

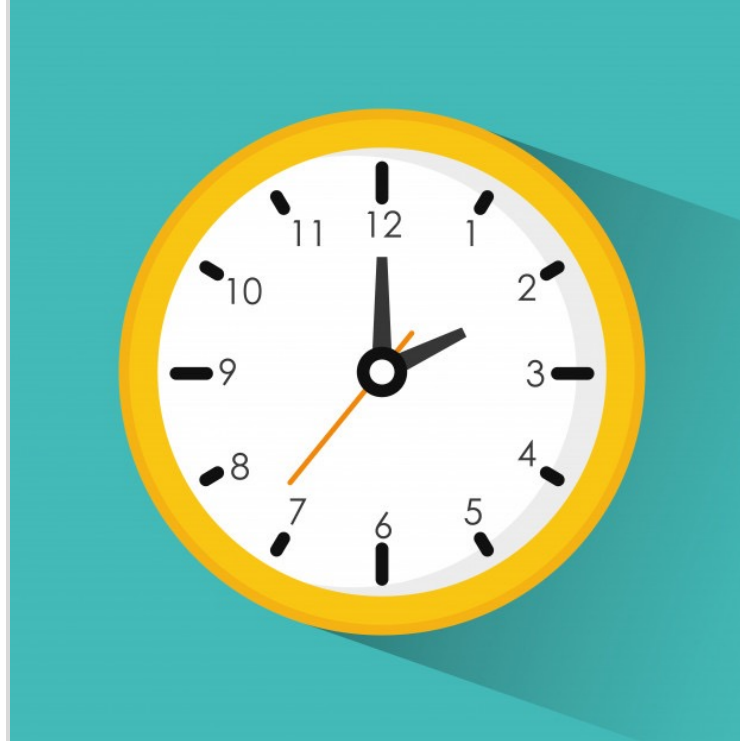
# 2024 Prohibir o regular el uso de teléfonos: 4 claves para que sea efectivo



# PROHIBIR

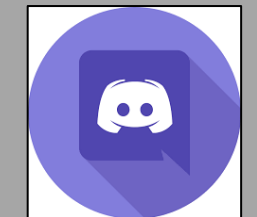
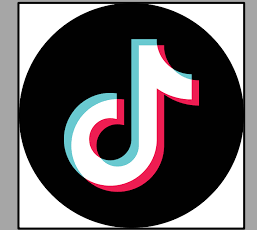
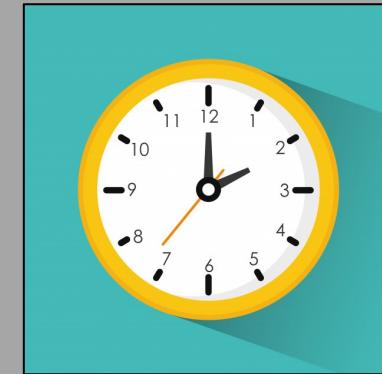


# LIMITAR



# EDUCAR

Poniendo límites  
Logrando acuerdos



# 0.-REVISAR REGLAMENTOS RIE:

¿Por qué queremos restringir el uso de teléfonos en el Colegio?

¿Qué pasa en la familia?



**PARA CAMBIO DE CONDUCTA A LARGO PLAZO,  
SE REQUIERE MODELAR CONDUCTAS NUEVAS**





# 1.-HACER COMUNIDAD:

Trabajar el sentido de comunidad y pertenencia

*“un estudiante que se porta mal, no está bien”*



@convivencia\_digital





## **2.-OBTENER INFORMACIÓN:**

tener datos y conocer los contextos: Medir, aplicar  
, medir...



