



EN
COR
TO

PREPARAR A LAS NUEVAS GENERACIONES PARA UN MUNDO DIGITAL

Ciudadanía y bienestar digital,
el siguiente gran reto de la educación.

Dina Fajardo Tovar
Guadalupe Águila Alfaro
Carla María Martínez Morales

La generación actual de niñas, niños y adolescentes (NNA) es la primera en crecer en un entorno hiperconectado. Sin embargo, el acceso a internet y dispositivos no garantiza por sí solo un uso responsable, seguro, ético y saludable de la tecnología. Este documento expone los beneficios y riesgos de la tecnología digital y señala la importancia de que la política educativa vaya más allá de ampliar el acceso, reconociendo los desafíos que enfrentan las y los estudiantes y aprovechando el potencial de la tecnología para el aprendizaje y la participación. Asimismo, el documento subraya la necesidad de estrategias integrales desde la política pública y la práctica educativa, que formen y acompañen a NNA, docentes y familias en el desarrollo de competencias de ciudadanía digital. Se presentan ideas para reflexionar sobre la situación actual y propuestas iniciales para avanzar de un enfoque centrado en infraestructura hacia la formación en competencias, haciendo de la ciudadanía digital el siguiente gran reto de la educación.

Introducción

En la última década, el acceso y uso de las tecnologías digitales ha crecido de manera exponencial. Dos momentos históricos marcan este cambio: primero, la pandemia de COVID-19, que paralizó el contacto físico y aceleró la adopción de herramientas digitales en ámbitos donde antes no eran centrales, como la educación; y segundo, la llegada en 2022 del acceso masivo a la inteligencia artificial.

Este crecimiento en la conectividad y familiarización con las tecnologías digitales ha traído consigo **grandes beneficios**, como la posibilidad de llevar y escalar servicios educativos a lugares donde antes era difícil llegar o poder colaborar a distancia con personas en diferentes latitudes. Sin embargo, también ha generado **nuevas consecuencias y riesgos**, muchos de los cuales apenas comenzamos a comprender.

Hoy, con más investigación y espacios de debate a nivel mundial, empezamos a reconocer tanto las oportunidades como los riesgos del mundo digital, y la importancia de considerar sus ventajas y desventajas al decidir cómo incorporarlo en la práctica educativa. Sin embargo, la rapidez con la que adoptemos esta nueva realidad digital y el grado en que logremos maximizar los beneficios y reducir los riesgos depende de quienes elaboran políticas públicas y de quienes educan en el hogar y en las escuelas.

La clave es impulsar un uso de las tecnologías digitales que contribuya al bienestar de NNA, formándolos para que se conviertan en ciudadanas y ciudadanos capaces de aprovecharlas de manera crítica, responsable y segura, y así construir una sociedad hiperconectada más positiva para todas y todos.



Entre oportunidades y riesgos del mundo digital

A nivel global, la tecnología digital ha contribuido a mejorar la calidad de vida, facilitar la consulta inmediata de información, incrementar el acceso y funcionalidad de servicios de salud, finanzas, educación y gobierno, dinamizar la economía, fortalecer la participación ciudadana y la colaboración global en múltiples ámbitos.

En el ámbito educativo, se ha demostrado que las tecnologías digitales (Bitto Urbanova et al., 2023; Haleem et al., 2022):

- Amplían el acceso a oportunidades de aprendizaje en contextos remotos.
- Permiten la personalización de la enseñanza según las necesidades de cada estudiante.
- Contribuyen a transformar la escuela en un espacio más interactivo y motivador.
- Facilitan el acceso a recursos educativos innovadores.

- Ayudan a reducir la carga administrativa de las y los docentes.

- Ofrecen a adolescentes y jóvenes oportunidades para aprender, desarrollar habilidades para el futuro, conectarse con otros y entretenerse.

Si bien el acceso a la tecnología ha traído múltiples beneficios a la sociedad, también es necesario reconocer los riesgos de su uso que muchas veces pasan desapercibidos.

