

# Desafíos de la Educación en la Era Digital en Chile

La educación en Chile, al igual que en muchas partes del mundo, está experimentando una transformación sin precedentes debido a la rápida adopción de tecnologías digitales. Esta evolución, que se aceleró drásticamente con la pandemia de Covid-19, ha abierto nuevas oportunidades para el aprendizaje, pero también ha revelado desafíos significativos que deben ser abordados, con el objetivo de asegurar que todos los estudiantes se beneficien equitativamente.

Uno de los principales desafíos es la brecha digital. A pesar de los esfuerzos del Gobierno y de organizaciones privadas, aún existe una marcada desigualdad en el acceso a dispositivos y a una conexión a internet de calidad. Esto se ha traducido en una diferencia palpable en el rendimiento académico entre estudiantes de distintos sectores socioeconómicos. Mientras que algunos estudiantes tienen acceso a computadoras, tablets y una conexión estable, otros

deben conformarse con teléfonos móviles antiguos o conexiones inestables, si es que tienen acceso a internet en absoluto. Esta disparidad socava los principios de equidad en la educación y limita las oportunidades de muchos estudiantes.

Otro desafío clave es la capacitación de los docentes. Aunque muchos profesores han mostrado una admirable capacidad de adaptación, no todos cuentan con las herramientas o la formación necesaria para aprovechar al máximo las tecnologías digitales en el aula. La educación en línea y el uso de plataformas digitales requieren un conjunto diferente de habilidades pedagógicas, y es vital que los docentes reciban el apoyo necesario para desarrollar estas competencias. Esto incluye formación continua en nuevas tecnologías y metodologías de enseñanza que integren el mundo digital.

Además, es crucial abordar el impacto de la digitalización en la salud mental y el bienestar de los estudiantes. El exceso de tiempo frente a pantallas, la sobrecarga de información y la



**JOSÉ BURGOS CANALES**  
 Diseñador gráfico

falta de interacción social, son factores que pueden afectar negativamente la salud mental de los jóvenes. Las instituciones educativas deben encontrar un equilibrio entre el uso de tecnologías digitales y la promoción de hábitos saludables, que fomenten tanto el aprendizaje como el bienestar integral de los estudiantes.

**El exceso de tiempo frente a pantallas, la sobrecarga de información y la falta de interacción social, son factores que pueden afectar negativamente la salud mental de los jóvenes.**

Por último, la educación en la era digital debe enfrentarse al desafío de fomentar un pensamiento crítico y una alfabetización digital sólida. En un mundo donde la información está al alcance de un clic, es fundamental que los estudiantes aprendan a discernir entre fuentes confiables y no confiables, y a comprender el impacto de su huella digital. Las escuelas tienen la responsabilidad de enseñar a los estudiantes no solo a utilizar la tecnología, sino a hacerlo de manera ética y crítica.

En resumen, la digitalización de la educación en Chile presenta tanto oportunidades como desafíos. Para aprovechar al máximo estas oportunidades, es esencial que se aborden las brechas de acceso, se capacite adecuadamente a los docentes, se proteja la salud mental de los estudiantes y se promueva un pensamiento crítico y una alfabetización digital adecuada. Solo así podremos asegurar que la educación en la era digital sea realmente inclusiva, equitativa y de calidad para todos los estudiantes chilenos.

## Ritmo

Los ritmos biológicos por relojes biológicos del quiasma óptico ve afectado cada vez más, generando alteraciones. Es importante destacar que no están rigidamente sincronizados. Por ejemplo, el ciclo de sueño de 16 horas, el ciclo emocional, dura alrededor de 24 horas que influye en nuestro ritmo circadiano aproximadamente 33 minutos por día. En ciertos momentos psicofisiológico máximo, pero también puede ser la inversa. Conocer nuestros ritmos biológicos para planificar actividades diarias, ya que estos ajustan el "Horario de verano" de energía eléctrica durante los días más largos por primera vez dura y ahora se aplica en 7 minutos mucho sobre la alteración de horario, los estudios epidemiológicos al respecto son escasos y, en ocasiones, contradictorios.

El impacto del cambio de horario en la salud depende de la respuesta individual y colectiva. Las personas pueden desarrollar procesos biológicos y psicoemocionales que les permiten adaptarse a las nuevas circunstancias, o pueden experimentar estrés si no logran adaptarse. Por ejemplo, según las encuestas, las personas duermen un promedio de 7 horas después de adelantar el horario. No es raro que se presenten problemas los días o semanas siguientes. La American Academy of Sleep Medicine encuestados adultos encuestados después del cambio de horario. Además, se han menc