@convivencia\_digital





# 3: TOMA DE DECISIONES:

Adecuadas al contexto

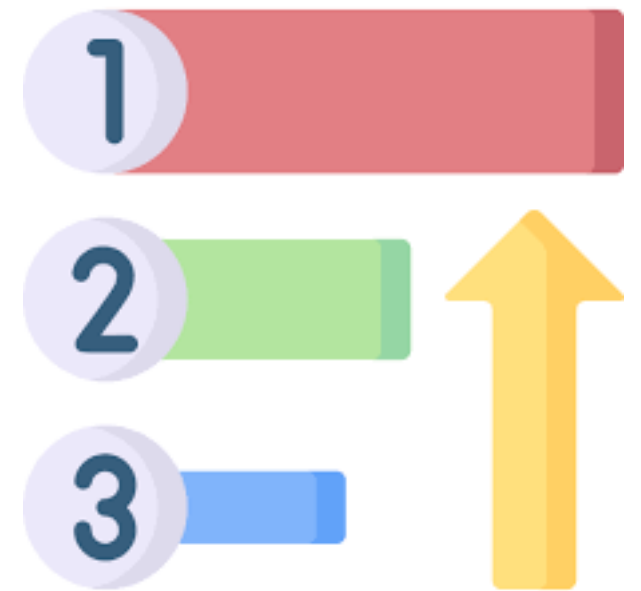


@convivencia\_digital



# 4: FORMACIÓN DOCENTE

¡prioridad 1!



@convivencia\_digital



# 5: FORMACIÓN DE APODERADOS (no vinculante, sólo informativa)



@convivencia\_digital





# 4: FORMACIÓN DE ESTUDIANTES

Implica:

- Actividades formativas para entender la norma
- Espacios para preguntar dudas
- adherir a la norma o acuerdos
- Participar de la implementación de la medida



