

DEPENDENCIA AL TELÉFONO MÓVIL Y SU RELACIÓN CON LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES DE LA FACULTAD DE PSICOLOGÍA

DEPENDENCY ON MOBILE PHONES AND ITS RELATIONSHIP WITH ACADEMIC PROCRASTINATION AND ANXIETY IN PSYCHOLOGY STUDENTS

Jorge Delgado Castellanos, Universidad de Panamá, Facultad de Psicología, Panamá,
jorge.delgado1@up.ac.pa Orcid: <https://orcid.org/0000-0001-5173-6577>

Monique Vargas, Psicóloga, Panamá, moniquevargas902@gmail.com orcid:
<https://orcid.org/0009-0005-1580-3871>

Eloy M. Santos: Universidad de Panamá, Facultad de Psicología, Panamá,
Eloy.santos@up.ac.pa Orcid: <https://orcid.org/0000-0003-2791-5895>

Entregado: 5 de noviembre de 2023

Aprobado: 27 de noviembre de 2023

DOI <https://doi.org/10.48204/red.v3n1.4545>

Resumen

La dependencia del teléfono móvil se refiere a un miedo intenso o una ansiedad extrema que las personas experimentan cuando no tienen acceso a sus teléfonos móviles. Por otro lado, la

"procrastinación académica" es la tendencia de posponer las tareas académicas o estudiantiles, como estudiar para un examen, completar un proyecto, escribir un ensayo, o hacer la tarea, a pesar de ser consciente de la importancia de estas tareas. Por último, la "ansiedad" es una respuesta del cuerpo al estrés y a las situaciones de peligro. La dependencia al teléfono móvil puede llevar a la procrastinación académica, ya que las constantes notificaciones, aplicaciones de redes sociales y juegos pueden ser distracciones significativas. Además, por el uso excesivo del teléfono móvil los estudiantes pueden posponer sus responsabilidades académicas para seguir usando sus dispositivos, lo que conduce a la procrastinación. La dependencia al teléfono móvil también puede estar relacionada con la ansiedad, especialmente cuando los estudiantes se sienten obligados a responder constantemente a mensajes y notificaciones. Es por ello que realizamos un estudio para investigar la relación entre estas tres variables. Se utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño transversal correlacional. La muestra incluyó 187 estudiantes de primero y cuarto año de la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá. Se utilizaron tres herramientas para medir las variables: el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM) para evaluar la dependencia al teléfono móvil, la Escala de Procrastinación Académica (EPA) para medir la procrastinación académica y el Inventario de Ansiedad de Zung para evaluar la ansiedad. Los resultados mostraron una correlación de $r = 0.21$ entre la dependencia al teléfono móvil y la ansiedad, y una correlación de $r = -0.10$ entre la dependencia al teléfono móvil y la procrastinación académica. Esto indica que en nuestra muestra no encontramos una relación significativa entre las variables estudiadas.

Palabras clave: Salud, relaciones personales, rendimiento académico, estudiantes universitarios.

Abstract

Mobile phone dependency refers to an intense fear or extreme anxiety that people experience when they don't have access to their mobile phones. On the other hand, "academic procrastination" is the tendency to postpone academic or student tasks, such as studying for an exam, completing a project, writing an essay, or doing homework, despite being aware of the importance of these tasks. Finally, "anxiety" is a body's response to stress and dangerous situations. Mobile phone dependency can lead to academic procrastination, as constant notifications, social media apps, and games can be significant distractions. Additionally, due

to excessive mobile phone use, students may postpone their academic responsibilities to continue using their devices, which leads to procrastination. Mobile phone dependency can also be related to anxiety, especially when students feel compelled to constantly respond to messages and notifications. That's why we conducted a study to investigate the relationship between these three variables. We used a quantitative approach and a cross-sectional correlational design. The sample included 187 first and fourth-year students from the Faculty of Psychology at the University of Panama. We used three tools to measure the variables: the Mobile Phone Dependency Test (MPDT) to assess mobile phone dependency, the Academic Procrastination Scale (APS) to measure academic procrastination, and the Zung Anxiety Inventory to evaluate anxiety. The results showed a correlation of $r= 0.21$ between mobile phone dependency and anxiety, and a correlation of $r= -0.10$ between mobile phone dependency and academic procrastination. This indicates that in our sample, we did not find a significant relationship between the studied variables.

Keywords: Health, personal relationships, academic performance, university students.

