

la tecnología, por lo que el valor está en lo humano.

El riesgo es reducir la jornada sin cambiar nada. Bien implementado, puede ser un punto de inflexión hacia equipos más autónomos y culturas enfocadas en resultados.

La clave no es cuántas horas trabajamos, sino qué tan bien lo hacemos dentro de ellas.

*María Ignacia Matte  
Consultora estratégica y coach  
ejecutiva, Dinámicas Humanas*

---

## Redes sociales y límites

● La discusión sobre limitar el acceso de menores de 16 años a redes sociales parece, a primera vista, una medida protectora, pero preocupa que se instale como solución a un problema más complejo. Reducir su uso a un riesgo invisibiliza factores clave en la salud mental: vínculos, entorno familiar, contexto escolar y desigualdades. Estas plataformas no son el problema, sino un entorno donde se amplifican dinámicas preexistentes.

En la práctica clínica, muchos jóvenes las utilizan como espacios de socialización, pertenencia y regulación emocional. Restringir sin alternativas puede aumentar el aislamiento, especialmente en quienes ya enfrentan dificultades para vincularse.

Además, estas medidas desplazan la responsabilidad hacia las plataformas, evitando discutir el rol de los adultos y la educación digital. Más que

prohibir, el desafío es enseñar un uso seguro y acompañado. Sin políticas integrales, el riesgo es caer en soluciones simplistas y poco efectivas. Y esta podría ser una de ellas.

*Camila Navarrete  
Académica Facultad de  
Psicología, Universidad UNIACC*

---

## Violencia digital

● Enfrentamos una preocupante alza de la violencia escolar que exige atención urgente. En 2025, sólo en el primer semestre, la Superintendencia de Educación recibió 8.678 denuncias; de ellas, el 70,8% corresponde a convivencia escolar, que incluye casos de maltrato, discriminación y vulneración de derechos, entre otros.

Hoy, esta violencia también se ha trasladado al entorno digital. El ciberracoso se ha consolidado como una forma persistente de humillación, exclusión y agresión cotidiana. La rapidez con que se difunden rumores y la facilidad para suplantar identidades han normalizado prácticas inaceptables en cualquier contexto. A través de las redes sociales, los estudiantes enfrentan un fenómeno que afecta su salud emocional, relaciones sociales y también su rendimiento académico.

En este contexto, los esfuerzos deben ir más allá de lo establecido en la Ley N° 20.536. Hay que avanzar en estrategias concretas de prevención e intervención que aborden tanto el aula como el entorno digital. Esto implica