Diversas investigaciones han demostrado que, entre NNA en desarrollo, el uso prolongado de tecnologías digitales y de plataformas como las redes sociales puede impactar distintas dimensiones de su bienestar.

Es importante señalar que estos efectos varían según la edad, el nivel de desarrollo socioemocional, físico y cognitivo, el contexto y el tipo de acompañamiento y uso que se haga de la tecnología.

La siguiente tabla presenta parte de la evidencia internacional disponible al respecto:



Dimensión del bienestar	Principales riesgos asociados
Socioemocional	<p>Pasar mucho tiempo frente a pantallas digitales especialmente en videojuegos y redes sociales se asocia con una disminución del bienestar socioemocional generando problemas como:</p> <ul style="list-style-type: none">· Ansiedad, depresión y fatiga emocional (Haidt, 2024; Vasconcellos et al., 2025; Sanders et al., 2024).· Baja autoestima e insatisfacción con su físico (Capraro et al., 2025; Saiphoo et al., 2020).· Dificultades de comportamiento, como agresividad, hiperactividad y problemas de conducta (Eirich et al., 2022; Vasconcellos et al., 2025).· Soledad y aislamiento social (Zhang et al., 2022).· Adicción al uso de dispositivos y redes sociales (Capraro et al., 2025).
Física	<p>El tiempo en línea también modifica la actividad física de los usuarios generando riesgos de:</p> <ul style="list-style-type: none">· Alteraciones del sueño (Oliveres-Guido et al., 2024; Zhang et al., 2022).· Sedentarismo y obesidad (Aghasi et al., 2020; Haghjoo et al., 2022).· Fatiga visual y síntomas asociados como miopía (American Optometric Association, 2024; Fuentes, 2024).· Problemas posturales y dolores musculares (Young et al., 2022).
Cognitiva	<p>El desarrollo cognitivo también se ve afectado por el uso desmedido de plataformas digitales. Por ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none">· Déficit de atención y menor concentración (Moisala et al., 2016; Vasconcellos et al., 2025).· Retraso en el desarrollo del lenguaje (Madigan et al., 2020).· Bajo rendimiento académico por exceso de redes sociales (Sampasa-Kanyinga et al., 2019).· Desinformación por la dificultad para detectar noticias falsas y bajo pensamiento crítico (Save the Children, 2024).· El uso de IA para tareas de escritura afecta la actividad cerebral reduciendo la memoria y la creatividad (Kosmyna et al., 2025).
Otros riesgos	<p>Además, existen otros riesgos asociados al uso inadecuado, poco seguro o sin acompañamiento como:</p> <ul style="list-style-type: none">· Pérdida de privacidad, robo de datos y suplantación de identidad (Stoilova et al., 2019).· Exposición a contenidos inapropiados como violencia, pornografía y discursos de odio (Digital Wellness Lab, 2025).· Sexting y difusión no consentida de contenido íntimo (García, 2024; Internet Watch Foundation, 2023; UNICEF, 2024).· Ciberacoso, grooming, extorsión y reclutamiento criminal (Capraro et al., 2025; ConParticipación, 2025; INEGI, 2023; SIPINNA, 2018a).· El acceso desigual a herramientas de IA, puede reforzar las desigualdades educativas (Brotto, 2025).



Frente a esta realidad, debemos detenernos y reflexionar:

¿Cómo podemos aprovechar las oportunidades de la transformación digital sin ignorar los riesgos que conlleva?

La respuesta requiere que demos un paso atrás y reflexionemos para actuar: Adoptar la transformación digital, pero preparando a nuestras comunidades educativas con recursos útiles, favoreciendo espacios seguros para los estudiantes dentro y fuera del aula, y previniendo riesgos.

Educadores, padres y madres de familia, ¿qué dicen?

En KMBAL A.C. realizamos una consulta con 265 educadores y más de 70 madres y padres de familia de distintas regiones del país para conocer sus opiniones sobre el uso de la tecnología digital.

