

Resumen de la clase



Nombre del programa: Seminario: Salud mental escolar en la era digital: impacto de las redes sociales y la tecnología en niños, niñas y adolescentes

Fecha de la Clase: 24/02/2026

Tema Principal

El tema central de la clase es el análisis profundo, basado en evidencia científica reciente, de la crisis de salud mental que afecta a niños, niñas y adolescentes (NNA) en el contexto escolar, y la intersección crítica de esta crisis con la era digital. La presentación argumenta que, si bien la tecnología no debe ser demonizada, su uso generalizado, especialmente el acceso temprano y no supervisado a teléfonos inteligentes y redes sociales, actúa como un potente catalizador que exacerba problemas preexistentes y genera nuevos desafíos psicológicos y emocionales.

El expositor, Jonathan Martínez, fundamenta su análisis en una serie de investigaciones propias realizadas en Chile, las cuales revelan un aumento exponencial en la prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en la población escolar post-pandemia. La clase desglosa meticulosamente los factores de riesgo asociados, identificando el "tener un celular" como una variable consistentemente correlacionada con peores resultados en salud mental. Se explora cómo el cerebro en desarrollo, particularmente el lóbulo frontal inmaduro de los NNA, los hace especialmente vulnerables a la sobreestimulación y la gratificación instantánea de las plataformas digitales, llevándolos a un estado de "hipnosis" que afecta su atención, regulación emocional y percepción de la realidad.

Finalmente, la sesión no solo se limita a diagnosticar el problema, sino que también discute sus implicancias prácticas, como la implementación de la nueva ley en Chile que regula el uso de celulares en las aulas, y propone un conjunto de estrategias y recomendaciones para padres, educadores y profesionales de la salud mental, enfatizando la necesidad de un enfoque sistémico, educativo y preventivo para navegar esta compleja realidad.

Objetivos de Aprendizaje

- **Comprender la Magnitud de la Crisis de Salud Mental Escolar:** Identificar y analizar los datos de prevalencia de síntomas de depresión, ansiedad y estrés en NNA en Chile, comparando las cifras pre, durante y post pandemia para entender la escalada del problema y su caracterización como una "pandemia de salud mental".
- **Analizar la Relación entre Tecnología y Salud Mental:** Desglosar los hallazgos de investigaciones que vinculan directamente el uso de dispositivos móviles con el deterioro de la salud mental, reconociendo el celular como un factor de riesgo significativo y transversal en diversos problemas psicológicos.
- **Identificar Conductas de Riesgo en el Entorno Digital:** Reconocer y evaluar los peligros específicos a los que se exponen los NNA en línea, tales como el ciberacoso, el grooming, la exposición a contenido inapropiado (pornografía), la participación en desafíos virales peligrosos y el desarrollo de adicciones (a redes sociales e inteligencia artificial).
- **Diferenciar el Impacto de Distintas Redes Sociales:** Distinguir qué plataformas, como Instagram y TikTok, son particularmente más "tóxicas" para la salud mental adolescente debido a su naturaleza visual y de consumo rápido, y comprender cómo fomentan la comparación social y problemas como el trastorno dismórfico corporal.
- **Evaluar la Importancia de la Edad de Inicio en el Uso de Celulares:** Comprender, a través de la evidencia presentada, por qué la edad a la que un niño recibe su primer celular es un factor crítico y cómo el acceso temprano (antes de los 10-12 años) aumenta drásticamente la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental.
- **Conocer y Evaluar Estrategias de Intervención y Prevención:** Adquirir un repertorio de recomendaciones prácticas y basadas en evidencia para padres y educadores, orientadas a mitigar los riesgos del uso de la tecnología, fomentar la autorregulación emocional y promover un entorno digital más seguro.
- **Analizar el Marco Regulatorio Actual:** Entender los fundamentos y el alcance de la nueva ley en Chile que regula el uso de celulares en los establecimientos educativos, y reflexionar sobre los desafíos de su implementación práctica en las comunidades escolares.

