

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

Educación online

●La educación *online* crece con fuerza en Chile, pero lo hace sobre una base frágil. Según el informe 2025 del SIES, en el

último año la matrícula a distancia aumentó 15,9%, representando el 13,8% del total de pregrado, y en la última década se ha expandido en un 644%. Además, el 49% de quienes estudian en esta modalidad tiene más de 35 años y debe compatibilizar formación, trabajo y vida familiar.

El problema no es el crecimiento, sino su arquitectura. En demasiados casos, lo virtual sigue siendo una simple digitalización de clases presenciales: contenidos lineales, sin progresión ni acompañamiento real. Cuando no existe un diseño tecnopedagógico sólido, la promesa de flexibilidad termina en deserción y frustración.

Si el sistema no profesionaliza el diseño académico de la modalidad *online*, el costo lo pagarán precisamente quienes más la necesitan.

Jaime Carvajal
Director de Ambientes Virtuales
de Aprendizaje UNIACC

Marzo, rutina y sueño

●Marzo marca el regreso a la rutina laboral y escolar en Chile, pero también instala un problema que suele normalizarse: dormir mal. Acostarse más tarde, levantarse más temprano y sostener jornadas exigentes se asume como parte inevitable del año, cuando en realidad constituye un factor de riesgo para la salud.

La evidencia científica es clara. Dormir menos de lo necesario no sólo provoca cansancio, sino que altera procesos fisiológicos clave. Estudios recientes de-