

Cuidar con equilibrio. Joaquín Triandafilide aborda el uso regulado de las pantallas en niños y adolescentes

Por Carolina Millalen

Con el inicio del año escolar 2026, avanza **la implementación de la ley que busca regular el uso de celulares** o dispositivos móviles en contextos escolares.

Paralelamente, el Mineduc ha impulsado la campaña Modo Aula con el fin de que las comunidades se adapten a este nuevo marco normativo.

La ley establece distintos niveles de uso o de prohibición de los aparatos, dependiendo de la edad y del desarrollo psicosocial de los estudiantes.

El especialista en neurociencia y director de la Asociación Chilena de Neuroaprendizaje, Joaquín Triandafilide, ponderó el impacto que pueden producir los aparatos móviles en el desarrollo integral de los niños, niñas y adolescentes.

En el aspecto cognitivo, señala que puede existir una afección en la atención, proceso que se puede volver más fragmentado:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/03/joaquin-triandafilide-cuna-1.mp3>

Respecto a la memoria, indicó, la exposición constante a los aparatos móviles no permite su consolidación profunda, como tampoco en la lectura:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/03/joaquin-triandafilide-cuna-2.mp3>

Identidad e interacción

Por otro lado, precisó que el área psicoemocional es donde más se pueden afectar niños y adolescentes con el uso desregulado de la tecnología.

“Somos seres que crecemos de manera grupal, crecemos junto a otros. Hay un tema social que llamo, *la comparación social de las redes*, las cuales amplifican estándares irreales, estándares de belleza de cómo debe ser el otro. Entonces, el niño y el adolescente que están todavía desarrollando o cerrando su etapa de identidad personal, tienden a compararse con un avatar que es inexistente”.

En esta burbuja tecnológica, hay aumento de la ansiedad y falta de regulación emocional, señala Trandafilide, contrastándola con el valor irremplazable de la interacción presencial:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/03/joaquin-triandafilide-cuna-3.mp3>

“¿Qué pasa cuando no se logra esa autorregulación emocional? En infantes o adolescentes se producen estados cíclicos de la emoción: hay menos autorregulación, capacidad del ser humanos de entender cuándo hablar o cuándo no hablar, cuándo decir lo que pienso, transitar un enojo de la mejor manera. Eso se pierde cuando tengo excesiva exposición ante la pantalla”.

Cuidar con equilibrio

Acerca del rol de las instituciones educativas frente a esta nueva norma, precisa que es importante tener claridad en el enfoque, definiendo si hay prohibición total, si habrá uso restringido, solo un uso pedagógico o bien, uso libre y regulado por normas de convivencia.

También indicó que en todo nivel se debe enseñar alfabetización digital, es decir, sobre el “respeto y la responsabilidad que tengo sobre los demás y sobre todo el respeto y el cuidado que tengo que tener de mí mismo y de mi cerebro”.

“Tempranamente hay que comenzar a enseñar, *la autorregulación digital*”, agregó: “Así como se habla de alcohol, hay que comenzar a hablar de pantallas y de otras sustancias adictivas, de manera que se familiaricen con los riesgos que se van corriendo y pueden desde pequeño ir tomando algunas microdecisiones”.

En el ámbito familiar o del hogar, el director de la Asociación Chilena de Neuroaprendizaje, descartó que la solución esté en la privación del uso del celular: “Si parto hablando de prohibición, ya perdí la batalla”:

<https://radionuevomundo.cl/wp-content/uploads/2026/03/joaquin-triandafilide-cuna-4.mp3>

“Quienes están criando a niños entre 0 y 7 años, tengan mucho esto en cuenta porque la experiencia del día a día es como el laboratorio del cerebro y si en ese laboratorio se da todo tipo de experiencias, ese niño, esa niña, va a tener mayores capacidades para el día de mañana en usar las funciones ejecutivas -los poderes mentales que yo los llamo- en equilibrio”.

“Priorizar el juego libre. Está bien un poco de pantalla, pero con horario. El juego libre es esencial porque desarrolla la creatividad, la autorregulación, las habilidades sociales”.

“La tecnología puede complementar pero no reemplaza estas experiencias”, puntualizó el especialista.