Desarrollo de la Clase por Temas

Contexto General: La Pandemia de Salud Mental en NNA

La clase inicia estableciendo el grave contexto actual: una crisis o "pandemia" de salud mental en la población infanto-juvenil. Se presentan datos evolutivos que demuestran un crecimiento exponencial de los problemas de salud mental. Antes de la pandemia, las prevalencias de trastornos eran del 6-7%. Durante la pandemia, estas cifras se dispararon (ansiedad 25%, trastornos del sueño 44%), y post-pandemia se duplicaron nuevamente. Investigaciones en Chile con más de 1.174 escolares revelaron que el 60.2% presentaba síntomas depresivos, 63.6% síntomas ansiosos y 50.2% síntomas de estrés. Un dato alarmante es que a nivel global, entre el 49% y el 54% de los NNA que requieren atención de salud mental, no la reciben, lo que evidencia una brecha sistémica y una negligencia por parte del mundo adulto.

Investigación de Factores de Riesgo y Protectores

Se detallan los resultados de una regresión logística para identificar qué factores aumentan la probabilidad de desarrollar problemas de salud mental. Los factores de riesgo más consistentes fueron:

- **Ser mujer:** Aumenta la probabilidad de depresión, ansiedad y estrés.
- **Tener un celular:** Este factor apareció consistentemente asociado a un mayor riesgo de depresión, ansiedad y estrés, siendo el catalizador para las investigaciones posteriores.
- **Baja autoestima:** Se identificó como un predictor extremadamente fuerte, con casi 6 veces más probabilidades de depresión.
- Otros factores incluyen estar en educación media, tener padres separados y presentar dificultades para dormir.

Como contraparte, se identificaron factores protectores como vivir en la región de Coquimbo (un hallazgo estadístico interesante) y tener creencias religiosas (asociado a menor ansiedad y estrés).

Estudio Extensivo (N=2.400): Uso de Celulares y Conductas de Riesgo

Una investigación más amplia con 2.400 NNA arrojó datos muy concretos sobre la penetración y el uso de la tecnología:

- El **92%** de los NNA posee un celular.
- La edad promedio de inicio es de **8.65 años**, pero un preocupante **28%** accedió a su primer celular antes de los 7 años.
- El uso principal es para redes sociales (94%) y videojuegos (91%), superando el uso para tareas escolares (90%).
- **Conductas de riesgo:** Un 37% ha realizado desafíos virales, un 47% participa en comunidades digitales (con los peligros de sitios como Reddit o Telegram), un 26% ha

apostado online y un alarmante **21%** reporta ver pornografía de manera regular. Además, el 25.7% ha experimentado contacto de **grooming**.

- **Impacto emocional:** El 50% declara sentirse solo (la paradoja de la hiperconectividad), el 43% sufre problemas de sueño y el 34% se compara permanentemente en redes.

La "Toxicidad" de las Redes Sociales: Instagram y TikTok

Una de las preguntas de investigación fue determinar qué red social es más perjudicial. Contrario a la hipótesis del expositor (que apostaba por Twitter/X), los resultados fueron contundentes: **Instagram y TikTok** son, por lejos, las plataformas más asociadas a malestar emocional y adicción. La explicación radica en su formato: son plataformas eminentemente **visuales y de consumo rápido**. Este diseño atrapa la atención de manera más efectiva, especialmente en cerebros en desarrollo, y maximiza la comparación social y la preocupación por la apariencia física. Esto se vincula directamente con el aumento del **Trastorno Dismórfico Corporal**, donde las personas magnifican imperfecciones corporales debido a la exposición a estándares de belleza irreales y filtros.

La Edad de Inicio: El Factor Más Crítico

La investigación confirmó de manera inequívoca que "mientras antes se entrega un celular, mayores son los problemas de salud mental". El estudio establece umbrales de riesgo claros:

- **Antes de los 7 años:** Riesgo alto y consistente. Prácticamente todos los niños en este grupo desarrollarán algún problema de salud mental asociado.
- **Entre 8 y 9 años:** El riesgo disminuye, pero sigue siendo alto.
- **A partir de los 10-11 años:** El riesgo se vuelve significativamente menor y más estable.
- **Recomendación implícita:** Postergar el acceso lo más posible, idealmente hasta los 14 años, cuando la maduración cerebral ofrece mayores recursos para un uso responsable.

