LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

REPORTE DE INVESTIGACIÓN

DESCONEXIÓN DIGITAL CON PROPÓSITO: IMPACTO EN EL DESEMPEÑO ACADÉMICO Y EL BIENESTAR EMOCIONAL

Francy Milena Bonilla Amado[1]
francybonillabraulio@gmail.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0000-0085-1698
Institución Educativa Braulio González
Yopal, Casanare
Colombia

Luz Yanett Angarita Rozo[2]
langarita@unisalle.edu.com
ORCID: https://orcid.org/0009-0003-8533-5175
Universidad de la Salle
Sede Utopía
Yopal, Casanare
Colombia

Recibido: 03/03/2026 **Revisado: 07/04/2026** **Aprobado: 12/05/2026**

RESUMEN

El presente artículo se centró en el objetivo de difundir los hallazgos de la sistematización experiencias de desconexión digital con propósito, evidenciando su influencia tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Braulio González, sede campestre de Yopal a fin de promover su adopción en otros contextos pedagógicos. La problemática inicial en la institución, que cuenta con una población de 379 estudiantes de básica secundaria, fue el uso desmedido de dispositivos móviles, lo que llevó a un alto nivel de reprobación académica (más del 30%), ciberacoso, agresividad, tecnofilia, problemas de hurto y bajo control emocional. Metodológicamente, se realizó un estudio de caso único, aplicando un proceso de sistematización de experiencias con un diseño interpretativo-narrativo. Las técnicas e instrumentos de diagnóstico incluyeron fichas de psicoorientación, registros del observador y actas de acuerdos. La intervención consistió en la prohibición del ingreso de dispositivos electrónicos y la implementación de la gamificación tradicional durante los recesos. Los hallazgos revelaron mejoras significativas en la atención, la interacción social, la reducción del ciberacoso y un ambiente escolar más propicio para

[1] Doctorante en Educación por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela. Magíster en informática Educativa, Universidad Privada Norbert Wiener, (Perú). Licenciada en Ciencias de la Educación Español – Inglés. Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia UPTC, (Colombia).
[2] Doctorante en Educación por la Universidad Pedagógica Experimental Libertador (UPEL), Venezuela. Magíster en informática Educativa, Universidad Privada Norbert Wiener, (Perú). Licenciada En Ciencias Naturales y Educación Ambiental. (Universidad de Pamplona) Norte de Santander. Colombia.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

el aprendizaje. La desconexión con propósito, gestionada intencionalmente, y la gamificación tradicional, como alternativa a las pantallas, fortalecieron el rendimiento académico y las habilidades socioemocionales, que mejoró significativamente el bienestar de la población estudiantil, por tanto, el equilibrio entre la regulación tecnológica y las actividades presenciales es fundamental en una educación integral.

Palabras clave: bienestar emocional, desconexión digital, gamificación tradicional, rendimiento escolar.

PURPOSEFUL DIGITAL DISCONNECTION: IMPACT ON ACADEMIC PERFORMANCE AND EMOTIONAL WELL-BEING

ABSTRACT

This article focused on the objective of disseminating the findings of the systematization of purposeful digital disconnection experiences, evidencing their influence on both academic performance and emotional well-being of the students of the Braulio González Educational Institution, Yopal's rural headquarters, in order to promote their adoption in other pedagogical contexts. The initial problem in the institution, which has a population of 379 high school students, was the excessive use of mobile devices, which led to a high level of academic failure (more than 30%), cyberbullying, aggressiveness, technophilia, theft problems and low emotional control. Methodologically, a single case study was conducted, applying a process of systematization of experiences with an interpretive-narrative design. The diagnostic techniques and instruments included psycho-counseling cards, observer's records and minutes of agreements. The intervention consisted of prohibiting the entry of electronic devices and the implementation of traditional gamification during breaks. Findings revealed significant improvements in attention, social interaction, reduced cyberbullying and a school environment more conducive to learning. Purposeful disconnection, intentionally managed, and traditional gamification, as an alternative to screens, strengthened academic performance and socioemotional skills, which significantly improved the well-being of the student population, therefore, the balance between technological regulation and face-to-face activities is fundamental in a comprehensive education.

Keywords. emotional well-being, digital disconnection, traditional gamification, school performance.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

INTRODUCCIÓN

La tecnología digital ha transformado la educación, ampliando las competencias necesarias para los jóvenes y acelerando la virtualización del aprendizaje, como se evidenció durante la COVID-19 y en la educación superior. No obstante, esta transformación es desigual, variando significativamente por factores socioeconómicos y la preparación docente, y las pruebas sobre su impacto son contradictorias, lo que subraya la necesidad de evaluar sus beneficios reales frente a sus costos o perjuicios. Prestar excesiva atención a la tecnología sin considerar el acceso a recursos básicos puede alejar de la meta global de educación, ya que los niños pueden aprender sin ella, aunque la tecnología tiene la relevancia en los cambios educativos. Por lo tanto, es importante establecer objetivos claros para su uso, mitigando riesgos como la distracción y la falta de contacto humano, y asegurando que la tecnología proteja el interés superior de los estudiantes y fomente el la personalidad humana y los valores fundamentales.

De acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2023), la tecnología digital ha transformado sustancialmente el acceso a la educación y ha propiciado cambios significativos, particularmente en el ámbito de la enseñanza universitaria. Se ha observado que su implementación estratégica, como en el caso de la República Popular China, puede generar beneficios tangibles. Sin embargo, su adopción se caracteriza por ser irregular y costosa, y a menudo no se traduce en mejoras significativas del aprendizaje si no se

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

orienta hacia resultados pedagógicos concretos o si llega a suplantar la interacción humana, como se ha evidenciado en estudios realizados en Perú y Estados Unidos.

El uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede resultar contraproducente, ya que está asociado a la proliferación de distracciones y a un impacto negativo en el rendimiento académico. Este fenómeno se agrava en un entorno digital donde la regulación del contenido es insuficiente y el acceso puede ser inequitativo. Por tanto, resulta imperativo que los sistemas educativos prioricen el bienestar del estudiante y establezcan un marco basado en sus derechos, a fin de garantizar que la tecnología actúe como un complemento eficaz de la enseñanza presencial, y que su implementación esté alineada con objetivos pedagógicos claramente definidos, en lugar de concebirla como un fin en sí misma. Aunque la tecnología digital ha revolucionado el acceso a la educación y ha impulsado transformaciones importantes, especialmente en la educación superior, y ha demostrado beneficios cuando se aplica con una estrategia clara, su puesta en marcha es irregular y costosa.

Frecuentemente, no mejora el aprendizaje si no se enfoca en resultados concretos o si reemplaza la interacción humana, en este sentido, el uso desmedido o incorrecto de la tecnología puede ser perjudicial, generando distracciones y afectando el desempeño académico en un entorno digital donde la regulación del contenido es insuficiente y el acceso puede ser desigual. Además, las inversiones tecnológicas conllevan altos costos económicos y ambientales, y generan serias inquietudes sobre la privacidad y el bienestar de los estudiantes. Por estas razones, es crucial que los sistemas educativos

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

prioricen el bienestar del estudiante y un marco basado en sus derechos, garantizando que la tecnología sea una herramienta que complemente la enseñanza presencial y esté alineada con objetivos pedagógicos definidos, en lugar de ser un fin en sí misma

En torno a estos planteamientos, en la Institución Educativa Braulio González, sede campestre de Yopal, ha enfrentado una problemática relacionada con el uso desmedido de dispositivos móviles en años recientes, lo que ha impulsado la implementación de una política de restricción basada en la Ley 2170 de 2021 de Colombia. Esta medida busca revertir los impactos negativos observados y fomentar un ambiente educativo más propicio para el desarrollo integral de los estudiantes. En este sentido, la problemática se originó principalmente por la falta de una regulación clara sobre el uso de celulares, lo que permitió un acceso irrestricto y el desarrollo de una tecnofilia que llevó a la dependencia. Asimismo, la ausencia de alternativas atractivas de ocio en el entorno escolar y la presión social entre los estudiantes para estar siempre conectados exacerbaron el uso excesivo. Además, el posible desconocimiento sobre los riesgos inherentes a la sobreexposición digital contribuyó a que el uso de estos dispositivos se convirtiera en una vía de escape o distracción, fomentando un ambiente permisivo que afectó negativamente el bienestar y el rendimiento académico.

