

Salud Mental:

**Perspectivas y desafíos para
la construcción de otros mundos posibles**

27, 28 y 29 de noviembre de 2025

Educación y tecnologías digitales: enfoques desde la salud, la convivencia, los cuidados y el buen vivir en entornos educativos

Esther Angeriz, Alejandra Akar

*Instituto de Psicología, Educación y Desarrollo Humano,
Facultad de Psicología, Universidad de la República*

Laura Pedroza, Andrea Lehocki

Ceibal

Resumen

Se presentan en este artículo los objetivos, referentes teóricos, resultados y discusión de una práctica extensionista desarrollada durante el año 2025 en escuelas de educación pública de Montevideo. Se fundamenta en perspectivas de la psicología en diálogo con la educación y aportes de la perspectiva sociocultural en relación a la mediación de las tecnologías digitales (TD), así como miradas de otras disciplinas que aportan a la comprensión de las subjetividades actuales, junto a enfoques de derechos de las infancias y las adolescencias. La relevancia de los estudios en esta materia reside en que, en la actualidad, las TD atraviesan y median las prácticas cotidianas de las personas en distintas dimensiones, pero no garantizan por sí mismas la transformación de sus vidas con un sentido beneficioso para las trayectorias educativas y vitales en sentido amplio, identificándose el riesgo de que el avance tecnológico profundice desigualdades sociales. Los estudios en este campo pueden colaborar en la producción de conocimiento orientado a la integración en la educación de las TD con sentido de contribuir a la equidad social y al respeto de los derechos de las infancias y las adolescencias.

A partir de un trabajo articulado entre Ceibal y la Facultad de Psicología, se desarrollaron dinámicas de formación con estudiantes del ciclo integral y de graduación de la Licenciatura de Psicología donde se problematizaron conceptos y aspectos referidos a las huellas digitales, las interacciones y los algoritmos presentes en las redes digitales y su incidencia en las aulas en términos de convivencia y buen vivir orientado a generar espacios de salud. Se exploraron asimismo los impactos emocionales y cognitivos del uso intensivo de tecnologías digitales en la vida cotidiana de las y los estudiantes. En el trabajo de campo, las y los estudiantes de psicología implementaron estrategias y herramientas a efectos de promover la reflexión en las y los niños sobre la convergencia de lo presencial y lo digital en las aulas. Se presentan finalmente algunos resultados y discusión de las intervenciones realizadas con niños y niñas en términos de promover espacios educativos saludables, de cuidados y orientados al buen vivir de las infancias.

Palabras claves: educación, psicología, salud, tecnologías digitales

Introducción

Seguramente, más de una vez hemos tenido la percepción de que los celulares nos escuchan, pero ¿cuáles son las miguitas de pan que, como Hansel y Gretel, vamos dejando en las redes digitales? ¿Somos realmente conscientes de que las huellas que dejamos permiten rastrear casi toda nuestra biografía, nuestros gustos, intereses, nuestras preocupaciones y necesidades? La noción de ciudadanía digital permite reflexionar sobre este fenómeno al plantear la necesidad de promover una conciencia crítica sobre la propia presencia en línea a través de prácticas responsables, éticas y cuidadosas en el uso de las tecnologías. Pero no se trata solo de una cuestión de adultos, sino que involucra y afecta de manera significativa a las infancias y adolescencias, así como a las relaciones adultos-niños/as-adolescentes, con efectos en los ámbitos educativos. En este artículo iremos desarrollando algunas facetas de este fenómeno que involucran a las Tecnologías Digitales (TD) en la educación.

Quienes habitamos las aulas cotidianamente sabemos que las huellas dejadas en las redes sociales digitales penetran las paredes del aula, volviéndose porosas a la vida en la pantalla. Como plantean Corea y Lewkowicz (2004), en las prácticas educativas se entrelazan lógicas características de la subjetividad pedagógica y de la subjetividad mediática que exigen a los adultos hacer la pausa en el flujo de información para abrir espacios de pensamiento junto con los niños, niñas, de manera de habilitar la significación, la enunciación y la subjetivación.