@convivencia\_digital



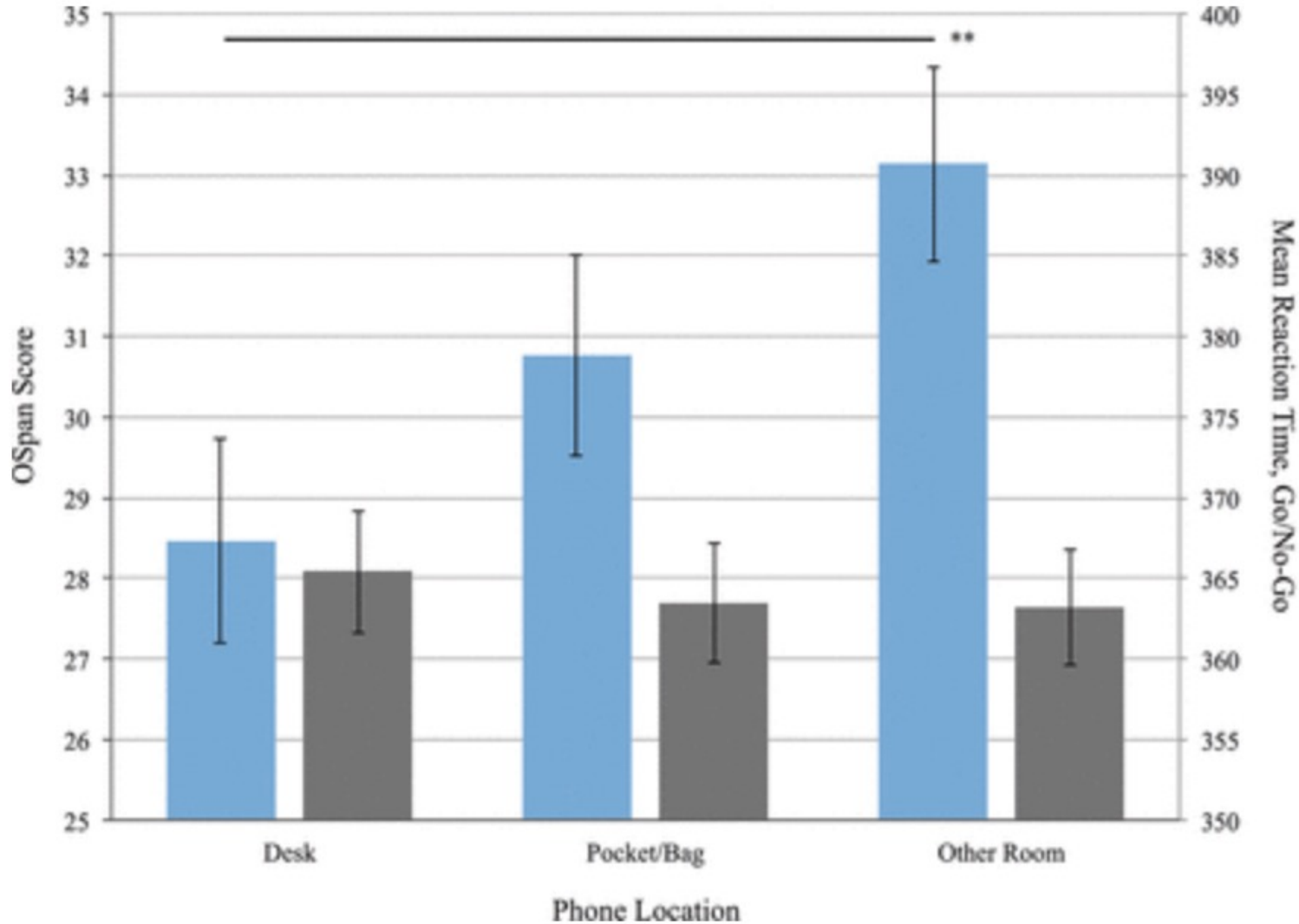


Vamos con algunos datos...



