

## Regular y no prohibir el uso de celulares en aulas de clase, esto dice el Colegio Colombiano de Psicólogos

- *La Secretaría de Educación abrió el debate sobre la posibilidad de regular el uso de celulares en los colegios, con el objetivo de mejorar las interacciones de los jóvenes en las aulas educativas.*
- *Regular y no prohibir es la invitación de Colpsic para asumir este reto en materia educativa y que no se afecte la formación de los niños, niñas y adolescentes, así como utilizar aplicaciones que promueven el aprendizaje para hacer un uso responsable de los celulares en colegio.*
- *Según el DANE, en personas de 5 años y más, se siguen evidenciando elevados niveles de utilización de teléfonos celulares (90,0%) e internet (72,8%) y un bajo uso de computadores (33,9%).*

**Bogotá. Mayo de 2024.** Aunque la propuesta de prohibir el uso de celulares en las aulas de clase fue bien recibida por parte de algunas asociaciones de colegios y padres de familia, expertos del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic analizan opciones para que no se trate de una medida de prohibición, sino que se puedan establecer estrategias pedagógicas para que se regule y los jóvenes puedan mantenerse conectados.

De acuerdo con Marieth Lozano Sánchez, Subdirectora Nacional del Campo Psicología de la Salud del Colegio Colombiano de Psicólogos – Colpsic, la medida podría ser más didáctica, “ir más allá del mero acto de la prohibición o el control vertical y enseñar a los estudiantes sobre el manejo de la información en línea, el respeto por la privacidad y la importancia del equilibrio entre la vida digital y la vida real”.

La experta asegura que, para que funcione la regulación, se debe involucrar a los padres, tutores y maestros en la conversación sobre el uso saludable de la tecnología en casa y colegio, proporcionándoles recursos e información sobre cómo supervisar y establecer límites adecuados, partiendo de la premisa básica del modelado de comportamiento saludable (no podemos exigir aquello que no hacemos).

Aun cuando el uso excesivo de celulares puede generar comportamientos negativos como dependencia y ansiedad, interferencia con el sueño, aislamiento social y en menores la exposición a contenido inapropiado, también es cierto que, con la orientación adecuada y regulada, podrían aprovecharse las ventajas que ofrece la tecnología, como por ejemplo:

- **Desarrollo cognitivo:** Algunas aplicaciones educativas pueden estimular el aprendizaje temprano y mejorar las habilidades cognitivas como la resolución de problemas, la memoria y la atención.
- **Conectividad:** pueden mantenerse conectados con familiares y amigos, lo que puede ser beneficioso para su desarrollo social y emocional.
- **Acceso a información:** Pueden acceder a una amplia gama de información que suele ser útil para la educación y el desarrollo de sus intereses.



- Desarrollo de habilidades tecnológicas: Usar dispositivos móviles desde temprana edad puede familiarizarlos con la tecnología y prepararles para el mundo digital.

Asimismo, la experta afirma que es importante promover espacios de comunicación abierta y sano esparcimiento en familia, como sesiones de juegos que no impliquen la mediación de pantallas, sino, por el contrario, el contacto directo y el disfrute colectivo.

Por ello, desde el Colegio Colombiano de Psicólogos - Colpsic, Marieth Lozano propone ir más allá del mero acto de la prohibición o el control vertical, y por el contrario, promover la reflexión sobre elementos como la educación acerca del uso responsable de la tecnología, donde se incorporen programas educativos que enseñen a los estudiantes sobre el manejo de la información en línea, el respeto por la privacidad y la importancia del equilibrio entre la vida digital y la vida real; la promoción de actividades alternas de base saludable, que impliquen la interacción social en persona, la creatividad, el ejercicio físico y el aprendizaje experiencial, como proyectos colaborativos, deportes, arte y actividades al aire libre.

Colegio Colombiano de Psicólogos  
Colpsic



Cra 19 # 84-49 Antiguo Country  
Bogotá, D.C. Colombia



[www.colpsic.org.co](http://www.colpsic.org.co)  
[colpsic@colpsic.org.co](mailto:colpsic@colpsic.org.co)



(601) 745 14 70