

La escuela frente a los celulares: recuperar la atención sin renunciar al mundo digital

Posted on 2 de septiembre de 2026 by José Jesús Flores Castro



Imagen: Chat GPT

Por: José Jesús Flores Castro

Diario Humano | La Paz, Baja California Sur. - La evidencia acumulada sobre el uso de pantallas en niñas, niños y adolescentes permite sostener que los teléfonos celulares no deberían formar parte de la vida cotidiana dentro de la educación básica mexicana, salvo cuando el docente autorice expresamente su utilización con una finalidad pedagógica. Esta posición no supone rechazar la tecnología ni desconocer que las nuevas generaciones vivirán en una sociedad profundamente digitalizada. Se trata, más bien, de proteger uno de los pocos espacios creados deliberadamente para aprender, leer, escribir, conversar, pensar, preguntar, convivir y concentrarse. Dentro del aula, el maestro, los compañeros, los libros y las actividades escolares no deberían competir permanentemente con notificaciones, mensajes, redes sociales, videojuegos y contenidos diseñados para capturar la atención.

México tiene hoy la oportunidad de convertir esta discusión en una política educativa de alcance nacional. La presidenta Claudia Sheinbaum Pardo convocó a maestras y maestros de educación básica a participar

en el debate sobre la regulación de los celulares en las escuelas, asunto abordado en los Consejos Técnicos Escolares durante agosto de 2026. La discusión es pertinente porque el problema no consiste simplemente en decidir si un teléfono es bueno o malo. La pregunta educativa es más profunda: ¿qué condiciones requiere el cerebro para aprender y qué sucede cuando introducimos en el aula un dispositivo que compite constantemente por nuestra atención?

La primera razón para regular el celular es la atención. Para aprender no basta con que la información llegue a nuestros sentidos. El estudiante necesita seleccionar lo relevante, mantenerlo durante cierto tiempo, relacionarlo con conocimientos previos y operar con parte de esa información en la memoria de trabajo. La atención constituye, por ello, una condición esencial del aprendizaje. Aquello que se procesa de manera fragmentaria o superficial tiene menos posibilidades de comprenderse con profundidad y, posteriormente, ser recordado.

El teléfono introduce una fuente continua de interferencia. Una vibración, una notificación, un mensaje o incluso la expectativa de que haya ocurrido algo nuevo pueden desviar al estudiante de la actividad escolar. Puede regresar después a la explicación o al ejercicio, pero ese retorno tiene un costo cognitivo: debe reconstruir qué estaba haciendo, dónde había quedado y qué información mantenía activa. PISA 2022 reportó que alrededor del 30 por ciento de los estudiantes de los países de la OCDE declaraba distraerse con dispositivos digitales durante la mayoría o todas sus clases de matemáticas, y los niveles más altos de distracción se asociaban, en promedio, con un menor rendimiento académico.

La segunda razón es la falsa multitarea. El cerebro humano no realiza eficientemente varias tareas cognitivamente exigentes al mismo tiempo. Cuando un estudiante escucha una explicación, revisa un mensaje, vuelve al ejercicio, consulta una red social y después intenta reincorporarse a la clase, en realidad está alternando rápidamente su atención entre actividades. Cada cambio exige abandonar parcialmente una tarea y reconstruir otra. Esa alternancia consume tiempo y recursos cognitivos y puede traducirse en menor comprensión, más errores y menor continuidad del pensamiento.

La tercera razón se relaciona con la memoria. Aprender requiere elaboración. Leer, comprender, relacionar información nueva con conocimientos anteriores, formular preguntas, equivocarse, corregir y recuperar posteriormente lo aprendido son procesos que necesitan continuidad. Las interrupciones frecuentes fragmentan ese trabajo mental y dificultan mantener una representación suficientemente estable en la memoria de trabajo para integrarla con conocimientos previos y transformarla en aprendizaje duradero. Cuando la atención se interrumpe de manera constante, también se debilitan las condiciones necesarias para recordar.

