Encargados de apoyo académico estudiantil lo confirman:

¿Borrar Instagram del teléfono para estudiar mejor? La técnica que usan cada vez más universitarios

■ Según los jóvenes, las notificaciones de redes sociales los distraen constantemente de sus quehaceres, al igual que la posibilidad de hacer *scroll* infinito. Los especialistas creen que aunque es una medida útil, una mejor alternativa es trabajar la autorregulación y realizar pausas de estudio libres de tecnología.

TERESA LEIVA

La primera vez que Lucas Pulido (24) borró Instagram para estudiar fue hace tres años. Desde entonces lo ha repetido cada vez que se acercan períodos de mayor exigencia académica.

La última vez fue el semestre pasado, cuando sintió que no podía darse "el lujo de estudiar a medias", ya que era su último semestre como estudiante de Ingeniería.

Pero sacar la aplicación de su teléfono no fue sinónimo de dejar de distraerse: empezó a ver series, pódcast y a dedicar más tiempo a sus *hobbies*. "Sentía que (Instagram) me consumía mucho tiempo y cuando lo saqué no tuve solo más tiempo para estudiar, sino que también para hacer más cosas que me gustan". Al borrar la plataforma, descubrió que la aplicación capturaba su atención incluso más de lo que creía, ya que sentía el impulso de ocuparla todo el tiempo: "Tienes un minuto libre y el cerebro busca qué 'scrollear'". A eso se suman las notificaciones y mensajes que reciben en la plataforma que los termina distrayendo.

Catalina Muñoz (24) también ha borrado la *app*. En su caso, vio que algunas de sus amigas lo hacían y comenzó a desinstalar Instagram durante los exámenes y por períodos cortos, durante días o un par de semanas. Luego, lo hizo por más tiempo, hasta que en noviembre del año pasado decidió sacarlo de su teléfono para los exámenes finales y ahora solo lo ve a veces desde el computador. Aun no lo ha vuelto a instalar definitivamente en su celular. Por ahora prefiere esperar hasta entregar su tesis de Arquitectura —que comenzó hace un año— antes decidirlo.

Según explica, cuando comenzó a trabajar en su tesis y no había desactivado la red social, esta la distraía constantemente: "El dedo se te va automáticamente para la aplicación", asegura.

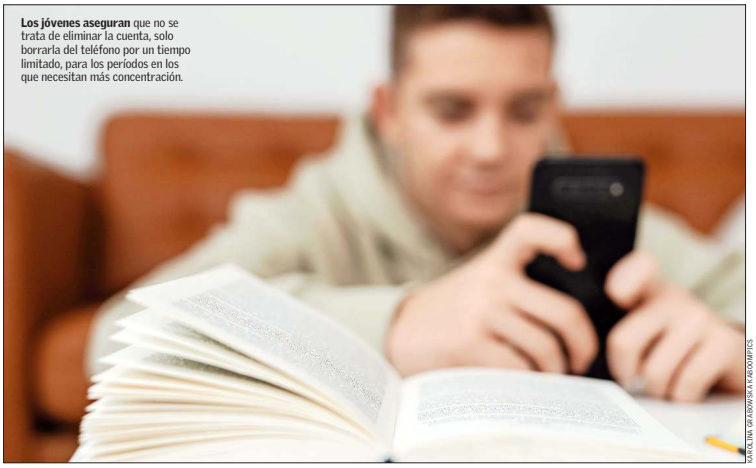
Al dejarla, además de concentrarse más, comenzó a sentir menos necesidad de saber qué estaban haciendo los demás. "Me empecé a concentrar en las cosas del presente".

Y agrega: "Creo que todos mis amigos lo han hecho alguna vez (...). Las redes cansan".

Para Natalia Cortés, coordinadora de la Unidad de Apoyo al Aprendizaje de la U. Austral, estas experiencias no se traducen en que los jóvenes hayan perdido su capacidad de concentrarse, sino en que su atención está siendo disputada por múltiples estímulos: "La dopamina que se libera en el sistema de recompensa que activan las redes compite con el esfuerzo sostenido que requiere la concentración".

"Muchos jóvenes llegan diciendo que su mayor dificultad al momento de estudiar es que se distraen con las notificaciones del celular y pierden el hilo (...). Nosotros les recomendamos estrategias como desactivar la cuenta de Instagram por un tiempo o no estudiar con el celular al lado", explica Diego Soto, jefe subrogante de la Unidad de Salud Mental de la Dirección de Asuntos Estudiantiles de la U. Católica.