Educadores, familias, especialistas y académicos estamos llamados a aportar en esta construcción, reflexionando primero desde nuestra propia implicación y nuestra relación con las tecnologías digitales (TD) para luego encontrar las formas y estrategias adecuadas que favorezcan el pensamiento reflexivo en las infancias y garanticen el derecho de que sus voces sean escuchadas.

En el marco de la Práctica de Graduación e Integral de la Facultad de Psicología denominada “Intervenciones en Psicología y Educación: salud y educación”, abordamos temáticas relativas a la huella e identidad digital, la exposición a pantallas en las infancias, ciberbullying, grooming, violencia de género en entornos digitales, entre otras, desde un trabajo conjunto entre docentes universitarias y especialistas integrantes del equipo de Ciudadanía Digital, Local y Global de Ceibal. La práctica de referencia se inscribe dentro del trayecto de formación del Instituto de Psicología, Educación y Desarrollo Humano (IPEDH) y se caracteriza por promover una perspectiva sobre la salud en las infancias en clave de derechos, considerando la necesidad de que los espacios educativos promuevan el bienestar y se constituyan en verdaderas

oportunidades de enriquecimiento simbólico y de apertura a un universo amplio de saberes y conocimientos, atravesado en la actualidad por la experiencia digital y la vida en las redes sociales digitales.

La formación teórico práctica de las y los estudiantes de la Licenciatura en Psicología incluye la discusión sobre problemáticas de las infancias en las escuelas, prevención en salud mental, convivencia y desafíos que presentan las interacciones en entornos digitales, donde suelen confundirse las lógicas que rigen la presencialidad y la digitalidad. El borramiento de estas lógicas diferentes conlleva habitualmente una escasa consideración por el otro que está detrás de las pantallas, pero que también se sienta en el banco de al lado de la escuela y ello termina afectando la convivencia. La actitud ética, decía Bleichmar (2011), se instaura en la infancia a partir de la construcción de una posición subjetiva frente al otro. Incluir la reflexión sobre el posicionamiento ético ante el sufrimiento infantil permite reinstalar la discusión sobre el reconocimiento del semejante en su alteridad, más necesaria aún en tiempos de expansión tecnológica que invisibiliza al otro y tensiona los procesos de subjetivación y de convivencia en las escuelas.

En consecuencia, desde la práctica extensionista de psicología se plantea como problema de investigación e intervención la importancia de visibilizar en las aulas las tensiones emergentes de la coexistencia de las lógicas de la presencialidad y de la vida en redes sociales digitales y su afectación en la convivencia en las aulas. Con este horizonte, se diseñaron estrategias de prevención e intervenciones orientadas a familias y niñas de una escuela pública de la zona este/noreste de Montevideo. Orientaron las actividades los siguientes objetivos específicos:

- Reflexionar sobre las huellas e identidades digitales que niñas/os construyen en espacios virtuales,
- Identificar efectos de la convivencia digital en la vida cotidiana de las aulas.
- Generar un uso de recursos digitales que tenga en cuenta estados emocionales de sí y de los otros en los entornos virtuales y presenciales.

Antecedentes

La reflexión sobre los efectos de las tecnologías en la vida de las infancias y las adolescencias viene adquiriendo una centralidad creciente en la medida que, como señala el Informe Kids On Line Uruguay (Global Kids Online, UNICEF, Agesic, Plan Ceibal, Universidad Católica del Uruguay & UNESCO, 2023), Internet constituye un

espacio central en sus vidas, que no puede ser caracterizado en una sola dirección, sino que se presenta tensionado por oportunidades de desarrollo y riesgos potenciales.

Entre los hallazgos que presenta dicho informe, se señala que Internet es empleado habitualmente, por parte de niños, niñas y adolescentes (NNA), como canal de comunicación privilegiado con la familia, amigos, conocidos, pero conlleva el riesgo de que la comunicación se establezca con extraños. Se evidencia también que las actividades de entretenimiento representan el uso más frecuente, con la posibilidad de su aprovechamiento para aprendizajes informales; sin embargo, los adultos ponen el foco en los usos problemáticos y la autorregulación, así como en la exposición a contenidos sensibles en Internet (por ejemplo, discriminación, aliento a la bulimia o la anorexia, suicidio). En este sentido, se destaca la importancia de la mediación adulta, el fortalecimiento de habilidades digitales y la necesidad de políticas públicas que garanticen el bienestar y los derechos de NNA, particularmente en un escenario donde las redes sociales digitales, mediadas por sistemas algorítmicos y tecnologías de inteligencia artificial como los sistemas de recomendación y generación de contenidos, invisibilizan y olvidan tanto sus derechos como necesidades al servicio de los modelos de negocio.