Introducción

En el mundo contemporáneo, se ha vuelto completamente común estar obsesionados con nuestros teléfonos celulares, sin importar el momento del día o el lugar en el que nos encontramos. Este pequeño dispositivo se ha convertido en una extensión de nosotros mismos, una herramienta omnipresente que ha transformado nuestra forma de interactuar con el mundo que nos rodea. Según Carbonell y sus colegas (2010), esta omnipresencia plantea una pregunta intrigante y, a la vez, inquietante: ¿puede el teléfono móvil provocar adicción, similar a otras actividades socialmente aceptadas como comprar, estudiar, jugar, trabajar y comunicarnos?

Hoy en día es, prácticamente inconcebible, imaginar nuestra vida diaria sin un teléfono móvil inteligente. Este dispositivo invaluable nos acompaña en cada paso que damos: en el automóvil, en el transporte público, en la universidad y en el lugar de trabajo. Es lo primero que revisamos al despertarnos por la mañana y, lo último, que vemos antes de cerrar los ojos por la noche. Sin embargo, a pesar de su utilidad innegable, el uso excesivo o la dependencia de él pueden acarrear consecuencias perjudiciales para la salud, tanto física como mental.

Como señalan Figueroa Huertas y Rojas Acero (2015), la dependencia del teléfono móvil puede interpretarse como una necesidad de encajar en un modelo preestablecido por un grupo social. Los jóvenes, en particular, pueden experimentar esta presión abrumadora de adaptarse a un contexto específico, lo que está directamente relacionado con la construcción de su identidad. En este sentido, la adicción al teléfono móvil no solamente se convierte en un problema de salud individual, sino también en un fenómeno social que refleja las complejidades de nuestra sociedad moderna (Arenas Villa, 2022).

Es decir que, mientras que el teléfono móvil ha revolucionado nuestra forma de vivir y comunicarnos, también plantea desafíos significativos en términos de adicción y dependencia. Es crucial reflexionar sobre nuestra relación con este dispositivo y encontrar un equilibrio saludable entre su utilidad y los riesgos potenciales que conlleva su uso excesivo. Solo mediante una conciencia crítica y un manejo responsable podemos aprovechar al máximo las ventajas que ofrece la tecnología móvil sin comprometer nuestra salud y bienestar en el proceso.

La dependencia al teléfono móvil ha sido asociada con un uso excesivo que puede interferir en diversas actividades de la vida cotidiana. En el ámbito académico, se ha demostrado que el uso prolongado e incontrolado del teléfono móvil lleva al incumplimiento de tareas, ya que las personas evitan sus responsabilidades y tienden a postergar la entrega de trabajos (Guillén Ñaupá y Hidalgo Ñahui, 2022). Como señala Melchor Ojeda, et. al, (2022), esto se traduce en una disminución de la atención tanto en el aula como fuera de ella, lo que afecta negativamente el proceso de enseñanza-aprendizaje y conduce a la procrastinación académica.

El interés de los investigadores sobre el uso excesivo de los teléfonos móviles ha aumentado significativamente en los últimos años. Esto se refleja en la gran cantidad de publicaciones que exploran la relación entre el uso excesivo de estos dispositivos y la salud mental de los usuarios. Estudios han demostrado la conexión entre el abuso de los teléfonos móviles y niveles elevados de estrés y ansiedad, la prevalencia de la depresión y un bajo rendimiento académico (Maldonado Daza y Peña Herrera Yépez, 2014). Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar de manera urgente este problema creciente y de fomentar un uso equilibrado de la tecnología para preservar tanto la salud mental como el rendimiento académico de las personas.

Considerando lo mencionado anteriormente, es innegable afirmar que el teléfono celular se ha integrado de manera cada vez más profunda en la vida diaria de los jóvenes universitarios, impactando no solo sus dimensiones individuales, sociales y académicas, sino también su bienestar general. Este fenómeno ha sido intensificado en gran medida debido al auge de las redes sociales y las aplicaciones de mensajería instantánea, como WhatsApp. La creciente dependencia de estos dispositivos está provocando cambios significativos en los comportamientos y estados de ánimo de los usuarios, llegando en algunos casos a desencadenar condiciones patológicas, especialmente entre aquellos que hacen un uso desmedido de estas tecnologías. Este escenario plantea la urgencia de abordar este fenómeno de manera integral para preservar la salud física y mental de los individuos, especialmente en el contexto universitario.