Los resultados preliminares muestran que **la mayoría percibe el uso de la tecnología digital como importante e inevitable, pero predomina la preocupación y la sensación de no estar suficientemente preparados para acompañar a sus hijos, hijas y estudiantes hacia un uso responsable y benéfico.**

Algunos de los datos más importantes se muestran en la siguiente tabla:

Las y los docentes respondieron:	
97%	Considera muy importante educar a NNA en el uso responsable y adecuado de la tecnología.
87%	No se siente suficientemente preparado para afrontar riesgos digitales con sus estudiantes
40%	Siente preocupación o inseguridad por el uso de la tecnología de sus estudiantes.
28%	Considera riesgoso el uso de la tecnología por NNA.
1 de cada 4 escuelas	No ha considerado necesario implementar acciones en este tema.

Los padres y madres de familia respondieron:	
99%	Considera muy importante educar a NNA en el uso responsable y adecuado de la tecnología.
72%	No se siente suficientemente preparado para afrontar riesgos digitales con sus hijas e hijos.
60%	Siente miedo e inseguridad por el manejo digital de sus hijos e hijas.
41%	Percibe el uso de tecnología digital como riesgoso.
6 de cada 10 familias	Identifica alteraciones socioemocionales en sus hijas e hijos posteriores al uso de los dispositivos en casa



Entre los principales riesgos que les preocupan destacan:

- El uso excesivo de pantallas.
- La exposición a contenidos inapropiados.
- La dificultad para identificar información falsa.
- El ciberacoso y sus efectos en el bienestar socioemocional.
- La pérdida de privacidad y el contacto con desconocidos.

Estos hallazgos reflejan la urgencia de desarrollar en niñas, niños y adolescentes las competencias necesarias para usar la tecnología de manera segura, ética, saludable y responsable, lo que organismos como UNESCO (2024) y el Consejo de Europa (2025) denominan “**habilidades de ciudadanía digital**”.

En un entorno donde los clics, los likes y las pantallas son parte de la vida diaria, no basta con saber usar la tecnología: es necesario aprender a usarla bien.

Sin embargo, las y los educadores señalaron que enfrentan obstáculos para abordar estos temas en la escuela, principalmente por la falta de tiempo y espacio curricular, así como la resistencia de algunas madres y padres de familia. Además, tanto docentes como familias reconocieron la necesidad de aprender ellos mismos sobre ciudadanía digital, para poder acompañar mejor a niñas, niños y adolescentes en un uso más responsable y

productivo de la tecnología, con beneficios no solo individuales, sino también comunitarios.

¿Qué hemos hecho en México?

En México se han impulsado avances en **acceso y conectividad, marcos legales** para proteger derechos digitales y medidas reactivas frente a riesgos en línea. Sin embargo, la mayoría de estas acciones se han enfocado en infraestructura o en contener síntomas de los problemas, más que en **preparar a niñas, niños y adolescentes para vivir y participar plenamente en un mundo digital**.

1. Acceso y conectividad

Según el Índice de Desarrollo Digital Estatal 2024 (IDDE 2024), **la cobertura de internet ha aumentado**, especialmente gracias a los datos móviles, ampliando el acceso incluso en zonas rurales y marginadas (CMD, 2024). En este sentido, los NNA llevan la delantera: En 2023, el 81.2% de la población de 6 años o más utilizaba internet, mientras que, en el grupo de 12 a 17 años, la cifra ascendía al 92.4% y en jóvenes de 18 a 24 años alcanzaba el 96.7% (INEGI & IFT, 2024).

Sin embargo, estos avances en conectividad conviven con brechas significativas. Solo el 43.5 % de los hogares en México cuenta con una computadora, muy por debajo de países comparables como Estados Unidos (83 %), Chile (64.5 %) y Argentina (61 %).



Además, muchas escuelas tampoco cuentan con equipos necesarios y **el uso educativo de internet cayó en 6 %**, lo que muestra que el acceso no se traduce necesariamente en un aprovechamiento significativo para el aprendizaje y desarrollo (CMD, 2024).

2. Regulación y protección de derechos digitales

México ha avanzado en materia legal para proteger los derechos digitales y enfrentar riesgos en línea. Por ejemplo:

- La Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes reconoce el derecho al **acceso a las TIC** y a recibir **protección frente a riesgos** asociados al uso de la tecnología digital (SIPINNA, 2018b).