Según explica, las redes sociales en general, incluyendo TikTok, tienen otro factor en contra cuando se trata de estudiar: no aportan un verdadero descanso, necesario para un buen rendimiento académico. Por ello, también les recomiendan a los estudiantes tomar pausas libres de tecnología como salir a caminar, en vez de "descansar" viendo las redes sociales (ver recuadro).


KAROLINA GRABOWSKA / ARCOMPICS

Los jóvenes aseguran que no se trata de eliminar la cuenta, solo borrarla del teléfono por un tiempo limitado, para los períodos en los que necesitan más concentración.

Un descanso efectivo

Según los jóvenes entrevistados, borrar la aplicación por un tiempo tuvo un beneficio inesperado: Además de estudiar, tuvieron más tiempo para realizar actividades que disfrutan. Muñoz comenzó a leer más y a dedicar tiempo a sus intereses artísticos; Pulido volvió a escalar y hacer más deporte, además de ver películas y escuchar pódcast, y Bernal sintió que tenía más tiempo para reflexionar y pensar en otras cosas más allá del estudio.

Este tipo de ocio, asegura Soto, de la UC, puede ser más beneficioso para el rendimiento académico: "No todo lo que nos distrae es necesariamente descanso. Los *hobbies* pueden permitir que el cerebro conecte de otra manera y eso es mucho más útil para el estudio que 'scrollear', ya que ahí se reciben muchos estímulos".

Perderse de algo

La desconexión, sin embargo, tiene un costo. "Todos se comunican por Instagram, solo me comunico por WhatsApp con mis papás", dice Francisca Bernal (19). Ella eliminó Instagram al igual que la mayoría de sus compañeros, antes de dar la PAES: "Sentía que perdía muchas horas en el celular y cuando lo borré casi ni usaba el teléfono (...). Eso sí, me perdía de muchas cosas que hablaban mis amigas y en las juntas siempre estaba perdida". Ella, a diferencia de sus amigos, lo desactivó por meses, mientras los demás, semanas o días.

Eso sí, Bernal asegura que lo volvería a eliminar si sus responsabilidades como estudiante de Ingeniería de primer año lo demandan.

Muñoz confiesa tener una sensación similar: "El canal oficial muchas veces es Instagram, entonces me pierdo cosas como anuncios de conciertos o noticias".

Los jóvenes coinciden en que, en menor medida, esto también les afecta negativamente en lo académico, ya que en general las cuentas de los centros de alumnos en redes sociales son el canal de información oficial de charlas o actividades, aseguran.

Así, como para muchos jóvenes no contar con estas redes puede generar mayor ansiedad o sensación de desconexión, la solución, según la experta de la U. Austral, Natalia Cortés, puede estar en el autocontrol: "Hay que conocerse para saber qué límites le funcionan a uno".

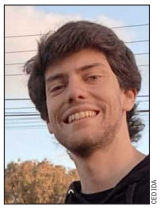
Y agrega: "Se pueden usar otros métodos para estudiar, como el Pomodoro —que divide el estudio en bloques de veinticinco minutos y pausas de cinco—, porque sacar Instagram no es un método en sí".

Desde la UC, Diego Soto opina que no se trata solo de fuerza de voluntad: "Hay que ampliar los mecanismos para confiar en uno mismo y tener capacidad de agencia para no tener que llegar a borrarlo (...). De todas formas sirve partir eliminándolo por períodos cortos para perder la costumbre de verlo siempre".

CEDIDA

"El dedo se te va *directamente a la aplicación".*

CATALINA MUÑOZ (24).


CEDIDA

"Prácticamente, todos mis amigos *han borrado alguna vez Instagram para estudiar".*

LUCAS PULIDO (24)

CEDIDA

"Si vuelvo a estar muy distraída *al estudiar, volveré a desactivar mi cuenta".*

FRANCISCA BERNAL (19).

Estudio UC propone fórmulas para facilitar su ingreso y permanencia:

Uno de cada cinco docentes TP menores de 30 años abandona anualmente el sistema escolar

■ La mayoría de quienes llegan a enseñar especialidades técnicas proviene del mundo productivo y no tiene título de profesor, por lo que la Carrera Docente no reconoce su experiencia previa, lo que les perjudica.