Como consecuencia directa del uso desmedido de celulares, la institución enfrentó un alarmante nivel de reprobación académica, con más del 30% de los estudiantes perdiendo el año, lo que evidenció una clara distracción y desinterés en las actividades escolares. Paralelamente, se dispararon los casos de ciberacoso y agresividad,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

transformando la dinámica de convivencia y generando conflictos tanto en el ámbito virtual como físico. La dependencia tecnológica condujo a un bajo control emocional en los estudiantes y a un preocupante aumento en los problemas de hurto, creando un ambiente de inseguridad y tensión que comprometió gravemente el ambiente de aprendizaje y el desarrollo integral del alumnado.

Ante este panorama complejo, la institución educativa implementó como medida piloto la prohibición del ingreso de dispositivos electrónicos a sus instalaciones y aulas de clase, adoptando esta decisión como una alternativa pedagógica fundamentada en evidencia internacional. Esta política institucional no constituye una medida aislada, sino que se enmarca dentro de tendencias globales avaladas por organismos internacionales como la UNESCO, cuyos reportes indican que al menos 79 países han establecido regulaciones similares en sus sistemas educativos. Entre las naciones que han liderado este movimiento se destacan casos paradigmáticos como Francia, que desde 2018 prohibió los móviles en escuelas primarias y secundarias; China, que en 2021 implementó restricciones estrictas al uso de dispositivos en aulas; así como Países Bajos, Italia, Nueva Zelanda y Brasil, donde diversas regiones han adoptado normativas progresivas desde 2020. Más recientemente, en 2024, varios estados de México se han sumado a esta tendencia con políticas de regulación tecnológica en entornos escolares.

Los reportes preliminares de estas iniciativas globales muestran resultados alentadores, incluyendo mejoras significativas en los niveles de atención, interacción

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

social entre estudiantes y rendimiento académico, lo que sustenta la decisión institucional de probar este modelo como parte de su estrategia pedagógica integral.

En cuanto a la prohibición se enmarca bajo el lema "Desconéctate de la tecnología, revive tu niño interior", buscando no solo restringir, sino también reorientar el enfoque de los estudiantes hacia actividades más enriquecedoras. Como estrategia pedagógica complementaria, la institución ha incorporado la gamificación tradicional durante los recesos y las horas libres. Esta iniciativa busca aprovechar los beneficios inherentes del juego, como el aprendizaje lúdico, el disfrute, el fortalecimiento de la socialización y el desarrollo emocional, convirtiéndola en una estrategia efectiva para compensar la ausencia de pantallas y promover un bienestar integral.

En torno a lo planteado, se planteó el objetivo del presente artículo de difundir los hallazgos de la sistematización experiencias de desconexión digital con propósito, evidenciando su influencia tanto en el rendimiento académico como en el bienestar emocional de los estudiantes de la Institución Educativa Braulio González, sede campestre de Yopal a fin de promover su adopción en otros contextos pedagógicos. Precisando en la intención de promover la replicabilidad de esta iniciativa en otros contextos educativos resulta fundamental al demostrar impactos positivos tanto en el ámbito académico (mejora del rendimiento y concentración) como socioemocional (manejo del estrés digital), ofreciendo un modelo adaptable a diversas realidades institucionales.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

En torno a la Generación Z, nacida entre finales de los años 90 y principios de los 2000, ha crecido en un mundo intrínsecamente digital, donde las pantallas y las redes sociales son elementos centrales de su existencia, dado a la constante exposición a la tecnología les ha otorgado una habilidad digital innata, permitiéndoles navegar con facilidad por el vasto entorno virtual. Sin embargo, esta inmersión profunda también ha traído consigo una serie de desventajas significativas que impactan su desarrollo y bienestar, puesto que, la exposición digital ha dotado a las estudiantes de una notable destreza tecnológica, también ha generado limitaciones importantes, por lo que sugiere que la preferencia por las interacciones virtuales puede haber mermado sus habilidades de comunicación interpersonal en el mundo real (López y Gómez, 2021). Además, la práctica constante de la multitarea superficial, característica del entorno digital, podría haber reducido su capacidad de atención y concentración, un aspecto crítico para el aprendizaje profundo y la resolución de problemas complejos.

En este punto, la adicción digital, entendida como el uso compulsivo y desregulado de las tecnologías de la información y comunicación (TIC), representa un fenómeno creciente con manifestaciones multisistémicas que requieren especial atención en el ámbito educativo. Según los estudios más recientes, este patrón de comportamiento adictivo se caracteriza por la pérdida de control sobre el tiempo de uso, la priorización de las interacciones virtuales sobre las presenciales y la aparición de síndrome de abstinencia cuando se limita el acceso a los dispositivos. A nivel fisiológico, las investigaciones documentan efectos preocupantes como fatiga visual crónica,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

alteraciones en los patrones de sueño, dolores musculoesqueléticos y un marcado sedentarismo que predispone a enfermedades metabólicas. En la esfera psicológica, se han identificado correlaciones significativas con trastornos de ansiedad, cuadros depresivos, estrés tecnológico y disminución en la capacidad de concentración sostenida (Carbonell, 2020).

El impacto social resulta particularmente alarmante, ya que el uso patológico de las TIC frecuentemente deriva en aislamiento progresivo, deterioro de las habilidades comunicativas cara a cara, conflictos familiares y dificultades para establecer relaciones interpersonales profundas. Estos efectos acumulativos configuran un deterioro multidimensional de la calidad de vida que, en contextos educativos, se traduce en menor rendimiento académico, desmotivación y problemas de adaptación escolar, de manera que, la comprensión integral de esta problemática resulta fundamental para diseñar intervenciones educativas efectivas que promuevan un uso responsable de la tecnología.

Es notorio que, la frecuencia en el uso de los dispositivos digitales ha propiciado la aparición de nuevos conceptos que reflejan la profunda dependencia de esta generación. Entre ellos se encuentran el FOMO (Fear Of Missing Out), que es el miedo a perderse eventos o información online; la nomofobia, el temor irracional a estar sin el teléfono móvil o desconectado; y el phubbing, el acto de ignorar a las personas presentes en una interacción social por prestar atención al teléfono (Rodríguez y Rodríguez, 2024). Estos fenómenos hacen evidente la magnitud del impacto que la vida virtual tiene en el día a día, las relaciones entre los menores en la actualidad.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Autores:
Francy Milena Bonilla Amado
Luz Yanett Angarita Rozo

A pesar de las grandes transformaciones que la tecnología digital ha traído a la educación, su impacto real dista de ser la revolución que a menudo se proclama, por ello su implementación exitosa no es automática, sino que está condicionada por un conjunto de elementos como el contexto local, las circunstancias socioeconómicas, la preparación de los docentes, el nivel educativo general y la capacidad económica de cada país, siendo una limitante, en las naciones menos desarrolladas tecnológicamente, el uso de computadoras y dispositivos digitales en las aulas sigue siendo escaso y poco equitativo, en específico, los móviles pueden convertirse en valiosas herramientas educativas al facilitar el acceso a recursos digitales, fomentar el trabajo colaborativo y desarrollar competencias tecnológicas clave. No obstante, cuando su uso se orienta hacia actividades no académicas (como redes sociales, juegos o entretenimiento), pueden convertirse en fuentes de distracción que afectan la concentración y el desempeño académico de los estudiantes.