Se concluye que el problema no es solo CÓMO se usa el celular, sino fundamentalmente CUÁNDO se introduce en el desarrollo del niño.

La Ineficacia del Control Parental como Solución Única

Otro estudio abordó si las herramientas de control parental son un factor protector efectivo. La conclusión fue que, aunque pueden ayudar marginalmente, **no neutralizan el riesgo asociado al acceso temprano**. Basta una sola interacción traumática o la exposición a contenido inadecuado para generar un impacto negativo significativo. Por lo tanto, confiar únicamente en la supervisión o en aplicaciones de control es insuficiente; la estrategia principal debe ser el retraso en la entrega del dispositivo.

Glosario de Términos Importantes

- **FOMO (Fear Of Missing Out):** Acrónimo en inglés para "Miedo a perderse de algo". Describe la ansiedad o angustia que siente una persona por no estar conectada a las redes sociales y, por ende, no estar al tanto de lo que sucede, lo que puede generar una necesidad compulsiva de revisar constantemente el celular.
- **Grooming:** Práctica de acoso y abuso sexual en línea donde un adulto establece un vínculo de confianza con un menor de edad a través de internet con fines de explotación sexual. En la investigación presentada, el 25.7% de los NNA reportó haber sido contactado de esta manera.
- **Trastorno Dismórfico Corporal (Body Dysmorphic Disorder):** Trastorno mental caracterizado por una preocupación obsesiva por uno o más defectos percibidos en la apariencia física que no son observables o parecen leves para los demás. El uso de redes sociales visuales como Instagram y TikTok ha demostrado amplificar estos síntomas.
- **Salud Mental Escolar:** Enfoque integral que busca promover el bienestar psicológico y emocional y abordar los problemas de salud mental dentro del contexto educativo. Reconoce a la escuela como un factor protector clave y un espacio para la detección e intervención temprana.
- **Prevalencia:** Término epidemiológico que se refiere a la proporción de individuos en una población que presentan una característica o evento determinado (en este caso, síntomas de un trastorno mental) en un momento específico.
- **Factores de Riesgo:** Características o exposiciones que aumentan la probabilidad de que un individuo desarrolle un problema de salud. En la clase, ejemplos claros son el acceso temprano a celulares y la baja autoestima.
- **Factores Protectores:** Características o condiciones que disminuyen la probabilidad de desarrollar un problema de salud o que atenúan el impacto de los factores de riesgo. En la clase se mencionaron tener creencias religiosas o vivir en ciertas regiones.
- **Síntomas de Abstinencia:** Conjunto de reacciones físicas y psicológicas que ocurren cuando una persona deja de usar una sustancia o interrumpe una conducta adictiva. En el contexto de la clase, se refiere a la irritabilidad y ansiedad que pueden sentir los NNA al no poder usar su celular.
- **Alfabetización en Salud Mental:** El conocimiento y las creencias sobre los trastornos mentales que ayudan a su reconocimiento, manejo o prevención. Se postula que a mayor alfabetización, mejor es la salud mental individual y comunitaria.