M. C.

El sistema de educación media técnico-profesional (EMTP) está perdiendo a parte importante de sus docentes de especialidad de forma temprana, advierte un estudio desarrollado por académicos de la Facultad de Educación y College de la U. Católica, que además contó con apoyo del Centro de Políticas Públicas de la institución. Según estos datos, el 20% de los profesores de especialidad menores de 30 años abandona anualmente el sistema escolar. Es decir, lo hacen en una etapa en la que muchos todavía están desarrollando sus competencias pedagógicas, lo que impide que los establecimientos acumulen experiencia y genera una especie de "puerta giratoria". Esto, porque los profesionales que llegan desde el mundo productivo aprenden a enseñar al mismo tiempo que ejercen, pero luego dejan el aula.

"Llegan al sistema escolar, aprenden a enseñar y enseñan, pero se van porque tenemos una carrera docente que no está diseñada para ellos", explica María Paola Sevilla, académica de la Facultad de Educación UC y —junto a Cristián Infante y Daniela Luengo-Aravena— coautora del estudio, que habla de que el modelo actual se sostiene sobre un "equilibrio de baja exigencia en el acceso y bajos incentivos en la profesionalización".

Pérdida de vínculos

Entre los problemas que se mencionan de la Carrera Docente, está que esta reconoce los años de experiencia en establecimientos educacionales, pero no considera la trayectoria que estos profesionales pueden haber acumulado previamente en el sector productivo.

Así, un especialista que deja la industria para entrar a un liceo puede comenzar su carrera docente en los tramos salariales más bajos, a pesar de contar con años de experiencia en su área.

"La Carrera Docente hoy día es nuestro gran cuello de botella, porque está pensada en un docente del sistema escolar que salió del colegio, entró a la universidad, terminó la carrera de pedagogía e inicia su Carrera Docente a los veintitantos años", plantea la académica UC.

Esta situación adquiere especial relevancia considerando el perfil de quienes ingresan a enseñar especialidades técnicas. Entre 2021 y 2025, cerca de 2.500 nuevos docentes llegaron a la EMTP y solo 7% contaba con título de profesor.

Desde Chile Dual —fundación externa al estudio— su director de Educación, Francisco Ruiz, coincide en que la llegada de profesionales desde distintas áreas es parte de la particularidad de esta modalidad. "Muchos de estos técnicos, administradores, enfermeros, ingenieros y otros profesionales inician estudios de Pedagogía para mantenerse en el sistema educativo, pero la mayoría no lo hace, permaneciendo en el sistema de manera provisoria", indica.

"Si no logran atraer docentes, no pueden ofrecer una buena formación a sus estudiantes; si además quienes están en los liceos no encuentran incentivos para permanecer en ellos, al irse se pierden vínculos que ese profesional logró articular con el sector productivo y el liceo tiene que comenzar desde cero".

WORLDSKILLS / CC

El documento advierte una "fuga de talentos" en las etapas iniciales de la carrera. "Estamos frente a un sistema que no logra acumular experiencia docente", dice una de sus autoras.

Más de un rol

Ante este escenario, los académicos detrás del estudio proponen rediseñar la carrera docente técnico-profesional, con medidas como reconocer la experiencia laboral previa en la habilitación, progresión y remuneraciones; desarrollar una formación pedagógica modular y acumulable —con microcredenciales, por ejemplo—; fortalecer el trabajo conjunto entre docentes de especialidad, profesores de formación general y representantes del mundo laboral, e institucionalizar la docencia compartida.

Esto último busca que los especialistas puedan compatibilizar su trabajo en los liceos con su actividad en el sector productivo o en la educación superior.

Para Sevilla, se trata de evitar que estos profesionales tengan que abandonar sus labores para dedicarse a enseñar.

"Quiere decir que estamos buscando docentes que no tengan que renunciar a sus otros roles para estar en la EMTP".

Ruiz considera que la fórmula puede ser una alternativa, aunque advierte que esto también requiere un cambio que debe venir desde las empresas.

"Tendría que existir una disposición desde el mundo productivo de disponibilizar colaboradores interesados en la docencia en ir a dictar módulos a los establecimientos", señala.

Hoy existen experiencias de profesionales que realizan charlas técnicas en establecimientos, pero no como algo institucionalizado, agrega.

Para Ruiz, además, el ingreso de estos especialistas debe ir acompañado de apoyo, para que así puedan desenvolverse de mejor forma en el aula. "Su paso por los liceos debiera estar acompañado por el Mineduc, con módulos sobre pedagogía y cultura juvenil que faciliten su trabajo con los estudiantes", dice.

Asimismo, el especialista cree que también se hace necesario "fortalecer a los equipos técnicos y directivos de los liceos, para que puedan acercarse a empresas e instituciones de servicios y proponer, con claridad y decisión, alianzas de cooperación mutua".