El informe de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura UNESCO por Sayers (2023) se aborda esta problemática con una reflexión clave, siendo esta una evidencia empírica donde se revela que los dispositivos móviles, si bien ofrecen oportunidades valiosas para el acceso a recursos educativos digitales y el aprendizaje personalizado, presentan una paradoja pedagógica al correlacionarse también con mayores distracciones y disminuciones en el rendimiento académico, particularmente cuando los estudiantes los utilizan para fines no educativos durante las clases, lo que afecta negativamente su retención de conocimientos y

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

resultados evaluativos; esta dualidad funcional subraya la necesidad crítica de implementar políticas educativas equilibradas que, por un lado, potencien estratégicamente las ventajas didácticas de estas herramientas mediante su integración intencional en el proceso de enseñanza-aprendizaje, y por otro, establezcan protocolos claros de uso responsable, desarrollo de competencias digitales críticas y mecanismos efectivos para minimizar usos disruptivos.

Lo anterior, refleja la complejidad del debate sobre los celulares, pues estos no son intrínsecamente buenos ni malos, sino que su impacto depende del marco pedagógico y normativo que regule su uso. Mientras que en algunos contextos pueden enriquecer el aprendizaje, mediante apps educativas o búsqueda de información), en otros pueden fragmentar la atención y reducir la productividad. Por ello, el informe enfatiza que las instituciones educativas deben definir estrategias específicas como normas de uso restringido o programas de alfabetización digital para asegurar que la mismas sirvan como un apoyo real al proceso formativo, sin convertirse en un obstáculo.

Asimismo, la UNESCO (2023) ha emitido claras recomendaciones para la prohibición de smartphones en las escuelas, indicando que el uso excesivo de la tecnología digital está vinculado a un peor rendimiento educativo y que los altos niveles de tiempo de pantalla tienen un efecto negativo en la estabilidad emocional de los niños. Esta postura se basa en una creciente evidencia que vincula el uso excesivo de dispositivos móviles con la disminución del rendimiento académico, la distracción en el aula y los efectos negativos en el bienestar socioemocional de los estudiantes,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

enfatizando que debe complementar, no suplantar, la interacción humana y un aprendizaje centrado en el alumno, por tanto, es fundamental desarrollar la capacidad de integrarlas a la vida cotidiana, pero también de saber prescindir de ella cuando no es necesaria.

Entre otros informes de la UNESCO (2024), que respaldan lo anterior se destaca la importancia de la tecnología como un recurso de apoyo, nunca un sustituto de las relaciones humanas, que son la esencia misma de la enseñanza y el aprendizaje, pues su objetivo central debe ser el logro de aprendizajes significativos, que permita potenciar la educación y complementarla. Esta preocupación global se ha traducido en acciones concretas por parte de diversos gobiernos, los cuales actualmente, conforman más de 79 países a nivel mundial que han implementado algún tipo de prohibición o restricción sobre el uso de celulares en las escuelas, ya sea por ley o política educativa.

Otros ejemplos como Francia, China, Países Bajos, Italia, Nueva Zelanda, Brasil y partes de México han tomado medidas desde 2018 o más recientemente en 2024, con resultados que, en general, apuntan a mejoras en la concentración, reducción del ciberacoso y un ambiente escolar más propicio para el aprendizaje. La experiencia de la Institución Educativa Braulio González, al apoyarse en la Ley 2170 de 2021 de Colombia, se suma a esta tendencia global que busca priorizar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes por encima de la omnipresencia digital, en sí la problemática identificada en la institución (reprobación, ciberbullying, tecnofilia, agresividad, bajo control emocional) es precisamente la que estas políticas globales buscan mitigar.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

En relación a la desconexión con propósito puede entenderse como un conjunto de estrategias flexibles y conscientes que los individuos emplean para limitar selectivamente su conectividad digital. Investigadores como Light y Cassidy (2014) y Nguyen (2021) conceptualizan esta práctica no como un rechazo total a la tecnología, sino como una forma intencionada de gestionar su intrusión en la vida diaria. Esto incluye acciones tan sencillas como activar las funciones de "no molestar" en los dispositivos, ajustar las configuraciones de privacidad para controlar las notificaciones, o incluso establecer límites de tiempo específicos para el uso de ciertas aplicaciones o plataformas.

En estos términos lejos de ser un rechazo, esta práctica implica una gestión intencionada y deliberada del uso de dispositivos y plataformas, de esta manera, las personas eligen activamente cuándo y cómo interactuar con el mundo digital, utilizando el modo no molestar en sus teléfonos, ajustando las configuraciones de privacidad para reducir las notificaciones, o estableciendo horarios específicos para revisar correos y redes sociales En este sentido, en la desconexión con propósito se trata de retomar el control del tiempo y la atención, minimizando las interrupciones y la sobrecarga de información constante para así mejorar el bienestar personal

Por otro lado, se ha considerado como tendencia el término de digital detox (o desintoxicación digital) es una intervención que consiste en periodos de desconexión total o parcial de dispositivos electrónicos con el fin de buscar mejoras en los efectos negativos asociados a su uso intensivo. Esta estrategia es más intensiva que la

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

desconexión con propósito, ya que busca una interrupción más significativa del contacto digital. Durante un detox, las personas pueden abstenerse completamente de usar dispositivos inteligentes, tabletas, computadoras o redes sociales por un periodo determinado, que puede ir desde unas horas hasta varios días o semanas. La meta es aliviar síntomas como la fatiga visual, la ansiedad, la falta de concentración, los problemas de sueño y la disminución de la interacción social en persona, permitiendo a los individuos restablecer una relación más sana, consciente y redescubrir actividades fuera de la pantalla (Radtke et al., 2022).

En lo referente al creciente interés en la desconexión con propósito subraya una tendencia fundamental en nuestra sociedad hiperconectada: la búsqueda activa de equilibrio digital por parte de individuos y organizaciones. Este enfoque multifacético se manifiesta en diversas estrategias, como el uso de aplicaciones de productividad y control parental para gestionar el tiempo en pantalla, el retorno a medios analógicos para reducir la dependencia de dispositivos digitales, y la implementación de límites de tiempo y restricciones de uso para fomentar hábitos digitales más saludables. Estas aproximaciones, abordadas desde múltiples perspectivas, revelan la importancia de la desconexión intencionada en distintos ámbitos de nuestra vida, desde el bienestar personal hasta la eficiencia laboral, los cuales se describen en la tabla 1.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