Ejemplos Relevantes Mencionados

- **Paciente con Estrés Postraumático por Telegram:** Se mencionó el caso de un paciente adolescente de 15 años que, explorando su identidad sexual, se unió a un grupo de Telegram donde fue expuesto a un video de abuso sexual infantil. Esta exposición única le causó un trauma severo, llevándolo a un brote psicótico y la necesidad de medicación antipsicótica. Este ejemplo ilustra el extremo peligro del contenido no regulado y el devastador impacto que puede tener en una mente en desarrollo.
- **El Estado de "Hipnosis" frente a la Pantalla:** El expositor describe la escena común de un niño tan absorto en su celular o tablet que no responde a los estímulos externos. Este ejemplo sirve para graficar la inmensa capacidad de las pantallas para capturar la atención y desconectar al niño de su entorno inmediato, un fenómeno relacionado con la inmadurez de su lóbulo frontal.
- **La Familia Silenciosa en el Restaurante:** Se describe la triste imagen de una familia (padre, madre e hijo) comiendo juntos en un lugar público, pero cada uno inmerso en su propio celular, sin interactuar entre sí. Este ejemplo subraya cómo la tecnología, en lugar de conectar, puede fragmentar las relaciones familiares más básicas y erosionar los espacios de convivencia.
- **El Meme de la Madre Lectora:** Se relata un meme donde una madre, que está usando su celular, le pregunta a otra madre, que está leyendo un libro junto a su hija también lectora, "¿cómo hiciste para que tu hija leyera tanto?". La respuesta implícita es que los padres son el principal modelo a seguir. Este ejemplo destaca la importancia del modelaje parental en los hábitos de los hijos.
- **La Experiencia del Colegio con Acuerdo Parental:** Se menciona el caso de un colegio donde todos los apoderados, antes de la existencia de la ley, llegaron a un consenso para no entregar celulares a sus hijos hasta los 12 años. Este ejemplo positivo demuestra que es posible generar acuerdos comunitarios para proteger a los NNA y que la acción colectiva puede ser muy efectiva.
- **El Colegio con Asignatura de Desarrollo Socioemocional:** Una asistente relató la experiencia de un colegio que implementó una política estricta de no uso de celulares y, de manera complementaria, tenía una asignatura semanal de "Desarrollo Socioemocional" a cargo de psicólogos. Este ejemplo ilustra un modelo de intervención integral y proactivo, que no solo prohíbe, sino que también enseña y forma habilidades para la vida.

Recomendaciones, Herramientas o Técnicas Prácticas

- **Retrasar la Entrega del Primer Celular:** Es la recomendación más importante. Basado en la evidencia, se debe postergar el acceso a un smartphone lo máximo posible, idealmente hasta los 14 años, y bajo ninguna circunstancia antes de los 10-11 años.
- **Establecer Límites Claros y Zonas Libres de Tecnología:** Crear reglas familiares explícitas sobre el uso de dispositivos. Por ejemplo, prohibir los celulares durante las comidas, en los dormitorios o dos horas antes de dormir para proteger la higiene del sueño y fomentar la interacción familiar.
- **Modelar un Uso Saludable de la Tecnología:** Los adultos (padres y educadores) deben ser el principal ejemplo. Si los adultos están constantemente en sus teléfonos, no pueden esperar un comportamiento diferente de los NNA. Esto implica ser conscientes del propio uso y demostrar que se puede vivir y disfrutar sin estar permanentemente conectado.
- **Fomentar la Alfabetización Digital y en Salud Mental:** Educar activamente a toda la comunidad educativa (estudiantes, padres, docentes) sobre los riesgos concretos del mundo digital (grooming, ciberacoso, adicción, etc.) utilizando datos y evidencia científica para sensibilizar y generar un consenso sobre la necesidad de actuar.
- **Promover Actividades Alternativas y Presenciales:** Reemplazar el tiempo de pantalla con actividades que fomenten la interacción social cara a cara, el desarrollo físico y la creatividad. El deporte, las artes, los juegos de mesa y las actividades al aire libre son cruciales.
- **Fortalecer la Educación Socioemocional:** Implementar programas estructurados en las escuelas que enseñen habilidades como la autorregulación emocional, la tolerancia a la frustración, la empatía y la comunicación asertiva. Esto dota a los estudiantes de herramientas internas para manejar el estrés y reducir la dependencia de la validación externa de las redes sociales.
- **Mantener Canales de Comunicación Abiertos:** Crear un ambiente de confianza en el que los NNA se sientan seguros para hablar sobre cualquier experiencia negativa o duda que tengan respecto a lo que ven o viven en línea, sin temor a ser castigados de manera punitiva.
- **Enseñar a Tolerar el Aburrimiento:** El aburrimiento es un estado natural que fomenta la creatividad y la introspección. Es fundamental que los NNA aprendan a manejarlo sin recurrir inmediatamente a la estimulación de una pantalla.

