Uso problemático del smartphone y rendimiento académico: qué revela PISA 2025 sobre la distracción digital y qué dicen los estudios.

La publicación de los resultados de PISA 2025 vuelve a situar el rendimiento educativo y la creciente digitalización de la vida adolescente en el centro del debate. En España, el alumnado ha obtenido una puntuación media de 477 puntos en competencia científica, significativamente inferior al promedio de la OCDE, mientras que en comprensión lectora se sitúa también significativamente por debajo tanto de la OCDE como del conjunto de la Unión Europea, a diferencia de lo ocurrido en PISA 2022 (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2026).

Junto con las competencias tradicionales, la nueva edición presta una atención especial al entorno digital. De hecho, PISA 2025 incorpora por primera vez el Aprendizaje en el Mundo Digital (Learning in the Digital World) como competencia innovadora, entendida como la capacidad de participar en procesos autorregulados de construcción del conocimiento y resolución de problemas mediante herramientas y prácticas computacionales. Desde esta perspectiva, la tecnología no constituiría por sí misma un obstáculo para el aprendizaje: puede contribuir a la autonomía, la búsqueda de información y la resolución de problemas cuando se utiliza de forma productiva (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2026).



Sin embargo, los resultados muestran que la presencia de dispositivos digitales también plantea desafíos relacionados con la atención. En España, casi tres de cada diez estudiantes españoles perciben que la distracción asociada al uso de recursos digitales es frecuente en sus clases de ciencias (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2026). La cifra se aproxima al promedio de la OCDE y supone una reducción respecto a 2022, cuando alcanzaba el 32,8%. El propio informe plantea que esta disminución podría estar relacionada, al menos parcialmente, con el avance de las

medidas de regulación del uso del teléfono móvil en los centros educativos, aunque advierte expresamente de que estos datos no permiten establecer una relación causal directa (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2026).

Los dispositivos digitales ocupan, además, una parte importante del tiempo libre de los adolescentes. El alumnado español declara dedicar una media de 1,8 horas diarias al ocio digital fuera del centro en los días lectivos, cifra que asciende hasta 3 horas diarias durante los fines de semana (Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes, 2026). Sin embargo, estos datos no implican que un determinado número de horas de pantalla constituya por sí mismo una conducta adictiva. La investigación reciente señala precisamente la necesidad de diferenciar entre tiempo de utilización, finalidad de uso y uso problemático del dispositivo (Paterna et al., 2024; Pyhältö et al., 2025). Esta distinción es abordada específicamente por Paterna et al. (2024) en una revisión sistemática y metaanálisis sobre la relación entre el uso problemático del teléfono y el rendimiento académico. Los autores describen el uso problemático del móvil como un patrón conductual multidimensional que puede incluir síntomas psicológicos, como la prominencia del dispositivo o la pérdida de control, y otras manifestaciones asociadas a la tolerancia y la abstinencia (Paterna et al., 2024). Sus resultados mostraron una asociación negativa y estadísticamente significativa entre el uso problemático del smartphone y el rendimiento académico (Paterna et al., 2024). No obstante, los propios autores advierten de una limitación fundamental: los estudios disponibles en el metaanálisis eran de naturaleza transversal, por lo que no permiten establecer causalidad (Paterna et al., 2024).

La importancia de diferenciar entre distintas formas de utilización del smartphone se refuerza en la revisión sistemática de Pyhältö et al. (2025). Los autores analizaron 34 estudios sobre alumnado de entre 7 y 18 años y encontraron que las asociaciones entre el uso del smartphone o de las redes sociales para actividades ajenas a las tareas académicas y el rendimiento eran negativas en la mayoría de los estudios revisados (Pyhältö et al., 2025). Los resultados fueron especialmente consistentes cuando se analizó el uso problemático o adictivo. En particular, los patrones problemáticos y adictivos de smartphone y redes sociales fueron los que mostraron relaciones negativas más consistentes con el rendimiento. Entre los trabajos incluidos en la revisión se encuentra

una investigación realizada en España con 501 estudiantes de entre 12 y 18 años, en la que quienes mostraban niveles bajos o moderados de uso del teléfono móvil obtuvieron mejores calificaciones en Lengua Castellana y Literatura, Matemáticas y Educación Física que quienes presentaban niveles elevados de uso (Bravo-Sánchez et al., 2021).

Los mecanismos planteados coinciden, además, con los descritos por Paterna et al. (2024). El tiempo dedicado al smartphone y las redes sociales durante los días lectivos puede favorecer la procrastinación, mientras que la multitarea y el cambio continuo de actividad pueden interrumpir la concentración sostenida necesaria para adquirir nuevos aprendizajes (Pyhältö et al., 2025).

Al igual que en el metaanálisis anterior, la prudencia es necesaria a la hora de interpretar estos resultados. Los estudios incluidos fueron fundamentalmente correlacionales o de cohorte, muchos se apoyaron en medidas autoinformadas del uso del smartphone y la representatividad de las muestras y el control de variables de confusión fueron desiguales (Pyhältö et al., 2025

En conjunto, los resultados de PISA 2025 y la literatura científica dibujan una realidad más compleja que una simple oposición entre pantallas y aprendizaje. La tecnología digital forma ya parte de los entornos educativos y puede facilitar procesos de aprendizaje, acceso a la información y resolución de problemas. Sin embargo, la distracción digital, el uso recreativo durante las actividades académicas y, especialmente, los patrones problemáticos o adictivos de utilización del smartphone y las redes sociales aparecen asociados de forma consistente con un peor rendimiento académico.

PISA 2025 pone precisamente el foco en la necesidad de aprender a desenvolverse en un entorno cada vez más digital y de desarrollar competencias de autorregulación. A la luz de los resultados disponibles, el desafío educativo no parece residir exclusivamente en reducir el tiempo frente a las pantallas, sino en promover hábitos digitales saludables y estrategias que permitan utilizar la tecnología sin que esta compita de forma constante con la atención, la concentración y el aprendizaje.

Referencias

Bravo-Sánchez, A., Morán-García, J., Abián, P., López-Martín, S., Jiménez, R., & Abián-

Vicén, J. (2021). Association of the use of the mobile phone with physical fitness and academic performance: A cross-sectional study. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(3), 1042.

Ministerio de Educación, Formación Profesional y Deportes. (2026). PISA 2025: Programa para la Evaluación Internacional de los Estudiantes. Informe español. Secretaría General Técnica.

Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Aguilar-Parra, J. M., Salavera, C., Demetrovics, Z., & Griffiths, M. D. (2024). Problematic smartphone use and academic achievement: A systematic review and meta-analysis. Journal of Behavioral Addictions, 13(2), 313–326. https://doi.org/10.1556/2006.2024.00014

Pyhältö, K., Rekola, H., Salovuori, S., Kosola, S., & Anttila, H. (2025). The relationship between academic achievement and off-task social media and smartphone usage: Evidence from a systematic literature review. Acta Psychologica, 260, 105645. https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2025.105645