



que ha comenzado a reemplazar vínculos, disminuir la concentración y afectar la capacidad de tolerar la frustración.

Las pantallas ofrecen gratificación inmediata, lo que vuelve difícil desconectarse, especialmente para quienes buscan aliviar ansiedades, inseguridades o sensaciones de soledad. Cuando los estudiantes se acostumbran a estímulos rápidos, enfrentan con mayor irritabilidad las tareas que requieren esfuerzo y pausa, como estudiar o participar en clases.

La nueva normativa será realmente efectiva si es acompañada por acciones concretas en colegios y hogares. Las comunidades educativas deben establecer reglas claras para recibir y devolver los dispositivos, explicando siempre el sentido pedagógico de la medida. Las familias, por su parte, deben ser un modelo de regulación: conversar sobre horarios, evitar el uso del celular en la mesa y crear espacios de estudio libres de interrupciones.

Educar en el autocontrol y en el uso consciente de la tecnología no es prohibir, sino enseñar a convivir con herramientas que pueden ser útiles, siempre que no sustituyan el bienestar emocional ni las relaciones significativas.

Dra. Miriam Pardo

*Académica Psicología, Universidad
Andrés Bello, sede Viña del Mar*

Celulares en aulas

● La entrada en vigencia de la Ley 21.801, que restringe el uso de celulares durante las actividades curriculares, es una oportunidad para revisar cómo niños y adolescentes se relacionan con la tecnología. El problema no es el dispositivo en sí, sino el uso excesivo y sin regulación