

# Ansiedad digital: una nueva amenaza en los colegios

Hoy la tecnología permea cada aspecto de nuestras vidas, y justamente es en los colegios donde más se manifiesta el impacto de la revolución tecnológica. Sin embargo, pese a los múltiples beneficios de esta, ha surgido un fenómeno silencioso que amenaza nuestro bienestar: la ansiedad digital.

Esta forma de inquietud, tensión y malestar, provocada por la exposición constante a dispositivos y plataformas digitales, está cobrando cada vez más relevancia. A medida de que nos sumergimos en un mar de notificaciones, comparaciones sociales y sobrecarga de información, es importante comprender y abordar este desafío moderno.

Basta mirar las dinámicas que hoy se producen en las salas de clases para ver su trascendencia y profundidad. Cuando uno revisa las manifestaciones de la ansiedad digital, todas están presentes en las aulas: irritabilidad y cambios de humor causados por la sobrecarga de información; problemas de sueño, ya que el uso excesivo de dispositivos digitales antes de acostarse puede interrumpir los patrones de sueño saludables, lo que a su vez puede exacerbar la ansiedad y el agotamiento; y sentimientos de insuficiencia y baja autoestima debido a la comparación constante con las vidas aparentemente "perfectas" de otros en las redes sociales.

Desde 2021, Fundación Kodea junto a Fundación BHP, están desarrollando la iniciativa Ideo Digital, cuyo objetivo es la introducción de las Ciencias de la Computación (CC) en el sistema escolar público chileno. En el trabajo en terreno con docentes y alumnos, hemos detectado la creciente -y preocupante- presencia de la ansiedad digital tanto en estudiantes como en profesores. Comúnmente, los docentes se encuentran con que los alumnos están más familiarizados que ellos en el uso de las nuevas tecnologías y que las usan como herramienta en clases. Y eso les genera stress.

Justamente, Ideo Digital se centra en el fortalecimiento de sus habilidades digitales de docentes de todo el país. Con satisfacción podemos decir que quienes han pasado por nuestro programa, han disminuido en forma significativa sus niveles de ansiedad. Según los resultados de la encuesta de evaluación de Ideo Digital realizada a 1350 docentes de 250 escuelas que participaron entre 2021 y 2025 en esta formación, hubo una disminución promedio de 5,86 puntos en su ansiedad digital.

Este es uno de los impactos positivos de Ideo Digital en el ecosistema escolar. En su nueva versión, que se desarrollará entre 2026 y 2029, el énfasis estará en la zona norte de Chile. Esta segunda etapa amplía su alcance para responder a uno de los desafíos urgentes del sistema educativo: preparar a docentes, líderes escolares y futuros profesores para integrar la inteligencia artificial con sentido pedagógico, mirada crítica, ética y pertinencia en el aula.

El objetivo es ambicioso: formar a 7.700 docentes en ejercicio de distintas asignaturas, 400 integrantes de equipos directivos y 1.400 estudiantes de pedagogía. A través de este despliegue, IdeoDigital espera impactar a 728 mil estudiantes, lo que equivale a cerca de uno de cada cuatro alumnos de la educación pública chilena.

**Marian López**  
**Directora de Educación en Kodea**