Problemática del uso del celular en el aula: distracciones y aprendizajes

Por: Ever Chávez Carrillo, Sofía Gzl Hernández, Kimbely Piña Álvarez, Inri Ruiz G. 06/07/2025

Problemática del uso del celular en el aula: distracciones y aprendizajes

En los últimos años, el celular ha tenido una presencia muy importante en nuestras aulas. Aunque muchas veces nos ayuda a aprender mejor, también puede causarnos distracciones y bajar nuestro rendimiento académico.

Por eso decidimos investigar este tema desde nuestra experiencia personal como estudiantes, y también con la ayuda de nuestros maestros y especialistas.

Queremos entender mejor en qué nos ayuda el celular en clase y en qué nos perjudica. A través de entrevistas y la revisión de distintas fuentes, exploramos este tema que es parte de nuestra vida diaria. Nuestro subtema principal será la distracción y los aprendizajes, porque es lo que más hemos notado que pasa cuando usamos el celular en clase.

El impacto del celular en nuestras clases

El celular ha cambiado mucho la forma en la que los jóvenes nos comunicamos, aprendemos y nos relacionamos. En el aula puede ser una herramienta muy útil, por ejemplo, cuando buscamos información rápida para una tarea o usamos apps educativas. También permite que los maestros respondan dudas más fácilmente, y que las clases sean un poco más modernas.

Gracias a la tecnología, las escuelas ahora usan celulares, computadoras y otros dispositivos para enseñar. En algunos casos, hasta los profesores se capacitan en herramientas digitales para dar mejores clases. Esto ha hecho que algunos temas que antes eran difíciles de entender, ahora se pueden explicar con videos, juegos o plataformas que hacen todo más dinámico.

Pero no todo es bueno. Muchos especialistas han dicho que el uso excesivo del

celular puede causar problemas. Por ejemplo, en el aspecto psicológico, puede generar estrés, ansiedad o incluso una especie de adicción. Y desde el lado educativo, puede distraernos tanto que ni entendemos lo que el maestro explica.

A veces, estamos físicamente en clase, pero mentalmente en otro lado, viendo videos o mensajes que no tienen nada que ver con la lección.

Un estudio muestra que muchos adolescentes usan el celular más de cinco horas al día. Eso no solo afecta su atención en clase, sino también su salud, su capacidad para dormir bien y para relacionarse con otras personas cara a cara. Estamos tan acostumbrados a estar conectados que a veces se nos olvida cómo convivir sin una pantalla enfrente.

Los retos que trae el celular en el aula

En nuestro colegio, el uso libre del celular en clase provocó que muchos alumnos bajaran sus calificaciones. Algunos ni ponían atención, estaban todo el tiempo viendo redes sociales o jugando. Por eso, la dirección tomó una decisión importante: se colocaron cajas especiales donde todos debemos dejar nuestros celulares antes de entrar a clase.

Al principio fue difícil. Nos sentíamos raros, hasta un poco desesperados por no tener el celular en la mano. Pero con el tiempo, notamos que prestamos más atención, hablábamos más entre nosotros y hasta los profesores decían que las clases fluían mejor. Descubrimos que no tener el celular por unas horas no era tan terrible como pensábamos, y que incluso nos ayudaba a concentrarnos.

Nuestra psicóloga escolar, Alejandra Velázquez, dijo que este cambio ayudó a que los alumnos se comuniquen más entre sí y mejore la convivencia. También mencionó que aunque algunos al principio tuvieron ansiedad leve por no tener su celular, no hubo casos graves.

Esto demuestra que usar menos el celular puede ayudarnos a mejorar nuestra vida escolar.

Además, Roberto Íñiguez, coordinador académico, comentó que lo que más preocupaba era que durante las explicaciones de los maestros, la mayoría de los alumnos estaba distraída con el celular. Por eso se decidió restringir su uso, no

prohibirlo, pero sí tenerlo guardado mientras no sea necesario. Lo importante es aprender a usarlo con equilibrio.

También aprendimos que no solo los estudiantes nos distraemos con el celular. A veces, hasta los maestros lo usan en momentos que no son adecuados, y eso nos hace pensar que está bien hacer lo mismo. Por eso, creemos que todos —no solo los alumnos— necesitan aprender sobre el uso responsable de la tecnología en el aula.

¿Qué dicen los expertos sobre este tema?

Según diversos autores como Arturo Santillán y Xiomara Núñez, el uso del celular ha cambiado la manera de enseñar y aprender. Pero también se ha convertido en una distracción muy fuerte.

Sara Martínez y Andrea Godínez opinan que <<*aunque el celular puede ayudar, debe usarse con responsabilidad*>>.

Pepe Herrera dice que <<*en vez de prohibir su uso, hay que enseñar a usarlo bien* >>.

Algunos artículos también mencionan que cuando los alumnos no tienen acceso al celular durante las clases, pueden ponerse ansiosos o inquietos. Pero con el tiempo, si se enseña a usarlo de forma adecuada, puede ser una gran herramienta educativa.

Juan José Cruz, por ejemplo, habla de que hay ventajas como buscar información o recordar tareas, pero también desventajas como las bajas calificaciones.

También aprendimos que muchos adolescentes ni siquiera se imaginan su vida sin celular. Está tan presente en todo lo que hacemos, que a veces olvidamos que se puede aprender y convivir sin estar todo el tiempo conectados. Lo importante es tener conciencia de lo que hacemos y cómo lo hacemos.

¿Qué aprendimos sobre el uso del celular en clase?

Después de analizar este tema desde diferentes puntos de vista, creemos que el celular sí puede ser útil en el aula, pero solo si se usa con responsabilidad. No se

trata de prohibirlo totalmente, sino de saber cuándo y cómo usarlo. También es importante que tanto alumnos como maestros estén de acuerdo en las reglas y que haya confianza para usarlo cuando de verdad sea necesario.

Nuestra experiencia nos mostró que dejar el celular en “la caja” al entrar a clase nos ayudó a estar más presentes, participar más y mejorar nuestra relación con los compañeros. Además, nos permitió valorar más los momentos sin pantalla.

Como estudiantes, también creemos que es necesario que se nos escuche más cuando se toman decisiones sobre el uso del celular en el aula. Muchos de nosotros sabemos cuándo lo necesitamos para aprender y cuándo solo lo usamos por costumbre o aburrimiento.

Si se nos enseña a tener un equilibrio, podríamos convertir el celular en una herramienta aliada, no en un enemigo. Por eso, proponemos que se hagan más charlas o talleres donde podamos aprender sobre el buen uso de la tecnología, para que todos —alumnos, maestros y familias— sepamos cómo aprovecharla sin que nos perjudique.

En resumen, el celular no es ni bueno ni malo por sí solo. Todo depende del uso que le demos. Si aprendemos a usarlo de forma correcta, podemos tener mejores clases, mejorar nuestro aprendizaje y crecer como personas responsables y conscientes en esta era digital.

LEER EL ARTÍCULO ORIGINAL PULSANDO AQUÍ

Fotografía: Perimetral

Fecha de creación
2025/07/06