Por su parte, estudios basados en un enfoque de derechos (Instituto Nacional de Derechos Humanos y Defensoría del Pueblo, [INDDHH], 2018) hacen énfasis en la necesidad de garantizar a las infancias el buen vivir en entornos de convivencia saludables y libres de violencia, la necesidad de cuidados, la participación, entre otros factores psicosociales de salud. En este sentido, la escuela se constituye en un espacio privilegiado para la discusión y análisis de estas problemáticas, en tanto es un territorio compartido entre familias y escuelas, que implica la corresponsabilidad y la construcción colectiva de lo educativo (Dabas, 2002), en favor del desarrollo de prácticas de cuidado, participación y reconocimiento del otro.

En especial, en relación con la discusión sobre las tecnologías en la educación, no parece suficiente con establecer restricciones o prohibiciones del uso de tecnologías en el aula, porque las TD los van a esperar puertas afuera de la escuela y, en general, de manera transversal durante toda su trayectoria vital y educativa. En esta línea, estudios referidos a las políticas sobre teléfonos digitales en las escuelas (Rahali, Kidron y Livingstone, 2024) explican cómo este tipo de medidas desaloja la posibilidad de generar un debate profundo en la sociedad sobre el bienestar de las y los niños en la situación actual de expansión tecnológica, eximiendo a las empresas tecnológicas de su responsabilidad frente a la vulneración de derechos a la que los dejan expuestos. Por el contrario, plantean las autoras, es necesario exigir medidas a los gobiernos que

protejan a las infancias, a la vez que les permitan beneficiarse de los recursos digitales de manera segura ((Rahali, Kidron y Livingstone, 2024). Esto es consistente con una perspectiva de niños y niñas como sujetos de derechos, alejada de un paradigma tutelar, reafirmado también en la Observación General N° 25 de la Convención sobre los Derechos del Niños (Naciones Unidas, 2021) que consagra su derecho a participar en la cultura actual digital y mandata a los Estados a generar medidas para protegerlos de los riesgos asociados a los entornos digitales.

Estos antecedentes fundamentan la importancia de instalar en las prácticas educativas la reflexión sobre cómo las tecnologías median las relaciones con las y los otros, con el mundo y, muy especialmente, consigo mismos/as (Charlot, 2006), involucrando a docentes, familias y aprendices. El desarrollo de prácticas educativas que valoren riesgos, desafíos y también oportunidades de las TD para niños y niñas, instaura condiciones de posibilidad para la construcción de posiciones de autoría en relación con las tecnologías, incluyendo la reflexión sobre aspectos éticos, enfoques de derechos y de equidad social de la educación (Angeriz, 2025).

Metodología

A partir de un acuerdo de trabajo entre docentes de IPEDH y un equipo de Ciudadanía Digital, Local y Global de Ceibal, se realizaron en primera instancia talleres con estudiantes de psicología sobre el concepto de ciudadanía digital, derechos, responsabilidades y la construcción de habilidades relacionadas a las tecnologías digitales. La base conceptual de los talleres realizados por el equipo de Ceibal se basó en la Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital 2024-2028, donde se construye una noción de ciudadanía digital en torno al ejercicio de los derechos humanos en el entorno digital, que involucra capacidades para comprender su funcionamiento, participar activamente y sostener prácticas críticas, éticas y responsables en el uso de las tecnologías (Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital, 2024). En especial, el trabajo priorizó dos dimensiones establecidas en dicho documento:

- Comprensión del funcionamiento y condiciones del entorno digital: analizar la información y cuestionar contenidos; entender el funcionamiento de la inteligencia artificial.
- Convivencia y prácticas en el entorno digital: conocer y ejercer los derechos en el entorno digital; comportamiento ético y empático; gestionar la huella y la identidad digital, la privacidad; tener un comportamiento ambientalmente sostenible (Grupo de Trabajo de Ciudadanía Digital, 2024).