- La Ley Olimpia tipifica la violencia digital como delito y sanciona la difusión no consentida de **contenido íntimo y otras formas de acoso en línea**.

- La Ley Federal de Protección de Datos Personales afirma que la privacidad es un derecho humano y establece reglas para que tanto gobiernos como empresas cuiden la información personal de la ciudadanía.

- Estados como Querétaro, Guerrero, Tamaulipas, Jalisco, Sonora, Coahuila y Nuevo

León, han impulsado **leyes y reformas para regular el uso de celulares y otros dispositivos en el aula**, buscando reducir distracciones y efectos negativos del uso inadecuado (Barragán, 2025). Experiencias internacionales muestran impactos positivos: en Portugal, las escuelas que aplicaron la medida reportaron una disminución del acoso escolar en 59 % y una reducción de más del 57 % en casos de indisciplina y peleas en secundaria (elEconomista.es, 2025). En Francia, pionero en prohibir celulares en educación básica desde 2018, los programas piloto en secundaria evidenciaron más interacción social, ejercicio físico, concentración y menos acoso escolar, lo que llevó a ampliar la medida en 2025 (Chrisafis, 2025).

3. Educación para el mundo digital

Se han hecho algunos esfuerzos por desarrollar competencias digitales y de ciudadanía digital.

- La Nueva Escuela Mexicana reconoce la importancia de aprender sobre las TIC.

- Plataformas como @prende.mx ofrecen cursos virtuales sobre ciberseguridad y competencias digitales.



UN MUNDO DIGITAL

Dina Fajardo Tovar
Guadalupe Águila Alfaro
Carla María Martínez Morales

MEXICANOS PRIMERO
OCTUBRE 2025 / NÚM 5

EN CORTO
NOTA DE POLÍTICA EDUCATIVA

- Empresas como Google for Education y Microsoft Educación impulsan programas de formación docente.

- Organizaciones de la sociedad civil como “Movimiento STEM+”, “No Es Momento” y “CiBi Digital” por Kmbal A.C. impulsan temas como conocimiento en ciencia y tecnología, ciudadanía digital y prevención de riesgos digitales.

Sin embargo, como se muestra arriba y como confirmó también el Índice de Desarrollo Digital, las capacidades y habilidades digitales siguen siendo bajas (CMD, 2024). Esto refleja que **todavía falta avanzar en el desarrollo tanto de las habilidades técnicas** necesarias para la empleabilidad en la era digital, **como de las competencias de ciudadanía digital**, como pensamiento crítico, alfabetización mediática, bienestar digital, participación responsable y segura.

Implicaciones para la política

Este análisis revela oportunidades clave de acción en dos áreas prioritarias:

1. Acceso

Aunque las y los usuarios de internet han aumentado, especialmente a través de dispositivos móviles, no debemos olvidar que aún persisten retos importantes que pueden estar ampliando la desigualdad en el aprovechamiento de la tecnología.

Muchas escuelas aún carecen de conectividad estable y de computadoras suficientes, y en los hogares solo una minoría cuenta con estos equipos. Además, el uso educativo de la tecnología sigue siendo limitado, lo que impide aprovechar plenamente su potencial para el aprendizaje.

2. Formación

Para acompañar las oportunidades de acceso y garantizar que se use la tecnología de forma responsable, segura, ética y saludable, podemos **promover un esfuerzo coordinado entre políticas públicas y acciones prácticas de formación en ciudadanía y bienestar digital**, respondiendo a las necesidades de los niños, niñas y adolescentes, así como de quienes les acompañan: familias y educadores.

- Implementar **regulaciones diferenciadas por edades**, que protejan el bienestar de NNA y, al mismo tiempo, permitan aprovechar las oportunidades que la tecnología digital ofrece.

