

Efectos del tiempo de pantalla en el aprendizaje

El tiempo de pantalla se ha convertido en parte habitual de la jornada escolar. A menudo se cree que la tecnología fomenta el aprendizaje, pero sorprendentemente los estudios independientes que respaldan esta afirmación son escasos. Hay que sopesar los alcances del tiempo de pantalla frente a sus efectos negativos.

Usos positivos de las pantallas en las escuelas

En casos concretos, el tiempo de pantalla ayuda a los alumnos a adquirir habilidades únicas que son valiosas en el lugar de trabajo o para el aprendizaje independiente: mecanografía, creación de hojas de cálculo, robótica, codificación, creación y edición de vídeo/música, etc. Además, algunos programas ayudan a los alumnos con diferencias de aprendizaje. Algunos vídeos y materiales digitales complementarios también facilitan el aprendizaje.

Efectos negativos de las pantallas en las escuelas

En una [encuesta realizada en el 2022 por EdWeek](#), el 88 % de los maestros, directores y administradores de distrito afirmaron que, mientras más tiempo pasaban los alumnos frente a la pantalla, más empeoraban los problemas de aprendizaje. También empeoró la conducta. A pesar de las repetidas promesas de la industria de que la tecnología educativa mejoraría los resultados de aprendizaje estudiantil, los resultados de los exámenes actuales van a la zaga de los del 2012, cuando la mayoría de las aulas carecían de tecnología.

El uso de pantallas en las escuelas presenta numerosas desventajas. Sobre todo, cuando su uso representa un porcentaje considerable de la jornada escolar. Los efectos negativos incluyen:

- **Aislamiento y aptitudes sociales insuficientes:** la relación entre alumno y maestro, factor clave del éxito académico, se ve interrumpida o desplazada. Los programas que utilizan dispositivos 1-1 también aíslan a los alumnos. Los niños aprenden mejor en comunidad.
- **Disminución de la capacidad de trabajar para obtener recompensas intrínsecas:** [muchas aplicaciones de tecnología educativa incorporan juegos en su diseño](#). Esto destruye el amor intrínseco de los alumnos por el aprendizaje y socava su capacidad para concentrarse en un trabajo que no esté diseñado para estimular la dopamina.
- **Distracción y déficits de atención:** el [acceso a Internet en clase](#) fragmenta la atención, ya que motiva a los alumnos a ver películas, enviar mensajes a sus amigos y participar en las redes sociales durante el horario escolar.
- **Riesgos a la salud:** se ha vinculado el uso de pantallas a problemas de la vista, pérdida de sueño, dolor de cuello, obesidad, aumento del estrés y [sobreestimulación cerebral](#).
- **Riesgos de privacidad:** las aplicaciones de tecnología educativa recopilan y venden datos confidenciales de los alumnos sin su consentimiento o el de sus padres. (Véase la hoja informativa titulada *Protección de datos de los alumnos*).

Beneficios del aprendizaje sin pantalla: numerosos estudios revelan mejor comprensión y retención de lo [aprendido en papel](#) en comparación con las pantallas. Las actividades sin pantalla potencian la actividad cognitiva y activan sistemas perceptuales adicionales (vestibular, cinestésico, etc.).



¡Actúe!

Efectos del tiempo de pantalla en el aprendizaje

¿Cómo reducir el tiempo de pantalla en la escuela?



QUÉ PUEDEN HACER LAS ESCUELAS Y LOS DISTRITOS

- **Eliminar los programas 1:1 en la escuela primaria** [véase la hoja titulada *Programas 1:1 (K-5)*] y limitar el uso de las pantallas en la escuela intermedia y preparatoria a los momentos en los que aporten ventajas específicas para el aprendizaje.
- **Supervisar el tiempo que los alumnos pasan en los dispositivos** y establecer límites específicos (en la escuela y en la casa).
- **Evaluar los productos digitales y de tecnología educativa** para determinar si añaden suficiente valor a la experiencia educativa como para compensar por los efectos nocivos. Para ello, las escuelas deben evaluar:
 - Investigaciones independientes que demuestren los beneficios.
 - Los efectos perjudiciales del mayor tiempo frente a la pantalla, incluido el uso de dispositivos con objetivos no relacionados con las tareas escolares o para distracción.
 - Los riesgos a la privacidad de los alumnos.
- **Utilizar un número limitado de productos de tecnología educativa** para que la carga de trabajo de los administradores y coordinadores de currículos sea razonable.
- **No utilizar los teléfonos móviles** a fin de reducir las distracciones y los efectos negativos (véase la hoja titulada *Escuelas libres de teléfonos*).



QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES

- **Opte por no participar:** informe por escrito a la escuela que no desea que su hijo utilice productos digitales. Obtenga una nota del médico (véase la hoja titulada *Cómo optar por prescindir de la tecnología educativa*). Consulte EdTech Law Center (en *Recursos* →).
- **Busque aliados:** imprima recursos y compártalos con la comunidad, la Asociación de Padres y Maestros, la junta escolar, los maestros y los administradores escolares. Los padres se sienten más empoderados para lograr objetivos cuando unen fuerzas.
- **Abogue:** pida a su centro escolar una copia de la lista de productos digitales aprobados y del proceso de aprobación. Comparta la lista con sus aliados.
- **Inquiera:** pregunte cuánto tiempo pasan sus hijos frente a las pantallas en la escuela.



Recursos

- [Informe de seguimiento de la educación en el mundo: Tecnología en la educación](#)
- [UNESCO Calls for Global Ban on Smartphones in Schools \(The Guardian\)](#)
- [Efectos del uso de pantallas en el desarrollo cognitivo y social de los niños \(Asociación Educar para el Desarrollo Humano\)](#)
- [The EdTech Triangle \(Everyschool.org\)](#)
- [The EdTech Report: Research to know right now about technology in the classroom \(Everyschool.org\)](#)
- [Personal Devices and Laptop Use in the Classroom \(ScreenStrong.org\)](#)
- [El lado oscuro del uso de dispositivos tecnológicos en las aulas \(MIT Technology Review\)](#)
- [EdTech Law Center](#)