

**“DESCONÉCTATE PARA CONECTAR”, UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
PARA ATENDER LA ADICCIÓN A LOS DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS
JÓVENES DE OCTAVO GRADO EN LA ESCUELA RODRIGO LLOREDA DEL
CORREGIMIENTO DEL CARMELO, MUNICIPIO DE CANDELARIA.**

Carlos Andrés Granja Alvear

Diana Lizeth Castaño Arango

Universidad Católica Luis Amigo

Trabajo de Grado

Especialización en Adicciones

Docente, Luisa Fernanda Correa Pérez

Año 2025

CONTENIDO

1. PLATAFORMA DE GESTIÓN DE LA PROPUESTA.....	3 2.
DIAGNOSTICO PSICOEMOCIONAL.....	8 2. 1.
Referente contextual y legal.....	12 2.2.
Caracterización de la población.....	13 3.
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18 4.

JUSTIFICACIÓN	19 5.
OBJETIVOS	20 5.1.
Objetivo general	20 5.2.
Objetivos específicos	21 6.
MARCO DE REFERENCIA	21 6.1.
Perspectiva teórica	21 6.2.
Marco Conceptual	24 6.3.
Marco normativo	27 7.
DISEÑO METODOLÓGICO	30 7.1.
Fundamentación o Enfoque Metodológico	30 7.2.
Modelos	30 7.3.
Estrategias, actividades o acciones	31 7.4.
Metas	32 7.5.
Recursos	33 7.6.
Matriz del marco lógico	34 8.
PLAN OPERATIVO	36 8.1.
PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES	37 9.
PRESUPUESTO	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	39

**“DESCONÉCTATE PARA CONECTAR”, UNA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN
PARA ATENDER LA ADICCIÓN A LOS DISPOSITIVOS MÓVILES EN LOS
JÓVENES DE OCTAVO GRADO EN LA ESCUELA RODRIGO LLOREDA DEL
CORREGIMIENTO DEL CARMELO, MUNICIPIO DE CANDELARIA**

1. PLATAFORMA DE GESTIÓN DE LA PROPUESTA

Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo

Historia: La Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo está ubicada en el municipio de Candelaria, Valle del Cauca. Inició en 1981 como un satélite del colegio Germán Nieto, con el propósito de atender las necesidades educativas de los corregimientos El Carmelo, San Joaquín y El Tiple (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). Con el tiempo, la institución creció en infraestructura y planta docente, gracias al liderazgo de diversos directivos y docentes comprometidos. En 1993, se legalizó su oferta educativa, y en 2002 obtuvo su independencia administrativa. A lo largo de su historia, la institución ha trabajado en la fusión de varias escuelas locales, fortaleciendo el acceso educativo en la región (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Misión: Rodrigo Lloreda Caicedo es una Institución Etnoeducativa de carácter oficial, pluricultural e incluyente, que forma integralmente a sus estudiantes en los niveles de preescolar, básica y media técnica, con estándares de calidad académica e innovación pedagógica mediante la implementación del uso adecuado de las TIC'S en diversos ambientes de aprendizaje (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). A través de la articulación con el SENA y las organizaciones del entorno promueve el desarrollo de competencias laborales y comerciales, fomentando en los sujetos principios, valores y liderazgo social en un mundo globalizado.

3

Visión: En el año 2025, la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, será reconocida en el ámbito local y regional como un establecimiento educativo oficial de calidad, con un proyecto etnoeducativo, comprometido con la dignificación del ser humano, la formación de líderes con altos estándares académicos, responsables de su proyecto de vida, competentes en el sector productivo, el cuidado ambiental y la construcción de un mejor

tejido sociocultural (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Principios corporativos: Los principios son la formación en el respeto a la vida, la paz, los principios democráticos, la convivencia, la justicia, la solidaridad, la equidad, la fe, la tolerancia y la libertad. Buscando la formación integral de los estudiantes con calidad humana y académica, siendo responsables de su proyecto de vida, su entorno social y ambiental (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). A continuación, se presentan los objetivos de la institución educativa:

Objetivos:

1. Brindar un servicio educativo de excelente calidad.
2. Mejorar continuamente en todos los procesos institucionales.
3. Formar seres humanos de manera integral.
4. Propiciar espacios para la socialización de la comunidad educativa.

Estructura organizativa: la institución educativa se encuentra organizada en la cabeza por la Rectoría como máxima autoridad. Seguida por el Consejo Directivo, que está integrado por el rector, los representantes de los docentes, los estudiantes, los padres de familia y del sector productivo, y es el órgano asesor en las decisiones estratégicas. Por otro lado, se cuenta con el Consejo Académico, que está integrado por el rector, el coordinador y los representantes de los docentes, este órgano es el encargado de supervisar el ejercicio pedagógico. La coordinación es el área que gestiona actividades específicas como las

situaciones académicas, disciplinarias y de bienestar en la comunidad educativa (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). También, existe el área administrativa, que incluye las secretarías, el personal de servicios generales y encargados de recursos financieros. Los Servicios de Bienestar, están conformados por psicólogos, docentes orientadores, el personal responsable de la cafetería y el restaurante escolar, el área de

fotocopiadoras y comodatarios, quienes proporcionan apoyo integral a la comunidad educativa (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Los docentes dirigen la enseñanza, y los estudiantes son el eje central de la institución. La participación estudiantil está representada por el Personero y el Consejo de Estudiantes, mientras que los padres tienen voz a través del Consejo de Padres y la Junta Directiva de ASOFAMILIA (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). Las Comisiones de Evaluación y Promoción, están conformadas por docentes y coordinadores, revisan el desempeño académico y deciden sobre la promoción de los estudiantes (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Actividades que realiza: Formación en educación básica primaria hasta la educación media técnica vocacional (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Población que atiende: La institución atiende principalmente a la población estudiantil de los corregimientos de El Carmelo, San Joaquín y El Tiple, del municipio de Candelaria, Valle del Cauca (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023). La mayoría de los estudiantes provienen de sectores rurales y su oferta educativa abarca desde la educación básica hasta la media vocacional, adaptándose a las necesidades de una comunidad en crecimiento, conformada por jóvenes provenientes de familias trabajadoras en el área agrícola y migrantes de departamentos de la región pacífica.

Localización geográfica de la propuesta: El Carmelo es un corregimiento del municipio de Candelaria en el Valle del Cauca. Este corregimiento se encuentra en una región con tierras fértiles que favorecen la producción agrícola, especialmente de caña de azúcar, lo que ha influido profundamente en su economía (Concejo municipal de Candelaria, 2024). La proximidad a la ciudad de Cali facilita el acceso a mercados más amplios para los

productos agrícolas, aunque las vías de acceso a la zona rural siguen presentando desafíos, especialmente durante la temporada de lluvias, la ubicación geoestratégica permite la conexión con municipios cercanos como Palmira y Florida, consolidando al corregimiento como un punto clave para el transporte de productos (ADR, 2022).

El clima cálido y seco es característico de la región, favoreciendo ciertos cultivos, pero también imponiendo retos en la conservación del medio ambiente. La Institución Educativa Rodrigo Lloreda, situada en esta zona, atiende a estudiantes de áreas rurales, quienes deben lidiar con limitaciones de infraestructura escolar y servicios educativos (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023).

Características demográficas del contexto: Según el Departamento Nacional de Estadísticas El Carmelo es un corregimiento con una población aproximada de 5,000 habitantes por cada cien mil habitantes, donde el 40% son estudiantes (DANE, 2021). Según El proyecto educativo comunitario institucional, se referencia que en la actualidad tiene cerca de 789 estudiantes, la mayoría de ellos jóvenes con una alta tasa de natalidad y una población en constante crecimiento (Gallego Paredes, 2023). Los adultos en edad productiva trabajan principalmente en el sector agrícola, mientras que los jóvenes enfrentan dificultades para acceder a oportunidades laborales fuera de esta actividad económica (ADR, 2022).

