



# **RED PREPA ANÁHUAC**

---

**POLÍTICA**

**PHONE FREE CLASSES**

## Política Phone-Free Classes

Esta Política la desarrolló el área de Pastoral y Formación Humana y la Gerencia de Ambientes Seguros de la Red Prepa Anáhuac.

### 1. Introducción y Justificación

En los últimos años, el uso de teléfonos celulares y la interacción constante en redes sociales se han vuelto una parte central de la vida cotidiana de niños, niñas y adolescentes. Si bien estas herramientas pueden ofrecer beneficios en cuanto a comunicación e información, su uso excesivo dentro del entorno escolar está generando serias preocupaciones en cuanto al desarrollo emocional, cognitivo y social de los estudiantes.

Numerosos estudios han demostrado que el uso prolongado de dispositivos móviles está asociado a:

- Aumento de la ansiedad, síntomas depresivos y baja autoestima, especialmente entre adolescentes.
- Alteraciones en la calidad del sueño debido al uso nocturno de pantallas.
- Disminución de la capacidad de concentración y aumento de la distracción en el aula.
- Reducción de la interacción social cara a cara y de habilidades socioemocionales fundamentales.
- Mayor exposición a riesgos como el ciberacoso, la comparación social constante y el consumo de contenido inapropiado.

La prepa, como espacio formativo integral, debe garantizar ambientes que promuevan el aprendizaje, el bienestar emocional, la convivencia respetuosa y el desarrollo de una ciudadanía digital responsable. Por ello, esta política busca establecer medidas concretas para limitar el uso de celulares, smartphones y smartwatches durante clases, fomentando una cultura de atención plena, relaciones auténticas y aprendizaje significativo.

La UNESCO en el 2023 GEM Global Education Monitoring Report, argumenta que la tecnología solo se debe utilizar en el entorno escolar cuando contribuya a los resultados de aprendizaje. Este principio incluye el uso de smartphones. Para finales de 2023, 60 sistemas educativos a nivel mundial prohibían el uso de teléfonos inteligentes en las escuelas en sus leyes o políticas. Para finales de 2024, una actualización del Informe GEM preparada para el Día Internacional de la Educación revela que 19 sistemas educativos más prohibían el uso de teléfonos inteligentes en las escuelas, lo que eleva el total a 79<sup>2</sup>.

1 Haidt, J. (2024). *The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness*. Penguin Press.

2 UNESCO (2023). *To ban or not to ban? Monitoring countries regulations on smartphone use in school*. Recuperado de <https://www.unesco.org/en/articles/smartphones-school-only-when-they-clearly-support-learning>

## 2. Objetivo

Crear y llevar a cabo clases libres del uso de celulares, smartphones y smartwatches con el fin de promover el bienestar emocional, la atención plena, el aprendizaje activo y el fortalecimiento de vínculos interpersonales saludables entre los miembros de la comunidad educativa.

## 3. Alcance

Esta política aplica a todos los alumnos de la prepa en lo que respecta al uso de celulares, smartphones, smartwatches y audífonos durante clases.

## 4. Lineamientos Generales

1. Prohibición del uso de celulares, smartphones, smartwatches y audífonos durante clases.
2. Entrega y resguardo de celulares, smartphones y smartwatches al inicio de cada clase: Los estudiantes deberán depositar sus celulares, smartphones y smartwatches en un espacio seguro designado por la prepa (ej. casillero, caja o sobre sellado), que podrán tomar una vez finalizada la clase.
3. Campañas de concientización: Se realizarán actividades regulares con estudiantes y familias sobre el impacto del uso excesivo del celular y las redes sociales, así como sobre el uso saludable de la tecnología.
4. Fomento de actividades alternativas: Se promoverán actividades que estimulen la creatividad, el juego colaborativo, la lectura y la interacción social durante los recreos y tiempos libres.
5. Uso responsable de la tecnología al servicio de la educación: no se contrapone con recursos tecnológicos.

## 5. Excepciones

El uso de dispositivos móviles durante clase está prohibido, salvo en casos excepcionales justificados por razones médicas específicas. Estas excepciones aplicarán únicamente cuando el dispositivo sea indispensable, en todo momento, para la salud y el bienestar del estudiante.

### Casos justificados:

Podrá autorizarse el uso de un celular únicamente en los siguientes supuestos:

- Enfermedades crónicas que requieran monitoreo mediante aplicaciones o dispositivos conectados (por ejemplo, control de glucosa en diabetes tipo 1, monitoreo cardíaco).
- Trastornos neurológicos o de salud mental que requieran el uso de aplicaciones médicas prescritas (por ejemplo, control de crisis epilépticas, manejo terapéutico de ansiedad severa).
- Situaciones de riesgo vital que exijan comunicación inmediata con un familiar o cuidador, según indicación médica.

**Procedimiento para la autorización:**

1. La familia deberá presentar:
  - Informe médico emitido por un especialista que justifique la necesidad del dispositivo en todo momento.
  - Carta de solicitud firmada por el padre/madre o tutor, dirigida a la Dirección de la prepa.
2. La Dirección evaluará el caso y emitirá una autorización por escrito, la cual será personal, intransferible y temporal, revisándose al menos una vez por ciclo escolar.
3. El dispositivo deberá usarse únicamente para el fin autorizado.

**Controles y supervisión:**

1. El celular deberá permanecer en modo avión durante cada clase, salvo en los momentos en que sea estrictamente necesario para la función médica.
2. El incumplimiento de estas condiciones implicará la revocación inmediata de la autorización y la aplicación de las sanciones correspondientes al Manual del estudiante.

**6. Seguimiento y Evaluación**

La implementación de esta política será monitoreada regularmente. El incumplimiento a esta Política supone la aplicación de medidas disciplinarias conforme al Manual del Estudiante de la prepa vigente, tomando en consideración que el uso de celulares y dispositivos anteriormente mencionados es una falta y sin derecho a réplica.

**7. Participación de las Familias**

El apoyo de las familias es fundamental. Se promoverá una comunicación constante con padres, madres y/o tutores para alinear expectativas, reforzar la importancia de esta política y brindar herramientas para el acompañamiento en casa respecto al uso saludable de dispositivos.

Esta política no pretende eliminar el uso de la tecnología en el ámbito educativo, sino integrarla de forma reflexiva y responsable. Propiciar que existan momentos durante la jornada escolar sin uso de dispositivos móviles no solo protege la salud mental de nuestros estudiantes, sino que también abre la puerta a experiencias educativas más significativas, humanas y conscientes.