BY NC SA

Tabla 1

Estrategias para la desconexión

CRITERIO	APLICACIONES DE PRODUCTIVIDAD Y CONTROL PARENTAL	REGRESO A MEDIOS ANALÓGICOS	LIMITACIÓN DE TIEMPO Y RESTRICCIONES DE USO
Propósito	Limitar distracciones mediante herramientas tecnológicas.	Reemplazar pantallas con actividades físicas/sociales.	Establecer límites temporales claros para el uso de dispositivos.
Metodología	- Apps como *Digital Detox*. - Temporizadores (iOS/Android). - Bloqueo de apps.	- Lectura física. - Juegos de mesa. - Actividades al aire libre.	- Horarios fijos de uso. - "Zonas libres de smartphones". - Desactivar notificaciones.
Ventajas	- Datos cuantificables. - Ideal para transiciones graduales.	- Mejora interacciones sociales. - Reduce estrés.	- Fomenta autorregulación. - Protege salud mental y sueño.
Limitaciones	- Dependencia de la tecnología. - Resistencia estudiantil.	- Requiere cambio de hábitos. - Menos viable en entornos digitalizados.	- Dificultad para cumplir sin supervisión. - Posible ansiedad inicial.
Impacto Educativo	- Útil para tareas digitales con enfoque.	- Promueve aprendizaje experiencial.	- Mejora concentración en clases. - Optimiza tiempo de estudio.
Ejemplo en Aula	Bloquear redes sociales durante clases.	Proyectos manuales (maquetas, dibujos).	"Horas sin celular" durante lecciones clave.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

CRITERIO	APLICACIONES DE PRODUCTIVIDAD Y CONTROL PARENTAL	REGRESO A MEDIOS ANALÓGICOS	LIMITACIÓN DE TIEMPO Y RESTRICCIONES DE USO
Base Teórica	Syvertsen & Enli (2019): Intervenciones tecnológicas.	Vitale (2019): Reconexión con lo tangible.	Purcalla (2020) y Nguyen (2021): Autorregulación temporal.
Recomendación	Combinar con educación digital.	Integrar en horarios escolares.	Acompañar con reflexión sobre hábitos digitales.

Nota. Tabla elaborada por las autoras a partir de observaciones realizadas en el aula

Por otra parte, las estrategias con aplicaciones de productividad y control parental, buscan limitar las distracciones mediante el uso de herramientas tecnológicas. Se implementa con aplicaciones como Digital Detox, temporizadores y bloqueadores de apps, las cuales ofrecen datos cuantificables del uso y son ideales para transiciones graduales hacia una menor dependencia digital. Sin embargo, su principal limitación es que aún generan una dependencia de las mismas y pueden enfrentar resistencia, especialmente en entornos estudiantiles. Desde una perspectiva educativa, son útiles para mantener el enfoque en tareas digitales. La base teórica de esta estrategia se encuentra en las intervenciones tecnológicas, como exploran Syvertsen y Enli (2019), quienes sugieren que la propia herramienta puedan ser parte de la solución para su gestión. Se recomienda combinar su uso con una educación digital consciente.

En cuanto a las estrategias de uso de medios analógicos tienen el propósito de esta estrategia es reemplazar el tiempo de pantalla con actividades físicas y sociales,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

fomentando la reconexión con lo tangible, así como una metodología con lectura física, los juegos de mesa y las actividades al aire libre, entre sus ventajas destacan la mejora de las interacciones sociales y la reducción del estrés. No obstante, requiere un cambio significativo en los hábitos y puede ser menos viable en entornos altamente digitalizados, bajo este parámetro dentro del ámbito educativo, se promueve un aprendizaje más experiencial a través de proyectos manuales, esta estrategia se apoya en la idea de la reconexión con lo tangible, un concepto desarrollado por Vitale (2019), quien aboga por volver a experiencias no mediadas por pantallas, en este caso es recomendable integrar estas actividades en los horarios escolares para maximizar su impacto.

En general, las denominadas estrategias de limitación de tiempo y restricciones de uso, se centra en establecer límites temporales claros para el uso de dispositivos. Se implementa mediante horarios fijos de uso, la creación de "zonas libres de smartphones" y la desactivación de notificaciones, pues sus ventajas incluyen el fomento de la autorregulación y la protección de la salud mental y el sueño, aun cuando las principales limitaciones radican en la dificultad para cumplir estos límites sin supervisión externa y la posible aparición de ansiedad inicial al desconectarse, que dentro del contexto escolar se traduce en mejora de la concentración en clases y se optimiza el tiempo de estudio. Purcalla (2020) y Nguyen (2021) respaldan esta estrategia al enfocarse en la autorregulación temporal como clave para una relación más sana a la cual se recomienda acompañar estas restricciones con una profunda reflexión sobre los hábitos digitales para asegurar su cumplimiento y comprensión a largo plazo.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Autores:
Francy Milena Bonilla Amado
Luz Yanett Angarita Rozo

DESARROLLO

Contexto: La Institución Educativa (I.E.) Braulio González, en su Sede Campestre, se erige como un pilar educativo fundamental en el municipio de Yopal, Casanare. Ubicada estratégicamente en la Vereda El Pedregal, kilómetro 2 de la Vía Mata de Pantano, y delimitada por las carreras 43 y 44 y la calle 30, esta sede forma un núcleo educativo de gran relevancia. Además, la institución cuenta con la sede adyacente Sendero Ecológico Braulista, consolidando un entorno educativo cohesivo y de amplio alcance. Esta sede tiene una matrícula una considerable población estudiantil de aproximadamente 1.800 alumnos, de aquí que, se enfoca en una población significativa de 379 estudiantes de básica secundaria, cuya caracterización contextual será esencial para comprender las dinámicas internas, tomando como un aspecto demográfico notable, evidenciado a través de los registros de los Comités de Disciplina institucionales. De la información recabada en estos comités, donde se abordan las faltas al Manual de Convivencia, revela que una proporción mayoritaria de los estudiantes involucrados en incidencias disciplinarias proviene de hogares monoparentales (con uno de los padres) o extendidos (bajo el cuidado de abuelos u otros familiares). En contraste, la proporción de estudiantes que conviven con ambos padres (estructura familiar nuclear biparental) es minoritaria entre los casos disciplinarios analizados.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

Explicación: En el presente artículo se hace una difusión enfocada en una comprensión profunda y matizada de la realidad vivida, tal como lo proponen autores como Creswell (2014) en sus estudios sobre investigación cualitativa. Este enfoque se centró en explorar las experiencias, percepciones y significados que los diversos actores educativos, estudiantes, docentes y directivos, atribuyeron a la implementación de la medida piloto, que incluyó tanto la prohibición de dispositivos electrónicos como la introducción de la gamificación tradicional. En torno a estos planteamientos, se aplicó un proceso de sistematización de experiencias para reconstruir el proceso de intervención de manera holística, identificando no solo los resultados, sino también los aprendizajes emergentes, las tensiones inherentes al cambio y las transformaciones observadas desde la perspectiva directa de quienes las experimentaron, siguiendo a Jara (2018) implica una interpretación crítica de vivencias, la cual se logra mediante su ordenamiento y reconstrucción, revelando la lógica intrínseca del proceso experimentado.

Para ello se utilizó un diseño interpretativo-narrativo, que se adecuó a la naturaleza de la sistematización de experiencias, de esta forma la aproximación permitió ordenar y analizar críticamente la vivencia de la institución, generando un conocimiento pedagógico valioso que surgió directamente de la práctica, en línea con los planteamientos de Stake (1995) sobre el estudio de casos, además, la investigación se configuró como un estudio de caso único, tomando a la Institución Educativa Braulio González como la unidad de análisis principal, este formato posibilitó una inmersión profunda en el contexto específico de la sede campestre, permitiendo explorar las

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

particularidades y complejidades de la situación sin buscar una generalización a gran escala, sino una comprensión detallada de este escenario particular. Para ello se diseño una metodología por fases como se representan en la figura 1.