Los servicios de salud son limitados, y muchos habitantes deben desplazarse a Candelaria o Cali para acceder a atención médica especializada. En términos de educación, a

6
pesar de los esfuerzos del gobierno local por mejorar la calidad y acceso a la educación, la Institución enfrenta retos en infraestructura y recursos, lo que afecta el desarrollo académico de los estudiantes (secretaría de educación, 2021)

Caracterización económica: La economía se basa principalmente en la agricultura, con la caña de azúcar como principal cultivo. Esta actividad es parte esencial del desarrollo

económico de la región, generando empleo tanto directo como indirecto (Asocaña, 2020). Sin embargo, la dependencia de este monocultivo ha provocado vulnerabilidad económica, ya que las fluctuaciones en el mercado del azúcar y los cambios climáticos pueden afectar significativamente la productividad y los ingresos de las familias (Halos Mezu, 2022).

La falta de diversificación económica es uno de los principales desafíos que enfrenta este corregimiento. Muchos jóvenes, al finalizar sus estudios, deben migrar a otras ciudades en busca de mejores oportunidades de empleo, ya que las alternativas laborales dentro del corregimiento son limitadas (Otero Cortés, 2010). A pesar de algunos esfuerzos para promover proyectos productivos alternativos, como la agroindustria de frutas y hortalizas, la comunidad sigue dependiendo principalmente del cultivo de caña (ADR, 2022)

Características socioculturales: es una comunidad que sigue arraigada en sus tradiciones rurales, con la agricultura como centro de su vida cotidiana. La religión, en particular el catolicismo, tiene una influencia significativa en la cohesión social del corregimiento, siendo las festividades religiosas momentos clave para fortalecer los lazos comunitarios (Fernanda & Melo, 2021).

A nivel educativo y social, la Institución Educativa Rodrigo Lloreda es un referente para los jóvenes de la comunidad, quienes ven en la educación una vía para mejorar sus condiciones de vida. Sin embargo, los estudiantes enfrentan retos relacionados con la deserción escolar y la falta de oportunidades laborales dentro del corregimiento (Ruíz et al., 2021), muchos jóvenes de estratos 1 y 2 dejan sus estudios para trabajar en empleos informales, como la agricultura, la alfarería y la albañilería (Fernanda & Melo, 2021). Además, las influencias digitales generan aspiraciones que el entorno rural no satisface, a pesar de los esfuerzos del gobierno local para mitigar este problema.

Marco Legal: está enmarcado dentro de la Constitución Política de Colombia de

1991, que garantiza el derecho a la educación y el desarrollo territorial autónomo de los municipios (Asamblea nacional constituyente, 1991). La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) establece que la educación es un derecho fundamental y debe ser garantizada por el Estado (Ministerio de educación, 1994). Esta ley regula las instituciones educativas públicas garantizando el acceso a la educación básica y media en áreas rurales.

Por otro lado, la Ley 136 de 1994 regula la autonomía municipal, permitiendo que municipios como Candelaria gestionen sus recursos y planes de desarrollo económico y social (Congreso de la República, 1994). El Plan de Ordenamiento Territorial (POT), bajo la Ley 388 de 1997, es un instrumento clave para la planificación territorial y la preservación de recursos naturales, lo que resulta crucial en una zona agrícola como El Carmelo (Congreso de República, 1997).

Además, la Ley 715 de 2001, que regula el Sistema General de Participaciones, establece la financiación para el sector educativo en zonas rurales, asegurando recursos para mejorar la infraestructura escolar y la calidad educativa (Ministerio de Educación Nacional, 2001). Estas leyes forman el andamiaje legal que permite el desarrollo económico y social de la región.

2. DIAGNOSTICO PSICOEMOCIONAL

En el marco de un proyecto, se realizó un grupo de discusión con estudiantes de octavo grado de la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo. La variedad de los participantes fue clave para entender cómo el uso excesivo de dispositivos electrónicos afecta de distintas maneras a jóvenes de diferentes contextos sociales y culturales. Se eligieron a los participantes para reflejar realidades diversas. Durante la dinámica, se hicieron preguntas abiertas para explorar lo que piensan y sienten los estudiantes sobre el uso de dispositivos electrónicos y su relación con su bienestar emocional, social y psicológico.

El objetivo inicial es ver si el uso de estos dispositivos afecta el rendimiento académico y entender cómo los estudiantes interactúan con la tecnología y cómo esto influye en sus hábitos y estudios. Se notó que el uso excesivo está relacionado con la necesidad de validación a través de redes sociales, la presión por cumplir con ciertas expectativas y la dificultad para manejar emociones de manera saludable. Además, el uso excesivo de tecnología provoca distanciamiento en las relaciones interpersonales y en contextos familiares y culturales, lo que puede profundizar el vacío emocional y agravar problemas como la ansiedad y la depresión.

Los participantes estuvieron de acuerdo en que, aunque la tecnología les brinda ventajas y la oportunidad de conectarse, también provoca un vacío emocional y psicológico. El uso excesivo de dispositivos y redes sociales se vincula a sentimientos de ansiedad, inseguridad, estrés y, en algunos casos, depresión. Evadir problemas emocionales a través de la tecnología parece ser común, pero los estudiantes reconocen las consecuencias negativas que esto puede tener en su bienestar.

Lo que salió de la charla muestra que el uso excesivo de dispositivos actúa como una forma de escapar de problemas emocionales, traumas no resueltos y presiones sociales, especialmente en chicos de contextos familiares y socioculturales variados. Aunque ven lo positivo de la tecnología como una forma de conexión y acceso a información, también se sienten atrapados en un ciclo de ansiedad e inseguridad.

9

Este tema no solo afecta el rendimiento académico, sino también la capacidad de los estudiantes para crear relaciones saludables con su entorno, lo que empeora sus condiciones emocionales. Por eso, es clave entender cómo el uso excesivo de dispositivos puede agravar problemas de salud mental y emocional en estos jóvenes y cómo impacta su desarrollo personal, social y académico.

Cuando se discute con los estudiantes sobre el uso principal que les dan a los dispositivos electrónicos, se encuentra que, de los 24 estudiantes intervenidos, 8 estudiantes lo usan principalmente para jugar videojuegos, 6 estudiantes emplean estos dispositivos para tareas académicas y los 10 restantes lo usan principalmente para navegar en las redes sociales y consumo de multimedia.

En cuanto a la percepción de la cantidad de tiempo se pasa al frente de la pantalla del dispositivo móvil con relación al tiempo que se invierte en relaciones presenciales, se encontró que de los 24 estudiantes intervenidos 18 estudiantes sienten que el tiempo dedicado a la tecnología es mayor que el tiempo invertido en actividades cara a cara, como jugar con amigos, hacer deporte o compartir con la familia y los últimos 6 estudiantes indicaron que su inversión en el uso de dispositivos móviles es menor, lo que podría reflejar una relación más equilibrada entre el uso de tecnología y las interacciones sociales.