Se han realizado numerosos estudios con el propósito de investigar la relación entre el uso excesivo del teléfono celular y diversos trastornos psicológicos. En Perú, Bernuy Romayna y Correa (2021) llevaron a cabo un estudio titulado "Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios de Lima Metropolitana", con el objetivo de identificar la conexión entre la adicción a las redes sociales y la procrastinación académica. Los resultados de este estudio revelaron una relación significativa ($p < .05$) entre estas variables, respaldada por un coeficiente de correlación de Spearman de .665, lo que indica una relación directa de gran magnitud ($R^2 0.442$). Además, se observó que el 59,5% de los participantes mostraba un nivel medio de adicción a las redes sociales, mientras que el 42,7% exhibía un alto grado de procrastinación académica. Como conclusión, se determinó que los estudiantes universitarios con comportamientos adictivos en redes sociales tienen una mayor tendencia a la procrastinación académica. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar este fenómeno y desarrollar estrategias para ayudar a los estudiantes a gestionar su uso de las redes sociales y, en consecuencia, mejorar su rendimiento académico.

A nivel nacional, en Panamá, Gómez (2020) realizó un estudio titulado "Relación entre Procrastinación Académica y Ansiedad-Rasgo en Estudiantes de 6to Semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá". Este estudio se centró en comprender la conexión entre la procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estudiantes universitarios. Los resultados destacaron una relación positiva muy baja entre la

procrastinación académica y la ansiedad rasgo en estos estudiantes, indicando que ambas variables tienden a aumentar o disminuir de manera conjunta.

En El Salvador, Barrientos Molina y Jean- Pierre Aguilar (2017) llevaron a cabo una tesis doctoral sobre la adicción y ansiedad asociadas al uso de dispositivos electrónicos con acceso a internet en adolescentes. Este estudio reveló que los adolescentes hacen un uso excesivo de sus dispositivos electrónicos, superando las siete horas semanales, lo que puede desencadenar adicción y nomofobia en ellos. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar responsablemente el uso de la tecnología, especialmente entre los jóvenes, para prevenir posibles problemas de salud mental y promover un equilibrio en su estilo de vida digital.

En Perú, Castro Bolaños y Rodríguez (2017) llevaron a cabo un estudio titulado "Procrastinación Académica y Adicción a Internet en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana". La muestra incluyó a 168 alumnos de ambos sexos, con edades comprendidas entre 18 y 25 años. En esta investigación, se utilizaron escalas de procrastinación y adicción a internet. Los resultados obtenidos mostraron una relación positiva y significativa entre la procrastinación académica y la adicción a internet en estos estudiantes.

Por otro lado, en Ecuador, Maldonado Daza y Peña Herrera Yépez (2014) llevaron a cabo una tesis titulada "Relación entre el Uso Excesivo del Teléfono Celular (Smartphones) con el Nivel de Ansiedad, Rendimiento Académico y Grado de Satisfacción Personal en Estudiantes de la Facultad de Medicina de la Pontificia Universidad Central del Ecuador (PUCE)". El objetivo de este estudio fue establecer la relación entre el uso excesivo de los teléfonos móviles en los estudiantes de la Facultad de Medicina y la presencia de ansiedad, su impacto en el rendimiento académico y la percepción del bienestar personal. Los resultados revelaron una asociación positiva entre el bajo rendimiento académico y la ansiedad clínicamente significativa con el uso excesivo de los teléfonos móviles. Aquellos que hacen un uso excesivo de los Smartphones tienen un riesgo 4.3 y 2.5 veces mayor de padecer ansiedad y de tener un rendimiento académico bajo, respectivamente, en comparación con aquellos que no informan un uso excesivo de los teléfonos móviles. Los autores concluyeron que las personas que dedican más tiempo al uso de sus móviles tienden a reportar niveles más altos de ansiedad y un rendimiento académico menor. Estos resultados

resaltan la necesidad de abordar la relación entre el uso excesivo de dispositivos y la salud mental de los estudiantes universitarios para mejorar su bienestar y desempeño académico. En Perú, un equipo de investigadores liderados por Matalinares Calvet y colaboradores (2014) realizó el estudio "Procrastinación y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Pre y Post Grado de Lima". Los resultados obtenidos revelaron una relación significativa, directa y positiva entre ambas variables. Esto indica que a medida que aumenta el nivel de procrastinación, también se incrementa la adicción a las redes sociales. Además, se encontraron diferencias significativas entre los alumnos de pregrado y postgrado en ambas variables, lo que sugiere que los estudiantes de pregrado presentan niveles más altos de procrastinación y adicción a las redes sociales en comparación con los estudiantes de postgrado. Estos hallazgos subrayan la importancia de comprender estas dinámicas para implementar intervenciones específicas que ayuden a los estudiantes a gestionar su tiempo y uso de redes sociales de manera más efectiva, especialmente en el contexto académico.