- Promover **soluciones colectivas en las comunidades educativas**, que incluyan:

- Formación para que NNA desarrollen competencias de ciudadanía digital que les permitan desenvolverse en el mundo virtual de forma crítica, segura y responsable.
- Formación a educadores, padres y madres de familia



UN MUNDO DIGITAL

Dina Fajardo Tovar
Guadalupe Águila Alfaro
Carla María Martínez Morales

MEXICANOS PRIMERO
OCTUBRE 2025 / NÚM 5

EN CORTO
NOTA DE POLÍTICA EDUCATIVA

en ciudadanía digital para que puedan ser ejemplo en el uso de las tecnologías digitales y guiar a las infancias.

-Establecimiento de acuerdos y estrategias compartidas entre familias, escuelas,

niños, niñas y adolescentes, que privilegien su bienestar.

Regulaciones claras, un entendimiento común y estrategias colectivas son urgentes para fortalecer tanto la prevención de riesgos como el aprovechamiento positivo de lo digital para la educación y la ciudadanía.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE REFLEXIÓN DE POLÍTICA



Una reflexión necesaria

Hoy es el momento de detenernos y pensar en nuestro posicionamiento frente a las tecnologías digitales. Su presencia no va a disminuir, pero sí podemos decidir cómo las recibimos y cómo las usamos. Necesitamos formar ciudadanas y ciudadanos digitales activos y críticos, capaces de aprovechar las oportunidades y prevenir riesgos.

· *¿Cuál es nuestra posición frente al uso de tecnologías digitales y qué modelo de sociedad digital queremos construir?*

De la conectividad a las competencias

México ha logrado avances en conectividad y en la creación de marcos legales de protección. Sin embargo, el acceso por sí solo no garantiza un uso positivo. El gran pendiente es desarrollar competencias digitales y de ciudadanía digital que permitan a las nuevas generaciones aprovechar las oportunidades educativas y sociales que ofrece la tecnología y al mismo tiempo reducir los riesgos potenciales.

· *¿Estamos listos para pasar de garantizar solo conectividad a formar competencias que impulsen una ciudadanía digital responsable?*



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES DE REFLEXIÓN DE POLÍTICA (CONT.)



Un dilema que analizar: el reto del uso de dispositivos en las escuelas

En México, el celular es el principal medio de acceso a internet y a la tecnología digital. Su prohibición en las escuelas puede ayudar a reducir distracciones y mejorar la concentración académica. Sin embargo, por ser el principal acceso a lo digital se podría limitar las oportunidades de aprendizaje y práctica de habilidades digitales que son inevitables y necesarias para la vida actual y futura.

· *¿Cómo equilibrar la necesidad de reducir distracciones con la urgencia de preparar a niñas, niños y adolescentes para usar la tecnología de forma crítica, responsable y productiva?*

Hacia una política integral

Las medidas actuales han sido principalmente reactivas y aisladas. Se requiere una estrategia sistémica que articule acceso, regulación y formación en ciudadanía digital, involucrando a escuelas, familias y comunidades educativas. Solo así podremos garantizar que las tecnologías digitales contribuyan al bienestar individual y al crecimiento de nuestra sociedad.

· *¿Qué pasos concretos podemos dar como país para construir una estrategia integral de ciudadanía y bienestar digital?*

Referencias

Aghasi, M., Matinfar, A., Golzarand, M., Salari-Moghaddam, A., & Ebrahimpour-Koujan, S. (2020). Internet Use in Relation to Overweight and Obesity: A Systematic Review and Meta-Analysis of Cross-Sectional Studies. *Advances in Nutrition*, 11(2), 349–356. <https://doi.org/10.1093/advances/nmz073>

American Optometric Association (2024) The impact of unmanaged excessive screen time in the United States. [Deloitte. aoa.org/DOCS/EOA/Documents/Eye Deserve More/Cost of Unmanaged Screen Time Report_FINAL.pdf](https://www.aoa.org/DOCS/EOA/Documents/Eye%20Deserve%20More/Cost%20of%20Unmanaged%20Screen%20Time%20Report_FINAL.pdf)

Barragán, E. (2025). Leyes contra celulares en escuelas, ¿prohibición o uso responsable? *Siete24*. <https://siete24.mx/mexico/nacional/leyes-contra-celulares-en-escuelas-prohibicion-o-uso-responsable/>