En relación con el impacto de la tecnología en su rendimiento académico, 12 estudiantes perciben que el uso de la tecnología afecta su rendimiento de manera moderada, 6 estudiantes creen que el uso de la tecnología tiene un impacto significativo en su rendimiento académico, lo cual podría indicar una mayor conciencia de cómo las distracciones digitales afectan su enfoque en las tareas escolares y los últimos 6 estudiantes consideran que la tecnología no influye en su rendimiento académico, lo que sugiere que algunos logran equilibrar el uso de la tecnología y sus responsabilidades educativas y un

estudiante no está seguro sobre la relación entre el uso de la tecnología y su rendimiento académico, lo que podría indicar una falta de conciencia o comprensión sobre el impacto de la tecnología en su vida escolar.

En cuanto al impacto de las redes sociales y los videojuegos en las relaciones con

amigos y familiares, 13 estudiantes considera que la tecnología no afecta sus relaciones, lo que podría sugerir que muchos logran mantener un equilibrio entre su vida digital y sus interacciones sociales presenciales, 5 estudiantes consideran que la tecnología afecta sus relaciones "un poco", mientras que 3 estudiantes afirman que tiene un impacto negativo significativo y 3 estudiantes no están seguros de cómo la tecnología afecta sus relaciones, lo que refleja cierta incertidumbre o ambivalencia sobre este tema.

Respecto a si los estudiantes estarían interesados en recibir apoyo para aprender a controlar mejor el tiempo que pasan usando tecnología, se encuentra que 9 estudiantes creen que necesitan ayuda para aprender a controlar la intensidad de tiempo que pasan frente a las pantallas, 8 estudiantes dicen que no están interesados y 8 estudiantes se muestran indecisos.

Por otro lado cuando los estudiantes no tienen acceso a tecnología, videojuegos o redes sociales, 18 estudiantes experimentan una variedad de síntomas emocionales y físicos, 3 estudiantes declaran sentir irritabilidad o alteraciones del comportamiento, 2 estudiantes declaran experimentar dificultades para conciliar el sueño, lo que refleja cómo la falta de acceso a la tecnología puede afectar el bienestar emocional y la salud mental de los estudiantes y 1 estudiante mencionó experimentar aislamiento social, lo que podría reflejar cómo los dispositivos electrónicos y las redes sociales se han convertido en una parte integral de su vida social.

Conforme a lo anterior, se puede concluir que el uso desproporcionado a los dispositivos electrónicos, en particular a los celulares, computadoras y videojuegos, en los

estudiantes de la institución educativa Rodrigo Lloreda ha emergido como un fenómeno complejo que afecta profundamente a los estudiantes. A través de este ejercicio de grupo focal realizado a los estudiantes, se identificó que el uso excesivo de estas tecnologías no solo está vinculado con patrones de consumo y dependencia, sino con problemáticas emocionales y psicológicas más profundas que afectan su bienestar general.

2. 1. Referente contextual y legal

El presente proyecto de intervención se enmarca dentro de las leyes y normativas vigentes en Colombia y otros marcos internacionales que regulan el acceso, uso y efectos de la tecnología en niños y adolescentes, estas disposiciones establecen directrices para garantizar el bienestar emocional, social y psicológico de los estudiantes frente al uso desproporcionado de dispositivos electrónicos.

Constitución Política de Colombia de 1991 aprobada por la Asamblea Nacional Constituyente específicamente en sus artículos 44, 67 y 68 (Asamblea nacional constituyente, 1991).

Ley 115 de 1994 - Ley General de Educación. En su artículo 14, que resalta la importancia de garantizar un desarrollo equilibrado en la formación académica y personal (Ministerio de educación, 1994).

Ley 1098 de 2006 - Código de Infancia y Adolescencia. En los artículos 20 y 41 (ICBF, 2006).

Ley 715 de 2001 - Sistema General de Participaciones. Regula la financiación del sector educativo en Colombia, permitiendo asignaciones de recursos para el desarrollo de estrategias de intervención en problemáticas que afectan el bienestar estudiantil, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos (Ministerio de Educación Nacional, 2001).

12

2.2. Caracterización de la población

El grupo lo conforman veinticuatro (24) estudiantes de grado octavo, identificados como colombianos, lo cual indica que existe una homogeneidad en términos de nacionalidad entre los encuestados. La información sobre la nacionalidad de los estudiantes ofrece una base útil para indagar si las pautas de uso tecnológico y videojuegos en este grupo se alinean

con hallazgos en adolescentes colombianos a nivel nacional. Además, destaca la importancia de contemplar el contexto cultural al analizar el comportamiento tecnológico de comunidades específicas. Esta uniformidad cultural en el grupo estudiantil podría simplificar la identificación de tendencias y generalizaciones en el uso de dispositivos tecnológicos y videojuegos.

Referente a la distribución por edades, 15 estudiantes tienen 14 años o menos, 9 estudiantes se ubican en el rango de 15 a 16 años. No se identificaron estudiantes en el grupo de 17 a 18 años. Esta distribución indica una mayoría de estudiantes en las primeras etapas de la adolescencia, especialmente en el rango de 14 años o menos.

En términos de identidad de género entre los estudiantes encuestados, 12 se identifican con el género femenino y 11 con el género masculino, mostrando una ligera mayoría de quienes se identifican como femeninos frente a aquellos que se identifican como masculinos. Además, 1 estudiante eligió la opción "Otro," especificando una identidad de género distinta a las categorías binarias tradicionales. Ninguno de los participantes seleccionó la opción "Prefiero no decirlo," lo cual sugiere un ambiente de confianza y comodidad en el que los estudiantes se sintieron seguros al expresar su identidad de género.

13

Entre los estudiantes focalizados en el proyecto de intervención, 19 se identifican como solteros, lo cual representa la mayoría dentro del grupo. En contraste, 3 estudiantes indicaron que están en una relación de pareja, mientras que 2 optaron por no responder esta pregunta. El pequeño grupo que reporta estar en una relación de pareja sugiere que algunos estudiantes están empezando a experimentar vínculos afectivos que van más allá de las amistades y los lazos familiares. En cuanto a los 2 estudiantes que prefirieron no revelar su estado civil, podría reflejar un deseo de privacidad o una incomodidad al abordar temas

personales.

Entre los estudiantes seleccionados para el abordaje de nuestra propuesta de intervención, 9 de los participantes se identifican como afrodescendientes, reflejando una notable presencia de esta población en el grupo, 2 estudiantes reportan pertenecer a comunidades indígenas y 1 estudiante se identifica como raizal, palenquero o mulato, lo que señala una diversidad étnica minoritaria dentro del grupo. Por último, 10 estudiantes no se identifican con ninguna población étnica específica.

Los resultados indican que solo un estudiante reporta tener una discapacidad física, mientras que los otros 23 estudiantes manifiestan no presentar ninguna discapacidad.

De los estudiantes caracterizados en nuestro programa de intervención, se identifica que, solo un estudiante reportó haber sido víctima del conflicto armado, mientras que los otros 23 estudiantes manifestaron no haber sido focalizados como víctimas.

Con relación a la situación de residencia de los estudiantes, se observa una diversidad en las estructuras familiares. La mayoría de los estudiantes reside con ambos padres, lo cual ofrece un entorno familiar más estable en términos de apoyo emocional y recursos. Un grupo de estudiantes vive solo con la madre, una situación relativamente común debido a la separación parental. Además, un pequeño porcentaje de estudiantes vive únicamente con su padre, una estructura menos frecuente, pero que refleja la diversidad actual de las configuraciones familiares. Finalmente, algunos estudiantes viven con otros familiares, lo que podría estar relacionado con factores como la economía, la migración o circunstancias familiares complejas.