Preguntas Potenciales y Respuestas Clave

Pregunta formulada: Si el control parental es ineficaz para neutralizar el riesgo del acceso temprano, ¿qué rol específico deben jugar los padres una vez que un adolescente ya tiene un celular?

Respuesta detallada y fundamentada: Una vez que el celular está en manos del adolescente, el rol de los padres debe transitar de un control restrictivo a una mediación activa y educativa. La clave es el acompañamiento y el diálogo constante. En lugar de solo monitorear, los padres deben: 1) Co-crear normas de uso con el adolescente para fomentar su autonomía y responsabilidad. 2) Mantener una comunicación abierta sobre los riesgos, conversando sobre casos reales (como el grooming o el ciberacoso) de manera informativa y no alarmista. 3) Interesarse genuinamente por su mundo digital: preguntarles sobre los influencers que siguen, los juegos que juegan, y los desafíos que ven, para entender su realidad. 4) Fortalecer su autoestima y pensamiento crítico fuera de la pantalla, para que sean menos vulnerables a la comparación social y la desinformación. El objetivo es que desarrollen el criterio para autocuidarse, en lugar de depender de una vigilancia externa que, como demuestra la evidencia, es fácilmente eludible.

Pregunta formulada: La clase menciona que "creer en Dios" es un factor protector. ¿Cómo se puede interpretar y aplicar este hallazgo en un contexto educativo laico y diverso?

Respuesta detallada y fundamentada: Este hallazgo no debe interpretarse como una recomendación para promover una religión específica, sino como una invitación a analizar los componentes protectores que subyacen a la religiosidad o espiritualidad. Estos componentes suelen ser: 1) Un sentido de propósito y significado más allá de lo material. 2) La pertenencia a una comunidad de apoyo que comparte valores. 3) Un marco ético y moral que guía el comportamiento. 4) Prácticas como la meditación, la oración o la reflexión que pueden fomentar la calma y la autorregulación. En un contexto laico, estos elementos se pueden "traducir" y promover a través de actividades que fomenten el desarrollo de un propósito de vida, la creación de comunidades escolares cohesionadas y seguras, la educación en valores universales (empatía, solidaridad, respeto), y la enseñanza de técnicas de mindfulness o relajación. El foco debe estar en cultivar el bienestar interior y la conexión social, que son los pilares que la espiritualidad a menudo proporciona.

Pregunta formulada: ¿Cómo pueden los colegios manejar la probable "abstinencia" (irritabilidad, ansiedad) de los estudiantes cuando se aplique la nueva ley que restringe el uso de celulares en el aula?

Respuesta detallada y fundamentada: Abordar esta "abstinencia" requiere una estrategia proactiva y comprensiva, no solo punitiva. Primero, es crucial la psicoeducación previa: explicar a los estudiantes (y a sus familias) el porqué de la medida, basándose en la evidencia sobre el impacto en la atención y la salud mental. Segundo, los docentes y

asistentes deben ser capacitados en manejo de la desregulación emocional, entendiendo que la irritabilidad inicial es un síntoma esperado y no un acto de rebeldía. Tercero, se deben ofrecer alternativas atractivas para los tiempos de descanso (recreos), como más equipamiento deportivo, juegos de mesa, espacios de conversación o clubes de interés, para que el celular no sea la única opción. Finalmente, es vital la consistencia: toda la comunidad adulta del colegio debe aplicar la norma de manera uniforme para evitar inconsistencias que generen conflictos. Con el tiempo, al experimentar los beneficios de una mayor concentración y una interacción social más rica, la dependencia y los síntomas de abstinencia tenderán a disminuir.

