



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814
Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados
Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



Fundamentación del reglamento de uso de teléfonos inteligentes (basado en “La generación ansiosa” de Jonathan Haidt):

A principios de la década de 2000, el panorama de salud mental entre los preadolescentes y adolescentes parecía relativamente estable, sin indicios claros de una crisis inminente. Pero la década siguiente trajo un cambio dramático: los problemas de salud mental entre los niños y adolescentes de la Generación Z (nacidos entre 1997 y 2012) comenzaron a aumentar a un ritmo alarmante.

Los datos revelan un aumento del 145% en los casos de episodios depresivos entre las niñas desde 2012. Para los niños, el aumento es aún más pronunciado, con un incremento del 161% en episodios depresivos durante el mismo período. El impacto se extiende más allá con un aumento del 134% en la ansiedad, un 106% en la depresión, un 72% en el TDAH y un 57% en los diagnósticos de trastorno bipolar entre los estudiantes universitarios desde 2012. Este aumento en los desafíos de salud mental está, con excepción de algunos jóvenes millennials, confinado a la demografía de la Generación Z.

¿Qué explica este cambio dramático en el panorama de la salud mental de la Generación Z? La respuesta parece estar, en parte, en la adopción generalizada de teléfonos inteligentes y los cambios correspondientes en el tejido social de la adolescencia. Los teléfonos inteligentes, introducidos por primera vez en 2007 y adoptados ampliamente en la década de 2010, han influido profundamente en la forma en que los jóvenes interactúan, se comunican y se relacionan con el mundo que les rodea.

Los estudios han demostrado que los preadolescentes y adolescentes que accedieron a Internet en la adolescencia temprana, especialmente a través de teléfonos inteligentes, son más propensos a experimentar problemas de salud mental. La constante exposición a las redes sociales, la presión por la imagen y la comparación social, pueden contribuir a sentimientos de insuficiencia y ansiedad. Además, el tiempo excesivo frente a la pantalla puede desplazar actividades saludables, como el ejercicio y la interacción cara a cara, que son fundamentales para el bienestar emocional. Los expertos también sugieren que la falta de habilidades para enfrentar la adversidad, exacerbada por un entorno que a menudo evita el conflicto y la frustración, puede dejar a los jóvenes mal equipados para manejar los desafíos de la vida.



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814
Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados
Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



¿Por qué la introducción del teléfono inteligente ha sido tan perjudicial para la salud mental de los niños y adolescentes? La respuesta puede estar no solo en lo que el teléfono inteligente les da acceso (redes sociales, filtros de fotos, juegos adictivos y más), sino en el tiempo de juego e interacción social que les quita el teléfono inteligente. La introducción del teléfono inteligente ha erosionado la infancia tradicional basada en el juego, con consecuencias nocivas para el bienestar mental de la Generación Z.

Los humanos tienen una infancia más larga que cualquier otro mamífero, y hay una buena razón para ello. El ritmo más lento del desarrollo humano permite que el cerebro experimente un proceso crítico de poda sináptica, donde las conexiones que se utilizan con frecuencia se fortalecen mientras que las que se utilizan rara vez se desvanecen. Este proceso de formación de patrones y hábitos está diseñado evolutivamente para ocurrir a través de tres áreas clave: juego libre, sintonía y aprendizaje social. Los teléfonos inteligentes han atraído a los niños a un mundo virtual, donde es un desafío explorar por completo estas tres funcionalidades críticas. Los efectos negativos de los teléfonos inteligentes y las redes sociales pueden frenarse.

Una infancia influída por teléfonos inteligentes y redes sociales conduce a 4 "daños fundamentales":

1. Privación social. Desde 2012, el tiempo que los adolescentes pasan con amigos en entornos cara a cara ha disminuido un 50%.
2. Privación del sueño. La falta de sueño conduce a "depresión, ansiedad, irritabilidad, déficits cognitivos, mal aprendizaje y calificaciones más bajas" y estudios a largo plazo han demostrado que los teléfonos inteligentes están empeorando nuestra calidad de sueño.
3. Fragmentación de la atención. Dado que nuestros teléfonos nos interrumpen constantemente, nuestra capacidad de concentración se ve gravemente afectada.
4. Adicción. Muchos niños están usando sus teléfonos como máquinas tragamonedas de dopamina, siempre en busca de la próxima recompensa y las grandes empresas tecnológicas han diseñado sus aplicaciones (redes sociales y juegos en particular) para fomentar este comportamiento.

Los adultos que interactúan con niños y adolescentes ya son conscientes del impacto nocivo que el uso de teléfonos inteligentes tiene sobre el bienestar mental y social de



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814
Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados
Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



este grupo. La pregunta entonces es: ¿qué se puede hacer para abordar este problema acuciante y apoyar el desarrollo saludable de los jóvenes en la era digital?

Para lograr una transformación duradera y positiva, es necesario que se produzcan cambios estructurales a nivel social. Es crucial que los niños tengan la oportunidad de enfrentar contratiempos y fracasos en un entorno seguro, donde puedan aprender y crecer a partir de estas experiencias. En este sentido es fundamental que los padres, educadores y la sociedad en general trabajen juntos para proporcionar un entorno que fomente la fortaleza y la autoeficacia en los jóvenes, permitiéndoles enfrentar los desafíos de la vida con confianza y apoyo.

Para abordar estos desafíos, es esencial que se implementen estrategias efectivas de prevención y apoyo. Esto incluye la promoción de la salud mental en las escuelas, el acceso a servicios de salud mental asequibles y la creación de espacios seguros donde los jóvenes puedan compartir sus experiencias y recibir apoyo. Además, fomentar habilidades de afrontamiento y resiliencia desde una edad temprana puede ayudar a los jóvenes a manejar mejor el estrés y las adversidades.