14

La distribución de las personas con las que los estudiantes conviven refleja una variedad de estructuras familiares y dinámicas de convivencia. La mayoría de los estudiantes, exactamente 11 de los mismos, vive en hogares de 3 a 4 personas, lo que indica que muchas

de estas familias son de tipo nuclear o unidades familiares pequeñas. Por otra parte, 6 de los estudiantes viven en hogares con más de 6 personas, lo que puede sugerir la presencia de familias extendidas o situaciones en las que los estudiantes comparten el hogar con otros familiares, como abuelos, tíos o primos. Por otro lado, 4 de los estudiantes viven en hogares de 5 a 6 personas, lo que se alinea con familias extensas o con varias generaciones. Finalmente, un 3 de los estudiantes viven con una o dos personas, lo que podría indicar hogares monoparentales o estructuras familiares con pocos miembros, como un solo cuidador o hermanos.

La distribución del nivel socioeconómico de los estudiantes refleja una tendencia hacia estratos más bajos, en donde 10 se sitúan en el estrato 1 y 8 de los mismos en el estrato 2, y 5 de los estudiantes se encuentra en el estrato 3, lo que sugiere que estas familias cuentan con mejores recursos y, probablemente, tienen acceso a mayores oportunidades educativas.

Con base en los datos proporcionados sobre las actividades extraescolares realizadas por los estudiantes, se observa una destacada preferencia por el uso de dispositivos móviles, con 13 estudiantes involucrados en esta actividad. Este dato refleja la alta conexión de los adolescentes con la tecnología; en segundo lugar, 7 estudiantes participan en actividades deportivas, lo que subraya la importancia de las actividades físicas dentro de la rutina de los

15
adolescentes y solo un estudiante se dedica a actividades como dibujo y pintura, uno a la lectura y uno más a la práctica de música. Adicionalmente, un estudiante mencionó participar en actividades relacionadas con los videojuegos y/o uso de consolas y un estudiante manifestó no realizar ninguna actividad extraescolar, lo que podría reflejar una posible desconexión con las ofertas educativas fuera del aula, o simplemente una falta de tiempo o interés en participar en actividades adicionales.

En cuanto a la percepción de cercanía con los miembros de la familia, la mayoría de

los estudiantes reporta un grado de cercanía con sus familiares. En particular, 14 estudiantes se sienten algo cercanos a su familia. Por otro lado, 8 estudiantes afirman sentirse muy cercanos a sus familiares, sin embargo, 2 estudiantes mencionan que se sienten distantes de su familia, lo que podría indicar posibles problemas familiares o una desconexión emocional que afecta el bienestar del estudiante.

En relación con la frecuencia de comunicación o tiempo compartido con los padres o tutores, la mayoría de los estudiantes reporta una comunicación regular con sus padres o tutores, 12 estudiantes afirman que se comunican o comparten tiempo con ellos diariamente, lo que refleja una interacción constante que puede ser positiva para el desarrollo emocional y la salud mental de los adolescentes, 8 estudiantes mencionan que se comunican varias veces a la semana, lo que sugiere una relación familiar también activa, aunque no tan frecuente, un estudiante reporta comunicarse una vez a la semana con sus padres o tutores, lo que podría reflejar una relación más distante o una falta de tiempo debido a compromisos familiares o personales y 3 estudiantes mencionan que casi nunca se comunican o comparten tiempo con sus padres, lo que puede señalar una desconexión significativa.

En cuanto a los estudiantes que salen con amigos fuera del colegio, los resultados muestran una distribución variada en los patrones de socialización. 5 estudiantes afirman salir con sus amigos todos los días, 4 estudiantes mencionan salir varias veces a la semana, lo que también denota una interacción social regular, aunque no tan constante, 5 estudiantes señala que sale con amigos una vez a la semana, lo que puede indicar una menor frecuencia en sus interacciones sociales fuera del colegio, un estudiante reporta que casi nunca sale con amigos, lo que podría ser un indicio de aislamiento social o una preferencia por actividades solitarias y 9 estudiantes indican que nunca salen con amigos fuera del colegio. Este resultado destaca un porcentaje significativo de estudiantes que no están participando activamente en actividades sociales fuera del ámbito escolar.

La mayoría de los estudiantes (22) tiene acceso a internet en su hogar, lo que les permite conectarse a recursos educativos en línea, realizar tareas y mantenerse informados sobre eventos y temas de interés; 2 estudiantes mencionan que tienen acceso "a veces", lo que podría indicar una conexión inestable o intermitente, lo que puede afectar la continuidad y efectividad de su aprendizaje y 22 estudiantes afirmando tener su propio dispositivo (celular, tablets, o computador). La mayoría de los estudiantes pasa entre 1 y 3 horas al día (8 estudiantes), y un número similar (6 estudiantes) pasa entre 4 y 6 horas. Estos tiempos son indicativos de un uso moderado a alto de la tecnología en su tiempo libre, lo cual podría tener tanto aspectos positivos como negativos. Un grupo de 6 estudiantes menciona que usan dispositivos por más de 6 horas al día, lo cual es un uso elevado y podría tener implicaciones en su bienestar emocional y físico, especialmente si se priorizan actividades como videojuegos o redes sociales sobre otras formas de interacción social o actividades físicas y 4 estudiantes mencionan que usan dispositivos electrónicos compartidos con su familia, lo que puede indicar que el acceso a tecnología es más limitado o que dependen de los dispositivos de otros miembros del hogar.

17

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El avance tecnológico ha transformado la vida de los adolescentes, facilitando la comunicación, el acceso a la información y el entretenimiento. Sin embargo, el uso desproporcionado de dispositivos electrónicos, en especial celulares, redes sociales y videojuegos, ha generado un impacto negativo en su bienestar emocional, social y académico. En la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, ubicada en El Carmelo, municipio de Candelaria, Valle del Cauca, se ha evidenciado que los estudiantes de 8° grado presentan una alta dependencia tecnológica, lo que afecta sus relaciones interpersonales, su desempeño

escolar y su estabilidad emocional.

En el diagnóstico psicoemocional realizado en la institución educativa la mayoría de los estudiantes describen:

❖ Dedicar más tiempo a los dispositivos electrónicos que a las actividades presenciales. ❖ Sentir que el uso excesivo de la tecnología afecta su rendimiento académico. ❖ Haber desarrollado ansiedad, baja autoestima y estrés debido a las redes sociales. ❖ Utilizar la tecnología como una vía de escape ante problemas emocionales y familiares.

El uso excesivo de la tecnología tiene un impacto significativo en las dinámicas familiares y sociales de los estudiantes, reduciendo la comunicación cara a cara, limitando habilidades sociales y contribuyendo a problemas emocionales como aislamiento y estrés (Ding & Li, 2023; Wong et al., 2020). La doctora Rosa Wong en su investigación encontró que el 90% de los padres encuestados reportaron una reducción de su interacción con sus hijos y que el 92% de los hijos reportan dificultades en su comportamiento y conductas psicológicas negativas, aunque la preferencia por la interacción digital es un tema complejo y no siempre respaldado por estudios específicos, la tendencia general indica que muchos

estudiantes dedican más tiempo a plataformas digitales, lo que puede desplazar las interacciones en persona (Wong et al., 2020).

18

El diagnóstico psicoemocional que se realizó demuestra que el uso excesivo de dispositivos electrónicos afecta el bienestar emocional, social y académico de los estudiantes de 8° grado de la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, esta situación requiere que se generen estrategias para mitigar este impacto, esto se hace relevante porque afecta directamente la salud mental y emocional de los estudiantes, su rendimiento académico y su integración en la comunidad. Los adolescentes en etapa de formación son susceptibles a caer en la adicción a la tecnología, dificultades en la socialización y problemas de concentración

(Cáceres Ramírez, 2019).

