

Resultados iniciales sobre el uso de dispositivos móviles en un grupo de colegios de Bogotá

Bogotá, 16 de octubre de 2025

El uso intensivo de redes sociales se asocia con mayores niveles de ansiedad reportada por los estudiantes, con una correlación particularmente marcada en mujeres adolescentes y con tendencia a intensificarse con la edad.

En alianza con Ana Saavedra de la **Universidad de Stanford**, Horacio Álvarez del **Banco Mundial** y otros investigadores internacionales, la **Unión de Colegios Internacionales de Bogotá (UNCOLI)** presentó los hallazgos iniciales de *“Desconectar para Conectar”*, un estudio **correlacional** aplicado en 25 colegios que incluye 137 entrevistas a profundidad y encuestas a más de 11.000 estudiantes, padres de familia/acudientes y docentes.

Este reporte es el primero de la iniciativa *“Desconectar para Conectar”*, cuyo objetivo es aportar evidencia científica al debate educativo y social y promover prácticas que favorezcan entornos más sanos y equilibrados para niños y jóvenes en Colombia. *“Luego de la decisión adoptada por los colegios UNCOLI de restringir el uso de los dispositivos móviles en el ámbito escolar, era importante hacer un estudio a profundidad. Esta primera fase ofrece información sobre las asociaciones que estos dispositivos tienen con el bienestar de los estudiantes y en el ambiente de aula.”* señaló Camilo Camargo, rector del Colegio Los Nogales y presidente de la UNCOLI.

Cuando decidimos implementar *“Desconectar para Conectar”* invitamos a expertos en diferentes temas y revisamos estudios realizados en diferentes países, pero éramos conscientes que sabíamos relativamente poco sobre la realidad de nuestra población. Por esta razón desde el momento en que implementamos la iniciativa, decidimos invitar a este grupo de investigadores para que nos acompañaran a documentar y medir esta iniciativa. Este estudio, el primero de este alcance que se realiza en el país sobre este tema, organiza los resultados en cuatro frentes: (i) acceso temprano y redes sociales, (ii) asociaciones con el ambiente en el aula, (iii) ansiedad y bienestar, y (iv) autorregulación y diferencias de género.

Uso temprano de dispositivos y acceso a redes sociales

El 62% de los estudiantes recibió su primer celular antes de la edad que sus padres o acudientes consideran adecuada. A los 14 años, más del 95% ya cuenta con celular y acceso a redes sociales, consolidando un acceso temprano que supera la edad que tanto padres como docentes consideran adecuada.

Asociaciones con el desempeño en el aula y apoyo a las restricciones

Se observa un consenso alto entre profesores y padres o acudientes a favor de establecer restricciones al uso de teléfonos celulares en entornos educativos. Los datos sugieren asociaciones positivas relacionadas en los niveles de atención, participación y disminución de distracciones dentro del aula. *“Hemos visto un cambio notable en los estudiantes. Ahora están más concentrados en su parte académica y socializan de manera más real, lo que se ha relacionado con una reducción de incidentes de acoso escolar y mejoras en la convivencia”*; comparte Camilo Camargo, Presidente Uncoli y rector Colegio Los Nogales.

Ansiedad, bienestar y redes sociales

Los estudiantes que muestran mayores niveles de ansiedad reportan un mayor acceso y uso de redes sociales, con una correlación particularmente marcada en mujeres adolescentes y con tendencia a intensificarse con la edad. También se identifica una brecha de percepción: los padres tienden a ver menos ansiedad de la que reportan sus hijas mujeres, y más de la que reportan los hombres, quienes manifiestan niveles menores.

Autorregulación y diferencias de género

Entre los 14 y 16 años se reportan mayores dificultades para regular el tiempo de uso del celular. Los hombres informan un mejor autocontrol que las mujeres, quienes además reportan utilizar el dispositivo con más frecuencia como mecanismo de escape emocional ante la tristeza o el estrés.

Preocupaciones familiares

La principal razón para entregar un celular a los hijos es la seguridad y el contacto permanente. Aun así, las familias manifiestan preocupaciones claras: el desempeño académico aparece como el riesgo más mencionado, seguido por el ciberacoso y la exposición a contenidos inapropiados.

Conclusiones y próximos pasos

“Estos resultados preliminares nos muestran que las políticas de restricción del uso de celulares en colegios que hemos adoptado se asocian positivamente con la dinámica del aula y se relacionan con una percepción de mejora de los entornos de aprendizaje por parte de los profesores” subrayó Camargo. Al mismo tiempo, enfatizan la necesidad de fortalecer el trabajo conjunto entre colegios y familias para acompañar la autorregulación digital y atender riesgos asociados al uso intensivo de redes sociales. *“Seguiremos trabajando con nuestras comunidades educativas para robustecer los procesos de aprendizaje y educar a los jóvenes sobre las maneras más adecuadas de usar la tecnología”* concluyó el Presidente de la UNCOLI.

Acerca de UNCOLI

UNCOLI (Unión de Colegios Internacionales de Bogotá) es una asociación que agrupa 27 colegios de la capital. Su propósito es promover la colaboración entre instituciones educativas, el intercambio de buenas prácticas y desarrollar iniciativas conjuntas en beneficio de sus comunidades a través de la educación, el deporte y el arte.

Contactos de prensa

Ana Saavedra - Investigadora – Universidad de Stanford
anamar@stanford.edu

Camilo Camargo - Presidente de la Junta Directiva de UNCOLI y rector Colegio Los Nogales
direccion@uncoli.edu.co

Nota: Todas las cifras y hallazgos provienen de la presentación oficial “Desconectar para Conectar – UNCOLI”.