Figura 1

Fases de la investigación



Figura 1 Etapas de una intervención educativa basada en observación colaborativa

Nota. Adaptado de Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). McGraw-Hill.

FASES DEL DIAGNÓSTICO EN LA SISTEMATIZACIÓN DE EXPERIENCIAS

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

El proceso de sistematización comenzó con la experiencia de los años anteriores donde la institución observó directamente los efectos negativos del uso irrestricto de celulares. Para ello, se realizaron los siguientes procesos Recuperación y reconstrucción del proceso vivido: Recolección y Organización de la Información. Fichas de Psico orientación: Recopilaron información cualitativa sobre patrones de comportamiento y dificultades emocionales individuales Registro del Observador y Seguimiento: Permitieron documentar de forma sistemática los incidentes disciplinarios y académicos a lo largo del tiempo.

Actas de Acuerdos: Proporcionaron un registro formal de las interacciones y compromisos entre coordinación académica y disciplinaria, padres de familia, estudiantes y directores de grado.

Fase de interpretación: Esta fase se centra en la aplicación práctica de la estrategia de gamificación, fomentando la desconexión de dispositivos electrónicos y promoviendo el desarrollo integral de los estudiantes a través de juegos tradicionales y actividades lúdicas. Se busca generar un ambiente de aprendizaje motivador, colaborativo y significativo, siguiendo los principios de la gamificación.

Fase de análisis e interpretación crítica: La culminación de la fase de diagnóstico fue la síntesis de la información recopilada. Este proceso de "análisis e interpretación crítica" de los datos arrojó una constante: "desde años anteriores, la institución había experimentado un incremento en la agresividad, la falta de atención, el desinterés, el bajo rendimiento académico y la reprobación, afectando transversalmente a todos los

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

grados". Finalmente, se empleó la triangulación de perspectivas como una estrategia fundamental para validar y enriquecer los hallazgos, puesto que, al contrastar las visiones de estudiantes, docentes y familias, se obtuvo una imagen más completa y robusta de los efectos de la intervención, asegurando que el conocimiento generado fuera representativo de la diversidad de experiencias dentro de la institución.

Fase de acción alternativa del impacto de la desconexión: Consistió en implementar una estrategia pedagógica proactiva, tras identificar los efectos negativos del uso de móviles. Esta fase se centró en la gamificación tradicional durante los recesos y horas libres, ofreciendo una variedad de juegos (estratégicos, físicos, creativos) y integrándolos orgánicamente en la jornada escolar. El objetivo fue transformar los momentos de ocio en oportunidades para el aprendizaje, el fortalecimiento emocional y social, y el desarrollo cognitivo, buscando contrarrestar el aislamiento y mejorar el rendimiento académico al promover interacciones presenciales y significativas.

Datos y Evidencias de los procesos

En el proceso de diagnóstico inicial en la Institución Educativa Braulio González, concebido como la fase de Punto de Partida: La Experiencia Vivida y la Identificación de la Problemática, reveló una situación alarmante. La observación directa de los años anteriores confirmó que el uso irrestricto de celulares estaba en el centro de graves desafíos. Los resultados fueron contundentes: un elevado nivel de reprobación académica, superando el 30% en todos los cursos desde tercero hasta undécimo grado, lo que indicaba una clara interferencia en el rendimiento estudiantil. Además, se

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

evidenció un preocupante incremento del ciberacoso y la agresividad entre los alumnos, así como el desarrollo de tecnofilia y dependencia, impactando negativamente la atención y el desinterés en el aula. Los problemas de hurto y seguridad, junto con un notable bajo control emocional, completaban un panorama que urgía una intervención.

Fase de implementación de la estrategia pedagógica se evidenció lo siguiente:

1. Zona de Juegos Tradicionales: En la zona de juegos tradicionales (Anexo A): se realizó la creación y adecuación del espacio: Se establecerá una zona de juegos tradicionales dedicada, tal como se visualiza en la imagen adjunta de estrategia pedagógica, este espacio será adecuado con materiales y elementos que faciliten la práctica de juegos autóctonos y clásicos (e.g., rayuela, trompo, metras, cuerda, escondite, entre otros.), en el cual se buscó que sea un lugar atractivo y seguro, alejado de distracciones tecnológicas.

2. Cambiando Hábitos: En la implementación de las actividades denominadas cambiando hábitos (Anexo B), se propuso utilizar la gamificación como una estrategia dinámica para abordar el uso excesivo de dispositivos electrónicos. Para ello, se diseñaron desafíos individuales y grupales específicos dentro de la zona de juegos tradicionales, donde cada misión o nivel requirió la total desconexión, incentivando a los estudiantes a emplear únicamente sus habilidades físicas y mentales en la superación de los juegos tradicionales. Al finalizar cada sesión de juego, se fomentó un espacio de reflexión grupal e individual, permitiendo a los participantes dialogar sobre los beneficios de la desconexión, compartir sus sensaciones al jugar sin interrupciones tecnológicas, y

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

explorar maneras de integrar conscientemente momentos de "desconexión" en su rutina diaria, registrando estas valiosas experiencias en "diarios de hábitos" que evidenciaron su progreso.

3. Espacios con Sentido: En el marco de la sección espacios con sentido (Anexo C", los juegos tradicionales se integraron estratégicamente con el currículo académico, permitiendo que actividades lúdicas como la rayuela se utilizaran para la práctica de secuencias numéricas o letras, y el trompo para la exploración de principios de física; asimismo, los juegos de rol sirvieron para el desarrollo de habilidades lingüísticas y de expresión. Cada juego fue cuidadosamente diseñado para potenciar destrezas esenciales como la resolución de problemas, el pensamiento crítico, la creatividad, la comunicación, el trabajo en equipo y la resiliencia. Para enriquecer esta experiencia, se establecieron pequeños retos o enigmas que demandaron la aplicación práctica de conocimientos, y se tejió una narrativa o "historia" envolvente que confirió un propósito a cada juego y actividad, conectándolos directamente con los intereses de los estudiantes y los objetivos de aprendizaje.

4. Crea Tu Parche: en el componente crea tu parche (Anexo D), se promovió activamente la formación de parches o equipos de juego, donde los estudiantes debieron colaborar estrechamente para alcanzar objetivos comunes en los juegos tradicionales, lo que fortaleció significativamente su sentido de pertenencia y contribuyó al desarrollo de habilidades sociales clave. Se incentivó a los estudiantes a asumir un rol de creadores de juegos, y pudieron diseñar sus propias variaciones de juegos tradicionales, establecer

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

nuevas reglas o incluso inventar juegos completamente nuevos, fomentando así la creatividad y el liderazgo. Finalmente, se organizaron festivales de juegos tradicionales o torneos amistosos en los que los diferentes parches pudieron compartir sus creaciones y competir de manera sana, culminando con la celebración de los logros individuales y grupales, en reconocimiento al esfuerzo, la participación y el espíritu deportivo demostrado.

Para la fase de Recuperación y Reconstrucción del Proceso Vivido, la institución demostró un compromiso con la rigurosidad al no basarse en meras percepciones. Se implementó un exhaustivo diagnóstico socioeducativo mediante la recopilación estructurada de información a través de fichas de psicoorientación, que ofrecieron datos cualitativos sobre patrones de comportamiento y desafíos emocionales individuales; el registro del observador y seguimiento permitió documentar de manera sistemática los incidentes disciplinarios y académicos a lo largo del tiempo, proporcionando una visión longitudinal de la problemática y las actas de acuerdos, firmadas entre los diversos actores educativos, no solo registraron compromisos, sino que también evidenciaron los intentos previos por mitigar la situación y la recurrencia de los problemas, sentando las bases de datos organizados para el análisis posterior y evitando interpretaciones subjetivas.