"Desconéctate para Conectar" busca crear conciencia en los estudiantes de grado 8vo sobre los impactos negativos del uso excesivo de la tecnología al tiempo que busca fomentar en ellos una relación equilibrada con los dispositivos electrónicos, esto mediante estrategias de sensibilización, orientación y actividades prácticas.

4. JUSTIFICACIÓN

En la actualidad, el uso desproporcionado de dispositivos electrónicos por parte de los adolescentes ha generado un impacto significativo en su bienestar emocional, social y psicológico. En la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, ubicada en el corregimiento de El Carmelo, municipio de Candelaria, Valle del Cauca, se ha identificado que los estudiantes de 8° grado presentan altos niveles de dependencia a la tecnología. De los estudiantes entrevistados el 83% admite pasar 3 horas diarias o más haciendo uso de dispositivos móviles (Encuesta estudiantes anexo 1) esto los que ha llevado a consecuencias negativas como:

- ❖ Aislamiento social y reducción de interacciones familiares y comunitarias. ❖
- Afectaciones en la salud mental, incluyendo ansiedad, baja autoestima y síntomas depresivos.
- ❖ Disminución del rendimiento académico, debido a la distracción y la falta de concentración.
- ❖ Uso de la tecnología como mecanismo de evasión, en especial en estudiantes que enfrentan conflictos emocionales o traumas personales.

19

Este proyecto surge como una respuesta a la necesidad de mitigar los efectos negativos del uso inadecuado de la tecnología en adolescentes (Young, 1998), creando

conciencia en los estudiantes sobre los efectos del uso excesivo de dispositivos electrónicos, esto a través de estrategias que busquen fomentar un uso equilibrado de la tecnología, promover hábitos saludables en el ámbito digital y desarrollar habilidades socioemocionales para mejorar las relaciones interpersonales.

Desconéctate para conectar busca que los estudiantes adquieran herramientas para mejorar su bienestar emocional incentivando el uso responsable de la tecnología y que los docentes y orientadores cuenten con herramientas pedagógicas para abordar esta problemática en el aula, mejorando su calidad de vida y promoviendo un equilibrio entre el mundo digital y las interacciones en la vida real.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo general

Mitigar el impacto del uso inadecuado de los dispositivos electrónicos en el bienestar emocional, social y psicológico de los estudiantes de 8° grado de la Institución Educativa

Rodrigo Lloreda Caicedo en el corregimiento de El Carmelo, municipio de Candelaria, Valle del Cauca. 20

5.2. Objetivos específicos

1. Sensibilizar a los estudiantes acerca de las consecuencias emocionales, sociales y psicológicas asociados al uso inadecuado de dispositivos electrónicos.
2. Potenciar las habilidades para la comunicación asertiva, el autocontrol y la regulación emocional.
3. Fortalecer en los jóvenes las habilidades para el afrontamiento de los conflictos.

6. MARCO DE REFERENCIA

6.1. Perspectiva teórica

La propuesta de intervención “Desconéctate para Conectar” surge en un mundo donde los dispositivos electrónicos, como celulares y tabletas, se han convertido en extensiones casi inseparables de la vida cotidiana, especialmente para los adolescentes. En la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, en el corregimiento El Carmelo, los estudiantes de 8vo grado muestran un uso compulsivo de estas tecnologías, pasando largas horas frente a las pantallas, esta actividad les roba el tiempo y el bienestar emocional, eludiendo de esta manera conexiones humanas significativas.

Este marco teórico se construye con el propósito de entender las raíces de este comportamiento y sustentar una intervención que les permita desconectarse del mundo digital para reconectarse con su entorno social y personal, apoyándose en teorías que iluminan el porqué y el cómo de esta dependencia tecnológica.

21

El uso compulsivo de dispositivos electrónicos se describe como un comportamiento ligado a factores psicológicos, sociales y biológicos que interactúan en la vida de los jóvenes. La Teoría del Comportamiento Planificado (TPB), propuesta por Icek Ajzen (Ajzen, 1991), permite entender que las acciones de los estudiantes no son impulsos aislados, más bien son el resultado de la suma de tres elementos claves: 1) las actitudes de los jóvenes, 2) las normas subjetivas (la presión social), 3) el control percibido (sienten que no tienen capacidad de controlar sus impulsos). Esta teoría es explorada en estudios como el de Ho, Lwin y Yee (Phillips & Wisniewski, 2021), quienes aplicaron la TPB a las intenciones de abstinencia de redes sociales, nos dice que cambiar este comportamiento requiere transformar esas actitudes, desafiar las normas sociales y fortalecer el sentido de control.

Pero la intención sola no basta; el uso compulsivo también refleja una lucha interna por mantener el dominio sobre uno mismo, un terreno que la Teoría de la Autorregulación de Roy Baumeister y sus colegas (Baumeister & Vohs, 2007) y la Teoría de la Autodeterminación estudiada por Juliana Stover (Stover et al., 2017) ayudan a desentrañar. Baumeister compara la autorregulación con un músculo que se agota con el esfuerzo: cada vez que un estudiante resiste la tentación de mirar su celular, su fuerza de voluntad se desgasta, y tras varias resistencias, cede al impulso de conectarse.

En la institución educativa Rodrigo Lloreda, donde el diagnóstico reveló que los estudiantes usan sus dispositivos como escape emocional, este agotamiento del ego (o ego depletion) explica por qué caen en patrones compulsivos, especialmente al final del día cuando su capacidad de autocontrol está más debilitada. Estudios como este refuerzan esta idea, mostrando que la motivación y el monitoreo constante de los propios hábitos son esenciales para no perder el control, un desafío que “Desconéctate para Conectar” busca

abordar con estrategias prácticas como el Método Pomodoro, propuesto por Francesco Cirillo (Cirillo, 2006), que estructura el tiempo para preservar esa fuerza de voluntad.

El impacto de este uso compulsivo trasciende la voluntad individual y toca las fibras del cerebro mismo, un aspecto que la neurociencia ilumina a través del concepto de neuroplasticidad. Gary Small y Gigi Vorgan, en su libro *iBrain* (Small & Vorgan, 2009), explican cómo la exposición constante a estímulos digitales remodela las conexiones neuronales de los adolescentes, fortaleciendo las áreas asociadas con la multitarea y la gratificación instantánea, pero debilitando las de la atención sostenida y la memoria profunda. Nicholas Carr, en *The Shallows* (Carr, 2011), añade que esta transformación nos hace más propensos a la distracción, un eco que resuena en los estudiantes de 8° grado, quienes

reportan dificultades para concentrarse tras horas frente a pantallas. Sin embargo, la neuroplasticidad también es una oportunidad: al reducir el tiempo en dispositivos y fomentar actividades presenciales, como las propuestas en la intervención, el cerebro puede readaptarse hacia patrones más saludables, un principio que sustenta la esperanza de cambio en este proyecto.

La teoría cognitivo-social del sociólogo Albert Bandura (Bandura, 1986) sostiene que el aprendizaje humano es un proceso interactivo de influencia basado en la observación, la imitación y entre factores personales, ambientales y sociales. Bandura también se refiere al determinismo recíproco triádico donde la persona es el eje central es el aprendizaje (aprendizaje vicario), estudios como el realizado por Bennetti (Benetti et al., 2013) sugiere la observación como fuente de aprendizaje y que los pares influyen en el comportamiento de los jóvenes, es vital tener en cuenta esta teoría para entender el efecto de la sociedad en el comportamiento de los estudiantes del grado 8vo, esta teoría puede ayudar para enseñar a los

23

estudiantes a gestionar de manera consciente el uso de la tecnología, fomentando la autoeficacia y el aprendizaje social (Ding & Li, 2023).