@convivencia\_digital

# Mira cómo te afecta, el sólo tener un teléfono cerca...



# El efecto del autocontrol del uso limitado de las redes sociales en el bienestar psicológico

Colección especial: Adicción conductual a la tecnología

por Manuela Ellen Faulhaber, Jeong Eun Lee y Douglas



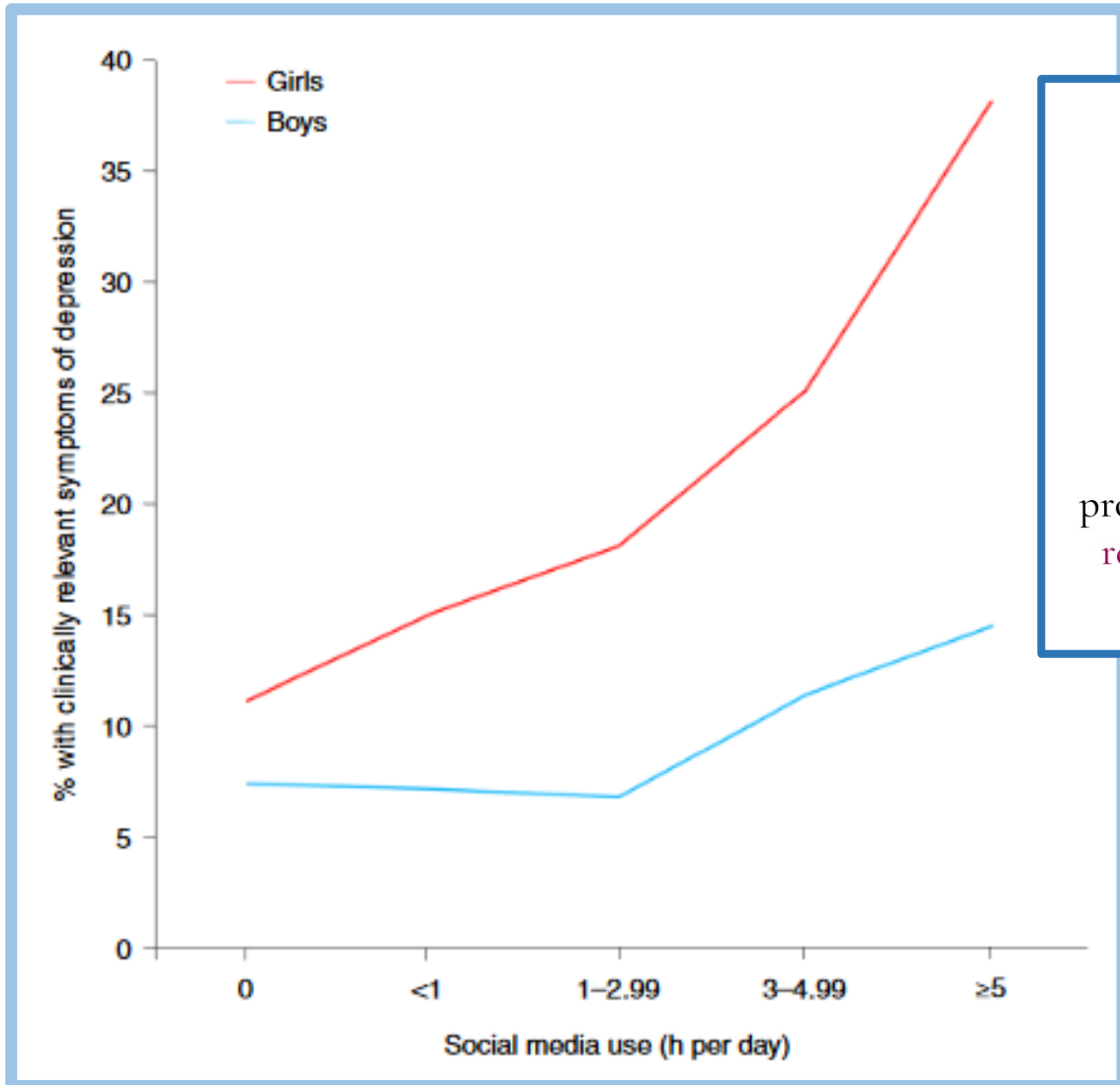
último lanzamiento  
hace 4 semanas

Variable	Pretreatment		Posttreatment		
	Control M (SE)	Self-monitored M (SE)	Control M (SE)	Self-monitored M (SE)	
Anxiety	42 (1) ↑	40.9 (1)	43.4 (1)	37.4 (1) ↓	
Depression	18.8 (1) ↑	18.4 (1)	19.5 (0.9)	13.7 (0.9) ↓	
FoMO	2.6 (0.1) ↑	2.5 (0.1)	2.5 (1)	2.3 (0.1) ↓	
Loneliness	45.4 (1) ↓	45.4 (1)	45.3 (1)	42.2 (1.1) ↓	
Negative affect	21.8 (0.7) ↑	20.8 (0.6)	22.3 (0.7)	18.1 (0.7) ↓	
Positive affect	31.6 (0.6) ↓	31.8 (0.8)	31 (0.7)	33.1 (0.7) ↑	

Note. N = 131 (control), n = 99 (self-monitored). SE = standard error; FoMO = fear of missing out.



# Relación entre horas de RRSS y ansiedad /Depresión



## TikTok es la red más adictiva y así te va enganchando

LORETO RUIZ-OCAÑA @loretoROZ

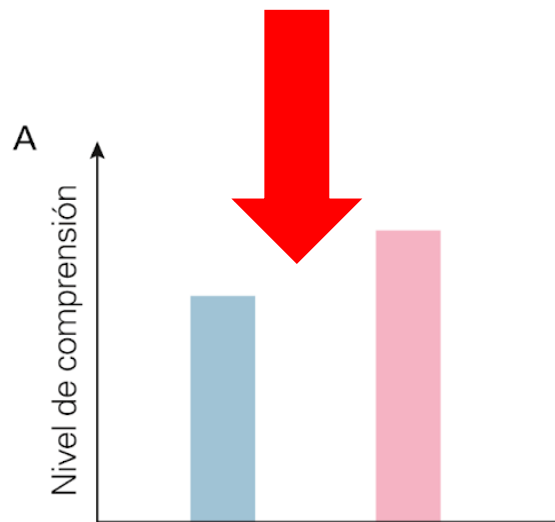
15/04/2022 - 09:06

La sobredosis de estímulos digitales que afrontamos supone un problema para muchos de nosotros, pero el funcionamiento de algunas **redes sociales** y aplicaciones fomenta un uso adictivo, especialmente **peligroso** para los **adolescentes**.