Se integraron a este enfoque perspectivas psicológicas sobre la salud de niñas y niños en espacios educativos que entienden al conflicto como parte constitutiva de las prácticas sociales y como oportunidad para habilitar procesos de simbolización, reflexión y agencia. En este sentido, la posibilidad de hablar sobre los conflictos y las tensiones que transitan en las aulas y en las redes sociales digitales configura un dispositivo subjetivante, en la medida que los ubica en un lugar de protagonistas e implica a los adultos en la necesidad de garantizar el derecho a que su voz sea escuchada.

Las intervenciones realizadas en la comunidad educativa sobre esta base abordaron la discusión sobre el cuidado de sí y los otros en espacios confiables que cuiden y promuevan un posicionamiento ético de preocupación y reconocimiento del otro tanto en la convivencia presencial como digital. Se desarrolló una metodología de taller participativo integrando modalidades lúdico-expresiva en espacios áulicos (juegos cooperativos), técnicas expresivas (dibujos, collages y murales), técnicas dramáticas (role playing), cuentos y narrativas, así como mapeo de experiencias digitales. Se utilizaron como mediadores recursos desarrollados por el equipo de Ciudadanía Digital, Local y Global de Ceibal (ver Anexo), cuentos de género informativo, narrativo e ilustrativo (Plan Ceibal, s.f.), videos y filmografía sobre la interacción en redes sociales digitales, la vida en las pantallas y las infancias.

Resultados de actividades desarrolladas en la escuela

Se presentan en el siguiente cuadro los resultados de las actividades realizadas con las familias en función de los ejes temáticos que se trabajaron:

Eje temático	Intercambios	Propósito
Uso de pantallas en la primera infancia	Acceso y exposición a contenidos digitales. Necesidad de acompañamiento adulto	Sensibilizar sobre el rol mediador y de acompañamiento de los adultos en el uso de tecnologías
Afectaciones del uso de pantallas	Identificación de efectos en el sueño, la atención, el juego, la imaginación y la creatividad	Promover la reflexión sobre efectos del uso de pantallas en el desarrollo infantil

Participación de NNA en la cultura digital, estrategias de cuidado en la relación con las TD	Búsqueda de formas de acompañamiento y estrategias que cuiden el desarrollo y garanticen la participación.	Fomentar prácticas que favorezcan y cuiden el desarrollo desde una perspectiva de derechos
--	--	--

Los siguientes cuadros representan los ejes temáticos trabajados en los distintos grados escolares y los contenidos de los intercambios generados:

Talleres con grupos de 1° y 2° grado escolar

Eje temático	Intercambios	Propósito
Uso de tecnologías digitales (TD)	Uso responsable y seguro de las tecnologías. Desarrollo de una mirada crítica, reflexiva y participativa.	Promover un uso responsable, participativo y crítico de las tecnologías digitales. Conocer y ejercer los derechos en el entorno digital.
Convivencia y ciudadanía digital	Reflexión sobre la huella digital. Identificar situaciones que pueden afectar la convivencia en el ámbito escolar y en espacios digitales.	Gestionar la huella y la identidad digital. Comportamiento ético y empático.

Talleres con grupos de 3° y 4° grado escolar

Eje temático	Intercambios	Propósito
Prácticas en entornos virtuales	Visibilización de prácticas cotidianas en entornos digitales.	Comprensión del funcionamiento y condiciones del entorno digital.
Público y privado	Diferenciación entre lo público y lo privado en la vida cotidiana y en los entornos virtuales.	Favorecer la comprensión de los efectos de la exposición en contextos digitales.
Límites y convivencia	Reconocimiento de los	Fortalecer el respeto, el

digital	límites personales y de los otros en los espacios digitales: la presencia en la ausencia detrás de la pantalla.	cuidado y la responsabilidad en las interacciones digitales.
---------	---	--