El propósito de “Desconéctate para Conectar” es claro: romper el ciclo del uso compulsivo para devolver a los estudiantes el control sobre su tiempo y sus relaciones. La Teoría del Comportamiento Planificado nos guía para moldear sus intenciones, mostrándoles que desconectarse no es una pérdida, sino una ganancia, y desafiando la norma social de la hiperconexión con modelos de interacción cara a cara. La Teoría de la Autorregulación nos equipa con herramientas para fortalecer su “músculo” de voluntad, enseñándoles a monitorear y limitar su uso digital sin agotarse en el intento.

6.2. Marco Conceptual

En el centro de la iniciativa “Desconéctate para Conectar” reside una inquietud verdadera por los jóvenes de octavo grado del Colegio Rodrigo Lloreda Caicedo, quienes, absorbidos por un entorno crecientemente digital, se topan con los desafíos que trae consigo la adicción a los dispositivos móviles. Este suceso, visto como un empleo forzoso e ingobernable de móviles, tabletas o consolas, no se limita únicamente a las horas dedicadas a la pantalla, sino que más bien es una conducta que irrumpe en su día a día, sus vínculos y su equilibrio anímico. La Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE11) de la OMS (OMS, 2023) y el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM5) de la APA (APA, 2014) han empezado a considerar trastornos parecidos, como el uso desmesurado de videojuegos o internet, como problemas de salud mental que necesitan atención. Esta sujeción se hace patente en alumnos que invierten horas buceando en redes sociales o jugando videojuegos, tratando de escapar de sus situaciones afectivas o sociales.

El uso excesivo de dispositivos electrónicos tiene un impacto directo en el bienestar emocional de los jóvenes, rompiendo el estado de equilibrio psicológico que les permite manejar el estrés, conectar con otros y sentirse plenos. Investigadores como Keyes y Waterman, en su artículo *Dimensions of Well-Being and Mental Flourishing in Young People* (Keyes, 2020) han explorado cómo el bienestar se construye a partir de la autonomía y las relaciones significativas, esto también se ve reflejado en el estudio de (Reto Chavarry, 2023) en la institución educativa José Leonardo Ortiz, por otro lado estudios como el de Rosa Wong y colegas (Wong et al., 2020) muestran que el tiempo prolongado frente a pantallas, tanto propio como de sus padres, puede erosionar este equilibrio, llevando a ansiedad, baja autoestima o estrés. En el diagnóstico realizado en la institución, los estudiantes confesaron sentirse atrapados en un ciclo de emociones negativas alimentado por la tecnología, lo que subraya la urgencia de intervenir para restaurar su salud emocional.

Por tal motivo el proyecto apunta a fomentar hábitos digitales saludables, prácticas

conscientes que equilibren el uso de la tecnología y minimicen los efectos negativos que esta pueda tener, Jean Twenge en su libro *iGen* (Schmitt, 2023), advierte sobre los efectos de la hiperconexión de los jóvenes y como esto afecta su felicidad y su preparación para la vida adulta, por otro lado, las guías de la UNESCO (UNESCO, 2023) proponen un uso responsable de los dispositivos en el entorno educativo. Por eso es necesario enseñar a los estudiantes a usar sus celulares o computadoras de manera intencional, reservando tiempo para otras actividades que nutran su mente y cuerpo, alejándolos de la dependencia que hoy los consume.

Un aspecto clave que se busca rescatar es la interacción social, ese proceso vital de conexión directa entre personas que fortalece las habilidades comunicativas y afectivas. Albert Bandura, con su teoría del aprendizaje social (Bandura, 1986), nos recuerda que los adolescentes aprenden observando e interactuando con su entorno, pero cuando los dispositivos interfieren —un fenómeno que McDaniel y Radesky (McDaniel & Radesky, 2018) llaman "technoference"— estas conexiones se debilitan. En el grupo focal, los

estudiantes admitieron pasar más tiempo en línea que jugando con amigos o hablando con su familia, lo que resalta la necesidad de reconectarles con el mundo presencial. 25

Esta desconexión está íntimamente ligada a la dependencia tecnológica, una necesidad casi irresistible de estar conectados que genera malestar cuando los dispositivos no están disponibles. Estudios como los de Kuss y Griffiths (Kuss & Griffiths, 2017) sobre redes sociales y de Chóliz (Chóliz Montañés & Villanueva Silvestre, 2011) sobre celulares describen cómo esta dependencia crea un ciclo de ansiedad y aislamiento. Los estudiantes mostraron irritabilidad o insomnio cuando se les priva de sus pantallas, evidenciando que la tecnología se ha convertido en una extensión de su identidad y una muleta emocional.

Para romper este ciclo, el proyecto propone cultivar el autocontrol digital, la capacidad de regular cuánto y cómo se usan los dispositivos (Baumeister & Vohs, 2007). Esto también

se apoyará con el Modelo Transteórico de Prochaska y DiClemente (Prochaska et al., 1992), el cual sugiere que el cambio de hábitos pasa por etapas, desde la contemplación hasta el mantenimiento, y técnicas como el método Pomodoro de Francesco Cirillo (Cirillo, 2006) ofrecen herramientas prácticas para que los estudiantes establezcan límites.

Sin embargo, no todos tienen las mismas oportunidades de acceder o usar la tecnología, lo que nos lleva a la brecha digital. Jan van Dijk (van Dijk, 2005) explica cómo factores económicos y geográficos, como los que enfrenta una comunidad rural, crean desigualdades en el manejo de las TIC. Aunque la mayoría de los estudiantes tiene acceso a internet, su uso no siempre es óptimo, y estudios como el de Gong et al. (Gong et al., 2019) muestran que, en contextos de bajo nivel socioeconómico, el tiempo en pantallas tiende a ser mayor, agravando las disparidades.

La solución que plantea “Desconéctate para Conectar” pasa por la desconexión digital, una práctica deliberada de reducir el uso de dispositivos para reconectar con uno

26
mismo y con los demás. Cal Newport, en *Digital Minimalism* (Newport, 2016), define un enfoque minimalista cuando se trata de usar la tecnología, mientras que Przybylski y Weinstein (Przybylski & Weinstein, 2017) sugieren que un uso moderado es clave para el bienestar de los jóvenes, esto se traducirá en actividades que inviten a los estudiantes a dejar sus celulares a un lado y participar en juegos grupales o charlas familiares, fortaleciendo los lazos sociales de los jóvenes.

Finalmente, todo esto tiene un fundamento en la neuroplasticidad, como explican Small y Vorgan en *iBrain* (Small & Vorgan, 2009), el cerebro adolescente se adapta a los estímulos constantes de la tecnología, lo que puede alterar su atención y regulación emocional, Nicholas Carr en *The Shallows* (Carr, 2011), añade que el uso prolongado de pantallas puede reducir la capacidad de concentración, por esto se plantea aprovechar esta plasticidad para moldear saludables, enseñando a los estudiantes a equilibrar su vida digital y

presencial antes de que los patrones negativos se solidifiquen.

6.3. Marco normativo

Normativa Nacional

Ley 1804 de 2016 - Ley de Crianza y Desarrollo Integral de la Primera Infancia:

Plantea que es importante un ambiente equilibrado para el desarrollo infantil, buscando promover un uso regulado de la tecnología para evitar impactos negativos en la salud mental y emocional (ICBF, 2016).

Ley 1566 de 2012: Esta ley establece que la adicción es una enfermedad que debe ser tratada desde un enfoque de salud pública, esto incluye la adicción a las nuevas tecnologías y a los dispositivos electrónicos (Congreso de la República, 2012).

