

## PROTOCOLO INSTITUCIONAL BIENESTAR DIGITAL Y SALUD SOCIOEMOCIONAL

### 1. Objetivo

Promover el desarrollo de hábitos digitales saludables que favorezcan el bienestar socioemocional, la atención, el descanso y las relaciones interpersonales de las y los estudiantes, mediante la regulación del uso de pantallas y la formación en equilibrio digital.

### 2. Justificación

La evidencia internacional reciente ha señalado un incremento en problemas de salud mental en niños y adolescentes asociados a cambios en sus hábitos digitales, incluyendo el uso intensivo de pantallas, la exposición constante a redes sociales y la reducción de experiencias presenciales.

Jonathan Haidt, psicólogo social, documenta un aumento significativo en ansiedad, depresión y aislamiento social en adolescentes, vinculado a la transición hacia una infancia más digital y menos basada en la interacción física.

Asimismo, organizaciones como World Health y UNESCO han destacado la importancia de equilibrar el uso de tecnología con actividades físicas, sociales y de descanso, señalando que el bienestar digital es un componente esencial del desarrollo integral.

Este protocolo reconoce que la salud mental y el uso de tecnología están directamente relacionados y deben abordarse desde el entorno escolar.

### 3. Alcance

Este protocolo aplica a todas las y los estudiantes durante la jornada escolar y en las prácticas promovidas por la institución, incluyendo:

- Uso de dispositivos digitales en el entorno educativo
- Actividades escolares y recreativas
- Hábitos relacionados con descanso, interacción y uso de pantallas

### 4. Definiciones clave

#### **Bienestar digital:**

Capacidad de utilizar la tecnología de manera equilibrada, consciente y saludable, sin afectar el bienestar emocional, social o físico.

#### **Uso excesivo de pantallas:**

Tiempo prolongado de exposición digital que interfiere con el descanso, la atención o las relaciones interpersonales.

#### **Equilibrio digital:**

Integración saludable entre actividades digitales y experiencias offline (juego, interacción social, actividad física).



**Uso excesivo de pantallas:** El uso de pantallas se **considera excesivo o potencialmente riesgoso a partir de 1 a 2 horas diarias de contenido recreativo**, con variaciones según la edad. La Organización Mundial de la Salud recomienda evitar completamente la exposición en menores de 2 años y limitarla a un máximo de 1 hora diaria entre los 2 y 5 años. Para niños de 6 a 12 años, se sugiere no exceder entre 1 y 2 horas al día, mientras que en adolescentes de 13 a 18 años se recomienda restringir el uso recreativo a un máximo de 2 horas diarias.

## 5. Lineamientos institucionales

1. **Promoción del equilibrio entre actividades digitales y no digitales**  
La escuela priorizará experiencias de aprendizaje, recreación e interacción que no dependan de pantallas.
2. **Recreos y espacios de descanso libres de pantalla**  
Se fomentará el juego activo, la convivencia y la interacción presencial.
3. **Uso intencional de la tecnología**  
Toda utilización de dispositivos en el entorno escolar deberá responder a un objetivo pedagógico claro y limitado en el tiempo.
4. **Evitar la sobreexposición digital en actividades escolares**  
La escuela cuidará que el uso de pantallas no sea continuo ni excesivo durante la jornada.
5. **Promoción de hábitos de descanso saludables**  
Se sensibilizará sobre la importancia del sueño y la reducción del uso de pantallas antes de dormir.
6. **Detección de señales de alerta**  
El personal escolar estará atento a indicadores como:
  - o ansiedad
  - o aislamiento
  - o irritabilidad
  - o fatiga
7. **Acompañamiento socioemocional**  
Se canalizarán casos que requieran apoyo adicional.

## 6. Acciones institucionales

La escuela implementará:

- Actividades que fomenten el juego libre y la interacción social
- Espacios de sensibilización sobre uso de pantallas
- Integración del bienestar digital en contenidos formativos
- Estrategias para fortalecer habilidades socioemocionales

## 7. Rol de la familia

La escuela promoverá la corresponsabilidad con las familias mediante:

- Orientación sobre hábitos digitales en casa
- Recomendaciones sobre uso de pantallas
- Promoción de rutinas saludables



## 8. Seguimiento y evaluación

La escuela podrá evaluar:

- Nivel de participación en actividades sin pantalla
- Observación del bienestar emocional de las y los estudiantes
- Percepción de equilibrio digital

## 9. Mensaje institucional

El bienestar digital no implica eliminar la tecnología, sino aprender a usarla de manera que favorezca el desarrollo integral de las y los estudiantes.

La escuela asume un rol activo en la formación de hábitos digitales saludables, promoviendo equilibrio, atención y bienestar.

## Referencias

Haidt, J. (2024). *The Anxious Generation*.

OECD. (2024). *Students, Digital Devices and Success*.

World Health Organization. (2019). *Guidelines on physical activity, sedentary behaviour and sleep*.

UNESCO. (2023). *Technology in education report*.