En Nicaragua, Pérez Caballero y Solís Centeno (2011) realizaron un estudio titulado "Nivel de Uso del Teléfono Móvil y Ansiedad en Estudiantes de Psicología de la UNAN León". Los resultados obtenidos indicaron que la mayoría de los estudiantes tenían un nivel de uso del teléfono móvil bajo (87.4%) y experimentaban ansiedad leve (45.9%). No obstante, se observó que los estudiantes que utilizaban el teléfono móvil en niveles altos presentaban ansiedad moderada en un porcentaje significativamente mayor (71.4%), mientras que aquellos con un nivel bajo de uso del móvil mostraban ansiedad leve en un 50.0%, diferencia que fue estadísticamente significativa. Estos hallazgos resaltan la relación entre el uso intensivo del teléfono móvil y niveles elevados de ansiedad, destacando la importancia de abordar de manera cuidadosa el uso de esta tecnología para preservar la salud mental de los estudiantes.

Esta investigación reviste una importancia crucial para nuestra sociedad, ya que abordó problemáticas cada vez más prevalentes entre los estudiantes universitarios, tales como la dependencia al teléfono móvil, la ansiedad y la procrastinación académica. Estas dificultades están afectando a un número creciente de personas, manifestándose en el aumento de estudiantes que abandonan la educación superior debido a la falta de habilidades para gestionar estos problemas. Esta situación no solo impacta negativamente en su bienestar psicológico, sino también en su posición profesional dentro de la sociedad.

Desde un enfoque teórico, este estudio amplió y profundizó en las variables de dependencia al teléfono móvil, ansiedad y procrastinación académica, basándose en teorías e investigaciones previas. Esto nos proporcionó nuevos conocimientos sobre cómo estas variables se comportan y se relacionan entre sí en la población de estudiantes universitarios que están iniciando su educación superior.

En términos prácticos, los hallazgos de esta investigación resultaron fundamentales para el desarrollo y aplicación de programas que promuevan y prevengan técnicas para ayudar a los estudiantes novatos a adaptarse mejor a diversas situaciones. Esto garantizará que su crecimiento personal y profesional no se vea menoscabado. Además, este estudio posee una gran relevancia a nivel social, ya que subraya la urgencia de abordar e intervenir en estas variables que están afectando a la comunidad de estudiantes de la Facultad de Psicología de la universidad en Panamá.

Materiales y métodos

La investigación se desarrolló en la Facultad de Psicología de la Universidad de Panamá, involucrando a estudiantes de primer y cuarto año en un estudio cuantitativo de nivel correlacional. La muestra estuvo compuesta por 187 participantes, de los cuales 110 estaban cursando su primer año y 77 su cuarto año.

En este estudio, se emplearon tres instrumentos para evaluar diversos aspectos. Para medir la dependencia al teléfono móvil, se utilizó el Test de Dependencia al Teléfono Móvil (TDM) desarrollado por Mariano Chóliz. Este test se compone de cuatro factores identificados por el autor a través de análisis factorial: abstinencia, abuso y dificultad para controlar el impulso, problemas derivados del uso excesivo y tolerancia. La confiabilidad del primer factor fue de $\alpha=0.91$, mientras que el segundo y tercer factor tuvieron confiabilidades de $\alpha=0.853$ y $\alpha=0.76$, respectivamente.

Para evaluar la procrastinación académica, se empleó la Escala de Procrastinación Académica (EPA), un instrumento diseñado específicamente para medir la tendencia de los estudiantes a posponer tareas académicas importantes. La confiabilidad de esta escala fue de $\alpha=0.816$.

Por último, para medir la ansiedad, se utilizó el Inventario de Ansiedad de Zung, un cuestionario compuesto por 20 informes o relatos, cada uno relacionado con manifestaciones

características de ansiedad. Este inventario abarca una amplia variedad de síntomas de ansiedad y tiene una confiabilidad de $\alpha=0.88$.

El diseño de investigación adoptado fue no experimental, ya que se limitó a observar el comportamiento natural de las variables sin intervenir en ellas de ninguna manera. Estos métodos rigurosos y los instrumentos validados aseguraron la fiabilidad y la validez de los resultados obtenidos en este estudio.

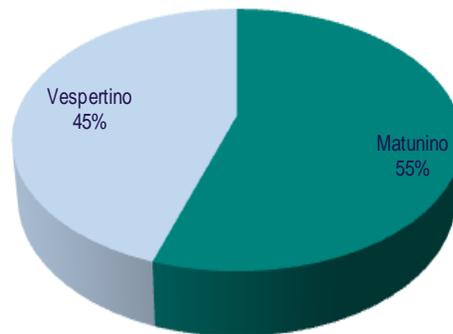
Resultados

Nuestros resultados comienzan con la descripción de algunas características de la muestra para ofrecer una comprensión más detallada de nuestros participantes. En este contexto, se proporcionarán datos demográficos y cualquier otra información relevante sobre los sujetos del estudio.

