

Columna

Jacqueline Paez y Juan Hurtado
 Laboratorio de Investigación EFIDAC, Escuela de Educación
 Física, Pontificia Universidad Católica de Valparaíso



Pantallas en el aula: cuando educar también es cuidar

En Chile, el debate sobre la eventual prohibición del uso de teléfonos celulares en las salas de clases ha escalado rápidamente desde el ámbito educativo hacia la discusión pública. Padres, docentes y autoridades se enfrentan a una tensión aparentemente simple: libertad digital versus regulación normativa. Sin embargo, esta dicotomía resulta insuficiente para comprender la magnitud del problema que enfrentamos. No estamos discutiendo únicamente sobre distracción en el aula, sino sobre los efectos que el uso excesivo de pantallas está teniendo en el desarrollo integral de niños, niñas y adolescentes.

La evidencia científica nacional es clara en advertir que el tiempo de pantalla no es inocuo. Se trata de un tiempo que compite directamente con actividades fundamentales para el desarrollo humano, como el juego activo, la interacción social cara a cara, el descanso adecuado y la actividad física. En este contexto, la prohibición del uso de celulares en el entorno escolar no debe interpretarse como una medida autoritaria orientada a quitar un dispositivo, sino como una acción preventiva que busca resguardar la salud física, cognitiva y socioemocional de los estudiantes.

Diversos estudios han demostrado que el tiempo sedentario frente a pantallas se correlaciona negativamente con variables asociadas al clima escolar. A mayor conexión digital individual dentro del establecimiento, menor calidad en la convivencia entre pares y más debilitado el ambiente propicio para el aprendizaje. En paralelo, comienzan a observarse consecuencias en ámbitos críticos del desarrollo infantil, como el aumento de casos de miopía, alteraciones en la calidad

del sueño debido a la exposición a luz azul y dificultades en funciones ejecutivas como la memoria de trabajo o el control de impulsos.

Particularmente preocupante resulta el impacto en el desarrollo motor. Investigaciones recientes evidencian una relación inversa entre el tiempo de pantalla y la competencia motora en escolares de entre 8 y 10 años. En términos simples, nuestros niños están perdiendo la capacidad de moverse de manera competente, fluida y coordinada. Esto no sólo afecta su condición física, sino también dimensiones cognitivas, emocionales y sociales que dependen del movimiento como vía de aprendizaje y adaptación.

A ello se suma el fenómeno de "tracking", ampliamente respaldado por la literatura científica, que señala que los hábitos adquiridos en la infancia tienden a mantenerse en la vida adulta. Una niñez marcada por la hiperconectividad y la inactividad física aumenta significativamente la probabilidad de desarrollar enfermedades crónicas no transmisibles, problemas de salud mental y menores niveles de autonomía en etapas posteriores de la vida.

En este escenario, la discusión no debe centrarse en demonizar la tecnología, sino en humanizar la educación. Regular el uso de dispositivos móviles dentro del aula, acompañado de estrategias que promuevan espacios activos de recreación y convivencia, constituye una oportunidad para recuperar prácticas esenciales como el juego, la interacción directa y el desarrollo de habilidades sociales. Educar también implica cuidar. Y hoy, cuidar a nuestros estudiantes significa garantizar que el acceso a la tecnología no sustituya aquello que ninguna pantalla puede ofrecer: movimiento, encuentro y desarrollo humano integral.