

Anexo 1. La vida frente a las pantallas

Reflexiones para las comunidades educativas

El 4 de marzo de 2026, la Secretaría de Educación Pública organizó el **Foro Nacional “Más allá de las pantallas: Impacto de las Tecnologías en la Educación y la Salud Mental”**, con el propósito de generar un espacio de reflexión sustentado en el conocimiento científico y el diálogo entre autoridades, especialistas y diversos actores educativos. Este encuentro buscó iniciar una deliberación colectiva para identificar y comprender los efectos que el uso intensivo de dispositivos digitales, redes sociales e inteligencia artificial tiene en el desarrollo integral, el aprendizaje y la salud mental de niñas, niños, adolescentes y jóvenes, como base para la construcción de propuestas orientadas al bienestar y al fortalecimiento de los procesos educativos.

Como parte de este proceso de diálogo, el presente documento recupera los principales aportes de las y los especialistas participantes:

- Cimenna Chao Rebolledo, Directora General de Planeación Estratégica e Innovación Digital de la Universidad Iberoamericana de la Ciudad de México.
- Adalid Nava Morales, Subsecretario de Educación Básica, Secretaría de Educación Guerrero.
- María Esther Tapia Álvarez, Docente de Educación Primaria en la Ciudad de México e Investigadora Educativa.
- Víctor Jesús Rendón Cazales, Coordinador de Generación y Disseminación del Conocimiento en Educación, en la CEIDE-UNAM, e Investigador Educativo.

Las reflexiones expresadas están organizadas en torno a ejes temáticos que sintetizan los consensos, retos y perspectivas identificados durante el Foro. Su propósito es ofrecer un referente para favorecer el diálogo y la reflexión en las comunidades educativas, reconociendo que las experiencias y perspectivas de

las maestras y los maestros son fundamentales para construir propuestas acordes con la diversidad de contextos del país.

La tecnología como desafío educativo contemporáneo

Las y los especialistas coincidieron en que las tecnologías digitales forman parte de la vida cotidiana de niñas, niños y adolescentes, por lo que la discusión no debe centrarse en aceptar o rechazar su presencia, sino en comprender los retos que plantean para la educación y el desarrollo humano. Reconocieron que la escuela enfrenta el desafío de preparar a las nuevas generaciones para desenvolverse en una cultura digital en permanente transformación, promoviendo el uso crítico, ético y responsable de las tecnologías, sin perder de vista que estas deben estar al servicio del aprendizaje, el bienestar y la convivencia.

Riesgos y oportunidades del uso de las tecnologías digitales

Durante el Foro se expuso evidencia que señala que el uso excesivo o inadecuado de dispositivos digitales puede afectar la salud mental, el desarrollo socioemocional, la atención, el sueño, la convivencia y el aprendizaje. Asimismo, se señalaron riesgos asociados al ciberacoso, la sobreexposición a contenidos nocivos, la desinformación, la manipulación algorítmica y el uso irreflexivo de la inteligencia artificial. Sin embargo, también se reconoció que las tecnologías ofrecen amplias posibilidades para enriquecer los procesos educativos cuando su incorporación responde a propósitos pedagógicos claros y se acompaña de estrategias de orientación y seguimiento.

La corresponsabilidad entre escuela, familias, comunidad y Estado

Uno de los principales consensos fue que la atención de esta problemática requiere la participación coordinada de diversos actores. Las familias constituyen el primer espacio para el acompañamiento y la formación de hábitos digitales saludables; la escuela aporta la educación, la reflexión crítica y la convivencia; las autoridades generan políticas y orientaciones; mientras que las plataformas digitales y las empresas tecnológicas también deben asumir responsabilidades en la protección de niñas, niños y adolescentes. Desde esta perspectiva, el bienestar digital sólo puede construirse mediante acciones compartidas.

La formación del pensamiento crítico y la ciudadanía digital

Las y los especialistas destacaron que uno de los mayores retos de la educación consiste en formar personas capaces de comprender el funcionamiento de los entornos digitales, analizar críticamente la información, reconocer los riesgos de la desinformación, utilizar de manera ética la inteligencia artificial y ejercer una ciudadanía digital responsable. Más que limitar el acceso a la tecnología, se propuso fortalecer las capacidades de las y los estudiantes para tomar decisiones informadas, proteger su privacidad, relacionarse respetuosamente en los espacios digitales y utilizar las herramientas tecnológicas para aprender, colaborar y participar en la vida democrática.

La regulación desde un enfoque pedagógico, contextualizado y humanista

Las intervenciones coincidieron en que cualquier medida de regulación debe sustentarse en evidencia científica y construirse desde un enfoque educativo y de derechos humanos. Más que promover prohibiciones generalizadas, se planteó la necesidad de establecer acuerdos que consideren las características de cada contexto escolar, el nivel educativo y las necesidades de las comunidades. La regulación debe contribuir a desarrollar la autorregulación, el uso responsable de la tecnología y la corresponsabilidad entre todos los actores involucrados, privilegiando siempre el interés superior de niñas, niños y adolescentes.

Hacia una cultura de bienestar digital

Como eje integrador del Foro, las y los especialistas propusieron avanzar hacia una cultura de bienestar digital que favorezca un equilibrio entre la vida en línea y la vida cotidiana. Ello implica promover relaciones familiares y escolares más cercanas, fortalecer la convivencia, impulsar actividades culturales, deportivas y comunitarias, y generar condiciones para que las tecnologías contribuyan al desarrollo integral de las personas. En este sentido, el bienestar digital se concibe como una responsabilidad compartida que busca formar ciudadanos capaces de utilizar la tecnología con autonomía, pensamiento crítico, sentido ético y compromiso con el bien común.



Para continuar con la reflexión

Las reflexiones presentadas en este documento constituyen un punto de partida para ampliar la conversación en las comunidades educativas. El debate no consiste en decidir si las tecnologías deben estar presentes en la vida de niñas, niños y adolescentes; el verdadero desafío es construir las condiciones para que su uso contribuya al aprendizaje, al bienestar integral y a la formación de una ciudadanía digital crítica, ética y responsable.

Las experiencias de las maestras y los maestros son indispensables para comprender cómo las tecnologías digitales están transformando la vida escolar y para construir estrategias y orientaciones que respondan a la diversidad de contextos del Sistema Educativo Nacional, por lo cual les invitamos a compartir tus opiniones, inquietudes y las prácticas que se dan en sus escuelas con este tipo de dispositivos, respondiendo el formulario **El Impacto de los dispositivos en las infancias y juventudes**, disponible en el siguiente enlace: https://dggeyet.sep.gob.mx/uso_dispositivos_digitales_EB/

¡Su opinión es fundamental!