Bitto Urbanova, L., Madarasova Geckova, A., Dankulinova Veselska, Z., Capikova, S., Holubcikova, J., van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2023). Technology supports me: Perceptions of the benefits of digital technology in adolescents. *Frontiers in Psychology*, 13. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.970395>

Brotto, G. (2025). En Corto: IA en la Educación Mexicana: ¿Rampas hacia la equidad o brechas más amplias? *Mexicanos Primero*. https://www.mexicanosprimero.org/pdf/en-corto/EnCorto2_Mayo2025.pdf

Capraro, V., Globig, L., Rausch, Z., Rathje, S., Wormley, A. S., Olson, J., ... Van Bavel, J. J. (2025). A consensus statement on potential negative impacts of smartphone and social media use on adolescent mental health. https://doi.org/10.31234/osf.io/b94dy_v1

Centro México Digital [CMD] (2024) Índice de Desarrollo Digital Estatal 2024. Centro México Digital. <https://centromexico.digital/idde/2024/>

Chrisafis, A. (2025). France to tighten mobile phone ban in middle schools. *The Guardian*. <https://www.theguardian.com/world/2025/apr/10/france-mobile-phone-ban-middle-schools>

ConParticipación (2025). Redes sociales: un medio que el crimen organizado usa para reclutar menores de edad. *ConParticipacion*. <https://conparticipacion.mx/redes-sociales-un-medio-que-el-crimen-organizado-usa-para-reclutar-menores-de-edad/>

Consejo de Europa. (2025). European Year of Digital Citizenship Education 2025. Council of Europe. <https://www.coe.int/en/web/education/european-year-of-digital-citizenship-education-2025>

Digital Wellness Lab (2025) Research Brief: Young People, Content Effects, and Current Content Moderation Practices. <https://digitalwellnesslab.org/research-briefs/young-people-content-effects-and-current-content-moderation-practices/>

Ehmke, R. (2024). Cómo afecta el uso de las redes sociales a los adolescentes. *Child Mind Institute*. <https://childmind.org/es/articulo/como-afecta-el-uso-de-las-redes-sociales-los-adolescentes/>

Eirich, R., McArthur, B. A., Anhorn, C., McGuinness, C., Christakis, D. A., & Madigan, S. (2022). Association of screen time with internalizing and externalizing behavior problems in children 12 years or younger: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Psychiatry*, 79(5), 393–405. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2022.0155>

elEconomista.es. (2025). Portugal prohibirá en los colegios tras constatar su impacto positivo en la convivencia escolar. *elEconomista.es*. <https://www.eleconomista.es/tecnologia/noticias/13454270/07/25/portugal-prohibira-los-colegios-en-primaria-tras-constatar-su-impacto-positivo-en-la-convivencia-escolar>

Fuentes, V. (2024). En 2050 habrá más de 740 millones de niños y adolescentes miopes en el mundo. *Agencia SINC*. <https://www.agenciasinc.es/Noticias/En-2050-habra-mas-de-740-millones-de-ninos-y-adolescentes-miopes-en-el-mundo>



García, Y. (2024). El 14.8 % de los jóvenes en México practican sexting: ¿Sextear o no sextear? El 14.8 % de los Jóvenes En México Practican Sexting: ¿Sextear o No Sextear? <https://www.elimparcial.com/locurioso/2024/09/20/el-148-de-los-jovenes-en-mexico-practican-sexting-sextear-o-no-sextear/>

Haghjoo, P., Siri, G., Soleimani, E., Farhangi, M. A., & Alesaeidi, S. (2022). Screen time increases overweight and obesity risk among adolescents: a systematic review and dose-response meta-analysis. *BMC Primary Care*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12875-022-01761-4>

Haleem, A., Javaid, M., Qadri, M. A., & Suman, R. (2022). Understanding the role of digital technologies in education: A review. *Sustainable Operations and Computers*, 3, 275–285. <https://doi.org/10.1016/j.susoc.2022.05.004>

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) (2023). Módulo Sobre Ciberacoso (Mociba) 2023. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2024/MOCIBA/MOCIBA2023.pdf?utm_source=chatgpt.com

Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) & Instituto Federal de Telecomunicaciones (IFT). (2024). Encuesta Nacional sobre Disponibilidad y Uso de Tecnologías de la Información en los Hogares (ENDUTIH) 2023. INEGI. <https://www.inegi.org.mx/programas/dutih/>

Internet Watch Foundation (2023) Sexual abuse imagery of primary school children 1,000 per cent worse since lockdown. https://www.iwf.org.uk/news-media/news/sexual-abuse-imagery-of-primary-school-children-1-000-per-cent-worse-since-lockdown/?utm_source=chatgpt.com

Kosmyna, N., Hauptmann, E., Yuan, Y. T., Situ, J., Liao, X.-H., Beresnitzky, A. V., Braunstein, I., & Maes, P. (2025). *Your brain on ChatGPT: Accumulation of cognitive debt when using an AI assistant for essay writing task*. MIT Media Lab. <https://arxiv.org/abs/2506.08872>

Olivares-Guido, C. M., Tafoya, S. A., Aburto-Arciniega, M. B., Guerrero-López, B., & Diaz-Olavarrieta, C. (2024). Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(9), 1177. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091177>

Madigan, S., McArthur, B. A., Anhorn, C., Eirich, R., & Christakis, D. A. (2020). Associations Between Screen Use and Child Language Skills. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 665. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0327>

Moisala, M., Salmela, V., Hietajärvi, L., Salo, E., Carlson, S., Salonen, O., Lonka, K., Hakkarainen, K., Salmela-Aro, K., & Alho, K. (2016). Media multitasking is associated with distractibility and increased prefrontal activity in adolescents and young adults. *NeuroImage*, 134, 113–121. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2016.04.011>

Saiphoo, A. N., Dahoah Halevi, L., & Vahedi, Z. (2020). Social networking site use and self-esteem: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 153, 109639. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.109639>



Sampasa-Kanyinga, H., Chaput, JP. & Hamilton, H.A. Social Media Use, School Connectedness, and Academic Performance Among Adolescents. *J Primary Prevent* 40, 189–211 (2019).

<https://doi.org/10.1007/s10935-019-00543-6>

Sanders, T., Noetel, M., Parker, P., Del Pozo Cruz, B., Biddle, S., Ronto, R., Hulteen, R., Parker, R., Thomas, G., De Cocker, K., Salmon, J., Hesketh, K., Weeks, N., Arnott, H., Devine, E., Vasconcellos, R., Pagano, R., Sherson, J., Conigrave, J., & Lonsdale, C. (2024). An umbrella review of the benefits and risks associated with youths' interactions with electronic screens. *Nature Human Behaviour*, 8(1), 82–99. <https://doi.org/10.1038/s41562-023-01712-8>

Save the Children. (2024). Desinformación y la exposición a discursos de odio de niños, niñas y adolescentes en el entorno digital.

https://www.savethechildren.es/sites/default/files/2024-09/Desinformacion_y_discursos_de_odio_en_el_entorno_digital.pdf

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes [SIPINNA]. (2018a). Algunos riesgos en las redes sociales para niñas, niños y adolescentes.

<https://www.gob.mx/sipinna/articulos/algunos-riesgos-en-las-redes-sociales-para-ninas-ninos-y-adolescentes?idiom=es>

Sistema Nacional de Protección de Niñas, Niños y Adolescentes [SIPINNA] (2018b) Derecho de niñas, niños y adolescentes al acceso a las tecnologías de la información y comunicación

<https://www.gob.mx/sipinna/es/articulos/derecho-de-ninas-ninos-y-adolescentes-al-acceso-a-las-tecnologias-de-la-informacion-y-comunicacion?idiom=es>

Stoilova, M., Nandagiri, R., & Livingstone, S. (2019). Children's understanding of personal data and privacy online – a systematic evidence mapping. *Information, Communication & Society*, 24(4), 557–575.

<https://doi.org/10.1080/1369118x.2019.1657164>

UNESCO. (2024). Global citizenship education in a digital age: Teacher guidelines. UNESCO.