Figura 1

Turnos

Delgado et. al, 2023

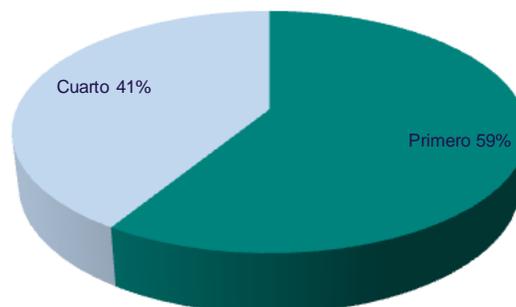


En relación al turno que cursaban los estudiantes de la muestra, se observa en la Figura 1 que el 55% asistía a clases en el turno matutino, mientras que el 45% lo hacía en el turno vespertino. Este dato proporciona una visión clara de la distribución de los participantes en los diferentes turnos académicos

Figura 2

Año

Delgado, et. al, 2023

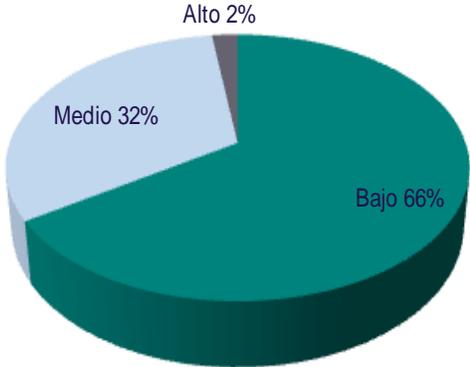


En cuanto al turno que cursaban los estudiantes de la muestra, los datos de la Figura 1 revelan que el 55% asistía a clases en el turno matutino, mientras que el 45% lo hacía en el turno vespertino. Este dato ofrece una visión clara y concisa sobre la distribución de los participantes en los diferentes turnos académicos.

Figura 3

Niveles de dependencia al teléfono móvil

Delgado, et. al, 2023

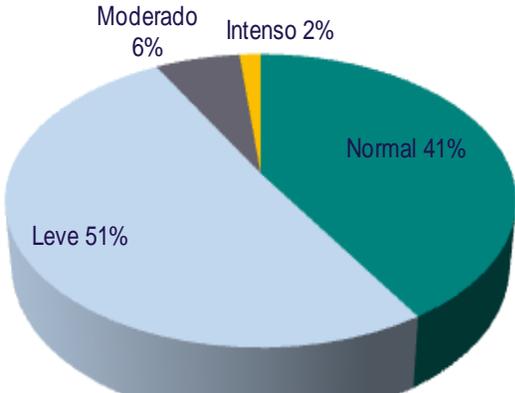


En lo que respecta a una de las variables clave de nuestro estudio, que es la dependencia al teléfono móvil, la Figura 3 muestra que el 66% de la muestra obtuvo puntuaciones bajas en dependencia, un 32% se ubicó en la categoría de puntuaciones medias y solo un 2% se encontró en la categoría de alta dependencia al teléfono. Estos datos ilustran claramente la variedad de niveles de dependencia al teléfono móvil entre los participantes de nuestro estudio.

Figura 4

Ansiedad en los estudiantes

Delgado, et. al, 2023

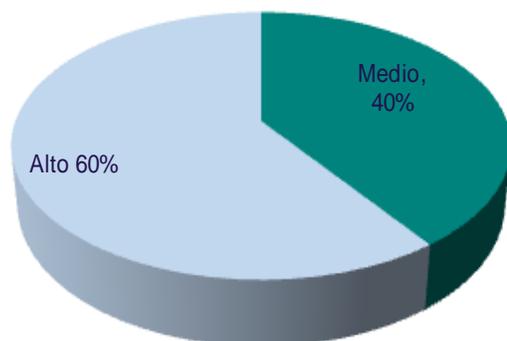


En cuanto a otra de las variables clave de nuestro estudio, la ansiedad, la Figura 4 revela que el 41% de los estudiantes de la muestra presentan niveles de ansiedad normales, el 51% muestra un nivel de ansiedad leve, un 6% tiene un nivel de ansiedad moderado, mientras que un 2% obtuvo puntuaciones que indican ansiedad intensa. Estos resultados destacan la diversidad de niveles de ansiedad entre los participantes, proporcionando una visión detallada de esta variable en nuestra muestra.