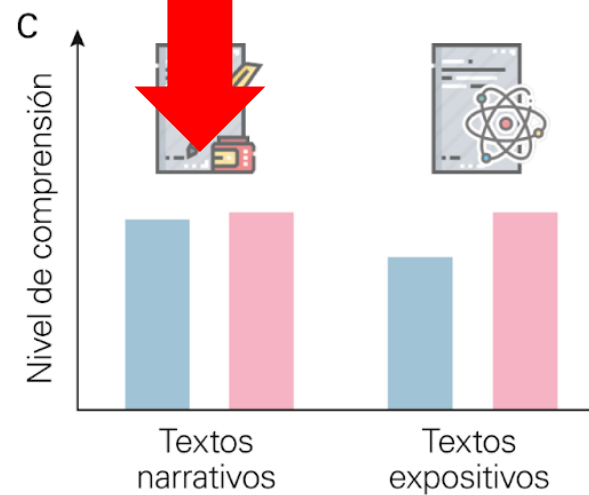
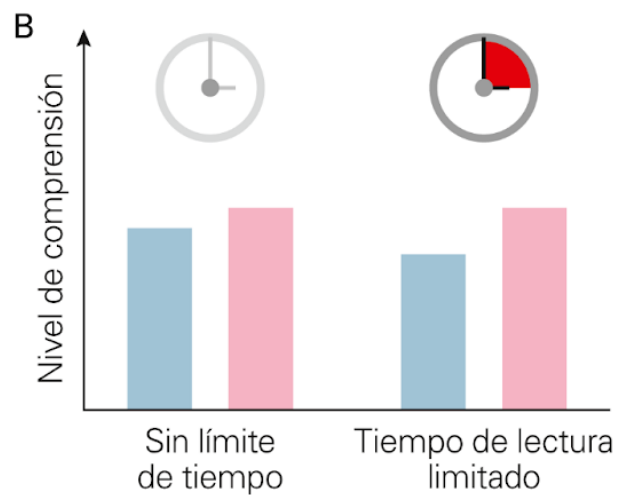
Sintomatología clínica relevante asociada a la depresión

Fuente: [Twenge, J.M., Haidt, J., Joiner, T.E. et al. Underestimating digital media harm. \*Nat Hum Behav\* 4, 346-348 \(2020\).](#)





■ Lectura digital  
■ Lectura en papel





# Relación pantallas y felicidad



## c. Relación entre uso de tecnologías y rendimiento Académico:

Uso diario tecnología	Rendimiento de excelencia (notas = o mayor a 6,0)
Uso diario del teléfono móvil	15% ↓
Uso diario computador	8% ↓
Uso diario videojuegos	8% ↓
Uso diario video TV	7% ↓

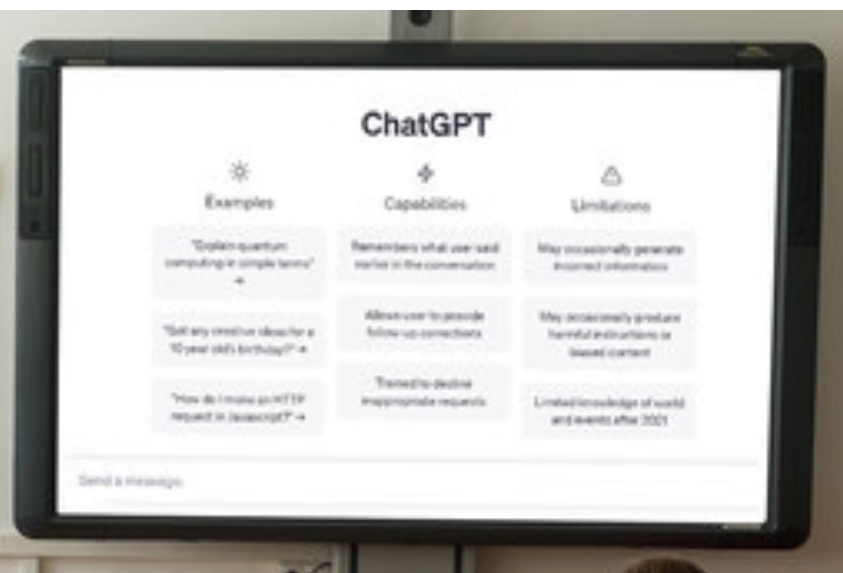
### ■ Interpretación de los resultados:

- Cada 1 hora de aumento en el uso de teléfono móvil, disminuye 15% las probabilidades de tener un rendimiento de excelencia. (promedio de notas sobre 6.0)
- Cada 1 hora de aumento en el uso de computador, disminuye 8% las probabilidades de tener un rendimiento de excelencia.
- Cada 1 hora de aumento en el uso de video juegos, disminuye 8% las probabilidades de tener un rendimiento de excelencia las probabilidades de tener un rendimiento de excelencia.