Talleres con niños y niñas de 5° y 6°

Eje temático	Intercambios	Propósito
Presencias y responsabilidades en entornos digitales	Construcción de un mapa grupal de experiencias digitales. Reflexión sobre la presencia en línea y sus implicancias.	Favorecer la puesta en palabra de las experiencias digitales, la reflexión sobre la participación en los entornos digitales y sus responsabilidades.
Consecuencias y permanencia de las acciones en redes sociales digitales.	Permanencia de las acciones en las redes. Cuidado de sí y del otro. Privacidad.	Favorecer prácticas responsables en relación con la huella digital y la protección de la intimidad. Comportamiento ético y empático.
Convivencia y prevención del acoso	Prevención de situaciones de acoso y bullying. Empatía y ética en la relación con el otro.	Fortalecer vínculos respetuosos y prevenir situaciones de violencia en entornos digitales.
Dimensión afectiva y emocional en línea	Identificación de afectos y emociones en actividades en línea y en redes sociales digitales.	Comprender el funcionamiento del entorno digital y los afectos en juego en la interacción digital.
Resolución de conflictos	Identificación y resolución de conflictos mediante la escucha y el diálogo.	Favorecer la convivencia y resolución de conflictos. Comportamiento ético y empático.

Discusión

Los resultados derivados de la estrategia de intervención implementada desde la práctica extensionista en la escuela de referencia se inscriben de manera consistente con los hallazgos del informe Global Kids Online (2022), alcanzando un nivel de reflexión adecuado con las familias en torno a las oportunidades que significa internet para el aprendizaje de niños y niñas, la comunicación y la participación, pero también sobre potenciales riesgos, enfatizando en la necesidad de acompañamiento y cuidados. De esta manera, se trabajó sobre la perspectiva presentada en dicho informe relativa al rol clave de la mediación adulta en las prácticas digitales en la infancia, reconociendo que el uso de tecnologías debe contemplar relaciones de acompañamiento, cuidado y reflexión conjunta.

Por otra parte, los contenidos abordados en los talleres vinculados a la huella digital, la privacidad, la convivencia y la prevención del acoso en los niveles superiores se corresponden con los riesgos identificados en el informe, tales como la exposición a situaciones de violencia o malestar en línea. En este sentido, las estrategias implementadas en las intervenciones para cada grado fueron abordando con complejidad creciente temas referidos a la ciudadanía digital: mientras en los niveles iniciales (familias, 1° y 2° grado) el énfasis estuvo puesto en el cuidado, la mediación adulta y el uso seguro de las tecnologías, en los niveles superiores (3° a 6° grado) se avanzó hacia la reflexión crítica, la autonomía y la responsabilidad en los entornos digitales. Con este fin, las actividades realizadas incorporaron herramientas para su abordaje, a partir de la reflexión sobre la empatía, la escucha y la resolución de conflictos.

En línea también con las desigualdades en habilidades digitales identificadas en dicho informe, este trabajo contribuyó a la discusión sobre el uso de la tecnología, incorporando dimensiones críticas y éticas que permitan una apropiación digital y autorías en las relaciones con la tecnología.

Finalmente, tanto el informe como la propuesta coinciden en la necesidad de situar el bienestar de NNA en el centro de las intervenciones. En este marco, los talleres pueden ser leídos como una estrategia situada que traduce en prácticas educativas concretas los lineamientos generales del enfoque de ciudadanía digital, promoviendo condiciones para el cuidado, la participación y el reconocimiento del otro en los entornos digitales, desde una perspectiva de derechos de infancia.

Conclusiones

La construcción subjetiva de niños y niñas se configura actualmente en entornos escolares, familiares y comunitarios donde suelen borrarse las fronteras y lógicas de la presencialidad y la virtualidad. Niñas y niños se ven expuestos a tensiones, contradicciones y exigencias propias de esta coexistencia, donde les resulta difícil sostener la atención en dinámicas colectivas, distinguir entre los intercambios propios de las redes sociales digitales o de los juegos en línea y de las aulas, identificar afectos y emociones en sí mismos y en los otros, así como eventuales riesgos a los que están expuestos.