27

La Ley 1620 de 2013 - Ley de Convivencia Escolar: Esta ley crea el sistema nacional de convivencia escolar y formación para los derechos humanos, la educación para la sexualidad y la prevención y mitigación de la violencia escolar. Esta la ley establece protocolos de atención, responsabilidades para colegios, docentes, familias y entidades gubernamentales, y fomenta estrategias pedagógicas para construir ambientes escolares pacíficos e inclusivos (Ministerio de educación nacional, 2013).

La Ley 2170 de 2021: Regula el uso de herramientas tecnológicas en los establecimientos educativos para garantizar entornos seguros de aprendizaje para los niños, niñas y adolescentes, también establece responsabilidades compartidas entre el Estado (Ministerio de Educación), las instituciones educativas y las familias, incluyendo la formulación de lineamientos técnicos, la adaptación de manuales de convivencia y la promoción del uso adecuado de dispositivos móviles, además permite restricciones

excepcionales al uso de dispositivos en horarios o lugares específicos, bajo aval del Comité Escolar de Convivencia, siempre protegiendo el derecho a la comunicación., también aplica sanciones conforme a la Ley 1620 de 2013 ante incumplimientos (Ministerio de educación nacional, 2021).

Resolución 429 de 2016 - Política de Atención Integral en Salud Mental:

Considera las adicciones comportamentales, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, dentro del marco de los trastornos de salud mental que requieren prevención e intervención (Ministerio de Salud y Protección Social, 2016).

Normativas Internacionales

Convención sobre los Derechos del Niño (1989): La UNESCO y la ONU establecen el derecho de los niños a la protección frente a riesgos tecnológicos y la promoción del uso responsable de la tecnología (UNESCO, 1989).

28

UNESCO (2023): Ha recomendado la restricción del uso de dispositivos móviles en aulas escolares para mejorar el aprendizaje y reducir la dependencia digital (UNESCO, 2023).

Clasificación Internacional de Enfermedades (CIE-11) - OMS (2018): Incluye el "trastorno por uso de videojuegos" como una adicción comportamental, lo que abre la posibilidad de reconocer la dependencia a dispositivos electrónicos como un problema de salud (OMS, 2023).

Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5) - APA (2014): Reconoce el "Internet Gaming Disorder" como un trastorno en estudio, lo que respalda la investigación sobre la adicción a dispositivos digitales (APA, 2014).

En enero de 2025 BRASIL promulgó la de restricción de uso de teléfonos inteligentes en escuelas públicas y privadas en educación primaria y secundaria.

En MEXICO se han presentado varias iniciativas para restringir el uso de dispositivos móviles por parte de menores de 14 años.

A nivel internacional según la UNESCO el 40% de los países del mundo han implementado medidas legales para restringir el uso de teléfonos inteligentes en las escuelas (UNESCO, 2023).

Regulaciones Educativas

La Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo implementa normativas internas, consignadas en el **Manual de Convivencia Escolar** y el **Proyecto Etnoeducativo Comunitario** (Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, 2023) para regular el uso de dispositivos electrónicos dentro de su comunidad educativa.

29

7. DISEÑO METODOLÓGICO

7.1. Fundamentación o Enfoque Metodológico

Esta propuesta de intervención está orientada a abordar el uso inadecuado de dispositivos electrónicos en estudiantes de 8° grado de la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo, ubicada en el corregimiento de El Carmelo, municipio de Candelaria, Valle del Cauca. La intervención está fundamentada en un enfoque psicosocial que aborda los factores individuales y contextuales, adaptada específicamente a las necesidades y características de la población adolescente en entorno escolar, la intervención contempla aspectos emocionales, sociales y psicológicos que se ven afectados por patrones de uso problemático de tecnología en adolescentes.

El enfoque psicosocial que rige esta propuesta esta fundamenta en 5 aspectos claves:

1. Integrar aspectos emocionales, sociales y psicológicos.
2. Considerar tanto factores individuales como aspectos contextuales.
- 3.

Está adaptado específicamente para adolescentes en entorno escolar.

Utilizar metodologías participativas y vivenciales.

5. Combinar intervención preventiva y correctiva.

7.2. Modelos

Modelo Cognitivo conductual: Con este método se busca modificar los hábitos de uso de los dispositivos tecnológicos mediante técnicas de autorregulación y establecimiento de metas.

30

Modelo Ecológico de Bronfenbrenner: Por ser una problemática que abarca varios aspectos de la vida se debe atacar desde múltiples niveles, esto implica los niveles individual, escolar y comunitario, enfatizando la relación con los pares.

Modelo Transteórico de Cambio: Se usará para guiar a los estudiantes por las diversas etapas del cambio de comportamiento, llevándolos a establecer la adopción de hábitos saludables.

7.3. Estrategias, actividades o acciones

Para abordar las diversas problemáticas identificadas en los estudiantes de la institución educativa Rodrigo Llorada Caicedo se establecerán las siguientes estrategias, las actividades serán desagregadas en el componente de actividades mediante un cronograma detallado.

❖ **Sensibilización y Educación**

Talleres interactivos: Sobre consecuencias del uso excesivo de dispositivos tecnológicos y beneficios de la desconexión digital, con una intensidad de 2 horas.

Charlas con expertos: Psicólogos, profesional en educación física, pedagogos, terapeuta ocupacional y profesional de enfermería, con una intensidad de 1 hora.

Material audiovisual: Documentales y testimonios sobre casos reales con el objetivo de acercar la realidad a los jóvenes durante la intervención.

❖ **Desarrollo de Habilidades Socioemocionales**

Talleres de autocontrol: Técnicas para gestionar el tiempo en pantalla, principalmente el método Pomodoro, con una intensidad de 2 horas.

31

Actividades grupales: Para fortalecer la comunicación presencial en los estudiantes de la Institución Educativa Rodrigo Lloreda se implementarán juegos de roles y dinámicas, con una intensidad de 2 horas.

❖ **Monitoreo y Seguimiento**

Diarios digitales: Para realizar el registro autogestionado del tiempo en pantalla y verificar la evolución, este se debe diligenciar todos los días.

Aplicaciones de control: Uso de herramientas como Screen Time, Forest y Parental Control para limitar el uso de dispositivos móviles.

7.4. Metas

❖ **Corto plazo (1er Trimestre):**

En el corto plazo se espera que los estudiantes participen en al menos 3 talleres de sensibilización.

Y se espera la reducción en el tiempo diario de uso de dispositivos móviles reportado.

❖ **Mediano plazo (2do y 3er Trimestre):**

En el mediano plazo se pretende una mejora en las calificaciones académicas de los estudiantes intervenidos.

Una mejora en la identificación y manejo de las emociones de los jóvenes de la institución educativa.

Mejorar la resolución pacífica de los conflictos entre los estudiantes de la institución educativa.

❖ **Largo plazo (4to trimestre):**

Al final de la intervención se espera que los estudiantes adopten hábitos de desconexión digital voluntaria.

A la vez que se evidencie una disminución de los síntomas de ansiedad relacionados con la tecnología.

32

7.5. Recursos

Humanos: tres psicólogos, un profesional en administración de empresas, un terapeuta ocupacional, cuatro profesionales en educación física, pedagogos o talleristas que serán facilitadores, y una auxiliar de enfermería.

Materiales: Guías de los talleres, Computadores, memoria usb, tableros, Cuadernos, lápices, lapiceros, vinilos, pinceles, cartulina, papel craft, papel fomi, blog iris, blog

hoja blanca, entre otros que se detallarían al momento de colocarse en práctica la propuesta de intervención.