<https://doi.org/10.54675/BBSJ1884>

UNICEF (2024). Mantener seguros a niñas, niños y adolescentes en internet.

<https://www.unicef.org/mexico/mantener-seguros-ni%C3%B1as-ni%C3%B1os-y-adolescentes-en-internet>

Young JL, Snell MG, Robles O, Kelso JE, Kammitis AM, et al. (2022) Effects of Electronic Usage on the Musculoskeletal System in Adolescents and Young Adults: A Systematic Review. *J Musculoskelet Disord Treat* 8:114.

doi.org/10.23937/2572-3243.1510114

Zhang, L., Li, C., Zhou, T., Li, Q., & Gu, C. (2022). Social Networking Site Use and Loneliness: A Meta-Analysis. *The Journal of Psychology*, 156(7), 492–511. <https://doi.org/10.1080/00223980.2022.2101420>

Zhang, J., Zhang, X., Zhang, K., Lu, X., Yuan, G., Yang, H., Guo, H., Zhu, Z., Wang, T., Hao, J., Sun, Y., Su, P., Yang, L., & Zhang, Z. (2022). An updated meta-analysis on the relationship between mobile phone addiction and sleep disorder. *Journal of Affective Disorders*, 305, 94–101. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.008>



UN MUNDO DIGITAL

Dina Fajardo Tovar
Guadalupe Águila Alfaro
Carla María Martínez Morales

MEXICANOS PRIMERO
OCTUBRE 2025 / NÚM 5

EN CORTO
NOTA DE POLÍTICA EDUCATIVA



Dina Fajardo Tovar

Doctora en Educación por la Universidad de Cambridge y especialista en diseño, implementación y evaluación de programas educativos que integran tecnología y pedagogías activas. Actualmente es Directora de Kmbal A.C. en México, Investigadora asociada en la Universidad de Cambridge y colabora con

iniciativas internacionales como el Digital Education Futures Initiative (DEFI) en Reino Unido, el Digital Education Hub de la Unión Europea y Dexterity Club en Países Bajos, enfocándose en la investigación y creación de programas innovadores para familias y comunidades educativas en habilidades digitales, STEM y ciudadanía digital.

Contacto: dina@fajardo.org.mx · hola@kmbal.org · <https://www.linkedin.com/in/dinafajardo/>
www.kmbal.org



Guadalupe Águila Alfaro

Maestra en Administración por el ITESM, especialista en educación y desarrollo humano, con una trayectoria destacada en la gestión académica, de vivencia estudiantil y docencia, en universidades como el Tec de Monterrey, la Universidad del Valle de México y Universidad Tecmilenio. En esta última

diseñó e implementó estrategias a nivel nacional, para fortalecer la experiencia estudiantil además de contribuir a la formación de estudiantes y docentes en modalidades presencial y en línea. Actualmente, colabora en Kmbal A.C. como Directora del Programa CiBi Digital y es cofundadora de Alma Empresarial, consultoría enfocada al desarrollo de competencias laborales.

Contacto: lupita.aguila@exatec.tec.mx · hola@kmbal.org
<https://www.linkedin.com/in/lupita-aguila-7057b560/> · www.kmbal.org



Carla María Martínez Morales

Maestra en educación basada en competencias y en Educación con orientación en innovación y tecnología por la Universidad del Valle de México y Licenciada en Educación Preescolar y Enseñanza del Idioma Inglés. Cuenta con 10 años de servicio frente a grupo a nivel preescolar y fue galardona-

da como la educadora más reconocida de la zona sureste del estado de Coahuila. Actualmente colabora en Kmbal A.C. desarrollando programas educativos y funge como voluntaria en una asociación sin fines de lucro IntelliChoice como tutora de matemáticas de niños de 5-10 años en Dallas, Texas.

Contacto: carlamaria.mtzmo@gmail.com · hola@kmbal.org

MEXICANOS PRIMERO es una organización de la sociedad civil que trabaja por la garantía del derecho a aprender de niñas, niños y jóvenes mediante la incidencia en políticas educativas.



www.mexicanosprimero.org