La culminación del diagnóstico se materializó en la fase de Análisis e Interpretación Crítica, donde la síntesis de toda la información recopilada arrojó una constante y preocupante tendencia: desde años anteriores, la institución había

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

experimentado un incremento en la agresividad, la falta de atención, el desinterés, el bajo rendimiento académico y la reprobación, afectando transversalmente a todos los grados.

Estructura lógica del proceso

Esta interpretación implica una lectura profunda y crítica que permitió a la institución "explicitar la lógica del proceso vivido". Este análisis transversal con múltiples factores no solo confirmó la magnitud de la problemática, sino que también identificó los patrones y tendencias que fueron determinantes para justificar la urgencia de la intervención y la adopción de la medida piloto de prohibición de aparatos electrónicos, validando empíricamente la necesidad de un cambio profundo en la dinámica escolar.

Tabla 2

Matriz de los hallazgos

INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	MEDIDA PILOTO Y FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	AUTORES/REFERENCIAS QUE SUSTENTAN
Observación directa y registros conductuales	Incremento en agresividad, falta de atención, desinterés y bajo rendimiento académico.	Prohibición de dispositivos electrónicos en aulas, alineada con políticas globales.	UNESCO (2023). *Global Education Monitoring Report*. Syvertsen & Enli (2020). *Digital Detox*.
Estadísticas de reprobación y evaluaciones	Bajo rendimiento académico constante y aumento en índices de reprobación.	Gamificación tradicional en recesos (juegos de mesa, deportes) para fomentar socialización y desarrollo emocional.	Rodríguez-González (2024). *Dieta digital en universitarios*. Purcalla (2020). *Derecho a la desconexión*.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

INSTRUMENTO DE DIAGNÓSTICO	INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS	MEDIDA PILOTO Y FUNDAMENTACIÓN PEDAGÓGICA	AUTORES/REFERENCIAS QUE SUSTENTAN
Encuestas a docentes y estudiantes	Uso excesivo de tecnología asociado a distracción y reducción de interacción social.	Lema pedagógico: *"Desconéctate de la tecnología, revive tu niño interior"* (actividades sin pantallas).	Vitale (2019). *Impacto de tecnologías en adolescentes*.
Comparativa con tendencias internacionales	79 países han implementado restricciones similares con resultados positivos (Francia, China, etc.).	Sustento pedagógico: Estrategias basadas en evidencia para mejorar atención y bienestar.	OECD (2022). *Education Policy Outlook*. Radtke et al. (2022). *Digital Detox Interventions*.

Nota. Tabla elaborada por las autoras a partir de observaciones realizadas en el aula

La Institución Educativa Braulio González implementó una política de desconexión digital, prohibiendo el uso de celulares, en respuesta a un alarmante diagnóstico que reveló un elevado nivel de reprobación académica, el incremento del ciberacoso y la agresividad, la tecnofilia, problemas de hurto y un bajo control emocional entre los estudiantes. Esta decisión se fundamentó en la Ley 2170 de 2021 de Colombia y en las recomendaciones de la UNESCO, que advierten sobre los efectos perjudiciales de la TIC no regulada en el rendimiento y bienestar estudiantil, una tendencia global adoptada por más de 79 países que han restringido el uso de móviles en las escuelas. El diagnóstico, realizado con fichas de psicoorientación, registros de observador y actas de acuerdos, confirmó la magnitud y transversalidad de estos problemas.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

El diagnóstico inicial en la Institución Educativa Braulio González, que se centró en la "Experiencia Vivida y la Identificación de la Problemática", reveló una situación alarmante directamente relacionada con el uso irrestricto de celulares. Los hallazgos, que incluyen un elevado nivel de reprobación académica (superando el 30%), el incremento del ciberacoso y la agresividad, el desarrollo de tecnofilia y dependencia, la pérdida de atención y desinterés en el aula, así como problemas de hurto, seguridad y bajo control emocional, encuentran un eco significativo en la literatura académica y los informes internacionales.

Una vez realizada la observación directa, los resultados contundentes de la Institución Braulio González, que muestran una clara interferencia en el rendimiento estudiantil, se alinean estrechamente con lo postulado por Sayers (2023) en el informe de la UNESCO. advierte que, si bien los dispositivos celulares pueden ser herramientas educativas valiosas, su uso para fines no académicos se convierte en una fuente de distracción que afecta la concentración y el desempeño académico, de manera que en la institución experimentó precisamente esta dualidad, donde la potencialidad educativa de los dispositivos fue eclipsada por sus usos disruptivos.

En relación al incremento del ciberacoso y la agresividad, junto con la tecnofilia y la dependencia, resuenan con las preocupaciones expresadas por la UNESCO (2023), que vincula el uso excesivo de la tecnología digital a un peor rendimiento educativo y un efecto negativo en la estabilidad emocional de los niños. Los problemas de hurto y seguridad, y el notable bajo control emocional identificados en el diagnóstico, refuerzan

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

la postura de la UNESCO (2024) sobre cómo estas deben complementar, no suplantar, la interacción humana y el desarrollo socioemocional, los cuales son esenciales para un aprendizaje centrado en el alumno.

Seguidamente en la fase de Recuperación y Reconstrucción del Proceso Vivido en la institución, con su diagnóstico socioeducativo exhaustivo (fichas de psicoorientación, registro del observador y actas de acuerdos), demuestra un rigor metodológico para validar la problemática, esta búsqueda de datos organizados y la evitación de interpretaciones subjetivas son cruciales para justificar las intervenciones, como la medida piloto de prohibición de aparatos electrónicos. Esta acción de la Institución Braulio González se inscribe en una tendencia global donde más de 79 países han implementado restricciones similares, basándose en la evidencia de que priorizar el bienestar y el rendimiento de los estudiantes requiere limitar la omnipresencia digital, tal como lo señalan los informes de la UNESCO (2023).

En el análisis crítico, la constante y preocupante tendencia de "incremento en la agresividad, la falta de atención, el desinterés, el bajo rendimiento académico y la reprobación" confirma las problemáticas que autores y organismos como Vitale (2019) han destacado en relación con el impacto de las tecnológicos en adolescentes y la necesidad de bienestar digital. El diagnóstico en la Institución Braulio González no solo explicitó la lógica del proceso vivido, sino que validó empíricamente la necesidad de un cambio profundo en la dinámica escolar, lo que justifica la adopción de estrategias de desconexión con propósito, como las conceptualizadas por Light y Cassidy (2014) y

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Nguyen (2021), quienes promueven una gestión intencionada de la conectividad digital para mejorar el bienestar personal y académico.

En cuanto a las encuestas realizadas a docentes y estudiantes revelaron una preocupación común y significativa: el uso excesivo de las TIC está directamente asociado a la distracción y a una reducción notable en la interacción social. Esta observación se alinea con la creciente evidencia global que subraya los desafíos de integrarlas en entornos educativos sin comprometer el proceso de aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. El lema pedagógico "Desconéctate de la tecnología, revive tu niño interior", que promueve actividades sin pantallas, emerge como una respuesta directa a esta problemática, buscando fomentar un equilibrio saludable y rescatar experiencias de aprendizaje más orgánicas.

