



Marian López

Directora de
Educación Fundación
Kodea



Ansiedad digital en el aula: el factor docente

Más del 60% de la juventud en Iberoamérica convive con algún grado de ansiedad digital, y uno de cada cinco jóvenes presenta trastornos vinculados al uso intensivo de redes sociales. En Chile, esta discusión suele centrarse en los estudiantes y en el impacto de los celulares dentro del aula. Sin embargo, esa conversación omite un elemento decisivo: ninguna estrategia de bienestar digital puede sostenerse si no considera también a quienes enseñan. La OCDE advierte que el impacto de la tecnología en el aprendizaje depende menos de la presencia de dispositivos y más de la capacidad pedagógica para integrarlos. Sin embargo, sólo cinco de los 34 sistemas educativos analizados contemplan formación obligatoria en uso de recursos digitales para la enseñanza. Los docentes conviven con estudiantes que utilizan tecnologías con más naturalidad que ellos, enfrentan nuevas demandas sobre integración curricular de IA y participan de un debate público que oscila entre la prohibición del celular y las promesas de automatización educativa. Cuando no existen procesos de formación y acompañamiento sostenidos, estas exigencias suelen traducirse en ansiedad, inseguridad y distancia frente a las herramientas digitales, ampliando una brecha que también afecta a los estudiantes. La evidencia chilena demuestra que fortalecer las capacidades digitales docentes puede reducir significativamente la ansiedad digital. La evaluación de impacto de IdeoDigital, programa desarrollado por Kodea junto a BHP Foundation entre 2021 y 2025, muestra una disminución promedio de 5,86 puntos en los niveles de ansiedad digital de los docentes y una mejora de siete puntos porcentuales en las habilidades de pensamiento computacional de sus estudiantes. Esta evidencia confirma que, cuando los docentes reciben herramientas aumenta su confianza para desenvolverse en entornos digitales y mejora también la experiencia educativa. La irrupción acelerada de la inteligencia artificial vuelve este desafío aún más urgente. Hoy, las comunidades escolares requieren avanzar más allá de la regulación del uso tecnológico e incorporar el bienestar digital docente como prioridad, para que los docentes puedan desenvolverse con confianza en un sistema educativo atravesado por lo digital.