Figura 5

Procrastinación en los estudiantes de la muestra

Delgado, et.al, 2023



En relación a la última variable de nuestro estudio, la procrastinación académica, la Figura 5 muestra que el 60% de nuestros estudiantes de la muestra obtuvieron puntuaciones que los colocan en la categoría de alta procrastinación, mientras que el 40% restante se ubicó en la categoría de procrastinación media. Estos resultados subrayan la prevalencia de la procrastinación académica entre los participantes, proporcionando una visión significativa sobre este comportamiento en nuestra muestra.

Tabla 1*Correlaciones*

Correlaciones		Dependencia al móvil	Ansiedad	Procrastinación
Dependencia al móvil	Correlación de Pearson	1	.021	-.100
	Sig. (bilateral)		.779	.175
Ansiedad	Correlación de Pearson	.021	1	-.024
	Sig. (bilateral)	.779		.740
Procrastinación	Correlación de Pearson	-.100	-.024	1
	Sig. (bilateral)	.175	.740	

Para analizar la correlación entre nuestras variables de estudio, que era nuestro objetivo principal, inicialmente realizamos una prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov. Los resultados de esta prueba no mostraron un nivel de significancia estadística lo suficientemente bajo como para rechazar la hipótesis de normalidad en nuestros datos. Dado que nuestros datos tenían una distribución normal, procedimos a calcular la correlación utilizando el coeficiente de Pearson.

En la Tabla 1 se presentan las correlaciones entre las variables. Se observa que las correlaciones son extremadamente bajas; por ejemplo, la correlación entre la dependencia al teléfono móvil y la ansiedad fue de $r = 0.21$, y la correlación entre la dependencia al móvil y la ansiedad se obtuvo un coeficiente $r = -0.10$. Estos valores indican una asociación muy débil entre las variables analizadas en nuestro estudio.

Discusión

Después de analizar detenidamente los resultados obtenidos, nos surgió la pregunta de por qué nuestros hallazgos no coinciden con las investigaciones previamente mencionadas en nuestra revisión bibliográfica. Al examinar por separado los resultados de los estudiantes de primer y cuarto año, identificamos una constante que podría explicarlo.

Notamos que el profesor de ambos grupos de primer y cuarto año es el mismo y ha implementado un programa de modificación de conducta en el que no se permite el uso del

celular durante las clases. El celular debe estar apagado para evitar distracciones, incluyendo las notificaciones de nuevos mensajes. El procedimiento que sigue el profesor es el siguiente: Asignación de material de estudio y análisis con anticipación: Los estudiantes reciben el material con días de antelación para su revisión y análisis previo.

Evaluación de la línea base de conducta: Durante las primeras semanas de clase, se realiza una observación inicial para identificar la frecuencia de uso del celular en ambos grupos. Se observa que esta frecuencia es significativa, ya sea a través de miradas furtivas al celular, cubriendo el celular con cuadernos o directamente con la presencia del profesor.

Se realiza continuando con el registro de línea base, realizando trabajo cooperativo en el aula. Se fomenta el trabajo en equipo con temas de discusión previamente asignados. Al analizar los resultados con los estudiantes utilizando la técnica de rejas, se observa que el uso del celular es recurrente en todas las discusiones. En cada grupo de trabajo, todos los estudiantes tienden a leer del celular, mostrando una conducta similar.

Estos procedimientos revelan un patrón claro en el comportamiento de los estudiantes, lo cual puede tener un impacto directo en los resultados obtenidos en nuestro estudio. La influencia del profesor y las políticas permisivas respecto al uso del celular podrían estar jugando un papel crucial en las diferencias encontradas en comparación con otras investigaciones previas.

El profesor lleva a cabo un registro detallado de la frecuencia del uso del celular en el trabajo cooperativo y del tipo de análisis que los estudiantes realizan en cada grupo de trabajo. Además, observa las conductas motoras de los estudiantes, como buscar y deslizar el dedo hacia arriba y abajo en la pantalla en busca de algo relacionado con el tema. Estas acciones son indicativas de un bajo dominio del contenido. Se observan respuestas ecoicas, síndrome de difereción, dificultades para focalizar la atención y para mantenerla durante un período prolongado.

Una vez que los estudiantes concluyen el tiempo de análisis, el profesor interroga al azar sobre lo discutido. Las respuestas que se obtienen son superficiales y los estudiantes no pueden relacionar ni extrapolar la información a otras situaciones, y mucho menos crear nuevas ideas. Esta falta de capacidad para extrapolar y crear representa el escalón final del aprendizaje significativo y por descubrimiento, según lo propuesto por Anderson y Krathwohl. (2006)

Posteriormente, se realiza una retroalimentación conjuntamente con los estudiantes, en la cual se comparten los registros y se identifican las prácticas comunes, como leer del celular, con las cuales los estudiantes están de acuerdo. Se indica que, estas prácticas no siguen los pasos necesarios para adquirir una respuesta nueva, tal como lo plantea Anderson y Faust (2002) con los siguientes pasos:

1. El estudiante estudia, investiga y analiza. Crear una respuesta tácita encubierta: desarrollar un entendimiento implícito del tema.
2. Elabora una respuesta tácita encubierta: en base a conocimiento previo.
3. Expresa de manera pública el conocimiento adquirido, relacionándolo con la realidad.
4. Recibir retroalimentación o refuerzo de lo expresado, mediante la revisión práctica.

