



## Uso de celulares en edad escolar.

Apreciada comunidad marista Instituto San Martín. El presente documento entrega algunos antecedentes de distintas fuentes sobre lo inconveniente del uso de *smathphones* y *tablets* por parte de nuestro alumnos al interior del colegio.

Sobre este tema, el año recién pasado tuvimos una destacadísima charla “*Secuestrados por las pantallas*” de la especialista Carolina Pérez Sthepens<sup>1</sup> quien, con evidencia científica destacaba lo dañino del uso descontrolado de los celulares en los niños y adolescentes. En entrevista realizada en otros medios de comunicación indica<sup>2</sup>:

*“Las investigaciones de neurociencias hablan de que las pantallas interactivas— ya sean teléfonos, tablets y juegos de video— producen una cantidad anormal de dopamina, lo que trae como consecuencia cortocircuitos en el cerebro de los niños. Derivado de esto se produce falta de atención, agresión, cambios bruscos de humor, cambios en la presión sanguínea y en el nivel de azúcar en la sangre. También se produce desmielinización de las neuronas, por lo que el nivel de aprendizaje de los niños será muy bajo en un futuro próximo. Cabe destacar que la sobredosis de dopamina también produce daños en la ínsula, zona del cerebro que tiene relación con la empatía y la compasión. En el caso de la televisión, esta sí influye pero en menor grado, ya que no hay interacción, solo pasividad.*”

Por otro lado, y como educadores, día a día vemos cómo el mal uso de esta importante herramienta tecnológica conlleva en nuestros alumnos problemas de convivencia escolar. La interacción a través de redes sociales exponen a los niños y jóvenes a conductas que afectan gravemente sus derechos y dignidad. Hoy en día es habitual ver en ellos conductas como el ciberacoso, sexting (envío de contenido sugerente) o envío de packs (conjunto de fotos y/o videos íntimos de una persona), entre otros dañando fuertemente la relación entre pares.

El MINEDUC, preocupado por esta situación a nivel nacional, elaboró un documento<sup>3</sup> orientativo para abordar esta problemática en los establecimientos educacionales, detallando además, una serie de conductas riesgosas a las que se ven expuestos:

- a. **Efectos en el desarrollo neuronal:** los aportes de la neuropsiquiatría plantean que la facilidad para establecer conexiones cerebrales se mantiene hasta los quince años, y luego sigue siendo de gran calidad si es que se aprovecharon los primeros años de vida para estimularlas. “En particular, la adolescencia es un periodo en el que el uso intensivo de tecnologías podría presentarse como un potencial riesgo para el óptimo desarrollo social y cognitivo de los jóvenes. En esta etapa de la vida la capacidad de controlar los impulsos

---

<sup>1</sup> Educadora de Párvulos UC, Licenciada en Estética UC, Máster en Educación, Harvard University, Directora de Helsby Preschool ([www.helsby-preschool.cl](http://www.helsby-preschool.cl) [www.goldfish-preschool.cl](http://www.goldfish-preschool.cl) [www.starfish-preschool.cl](http://www.starfish-preschool.cl)) Columnista de revistas y diarios. Capacitaciones y asesorías a colegios, empresas e instituciones educativas Fotógrafa de niños y familias en [www.helsbyphotography.blogspot.com](http://www.helsbyphotography.blogspot.com)

<sup>2</sup> PÉREZ, Carolina. “Alerta sobre los Niños: ¡Secuestrados por las Pantallas!”. Revista “Sonríe Mamá”. Entrevista a Carolina Pérez Sthepens, P.p 13-15. En: <http://www.doctorpatricio guerra.cl/Carolina%20Perez.pdf>.

<sup>3</sup> Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles en establecimientos educacionales. Mineduc, agosto 2019.



está en pleno desarrollo, por lo que son más proclives a exponerse a riesgos y adicciones” (Agencia de la Calidad de la Educación, 2017).

- b. **Efectos en el sueño:** el uso de pantallas a horas tempranas y próximas al descanso nocturno, afecta negativamente el sueño de niños y jóvenes, debido a que la luz LED de las mismas puede retrasar la secreción de melatonina (hormona encargada de inducir el sueño). Además, algunos contenidos sensibles para los niños y jóvenes pueden dificultar la conciliación del sueño, más aún si el contenido es interactivo. Esta alteración en la calidad del sueño puede conllevar estados de ansiedad y depresión y afectar el crecimiento, deteriorando así su bienestar emocional (Hooft Graafland, 2018).
- c. **Adicción a los juegos digitales:** la Organización Mundial de la Salud (OMS), incluyó en la Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) la adicción a los juegos digitales como una enfermedad mental. Ésta se caracteriza por un control deficiente del juego, lo que implica darle mayor prioridad a este tipo de juegos sobre otras actividades diarias.
- d. **Otros efectos en salud física y mental:** el uso excesivo de los dispositivos móviles también puede provocar efectos como la fatiga ocular, cansancio, tendinitis, ansiedad, obesidad y otros malestares o problemas que afectan la salud mental y el bienestar emocional (Echeburúa, E., et.al, 2009).
- e. **Efectos en habilidades sociales:** si bien las redes sociales y el uso de internet en general facilitan los canales de comunicación y traen diversos beneficios en este ámbito, su uso excesivo o inadecuado en niños y jóvenes puede tener efectos negativos en su desarrollo de habilidades sociales claves para desenvolverse en la sociedad. El exceso de relaciones virtuales y la falta de vínculos profundos puede dificultar la forma en que los estudiantes se relacionan cara a cara, generan sentido de comunidad y desarrollan la empatía. La confusión entre el mundo virtual y el real puede generar problemas en relación a las expectativas que se forman, afectando la autoestima, la seguridad, la forma de comunicar, perdiendo la conexión con la realidad y, por tanto, dificultando principios como la empatía o el respeto, entre otras consecuencias.

Estimada comunidad marista, hoy existe evidencia más que suficiente que nos permite avalar la prohibición del uso de teléfonos celulares, tabletas y otros similares al interior del colegio bajo la normativa enviada en **Circular N°2 de rectoría (Modificaciones al Reglamento de Convivencia Escolar)**. La aplicación de este artículo (n° 40) tendrá un período de marcha blanca durante la primera quincena de marzo.

Desde ya, agradecemos la colaboración de todos integrantes de la comunidad educativa para que la aplicación de esta medida logre los resultados esperados. Estamos seguros y confiados que ello irá en beneficio de sus propios hijos e hijas que demandan cada día mayores atenciones en las distintas etapas de su desarrollo evolutivo.

*Andrés Prado Soto*  
*Rector*

Curicó, 6 de marzo de 2020