Preguntas de autoanálisis

- Reflexionando sobre mi propia práctica (o futura práctica) profesional, ¿de qué manera puedo incorporar la "alfabetización en salud mental digital" en mi trabajo con estudiantes, docentes y apoderados, utilizando los datos presentados en esta clase?
- Considerando los datos sobre la baja autoestima como un predictor clave de depresión, ¿qué tres estrategias concretas podría implementar o proponer en mi establecimiento para fortalecer la autoestima de los estudiantes de manera proactiva?
- Al observar mi propio uso de la tecnología y las redes sociales, ¿qué hábitos identifico que podrían estar modelando (positiva o negativamente) el comportamiento de los niños, niñas y adolescentes con los que interactúo?
- Ante la evidencia de que el 50% de los estudiantes se sienten solos a pesar de estar hiperconectados, ¿cómo puedo fomentar interacciones sociales genuinas y presenciales en el aula o en el contexto escolar para contrarrestar el aislamiento digital?
- ¿De qué forma puedo colaborar en mi comunidad educativa para que la implementación de la nueva ley sobre el uso de celulares sea un proceso educativo y formativo, en lugar de una mera medida punitiva que genere resistencia?

Conclusiones y Puntos Clave Finales

La clase concluye de manera contundente que nos encontramos en medio de una severa crisis de salud mental escolar, la cual está siendo significativamente amplificada por la inmersión temprana y no guiada de niños, niñas y adolescentes en el ecosistema digital. La evidencia presentada, fruto de rigurosas investigaciones locales, desmitifica la idea de que la tecnología es un ente neutro y demuestra su impacto directo y medible en el aumento de la ansiedad, la depresión, los problemas de sueño y las conductas de riesgo. La edad de inicio en el uso del celular emerge como el factor predictivo más crítico, haciendo un llamado urgente a padres y cuidadores a postergar esta exposición lo más posible. La solución no reside en la demonización de la tecnología, sino en una respuesta sistémica, informada y colaborativa entre familias y escuelas. Es imperativo pasar de una supervisión reactiva a una educación proactiva, dotando a los NNA de herramientas socioemocionales y pensamiento crítico, y a los adultos de la conciencia y el compromiso para modelar un uso saludable y consciente de los dispositivos digitales.

Puntos Clave Adicionales:

- **La Edad de Inicio es Determinante:** El factor más crucial para prevenir problemas de salud mental asociados a la tecnología es retrasar la edad de entrega del primer smartphone. El acceso antes de los 10-11 años es consistentemente perjudicial.
- **Instagram y TikTok son las Plataformas más Riesgosas:** Su naturaleza altamente visual, de gratificación instantánea y de consumo rápido las convierte en las redes más adictivas y dañinas para la autoimagen y el bienestar emocional de los adolescentes.
- **La Baja Autoestima es un Foco de Alerta Crítico:** Existe una correlación altísima entre la baja autoestima y la probabilidad de desarrollar depresión. Medir y trabajar la autoestima en el contexto escolar es una estrategia de prevención fundamental.
- **El Control Parental No es una Panacea:** Las herramientas de monitoreo no son suficientes para neutralizar los peligros del acceso temprano. La educación, la comunicación y el retraso en la entrega del dispositivo son estrategias mucho más efectivas.
- **Hay una Pandemia de Soledad:** A pesar de estar más conectados que nunca, el 50% de los estudiantes reporta sentirse solo, lo que evidencia que la conexión digital no reemplaza la interacción humana real y significativa.
- **Exposición a Riesgos Graves es Común:** No son casos aislados. Datos como que 1 de cada 5 NNA ve pornografía regularmente o que 1 de cada 4 ha sido contactado con fines de grooming, demuestran que el peligro es real y generalizado.
- **La Solución es Multisistémica:** Ningún actor puede resolver esto por sí solo. Se requiere un esfuerzo coordinado y coherente entre las políticas públicas (como la nueva ley), las prácticas de los establecimientos educativos y, fundamentalmente, el compromiso activo y educado de las familias.

Nota Importante: Este resumen ha sido generado de manera automática a través de Inteligencia Artificial (IA). Aunque se esfuerza por ser preciso, podría contener algunos errores u omisiones. Se recomienda verificar la información crítica con la grabación original de la clase en el aula virtual.