Los resultados observados indican una falta de dominio en el material, la falta de estudio profundo, discusiones enriquecedoras, atención y escucha activa, y la capacidad de extrapolar conocimientos a nuevas situaciones. El objetivo fundamental es establecer una conexión entre el conocimiento teórico y su aplicación práctica, ya que los estudiantes deben ser capaces de crear y aplicar el conocimiento en contextos reales.

Tras esta experiencia vivencial y luego de los registros realizados, se han establecido las siguientes reglas para el manejo del celular en el aula:

1. Apagado estricto del celular en clases: Se exige que los estudiantes mantengan sus celulares apagados durante las clases de forma rigurosa.
2. Vigilancia y aplicación de consecuencias: Durante la clase, se observan posibles violaciones a esta regla, dado que la conducta cuasi adictiva está arraigada en los estudiantes. Si un estudiante utiliza el celular, se interrumpe la discusión y se centra la atención en el individuo que viola las reglas de conducta. El profesor se percata y solicita que apague el celular, seguido de un agradecimiento. Este proceso implica reforzamiento negativo, reforzamiento positivo y aprendizaje vicario.
3. Consecuencias por persistencia: Si un estudiante o cualquier otro compañero persiste en el uso del celular, se le pide que salga del salón de clase (tiempo fuera total).
4. Uso autorizado para fines específicos: Se permite el uso del celular en el aula para revisar investigaciones que el profesor indique o aquellas que los estudiantes han realizado antes de la clase.

5. Uso para ampliar información: Se alienta a los estudiantes a investigar en sus celulares u otros dispositivos tecnológicos para ampliar la información del tema asignado, especialmente cuando se envían guías de estudio.
6. Participación activa del profesor: El profesor circula por los diferentes grupos cooperativos de trabajo, asegurándose que se alcancen los objetivos y proporcionando retroalimentación durante las discusiones. Este modelo, inspirado en Bandura, enfatiza la importancia de que el profesor demuestre un dominio profundo del tema más allá del material de análisis que se está realizando. Se desalienta que el profesor permanezca estático observando desde su escritorio.

Se utilizaron las siguientes variedades de estrategias didácticas: variadas y no predecibles para aumentar la motivación; fomentar el trabajo en equipo; y compromiso académico, y reducir las respuestas ecoicas, permitiendo respuestas de aprendizaje significativo y/o por descubrimiento. Algunas de estas estrategias incluyen REJA/Corrillos, Phillips 66, Diálogo Sucesivo, Bina, Panel, Mesa Redonda, Clases Magistrales, Interrogatorio Inter Grupal, Coevaluación y Autoevaluación, Análisis de Caso, Dramatización o Simulacro y Lluvia de Ideas. En esta experiencia, no hay preguntas prohibidas ni respuestas incorrectas, y se alienta a explorar las emociones de los participantes.

Tras este proceso, que se extiende todo el semestre, se observa una reducción significativa en el uso del celular, llegando a no utilizarse durante las clases. Este enfoque pedagógico ha demostrado ser efectivo para controlar el uso del celular en el aula y fomentar un ambiente de aprendizaje más comprometido y participativo.

Conclusiones

Las principales conclusiones de este estudio son las siguientes:

En cuanto a la dependencia al teléfono móvil, se encontró que el 34% de los estudiantes exhiben niveles de dependencia a los móviles considerados "media a alta". Esto sugiere una preocupación significativa en cuanto al uso excesivo de dispositivos móviles entre los participantes.

Con relación a la variable ansiedad, se encontró que un 8% de los estudiantes presentaron niveles de ansiedad catalogados como "moderados a intensos". Este hallazgo indica que una pequeña pero notable proporción de los participantes experimenta niveles significativos de ansiedad, lo que puede tener implicaciones importantes para su bienestar emocional y mental.

En lo referente a la procrastinación académica, se observó que el 60% de los estudiantes se ubicaron en el nivel alto, mientras que el 40% se encontraba en el nivel medio. Esto indica que la mayoría de los participantes enfrentan desafíos considerables en términos de procrastinación en sus actividades académicas.