La complejidad del debate sobre el uso de dispositivos móviles en el aula es innegable. Como señalan Sayers (2023) en el informe de la UNESCO, y otros autores, los teléfonos móviles poseen una naturaleza dual. Por un lado, son valiosas herramientas educativas que facilitan el acceso a recursos digitales, promueven el trabajo colaborativo y desarrollan competencias tecnológicas esenciales. Sin embargo, cuando su uso se desvía hacia actividades no académicas, como redes sociales, juegos o entretenimiento, se convierten en fuentes de distracción que merman la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes.

La UNESCO (2023, 2024) ha emitido claras recomendaciones para la prohibición de smartphones en las escuelas, respaldando sus posturas con informes que vinculan el

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
REPORTE DE INVESTIGACIÓN

uso excesivo de los equipos tecnológicos con un peor rendimiento educativo y un efecto negativo en la estabilidad emocional de los niños. Esta preocupación global ha impulsado a más de 79 países a implementar algún tipo de restricción o prohibición sobre el uso de celulares en las escuelas, tal como se observa en ejemplos como Francia, China, Países Bajos, Italia, Nueva Zelanda y Brasil. Los resultados de estas medidas generalmente apuntan a mejoras en la concentración, reducción del ciberacoso y un ambiente escolar más propicio para el aprendizaje. La experiencia de la Institución Educativa Braulio González, al apoyarse en la Ley 2170 de 2021 de Colombia, se suma a esta tendencia global, buscando mitigar problemáticas como la reprobación, el ciberbullying, la tecnofilia y la baja regulación emocional, todo ello se resume en la figura 2.

Figura 3

Red de interacciones de los hallazgos

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

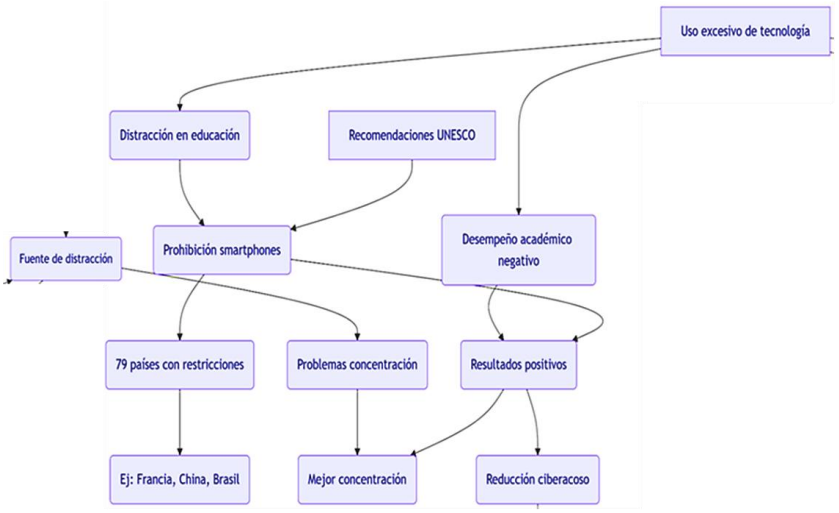


Diagrama de flujo sobre el impacto educativo del uso de smartphones

Nota. Elaboración propia basada en revisión documental sobre políticas educativas.

Frente a este escenario, la desconexión con propósito se presenta como una estrategia fundamental. Investigadores como Light y Cassidy (2014) y Nguyen (2021) conceptualizan esta práctica no como un rechazo total a la tecnología, sino como una gestión intencionada y deliberada de su intrusión en la vida diaria. Esto incluye acciones conscientes como el uso de las funciones de "no molestar", el ajuste de configuraciones de privacidad para controlar notificaciones y el establecimiento de límites de tiempo para el uso de aplicaciones. El objetivo es retomar el control del tiempo y la atención, minimizando las interrupciones y la sobrecarga de información constante para mejorar el bienestar personal.

A diferencia de la desconexión con propósito, el "digital detox" o desintoxicación digital es una intervención más intensiva, que implica períodos de desconexión total o

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

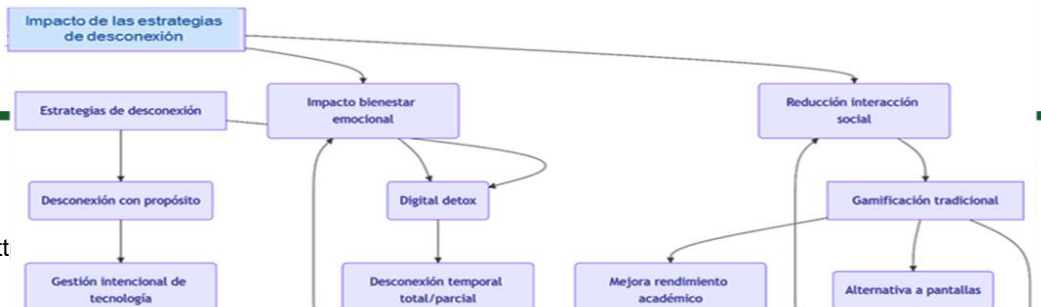
LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

parcial de dispositivos electrónicos. Radtke et al. (2022) describen esta estrategia como una interrupción significativa del contacto digital para aliviar síntomas negativos asociados a su uso intensivo, como la fatiga visual, la ansiedad, la falta de concentración y los problemas de sueño. Ambas estrategias, la desconexión con propósito y el digital detox, son reflejo del creciente interés en encontrar un equilibrio digital en una sociedad hiperconectada. La implementación de aplicaciones de productividad y control parental, el regreso a medios analógicos y la limitación de tiempo y restricciones de uso son enfoques prácticos que buscan fomentar hábitos digitales más saludables y conscientes, relevando la importancia de la desconexión intencionada en la vida personal y académica, estos aspectos se resumen en la figura 3

Figura 3 *Red de interconexiones sobre el impacto de las estrategias de desconexión*



doi htt

Impacto de las estrategias de desconexión en el contexto educativo

Nota. Elaboración propia basada en revisión teórica sobre bienestar digital, gestión tecnológica y estrategias pedagógicas.

La gamificación tradicional emerge como una alternativa efectiva (Light & Cassidy, 2014; Nguyen, 2021) al promover actividades sin pantallas, como juegos de mesa y dinámicas cooperativas, que fomentan la interacción social presencial - contrarrestando el aislamiento digital (UNESCO, 2023) -, mientras desarrollan habilidades socioemocionales clave (Radtke et al., 2022). Este enfoque lúdico complementa las políticas de desconexión al ofrecer experiencias de aprendizaje significativas que trascienden lo digital, creando espacios educativos más equilibrados donde los estudiantes pueden desarrollar tanto competencias académicas como sociales de manera integral, tal como lo demuestran las implementaciones exitosas bajo la Ley 2170 de Colombia (2021).

El equilibrio digital se revela como elemento fundamental para el bienestar educativo (UNESCO, 2024), donde la red de relaciones demuestra que la tecnología,

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

siendo útil, requiere una regulación consciente que reconozca su naturaleza dual (Nguyen, 2021). Las estrategias de desconexión deben implementarse de forma intencional (no prohibitiva) siguiendo los modelos de Light & Cassidy (2014) y Radtke et al. (2022), acompañadas de alternativas analógicas como la gamificación tradicional, que permitan un desarrollo holístico del estudiante. Este enfoque dual - que combina uso regulado de tecnología con actividades presenciales - constituye la base para una educación que fomente tanto el rendimiento académico como la salud emocional en la era digital, según lo evidenciado por las recomendaciones de la UNESCO (2023-2024) y las experiencias documentadas en múltiples sistemas educativos.