La cuarta razón tiene que ver con las funciones ejecutivas y la autorregulación. Durante la infancia y, especialmente, durante la adolescencia, continúan desarrollándose capacidades como el control inhibitorio, la planificación, la memoria de trabajo, la flexibilidad cognitiva y la posibilidad de posponer recompensas. Estas funciones permiten organizar la conducta, mantener una meta, resistir distracciones y ajustar las respuestas a las demandas del entorno. Pedirle a un estudiante que ignore durante varias horas un dispositivo capaz de ofrecer novedades, entretenimiento y reconocimiento social significa exigirle de manera permanente una capacidad de autorregulación que todavía se encuentra en desarrollo. La escuela debería contribuir a fortalecer esas capacidades y organizar ambientes que favorezcan su ejercicio, no

convertir cada momento de aprendizaje en una lucha contra una fuente constante de recompensa inmediata.

La quinta razón es social y relacional. El celular no sólo puede desplazar actividades académicas; también puede reducir oportunidades de convivencia. El recreo, por ejemplo, cumple funciones educativas importantes, aunque no siempre aparezcan expresadas en los programas. Allí los estudiantes conversan, juegan, negocian reglas, enfrentan desacuerdos, resuelven conflictos, construyen amistades y aprenden a interpretar emociones, gestos e intenciones. Cuando buena parte de ese tiempo se traslada a una pantalla, disminuyen las experiencias de movimiento, relación interpersonal y aprendizaje social. Regular los celulares significa también recuperar espacios para encontrarse cara a cara.

Estas razones permiten comprender por qué la regulación resulta conveniente. Sin embargo, restringir el teléfono personal no significa eliminar la tecnología de la educación. Una escuela sin celulares personales no debe convertirse en una escuela ajena al mundo digital. Niñas, niños y adolescentes vivirán en una sociedad atravesada por Internet, inteligencia artificial, algoritmos, redes sociales, buscadores y sistemas automatizados. Necesitan comprender ese entorno. Pero comprender la tecnología no equivale a permanecer muchas horas frente a ella. Saber abrir aplicaciones, deslizar el dedo sobre una pantalla o consumir contenidos tampoco constituye por sí mismo alfabetización digital.

La incorporación de esos conocimientos debería realizarse de manera progresiva. En educación inicial y preescolar, deben tener prioridad el lenguaje oral, el movimiento, el juego, la manipulación de objetos, la exploración sensorial, la narración, la convivencia y el desarrollo inicial de la autorregulación. En estas etapas no existe una necesidad pedagógica de convertir el celular en una herramienta habitual de aprendizaje.

Durante los primeros años de primaria, deberían consolidarse principalmente la lectura, la escritura, el razonamiento matemático, la comprensión, la atención y los hábitos de trabajo. De manera paralela, pueden comenzar a enseñarse principios elementales de ciudadanía digital: qué es Internet, qué información debe mantenerse privada, por qué no todo lo que aparece en una pantalla es verdadero y cuáles son las reglas básicas de respeto y seguridad en los entornos digitales.

En los últimos grados de primaria, puede iniciarse una alfabetización digital más sistemática mediante computadoras y otros recursos utilizados bajo supervisión docente. En esta etapa pueden abordarse la búsqueda y organización de información, el reconocimiento de fuentes confiables, la seguridad, la privacidad, la creación de contenidos y los primeros elementos del pensamiento computacional.

En secundaria, esta formación debería adquirir mayor profundidad. Los estudiantes necesitan comprender cómo funcionan los algoritmos de recomendación, por qué las plataformas seleccionan determinados contenidos, qué sucede con sus datos personales, cómo identificar desinformación, qué significa dejar una huella digital, cuáles son los riesgos del ciberacoso y cuáles son los principios básicos de la programación y de la inteligencia artificial. La verdadera alfabetización digital no consiste únicamente en utilizar la tecnología, sino en comprenderla y desarrollar criterios para decidir cómo, cuándo y para qué emplearla.

También sería un error pensar que la escuela puede resolver por sí sola el problema. Un estudiante que

permanece cinco o seis horas sin teléfono durante la jornada escolar, pero pasa gran parte de la tarde y la noche conectado, continuará expuesto a sus efectos. Por esa razón, la Escuela de Padres constituye una necesidad impostergable. Las familias necesitan conocer cómo determinados hábitos digitales pueden interferir con el sueño, la atención, la convivencia, la actividad física, la lectura y la regulación de la conducta, pero también requieren orientaciones concretas para establecer horarios, crear espacios libres de dispositivos, acompañar el acceso a Internet y ofrecer alternativas de conversación, deporte, juego y aprendizaje.

Escuela y familia no deberían enviar mensajes contradictorios. Cuando ambas comparten criterios, límites y responsabilidades, resulta posible avanzar con mayor rapidez y solidez hacia una misma meta: generar mejores condiciones para que nuestras infancias desarrollen plenamente sus capacidades y alcancen su mayor potencial de desarrollo. De este modo, la regulación escolar puede encontrar continuidad en el hogar y transformarse de una simple prohibición en una estrategia educativa de corresponsabilidad.

El debate nacional convocado por la presidenta Claudia Sheinbaum puede, por tanto, trascender ampliamente la decisión sobre dónde guardar los teléfonos durante las clases. México tiene la oportunidad de definir qué relación desea construir entre infancia, educación y tecnología.

Una regulación bien diseñada puede contribuir a recuperar la atención dentro del aula, disminuir interrupciones, favorecer la memoria y la comprensión, fortalecer las funciones ejecutivas, mejorar las condiciones del trabajo docente, favorecer la lectura y la escritura y devolver movimiento y convivencia a los recreos. Puede, además, enseñar algo especialmente necesario en nuestro tiempo: que la tecnología también puede apagarse.

Preparar a las nuevas generaciones para el futuro no significa mantenerlas permanentemente conectadas. Significa proporcionarles conocimientos, pensamiento crítico, criterios de uso y capacidad de autorregulación para decidir cuándo, cómo y para qué emplear la tecnología. Restringir los celulares personales durante la educación básica —permitiéndolos únicamente cuando el docente determine una finalidad pedagógica— no representa un retroceso frente al mundo digital. Puede significar exactamente lo contrario: formar estudiantes capaces de utilizar y comprender la tecnología sin permitir que ésta termine apropiándose de su atención, su tiempo y su aprendizaje.

Este artículo aborda el problema de las pantallas desde una perspectiva necesariamente general y deja abiertos otros temas que requieren un análisis específico. Uno de ellos es su relación con la autorregulación, particularmente desde los planteamientos de Stuart Shanker, quien propone comprenderla a partir de cinco dimensiones interrelacionadas: la biológica, vinculada con la energía, el cansancio y otros factores fisiológicos; la emocional, relacionada con la intensidad y manejo de las emociones; la cognitiva, que involucra atención, concentración y perseverancia; la social, relacionada con la interacción y la interpretación de las señales de los demás; y la moral, vinculada con la empatía y la respuesta frente a las necesidades y al estrés de otras personas. Desde esta perspectiva, autorregularse no significa simplemente contenerse o ejercer autocontrol, sino reconocer y gestionar los factores de estrés que modifican la conducta, la atención y la capacidad para aprender.

También será necesario profundizar en la relación entre las pantallas y las funciones ejecutivas,



particularmente el control inhibitorio, la memoria de trabajo y la flexibilidad cognitiva. Autorregulación y funciones ejecutivas no son procesos secundarios: permiten mantener una meta, organizar la conducta, resistir interferencias, adaptarse a situaciones nuevas y aprender de manera progresivamente más autónoma. Ambas acompañan al desarrollo humano desde la infancia hasta la adultez y la vejez, por lo que constituyen temas fundamentales para comprender el aprendizaje a lo largo de todo el arco vital.