsividad, deterioro de la función cognitiva, adicción a las redes sociales, timidez y baja autoestima. El uso intensivo del teléfono inteligente también está relacionado con problemas de sueño, hábitos alimentarios poco saludables, dolores musculoesqueléticos, migrañas, reducción del control cognitivo y cambios en el volumen de materia gris del cerebro.

De esta manera, el impacto adverso del uso excesivo o adictivo de los smartphones, especialmente entre los jóvenes, ha dejado de ser una simple sospecha para convertirse en una preocupación real y justificada con una creciente cantidad de evidencia científica. En este sentido, es importante promover el uso de los teléfonos inteligentes con fines académicos, pero, al mismo tiempo, promover iniciativas que permitan minimizar las distracciones y evitar su uso excesivo. El uso consciente y equilibrado parece ser un aspecto primordial para aprovechar las bondades de los smartphones y, al mismo tiempo, preservar la salud y el bienestar de los usuarios.

Los docentes universitarios pueden tomar algunas medidas para promover el uso de los teléfonos inteligentes como herramientas de aprendizaje, al mismo tiempo que minimizan sus distracciones. Por ejemplo, los docentes pueden establecer normas claras sobre el uso de los teléfonos inteligentes en el aula, designar momentos específicos para revisar notificaciones o responder mensajes, fomentar el uso de aplicaciones y herramientas educativas en los dispositivos móviles, y

promover estrategias de concentración y gestión del tiempo para evitar la dispersión mental (Afzali & Morrison, 2018; Amez & Baert, 2020).

Por su parte, las universidades podrían apoyar algunas actividades para promover el bienestar digital de su estudiantado. Por ejemplo, podrían ofrecer talleres y recursos sobre el uso responsable de los teléfonos inteligentes, promover actividades curriculares y extracurriculares que fomenten la interacción social cara a cara, y establecer programas de apoyo psicológico para estudiantes que experimenten dificultades en su relación con la tecnología. Asimismo, pueden establecer políticas que restrinjan el uso de teléfonos celulares en el aula.

En cualquier caso, se deben adoptar estrategias para fortalecer la resiliencia del estudiantado frente a las distracciones digitales (Erarslan & Şeker, 2021). Esto implica educar a los estudiantes sobre los riesgos del uso excesivo y no supervisado de dispositivos móviles, como la baja calidad del sueño, la depresión (Nikolic et al., 2023) y la ansiedad (Khan et al., 2023). Además, también implica fortalecer la capacidad de los estudiantes para autorregular su comportamiento y desarrollar hábitos digitales saludables para mitigar los efectos nocivos del uso indebido de la tecnología y aumentar su desempeño académico (Troll et al., 2021). Es decir, esto requiere un enfoque multidimensional que abarque desde la concientización y la educación hasta el desarrollo de habilidades de afrontamiento y la habilitación de entornos que promuevan el uso equilibrado de la tecnología (Cain, 2018).

Es claro que los teléfonos inteligentes pueden ser valiosas herramientas educativas para los estudiantes universitarios si se utilizan con moderación y de manera prudente, cuidando de que no se conviertan en una fuente de distracción que impacte negativamente el bienestar y el rendimiento académico. Lograr esto es una responsabilidad compartida entre el estudiantado, sus familias, las universidades y el profesorado. Nuestro desafío es entonces, orientar a los estudiantes para que sean capaces de gestionar correctamente su relación con la tecnología. Si las acciones de todos están encaminadas a la preservación de la salud mental y física de la comunidad estudiantil, así como a la mejora de su aprovechamiento académico, las generaciones futuras podrán desarrollar la resiliencia necesaria para convivir armónicamente con la tecnología.

Bibliografía

- Afzali, F. M., & Morrison, B. B. (2018). Cellphone usage in academia: The problem and solutions. *Proceedings of the ACM Conference on Computer Supported Cooperative Work, CSCW*, 325–328. https://doi.org/10.1145/3272973.3274088/SUPPL_FILE/CSCWP113.ZIP
- Amez, S., & Baert, S. (2020). Smartphone use and academic performance: A literature review. *International Journal of Educational Research*, 103, 101618. <https://doi.org/10.1016/J.IJER.2020.101618>
- Cain, J. (2018). It's time to confront student mental health issues associated with smartphones and social media. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(7), 738–741. <https://doi.org/10.5688/AJPE6862>
- Erarslan, A., & Şeker, M. (2021). Investigating e-learning motivational strategies of higher education learners against online distractors. *Online Learning Journal*, 25(2), 262–279. <https://doi.org/10.24059/olj.v25i2.2252>
- Khan, A., McLeod, G., Hidajat, T., & Edwards, E. J. (2023). Excessive Smartphone Use is Associated with Depression, Anxiety, Stress, and Sleep Quality of Australian

Adults. *Journal of Medical Systems*, 47(1). <https://doi.org/10.1007/s10916-023-02005-3>

Lazaro, G. R. de, & Duarte, J. M. (2023). Moving Learning: A Systematic Review of Mobile Learning Applications for Online Higher Education. *Journal of New Approaches in Educational Research*, 12(2), 198–224. <https://doi.org/10.7821/naer.2023.7.1287>

Nikolic, A., Bukurov, B., Kocic, I., Vukovic, M., Ladjevic, N., Vrhovac, M., Pavlović, Z., Grujicic, J., Kistic, D., & Sipetic, S. (2023). Smartphone addiction, sleep quality, depression, anxiety, and stress among medical students. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1252371>

Troll, E. S., Friese, M., & Loschelder, D. D. (2021). How students' self-control and smartphone-use explain their academic performance. *Computers in Human Behavior*, 117, 106624. <https://doi.org/10.1016/J.CHB.2020.106624>

Wacks, Y., & Weinstein, A. M. (2021). Excessive Smartphone Use Is Associated With Health Problems in Adolescents and Young Adults. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.669042>