Cuatro “reformas fundamentales” para combatir los cuatro daños:

1. No permitir teléfonos inteligentes antes de la escuela secundaria. Deberíamos darles a nuestros hijos teléfonos básicos, que solo permitan enviar mensajes de texto y hacer llamadas, hasta que tengan 14 años.
2. No permitir redes sociales antes de los 16. Cuando los preadolescentes están sujetos a un sinfín de contenido elegido mediante algoritmos y comparaciones con personas influyentes, esto puede dañar su autoestima de manera permanente.
3. Escuelas sin teléfonos. Más que simplemente prohibir los teléfonos durante la clase, las escuelas deberían obligar a los niños a guardarlos bajo llave por completo. “Esa es la única manera de liberar su atención para los demás y para sus maestros”, escribe Haidt.
4. Mucho más juego sin supervisión e independencia infantil. Deje que sus hijos aprendan a “desarrollar habilidades sociales, superar la ansiedad y convertirse en adultos jóvenes autónomos”, naturalmente, sugiere Haidt. Brinde espacio para intentar, fallar y aprender de ello.



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814
Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados
Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



Reglamento para la restricción del uso de teléfonos inteligentes en el colegio

Introducción

Este reglamento tiene como objetivo garantizar un entorno educativo enfocado, socialmente estimulante y libre de distracciones virtuales en el Juan XXIII a través de la restricción del uso de teléfonos inteligentes en las instalaciones del colegio durante la jornada académica. Se establecen medidas compensatorias para mitigar el posible impacto negativo de esta restricción en las dinámicas diarias, así como las consecuencias de su incumplimiento.

1. Principios Generales

- El colegio es un espacio dedicado al aprendizaje y la formación integral en los atributos y habilidades del modelo pedagógico del IB, donde las herramientas tecnológicas serán supervisadas por la institución cuando sean necesarias.
- Las restricciones del uso de teléfonos inteligentes busca proteger a los estudiantes de distracciones virtuales y fomentar un entorno de interacción personal.

2. Razones a favor de restringir el uso de celulares

Mayor concentración de los estudiantes:

Al restringir los teléfonos inteligentes en el entorno escolar, los estudiantes se enfocan más en la experiencia de aprendizaje y en las interacciones personales.

Promoción de habilidades sociales:

Fomenta a los estudiantes a comunicarse cara a cara, desarrollando habilidades interpersonales.

Prevención de ciberacoso:

Reduce la posibilidad de que los estudiantes usen los celulares para acosar o difundir contenido inapropiado en tiempo real.

Fortalecimiento de la disciplina:

Refuerza la idea de que el entorno escolar está diseñado para el aprendizaje y la interacción personal de manera organizada.

Prevención de usos inapropiados:

Reduce riesgos como el acceso a contenido no educativo, redes sociales y juegos en momentos inadecuados.



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814

Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados

Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



3. Restricciones del Uso de Teléfonos Inteligentes en el Colegio

a. Estudiantes:

- No se permite portar ni usar teléfonos inteligentes dentro de las instalaciones del colegio durante la jornada académica desde la 7:00 a. m. hasta las 2:20 p. m.

b. Docentes y Personal:

- El uso de teléfonos inteligentes será exclusivamente para fines de trabajo en los espacios profesionales apropiados para su uso.

c. Visitantes:

- Se solicita que apaguen o silencien sus dispositivos durante su permanencia en la institución.

4. Medidas Compensatorias

1. Comunicación Familiar:

- En casos de emergencia, los padres, madres o representantes podrán comunicarse a través de los canales de seguimiento estudiantil del colegio y los tutores respectivos.
- Los estudiantes también podrán solicitar el uso del teléfono institucional bajo supervisión.

2. Recursos Tecnológicos Institucionales:

- El colegio proporcionará tablets por salón para actividades administrativas o de indagación general.
- Los estudiantes tendrán acceso a la red WiFi del colegio a través de sus tablets o laptops personales con fines educativos.

3. Prevención de Desconexión Generacional:

- Se fomentará el diálogo entre estudiantes y docentes para abordar las preocupaciones de la prohibición y ajustar dinámicas de convivencia.

4. Desarrollo de espacios de socialización:

- El colegio continuará invirtiendo en el diseño e implementación de espacios de socialización y recreación atractivos para los estudiantes.



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.



INSTITUTO EDUCACIONAL JUAN XXIII

Inscrito en el Ministerio de Educación de Venezuela: S0616D0814
Afiliado a la Asociación Nacional de Institutos Educativos Privados
Miembro del Bachillerato Internacional (IB ®), con sede en Ginebra, Suiza



4. Consecuencias por Incumplimiento

1. **Primera infracción:**
 - Retención del teléfono y advertencia verbal. Notificación inmediata a padre y madre o representantes.
2. **Segunda infracción:**
 - Retención del teléfono y sanción formal escrita a través de hoja de reflexión. Reunión con padre y madre o representantes.
3. **Tercera infracción:**
 - Retención del teléfono y perdida de la campana. Plan de acompañamiento conductual en conjunto con la familia.

5. Evaluación y Revisión del Reglamento

1. Este reglamento será revisado periódicamente para evaluar su impacto en la dinámica educativa y ajustar las medidas según sea necesario.
2. Se promoverá la retroalimentación de estudiantes, padres y personal para mejorar su implementación y efectividad.

Las restricciones del uso de teléfonos inteligentes en el entorno escolar buscan maximizar y optimizar el tiempo dedicado al aprendizaje y a la interacción social en el colegio. El éxito de esta medida depende del compromiso de toda la comunidad educativa. Juntos podemos lograrlo.



Calle San Enrique N°85 – 70. Trigal Centro. Valencia. Carabobo. 2001 VENEZUELA.