Por último, en lo que respecta a la relación entre las variables, podemos concluir que a pesar de las observaciones individuales significativas en cuanto a la dependencia al móvil, la ansiedad y la procrastinación académica, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre estas variables en el contexto de este estudio. Esto implica que, aunque existen preocupaciones individuales en cada una de estas áreas, no hay una conexión directa establecida entre ellas en el grupo de participantes analizado.

Estos resultados proporcionan una visión detallada de las experiencias de los estudiantes en relación con el uso del móvil, la ansiedad y la procrastinación académica en este contexto específico.

Referencias bibliográficas

Anderson y Faust (2006). Psicología Educativa. Ed. Trillar, Miacia.

Arenas Villa, Y. (2022). Representaciones sociales y percepción de riesgo de los jóvenes y los profesionales en salud de la ciudad de Medellín frente a las adicciones comportamentales. . Universidad Nacional del Rosario.

Barrientos Molina, M. A., y Jean pierre Aguilar, M. C. (2017). Adicción y Ansiedad Asociada al Uso de Dispositivos Electrónicos con Internet en Adolescentes. Universidad José Matías Delgado.

Bernuy Romayna, Y. D., y Correa, C. (2021). Adicción a Redes Sociales y Procrastinación Académica en Universitarios de Lima Metropolitana, 2021. Universidad César Vallejo.

Castro Bolaños, S., y Rodríguez, K. M. (2017). Procrastinación Académica y Adicción a Internet en Estudiantes Universitarios de Lima Metropolitana. AV. Psicol Latinoamérica, 189-197.

Chóliz, M., Villanueva, V., y Chóliz, M. C. (2009). Ellas, ellos y su móvil: Uso, abuso (¿y dependencia?) del teléfono móvil en la adolescencia. Revista española de

drogodependencias, 34(1), 74-88.
https://www.infocoponline.es/pdf/180310_Choliz.pdf

- Chóliz Montañés, y V. Villanueva Silvestre. (2022). Evaluación de la adicción al móvil en la adolescencia. *Revista Española de Drogodependencias*, 2, 165–183.
<https://doi.org/https://dialnet.unirioja.es/servlet/dcart?info=linkycodigo=3685194yorden=1>
- Carbonell, X., Castellana, M., y Oberst, Ú. (2010). Sobre la adicción a Internet y al teléfono móvil. *Revista de Educación Social*, 2-20.
- Figuroa Huertas, L., y Rojas Acero, T. (2015). Zombies del Siglo XXI, Autoestima y Autoconcepto en Relación al Uso Excesivo del Celular. *Universitaria Los Libertadores*, 1-16.
- Gómez Gálvez, E. J. (2020). Relación entre procrastinación académica y ansiedad-rasgo, en estudiantes de 6to semestre de la Licenciatura de Psicología en UDELAS, sede Panamá. <http://repositorio2.udelas.ac.pa/handle/123456789/343>
- Gómez Olivos, C. Y. (2021). Dependencia al teléfono móvil, procrastinación académica y auto eficacia en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.
- Guillén Ñaupá, D. R., & Hidalgo Ñahui, V. P. (2022). Influencia de la adicción a las redes sociales sobre la procrastinación académica en universitarios de Lima y provincias. *Universidad San Ignacio de Loyola*.
- Maldonado Daza, F. P., y Peña Herrera Yépez, D. P. (2014). Relación entre el Uso Excesivo del Teléfono Celular (smartphones) con el Nivel de Ansiedad, Rendimiento Académico y Grado de Satisfacción Personal en Estudiantes de la Facultad de Medicina. *Pontificia Universidad Católica de Ecuador*.
- Matalinares Calvet, M. L., Díaz Acosta, A., Rivas, L. H., y Dioses Chocano, A. S. (2014). Procrastinación y Adicción a Redes Sociales en Estudiantes Universitarios de Pre y Post Grado de Lima. *Horizonte de la Ciencia*, 63-81.
- Melchor Ojeda, M. d., González-Bañales, D. L., y Dip, A. J. (2022). Relación entre la Procrastinación Académica y el Rendimiento Académico en Estudiantes de Nivel Superior Mediada por el uso de Tecnologías de la Información. México: Instituto Universitario Anglo Español.
- Nivel de Uso del Teléfono móvil y Ansiedad en Estudiantes de Psicología. UNAN León, Marzo-Octubre 2011. . (s.f.).

Pérez Caballero, N., y Solís Centeno, K. d. (2011). Nivel de Uso del Teléfono Móvil y Ansiedad en Estudiantes de Psicología. UNAN León, Marzo-Octubre 2011. Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua