

The Clinic, 19 de abril del 2025

La edad en que los adolescentes pueden usar celular y redes sociales entra en discusión: el modelo que toma fuerza en colegios de Santiago

Isabel Plant



A Lucas (13) hay que llamarlo por WhatsApp a las ocho de la noche, porque por la línea normal suena ocupada: su mamá está aprendiendo a navegar los controles de horario en el celular de su hijo y hay ciertas funciones ya bloqueadas por la hora. **Lucas está en séptimo y tiene teléfono desde el año pasado; la mayoría de su curso igual.** Hace solo dos días se hizo Instagram. “Mis amigos me decían que me hiciera, en los carretes lo pides para después hablar. Como que el Instagram se usa para socializar”, cuenta, y se ríe: “No es que yo salga tanto, igual”.

Lucas va a un colegio donde, a partir de séptimo básico, **deben entregar el celular cada mañana al encargado de convivencia, quien se los devolverá al finalizar la jornada.** Si tiene que hablar con sus padres por alguna duda, tiene que ir a pedir permiso a las autoridades escolares y explicar el por qué –“casi nadie lo hace, la verdad”-. Dice que no le influye mucho no tener acceso a su celular en el colegio. “Si nos dejaran tenerlos, seguro algunos estarían todo el rato en las pantallas”, contesta. ¿Y se siente como un descanso, quizás? Como buen adolescente que escucha una pregunta poco interesante por parte de un adulto, dice: “**Puede ser un descanso, no sé si influye. Quizás está bueno para poder jugar al fútbol un rato**”.

Emilia (15) y Colomba (13) son hermanas. Están en otro colegio, donde también deben entregar los celulares al comenzar la jornada y recibirlos de vuelta al final del día. No tuvieron que acostumbrarse a estar sin teléfono, porque la regla escolar ya estaba instaurada cuando tuvieron edad de recibir un aparato por parte de sus padres. Mientras que la menor le ve el sentido a la norma, la mayor es inconvencible de que hay una razón de peso detrás de la medida. “No, no entiendo porqué no lo tengo que usar”, dice Emilia. “Es innecesario porque lo puedes tener apagado y no verlo, y te lo quitan porque quieren”. ¿Algo que le guste de estar sin

celular un rato? **“Quizás si tuvieras teléfono en el recreo no podrías hablar con nadie. Eso, poder hablar con gente”, dice poco convencida.**

Colomba dice, en cambio: “Encuentro que es bueno, porque nos concentramos en las clases, todo el mundo estaría haciendo otra cosa con celular. O se podrían armar memes o cosas de las profesoras”. Lo más difícil de estar sin celular es a veces aburrirse, pero lo bueno, es similar a lo que dijo su hermana: “Los recreos con las amigas conversamos, nos reímos todo el rato”.

Lucas, Emilia y Colomba son parte de comunidades escolares donde se ha levantado la alerta y se han sumado a una tendencia ya global: tras toda una generación de niños que recibieron iPads, pantallas y redes sociales antes de los quince años, quizás es momento de apretar el freno.

En Gran Bretaña, por ejemplo, está el movimiento [Smartphone free childhood](#), una comunidad de apoderados de más de 200 mil miembros que busca influir en sus políticos locales para erradicar no el internet, sino que los celulares inteligentes, en la infancia. Fue creada por una pareja de padres que envió un WhatsApp a sus copoderados para ponerse de acuerdo y no entregarles celulares a sus hijos, y que se volvió viral. Dejaron sus trabajos y hoy se dedican a hacer lobby para la causa. La serie británica **“Adolescencia”**, hit global de Netflix, volvió a ponerle urgencia a esa discusión en el país. El gobierno ha pedido que se muestre gratuitamente en todos los establecimientos educacionales y sus guionistas están empujando una propuesta legal para restringir el acceso a redes sociales antes de los 16 años.

En esa misma senda, pero de manera más extrema, en Australia se llevará más lejos la medida: el primer ministro Anthony Albanese ha prohibido el uso de TikTok, Instagram, X y demases a menores de 16, a partir del 10 de diciembre próximo. Las empresas a cargo deberán poner límites reales de control – y no fácilmente burlables como son hoy- o pagar multas de 30 millones de dólares. Si se logrará o no, está por verse, pero la discusión vuelve a lo mismo: los niños no están listos para celulares, ni menos para redes.

Carolina Pérez, educadora, charlista y autora del libro **“Secuestrados por las pantallas”**, lo sintetiza así: “En Chile, si hay terremoto, nadie te avisa, pero si viene un tsunami tienes tiempo para salir y para subir el cerro. Esto es lo mismo: los psiquiatras y neurólogos norteamericanos vienen anunciando esta debacle de salud mental por teléfonos inteligentes desde hace más de quince años”.

Adolescentes ansiosos y el uso de celular

Uno de los nombres que más ha impulsado esta conversación en el mundo es el académico Jonathan Haidt, quien publicó el best seller **“La generación ansiosa”**. Su tesis es que el acelerado aumento de problemas de salud mental en jóvenes se da a partir de los 2010 y tiene que ver directamente con que aparecieron los teléfonos inteligentes. La infancia ya se estaba reconfigurando a partir de los años 90, con padres más comprometidos, pero también más sobreprotectores de niños, alejándolos del mundo del aprendizaje a través del juego y la

experiencia. Luego vinieron los celulares inteligentes, donde la enseñanza de lo emocional y relacional pasó a ser una experiencia que se vive en una pantalla.

Y eso, dice Haidt, está quebrando a la juventud, con niveles de ansiedad y depresión nunca antes vistas. Él propone que no se le entreguen aparatos inteligentes a los niños antes de los 14 y, nuevamente, sin redes sociales hasta los 16, cuando la realidad en buena parte del mundo es que los niños se lanzan a ese mundo alrededor de los 13 años, cuando aún no tienen la madurez suficiente.

“En la adolescencia se exagera la necesidad de validación social. Se exagera también una parte nuestra que se asocia a la toma de riesgo, no está completamente desarrollada esa parte de nuestro cerebro que te ayuda a autocontrolar. Hay que asumir que no van a ser personas con el mismo autocontrol que tiene alguien de 30 años; y asumir que los adultos también somos presa de la adicción al teléfono”, dice Cristóbal Hernández, psicólogo, quien estará presente en [Puerto de Ideas](#) Antofagasta con la charla “¿El celu me atrapa o me hace feliz?”.

Él cree que las redes o el teléfono son instrumentos, por lo que depende el uso que se les dé. Pero que hay conversaciones a sincerar al respecto, entre grandes y chicos. “Tengamos una conversación franca: ¿Qué buscan los adolescentes en línea? Porque el mundo online no es un mundo seguro. Hay una subprotección en el mundo online y una sobreprotección en el mundo físico”.

Si es que dejamos a los adolescentes correr libres con los teléfonos, como se viene haciendo durante casi una década, no solo se exponen a peligros, también se pierde algo en el camino: cierto pedazo de humanidad. Dice Hernández: “Hoy en día la digitalización de la vida del mundo adolescente puede correr el riesgo de limitar la exposición a experiencias positivas fuera del mundo online, que son necesarias para un desarrollo. No se desarrollan habilidades sociales necesarias para la resolución de conflictos, por ejemplo. Las habilidades de recuperación de emociones, de tolerancia a la frustración. Esa parte incómoda caótica de las relaciones, si es que no la ejercito, tengo más dificultades para poder establecer relaciones profundas”.

El psicólogo comenta que la prohibición total es difícil, y que no le hace gran diferencia si se restringe a los 13 o a los 16 años. Para él, lo importante sería que las mismas compañías de las redes sociales hagan algún tipo de restricciones. “Dilatar el ingreso al uso de estas tecnologías nos permitiría gestar espacios para que los niños, niñas y adolescentes desarrollen otras habilidades”, dice.

Chao celular

“Antes de la medida, observábamos que muchos alumnos ocupaban sus recreos para sentarse en el patio a revisar su celular, muchas veces en grupo, pero en completo silencio, sin realizar ninguna interacción. Hoy hemos visto cómo estos alumnos han vuelto a jugar algún deporte en los patios, desde fútbol y básquetbol hasta ping-pong y taca-taca. Además, los vemos conversar entre ellos, mirarse a los ojos y salir de sí mismos”, **explica Isabel Urzúa, coordinadora de Orientación y Psicología del Colegio Verbo Divino, tradicional colegio privado de Las Condes.** Agrega: “En términos académicos, observamos mayor atención y participación en clases y mayor consciencia sobre sus propios procesos de aprendizaje”.

El colegio – que cuenta con cerca de dos mil alumnos- comenzó hace varios años a adaptarse a un modelo sin celulares. Partieron con la prohibición de llevarlos al establecimiento desde

prekinder a sexto básico. Luego, en 2023, desde séptimo a segundo medio se comenzaron a dejar en una caja al inicio de cada jornada, y se los devuelven al final del día. Desde marzo del año pasado sumaron a tercero y cuarto medio. Hay sanciones para quien no cumpla.

Sobre la idea de prohibir redes sociales para menores de 16, Isabel Urzúa opina: “Es una muy buena medida. Si el autocontrol en el uso de celulares y de redes sociales es un proceso difícil para los adultos, imagínense lo complejo que es esto para un cerebro que está todavía en desarrollo. Creo que es importante tener tiempo para afianzar en los adolescentes otros procesos que los prepare para un mejor acercamiento a los celulares y al uso de las redes sociales, como son el fortalecimiento de la autoestima, el desarrollo de habilidades prosociales, la capacidad de resolver de manera asertiva los conflictos, conductas de autocuidado y de cuidado de los otros, la toma de consciencia sobre lo público y lo privado y el resguardo de la intimidad”.

Y agrega: “No creo que sea excluyente normar sobre el acceso, mientras se previene en el uso, todo lo contrario; creo que son políticas y acciones que son complementarias para favorecer el desarrollo saludable de nuestros niños y adolescentes”.

El experimento de Las Condes

En la misma comuna, ocho colegios municipales llevan un año en la misma senda. A fines de 2023, la Corporación de Educación de Las Condes inició un proceso de revisión y análisis de estudios científicos sobre los efectos del uso excesivo de smartphones en escolares. Además, se investigaron experiencias internacionales que han implementado restricciones similares en contextos educativos. Con esta base, se diseñó e implementó el plan “[Colegios Sin Celulares](#)”.

Partieron el primer semestre de 2024, con charlas informativas, talleres para docentes y apoderados, revisión de Reglamentos de Convivencia Escolar, protocolos y todo tipo de preparaciones a toda la comunidad. Ya en el segundo semestre, y sigue siendo implementado en la actualidad, el plan ha funcionado; desde la Municipalidad de Las Condes dicen que, basado en la información que tienen de los directores y encargados de convivencia, **estiman que solo el 10 por ciento de los alumnos han incumplido la medida (y que generalmente son alumnos de séptimo a segundo medio)**.

Aunque hubo cierto grado de resistencia, explican, el plan completo “ha permitido que los estudiantes comprendan que hay otras cosas además del celular, que la interacción en persona es entretenida y deja mucho más. **Los resultados están a la vista, volvieron las conversaciones en el patio y los tradicionales juegos en los recreos, se ha producido una interacción social que no veíamos hace tiempo.** Ahora, lo más importante es que hemos visto un incremento en el aprendizaje y la concentración de los alumnos en las salas de clases, lo que nos tiene muy contentos”.

Aunque es muy pronto para sacar conclusiones académicas, reportan una mejor convivencia y menos conflictos generados por redes sociales, además de más interacción y juego en recreos, apoyado por los mismos colegios que han contribuido con implementos deportivos y juegos de mesas, para aprovechar la instancia sin pantallas. “En uno de nuestros colegios, es tal el compromiso, que el centro de padres se organizó para adquirir taca-taca, mesas de ping pong y juegos de mesa, promoviendo una alternativa lúdica al uso del celular”, dicen.

Alerta hoy, con miras hacia el futuro

Quien estuvo a cargo de dar talleres para la implementación del plan sin celulares en Las Condes fue **Carolina Pérez, autora de “Secuestrados por las pantallas”**. Ella es educadora de párvulos y en 2006 estaba estudiando un Máster en Educación en Harvard, cuando los teléfonos inteligentes eran recién una idea y no una realidad. “Llegó un profe y dice, oigan en MIT están desarrollando unos aparatitos donde vamos a poder tener todo un computador en el bolsillo. Nosotros como científicos y académicos creemos que eso va a causar daño en el cerebro, pero no podemos decir ni pío hasta tener mínimo 15 años de evidencia para analizar”, recuerda. Pérez volvió a Chile y estuvo atenta en la próxima década a los papers y estudios que iban, lentamente, arrojando preocupantes cifras de ansiedad, autolesiones, y todo tipo de aflicciones psicológicas en niños y adolescentes.

“Como mamá y como educadora de párvulos, empecé a alzar la voz y a hacer charlas simplemente para el que quisiera entender de cerebro. Nunca jamás pensé en escribir dos libros y en dar charla para el extranjero y estar estudiando este tema”, cuenta Pérez. “Yo veía que se nos venía esta ola gigante. Recién hoy los colegios se están poniendo las pilas”, añade.

Dice que muchos la tildaron inicialmente de “talibana” frente a sus alertas en contra de las redes y las pantallas, pero hoy ha asesorado a diferentes instituciones. **Para Las Condes, ayudó a preparar a docentes, padres y alumnos.** “Fue una tarea titánica. Tú no sacas nada, absolutamente nada, con decir que se prohíben los celulares y chao. Porque la prohibición no lleva nada si no va de la mano de la prevención y la educación”, comenta.

Para Pérez lo que le está robando la pantalla a los niños y jóvenes es la capacidad de aprender destrezas sociales, algo que comienza en las mismas casas y se arrastra hasta los colegios, donde explotan los temas de convivencia o salud mental. “Dejas de aprender a respetar turnos en la conversación, dejas de aprender a ser generoso, a ser empático. **Dejas de desarrollar un cerebro sano y normal, con destrezas sociales que son claves para vivir en sociedad**”, asegura.

Y añade que en un futuro dominado por la Inteligencia Artificial, lo más importante es fomentar la creatividad, comprensión lectora y pensamiento crítico. Eso es justamente lo que nos mantiene por sobre las máquinas. “Nuestros niños y adolescentes hasta los 16 años no son capaces de lidiar, ni de entender, ni de autorregularse con una tecnología que está diseñada para generar adicción. No es prohibir la tecnología. Es saber qué tecnología, con qué fin y para qué edad”, sentencia.