CONCLUSIONES

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Autores:
Francy Milena Bonilla Amado
Luz Yanett Angarita Rozo

Antes de la experiencia llevada a cabo en la Institución Educativa Braulio González observó una serie de impactos negativos alarmantes directamente relacionados con el uso sin restricciones de dispositivos móviles entre los estudiantes. Uno de los problemas más preocupantes fue el elevado nivel de reprobación académica, con más del 30% de los alumnos perdiendo el año escolar desde tercer hasta undécimo grado, lo que claramente indicaba una merma en el rendimiento general. A esto se sumó un preocupante aumento en el ciberacoso y la agresividad, evidenciando cómo la interacción digital descontrolada escalaba a conflictos en el entorno físico del colegio.

Además de los desafíos académicos y de convivencia, la proliferación de celulares generó una marcada tecnofilia y dependencia, lo que se traducía en una notoria falta de atención y desinterés por las actividades presenciales. La presencia constante de dispositivos valiosos también incrementó los riesgos de hurto y seguridad, creando un ambiente de distracción y preocupación. Con la gamificación tradicional se centró en ofrecer una amplia variedad de actividades que atrajeran los diversos intereses o habilidades de los estudiantes, abarcando desde juegos de estrategia mental hasta dinámicas físicas y creativas, garantizando así la participación de todos. Además, esta estrategia se integró orgánicamente en el horario escolar, convirtiéndose en una parte natural de los tiempos de descanso o en las horas libres, lo que la diferenció de una actividad impuesta y facilitó su adopción como un componente inherente de la jornada educativa.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA
Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254
CC BY NC SA

Cabe subrayar que, la institución adoptó un enfoque innovador al integrar sistemáticamente juegos tradicionales en los periodos de descanso y recreo, como complemento a las regulaciones sobre uso de dispositivos. Asimismo, la propuesta transformó radicalmente los tiempos libres, convirtiéndolos en espacios formativos donde convergen el desarrollo cognitivo, emocional y social, mediante una diversidad de actividades lúdicas como juegos de estrategia, rompecabezas colaborativos y dinámicas grupales, se crearon ambientes enriquecidos que estimulan múltiples capacidades de manera natural y entretenida.

Finalmente, la intervención produjo beneficios significativos en varias dimensiones: al ofrecer alternativas atractivas a los dispositivos digitales, disminuyó notablemente las conductas de acoso en línea y fomentó relaciones interpersonales más auténticas. Los juegos, al demandar concentración, pensamiento crítico y manejo de emociones, potenciaron habilidades clave para el aprendizaje. Aunado a la naturaleza interactiva de estas actividades promovió el movimiento físico espontáneo, contrarrestando el estilo de vida sedentario asociado al uso excesivo de tecnología, por consiguiente, estos cambios positivos en el ambiente escolar se tradujeron finalmente en un mejor desempeño académico general, demostrando que equilibrar normas claras con propuestas pedagógicas creativas genera resultados integrales en la formación estudiantil.

REFERENCIAS:

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Carbonell, X. (2020). El diagnóstico de adicción a videojuegos en el DSM-5 y la CIE-11: Retos y oportunidades para clínicos. *Papeles del Psicólogo*, 41(3), 211-222. https:// doi.org/10.23923/pap. psicol2020.2935

Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approach* (4th ed.). SAGE Publications.

Congreso de la República de Colombia. (2021). *Ley 2170 de 2021*: Por medio de la cual se regula el uso de dispositivos móviles en las instituciones educativas. Diario Oficial No. 51.890.

Hernández, J., y Rayón, L. (2021). Teléfonos móviles, redes sociales y praxis en adolescentes. *Educación Siglo XXI*, 39(3), 135-156. https://doi.org/10.6018/ educatio.427011

Felder, R. & Brent, R. (2009). Active learning: An introduction. *ASQ Higher Education Brief,* 2(4), 1-5. https://www.researchgate.net/publication/242102584_ Active_learning_An_introduction

Jara. O. (2012). Sistematización de experiencias, investigación y evaluación: aproximaciones desde tres ángulos. *Revista Internacional sobre Investigación en Educación Global y para el Desarrollo*, (1), 133-152. https://dialnet. unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6368512

Jara, O. (2018). *La sistematización de experiencias: práctica y teoría para otros mundos posibles*. 1ed. Bogotá: Centro Internacional de Educación y Desarrollo Humano – CINDE.

López, N., y Gómez, L. (2021). Tendencias de cambio en el comportamiento juvenil ante la media: Millennials vs Generación Z. *Estudios sobre el Mensaje Periodístico*, 27(2), 543-552. https://doi.org/10.5209/esmp.70170

Purcalla, L. (2020). Time-bound digital detox: Effects on academic performance and mental well-being. *Computers in Human Behavior*, 112, 106459. https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/20501579211028647

Nguyen, T. (2021). Digital self-regulation: Strategies for healthy technology use in adolescents. *Journal of Educational Technology & Society*, 24(3), 45-59. https://doi.org/10.3390/educsci13101051

Nguyen, T., Bui, T., H., Xiao, X., & Le, V. (2020). The influence of self-compassion on mindful parenting: A mediation model of gratitude. *The Family Journal*, 28(4), 455–462. doi:10.1177/1066480720950421

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA

Rodríguez, C. y Rodríguez, A. (2024). Dieta digital en alumnado universitario: vivencias y dependencias de una generación conectada. *Education Siglo XXI*, 42(2), 75-96. https://doi.org/10.6018/educatio. 599561

Sayers, P. (2023). Strategic flood risk management: a systems-based approach. Netherlands. Institute for Water Education, *Delft University of Technology (Netherlands).* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000385726

Stake, R. (1995). *The art of case study research*. SAGE Publications.

UNESCO. (2023). *Tecnología en la educación: ¿Una herramienta en qué condiciones?. Informe de Seguimiento de la Educación en el Mundo* 2023. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000386165_spa

UNESCO (2024). *Informe de seguimiento de la educación en el mundo 2023: La tecnología en la educación ¿Una herramienta en qué términos?.* https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000388894

ANEXOS:

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Autores:
Francy Milena Bonilla Amado
Luz Yanett Angarita Rozo

ANEXO A: ZONA DE JUEGOS TRADICIONALES



Nota: Fase de implementación de la estrategia pedagógica con gamificación tradicional por el equipo de intervención en la Institución Educativa Braulio González

ANEXO B. CAMBIO DE HÁBITO

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

LÍNEA IMAGINARIA
REVISTA DE INVESTIGACIÓN EN ESTUDIOS SOCIALES Y DE FRONTERA

Número 27. Vol. 1 (2026), pp. 25 - 66 / Edición Contínua
ISSN en Línea: 2477-9415 / ISSN Impreso: 2477-9415
Depósito Legal: pp 200602TA2254

CC BY NC SA



Nota: Fase de implementación de la estrategia pedagógica con gamificación tradicional por el equipo de intervención en la Institución Educativa Braulio González

ANEXO C. ESPACIOS CON SENTIDO



Nota: Fase de implementación de la estrategia pedagógica con gamificación tradicional por el equipo de intervención en la Institución Educativa Braulio González.
Anexo D. Crea tu parche

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669

Autores:
Francy Milena Bonilla Amado
Luz Yanett Angarita Rozo



Nota: Fase de implementación de la estrategia pedagógica con gamificación tradicional por el equipo de intervención en la Institución Educativa Braulio González.

https://doi.org/10.56219/lneaimaginaria.v1i27.6669