

Comienzan las clases y sin celular: Especialistas advierten sobre posibles síntomas de abstinencia digital

Marzo marca el regreso a clases y este 2026 llega con un cambio significativo en las salas de todo el país, ya que entró en vigencia la modificación a Ley 21.801 General de Educación (LGE) en Chile, que prohíbe el uso de celulares durante la jornada escolar, medida conocida como "Modo Aula" y con la que se busca fortalecer la concentración, la convivencia y el aprendizaje, abriendo un debate sobre sus posibles efectos en estudiantes acostumbrados a una conexión permanente.

Con respecto a esto, el académico del Departamento de Psicología y coordinador del Centro de Atención Psicológica y Salud Integral (CAPSI) de la Universidad de La Serena, Nestor González, explicó que "la reducción brusca del uso del celular en el contexto escolar puede generar en niños y adolescentes una serie de efectos psicológicos y conductuales, especialmente en aquellos con uso problemático o patrones cercanos a la adicción conductual al smartphone".

Sobre esto, el psicoterapeuta en trastornos del ánimo detalló que "la literatura científica describe estos

efectos como síntomas de abstinencia digital o withdrawal, similares -aunque menos intensos- a los de otras adicciones conductuales".

Según el experto en trastornos ansiosos, entre los efectos psicológicos y conductuales más frecuentes están: "Irritabilidad, frustración o enojo (especialmente en las primeras horas o días); Ansiedad o inquietud motora (sensación de "vacío", nerviosismo o incapacidad para estar quietos); Dificultad para concentrarse, ya que paradójicamente, muchos niños y adolescentes reportan peor atención en clases precisamente cuando se les quita el celular, porque su sistema dopaminérgico está "buscando" la recompensa rápida que ya no llega".

Entre otros síntomas, el especialista en estrés post-traumático agregó que está el "aburrimiento intenso o ansia por el dispositivo; pensamientos recurrentes sobre el celular, revisar el bolsillo o la mochila de forma automática, sensación de vibración fantasma; baja tolerancia a la frustración; aislamiento social o retraimiento, porque no saben cómo manejar la interacción cara a cara sin el celular; alteraciones del

estado de ánimo; y mayor negatividad, síntomas depresivos transitorios o apatía en los primeros días/semanas".

El experto en trastornos de la personalidad también hizo hincapié en que la intensidad de estos síntomas dependen de varios factores, tales como "grado previo de uso problemático, ya que quienes ya tenían patrones adictivos sufren más; la edad, porque preadolescentes y adolescentes tempranos suelen mostrar reacciones más emocionales; velocidad de la reducción, debido a que cuanto más brusca, más probable el malestar agudo".

Pese a esto, González destacó que "a mediano plazo (semanas), la mayoría experimenta mejora en atención sostenida, sueño y regulación emocional, pero el pico de malestar suele ocurrir en los primeros 3-10 días".

Educación para mejorar

Por su parte, el académico del departamento de Psicología Universidad de La Serena y especialista en Convivencia Educativa, Gabriel Retuert Roe, señaló que "la ley va bien encaminada, pero la restricción sola no genera aprendizaje, por eso es muy impor-

tante entrar en una educación digital de manera de no aumentar las brechas digitales, por lo que los establecimientos educacionales deberían adaptar sus reglamentos internos, de modo de graduar el uso de este tipo de aparatos, para que su uso pueda ser más pedagógico".

Ahondando en esto, el psicólogo educacional, aseguró que "necesariamente esto debe ir acompañado de la educación a nivel familiar, por lo tanto el rol parental es fundamental, ya que si no hay un uso adecuado de este tipo de dispositivos, evidentemente nos quedaremos en una norma que solo prohíbe, pero no educa".

"En ese sentido, los establecimientos educacionales podrían implementar ciertas orientaciones prácticas para los hogares,

particularmente orientados hacia los padres y cuidadores, para que ellos puedan ayudar a fomentar un buen uso de este tipo de dispositivos", insistió.

¿En qué consiste la ley?

Cabe destacar que la prohibición y regulación de dispositivos móviles en las salas de clases aplica a niveles de educación parvularia, básica y media, rigiendo para todos los integrantes de la comunidad educativa durante actividades curriculares e incluyendo dispositivos que permitan telecomunicación o acceso a Internet, pero sin afectar a dispositivos institucionales destinados exclusivamente al uso pedagógico.

Para mayores informaciones sobre esta nueva medida se puede visitar la web de Modo Aula.