En este marco, la práctica extensionista de psicología en la escuela representa una contribución posible en la línea de que los procesos de apropiación de la tecnología por parte de niños y niñas se desarrollen de forma acompañada, cuidada y garantista de sus derechos, abriendo la reflexión entre todos los actores de la escena educativa hacia la significación de las relaciones con las tecnologías. La propuesta de articular el trabajo entre escuela y familia operó en este sentido, habilitando a su vez la búsqueda de estrategias consistentes de acompañamiento y cuidado.

En relación al trabajo en aulas, las dinámicas relativas apuntaron a promover la reflexión, el posicionamiento ético y asumir grados de responsabilidad creciente en relación a las TD, de manera adecuada a sus edades y posibilidades en la construcción de autorías que favorezcan la creatividad. Es esta una perspectiva que se aleja de una mirada restrictiva de la tecnología en las aulas para acercarse a una propuesta problematizadora que reconoce el potencial de las tecnologías, al tiempo que analiza sus efectos en dimensiones clave del desarrollo infantil y advierte sobre eventuales riesgos a los que pueden verse expuestos en lógicas propias de los algoritmos digitales. Como conclusión, se enfatiza en la necesidad de garantizar la participación de niños y niñas en la cultura digital desde una perspectiva de derechos. Este enfoque permite centralizar la mirada en la dimensión vincular y ética de las TD, en tanto se entienden a los entornos digitales como espacios de socialización y construcción subjetiva en los que se ponen en juego no solo habilidades instrumentales, sino especialmente dimensiones emocionales, relacionales y simbólicas. La práctica extensionista psicología, guiada por esta perspectiva, se ha orientado a contribuir en la formación de personas capaces de habitar críticamente la cultura digital.

Anexo

En la siguiente página de Ceibal se pueden encontrar recursos y materiales didácticos diseñados para docentes y familias, así como una colección de cuentos que abordan la temática de la ciudadanía digital a partir de cuatro premisas SOMOS, CREAMOS, CUIDAMOS, QUEREMOS (Plan Ceibal (s.f.)).

Ciudadanía digital. Recursos y materiales didácticos:

<https://ceibal.edu.uy/institucional/articulos/category/ciudadania-digital/recursos/>

Bibliografía

- Angeriz, E. (2025). *Equidad en el acceso a la educación y las tecnologías: cuestión de ética, lazo social y construcción de subjetividades*. Ediciones Universitarias, Unidad de Comunicación de la Universidad de la República (ucur)
- Global Kids Online, UNICEF, Agesic, Plan Ceibal, Universidad Católica del Uruguay, & UNESCO. (2023). *Informe Kids Online Uruguay 2022: Niños, niñas y adolescentes conectados*. Montevideo: Global Kids Online..
- Bleichmar, S. (2011). *La construcción del sujeto ético*. Paidós.
- Charlot, B. (2006). *La relación con el saber: elementos para una teoría*. Ediciones Trilce
- Corea C. & Lewkowicz I. (2004). *Pedagogía del aburrido. Escuelas destituidas, familias perplejas*. Paidós.
- Dabas, E. (2005). *Redes sociales, familias y escuela*. Paidós.
- Grupo de trabajo de ciudadanía digital (GTCD). (2024). Estrategia Nacional de Ciudadanía Digital para una Sociedad de la Información y el Conocimiento, Uruguay 2024-2028. AGESIC.
- Instituto Nacional de Derechos Humanos y Defensoría del Pueblo [INDDHH] (2018). Grupo de Trabajo: medicalización y patologización de las infancias y las adolescencias. Informe 2022. <https://www.gub.uy/institucion-nacional-derechos-humanos-uruguay/comunicacion/publicaciones/informe-2022-grupo-trabajo-medicalizacion-patologizacion-infancias>
- Plan Ceibal. (s. f.). *Ciudadanía digital: recursos*. <https://ceibal.edu.uy/institucional/articulos/category/ciudadania-digital/recursos/>
- Rahali, M., Kidron, B., Livingstone, S. (2024). Smartphone policies in schools: what does the evidence say? Technical Report. *The London School of Economics and Political Science*. <https://researchonline.lse.ac.uk/id/eprint/125554/>

Naciones Unidas (2021). Convención sobre los derechos del niño. Observación general
núm. 25 (2021) relativa a los derechos de los niños en relación con el entorno
digita. <https://docs.un.org/es/crc/c/gc/25>