@convivencia\_digital



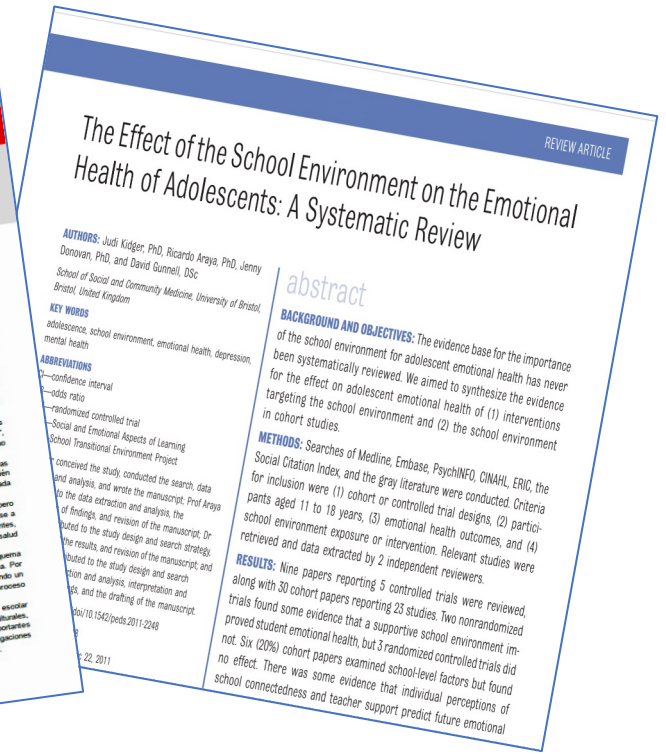
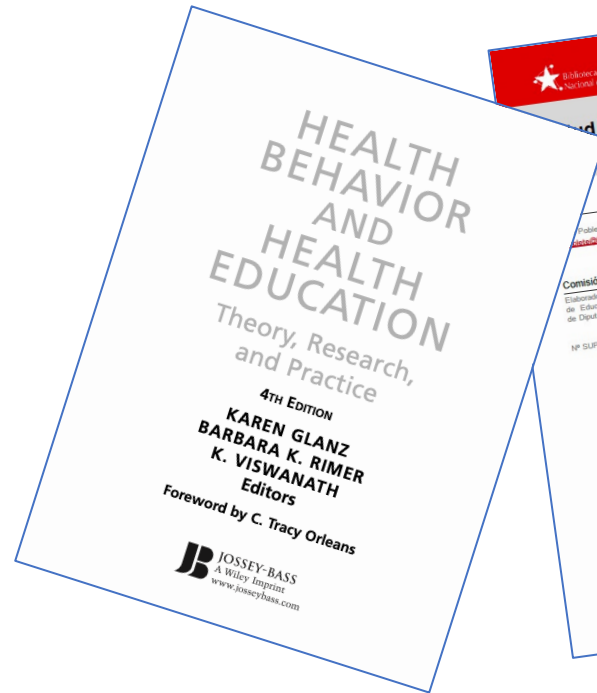


**NI BUENO NI MALO**





# POR QUÉ NO ES “SOLO EDUCAR” O “PROHIBIR”



Promover el vínculo entre profesores y estudiantes  
Fortalecer el sentido de pertenencia

Bienestar emocional y mejor salud mental en  
estudiantes adolescentes



# PENSAR LAS SANCIONES / CONSECUENCIAS:

- Establecer límites a nivel general como institución
- Llevar a cada curso la discusión (con información)
- Permitir que los estudiantes hagan propuestas
- Propongan consecuencias o sanciones
- Evaluar impacto



@convivencia\_digital



Sigamos conectados en:  
**[www.convivenciadigital.cl](http://www.convivenciadigital.cl)**

o en redes sociales:



Instagram:  
**@convivencia\_digital @solegarceso**



**[soledad@convivenciadigital.cl](mailto:soledad@convivenciadigital.cl)**  
**[Francisca@convivenciadigital.cl](mailto:Francisca@convivenciadigital.cl)**  
**@solegarceso**