Financieros: Presupuesto asignado para el desarrollo de la intervención.

Logísticos: equipos de sonido y proyectores, refrigerios, transporte, publicidad, entre otros.

7.6. Matriz del marco lógico

Ítem	Descripción	Metas	Indicadores	Fuentes de verificación
Objetivo general	Mitigar el impacto del uso inadecuado de los dispositivos electrónicos en el bienestar emocional, social y psicológico de los estudiantes de 8° grado de la Institución Educativa Rodrigo Lloreda Caicedo en el corregimiento de El Carmelo, municipio de Candelaria, Valle del Cauca.	Los Alumnos intervenidos mejoren su relación con los dispositivos electrónicos, reduciendo la dependencia a estos. Realizando seguimiento a la evolución de su bienestar emocional, social y psicológico.	Por medio de este proyecto de intervención se busca mitigar la dependencia a los dispositivos electrónicos de los jóvenes de 8° de la institución educativa Rodrigo Lloreda del corregimiento del Carmelo, Candelaria.	1. Diagnostico preliminar de los alumnos con su estado psicoemocional inicial. 2. Base de datos de los estudiantes intervenidos. 3. Matriz de indicadores de la intervención.
Objetivos específicos	1. Sensibilizar a los estudiantes acerca de las consecuencias emocionales, sociales y psicológicas asociados al uso inadecuado de dispositivos electrónicos.	Cumplir con las estrategias de sensibilización propuestas.	Se busca dar cumplimiento a los objetivos del proyecto a través de las estrategias propuestas.	1. Actas de asistencia 2. Encuestas pre y post intervención 3. Guía de los talleres de sensibilización
	2. Potenciar las habilidades para la comunicación asertiva, el autocontrol y la regulación emocional.	Lograr que los estudiantes apliquen técnicas de comunicación asertiva y regulación emocional.		

	3. Fortalecer en los jóvenes las habilidades para el afrontamiento de los conflictos.	Mejorar las habilidades de resolución pacífica de conflictos.		
Actividades	1. Jornada de sensibilización sobre el uso adecuado de dispositivos electrónicos	Los estudiantes identifican las consecuencias negativas del uso excesivo de dispositivos electrónicos.	Número de estudiantes que reconocen las consecuencias sociales, emocionales y psicológicas del uso excesivo de dispositivos electrónicos.	1. Listado de asis 2. Encuestas pre/intervención. 3. Autorregistros semanales (Diari
	2. Talleres sobre los efectos del uso excesivo de la tecnología en la salud mental y física	Los estudiantes reconocen los efectos negativos de la tecnología.		
	3. Campaña de concientización sobre la importancia de las relaciones interpersonales	Los estudiantes participan en la campaña.	Número de estudiantes que aplican el método Pomodoro para reducir el tiempo reportado de uso diario	

34

4. Cine foro sobre la temática de la adicción a la tecnología
Los estudiantes reflexionan sobre la adicción a la tecnología de dispositivos fuera del ámbito académico.
Selección de material audiovisual adecuado.

5. Talleres de comunicación asertiva y resolución de conflictos	Los estudiantes aplican técnicas de comunicación asertiva.	Número de estudiantes que aplican las técnicas de comunicación asertiva aprendidas en los talleres.	1. Observación estructurada. 2. Encuestas pre/post intervención. 3. Informes del Comité de Convivencia Escolar sobre las situaciones de conflicto	Facilita en res conflic Participa estudi Ambiente confía actividad Facilita en téc emoci de esp adecu Apoyo la prom empat Comp en la
6. Actividades de fomento de la autoestima y el autoconocimiento	Los estudiantes participan en las actividades.			
7. Talleres de manejo del estrés y la ansiedad	Los estudiantes aplican técnicas de manejo del estrés.	Número de estudiantes que identifican y mejoran el manejo de sus emociones.		
8. Actividades de promoción de la empatía y la inteligencia emocional	Los estudiantes muestran mejoras en la empatía.			
9. Talleres sobre el uso responsable de las redes sociales	Los estudiantes adoptan prácticas responsables en redes sociales.	Número de estudiantes que mejoran en la resolución pacífica de los conflictos presentados dentro de la institución educativa.		
10. Actividades de promoción del autocontrol digital y la gestión del tiempo	Los estudiantes mejoran su gestión del tiempo.			
11. Campaña de promoción de actividades alternativas al uso de la tecnología	Los estudiantes participan en actividades alternativas.			
12. Actividades de afrontamiento de conflictos.	Los estudiantes mejoran sus habilidades de afrontamiento de conflictos.	Los estudiantes mejoran las habilidades de afrontamiento en los conflictos personales.	1. Bitácoras de seguimiento. 2. Registros institucionales. 3. Encuesta sobre el manejo de la	Apoyo gestió Participa estudi Facilita manej Ambiente actividad
13. Actividad de manejo de la frustración.	Los estudiantes aplican técnicas de manejo de la			

	frustración.		frustración y percepción sobre los talleres	Dispo el seg de los
14. Actividades de seguimiento y apoyo a los estudiantes	Los estudiantes quedan satisfechos con las herramientas aprendidas.			
15. Jornada de reflexión y evaluación del programa	Los estudiantes participan en la jornada de reflexión.			

35

8. PLAN OPERATIVO

Objetivos	Actividades	Indicadores	Metas
Sensibilizar a los estudiantes acerca de las consecuencias emocionales, sociales y psicológicas asociados al uso inadecuado de dispositivos electrónicos.	Jornada de sensibilización sobre el uso adecuado de dispositivos electrónicos	% de estudiantes que reconocen las consecuencias sociales, emocionales y psicológicas del uso excesivo de dispositivos electrónicos.	Los estudiantes identifican consecuencias negativas del uso excesivo de dispositivos electrónicos.
	Talleres sobre los efectos del uso excesivo de la tecnología en la salud mental y física		Los estudiantes reconocen los efectos negativos de la tecnología.
	Campaña de concientización sobre la importancia de las relaciones interpersonales	% de estudiantes que aplican el método Pomodoro para reducir el tiempo reportado de uso diario de dispositivos fuera del ámbito académico.	Los estudiantes participan en la campaña.
	Cine foro sobre la temática de la adicción a la tecnología		Los estudiantes reflexionan sobre la adicción a la tecnología.
Potenciar las habilidades para la comunicación asertiva, el autocontrol y la regulación emocional.	Talleres de comunicación asertiva y resolución de conflictos	% de estudiantes que aplican las técnicas de comunicación asertiva aprendidas en los talleres.	Los estudiantes aplican técnicas de comunicación asertiva.
	Actividades de fomento de la autoestima y el autoconocimiento		Los estudiantes participan en las actividades.
	Talleres de manejo del estrés y la ansiedad	% de estudiantes que mejoran la identificación y manejo de sus emociones.	Los estudiantes aplican técnicas de manejo del estrés.
	Actividades de promoción de la empatía y la inteligencia emocional		Los estudiantes muestran mejoras en la empatía.
	Talleres sobre el uso responsable de las redes sociales	% de estudiantes que mejoran en la resolución pacífica de los conflictos presentados dentro de la institución educativa.	Los estudiantes adoptan prácticas responsables en las redes sociales.
	Actividades de promoción del autocontrol digital y la gestión del tiempo		Los estudiantes mejoran su gestión del tiempo.

36

Campaña de promoción de actividades alternativas al uso de la tecnología

Los estudiantes participan en actividades alternativas.

Fortalecer en los jóvenes las habilidades para el afrontamiento de los conflictos.	Actividades de afrontamiento de conflictos	% de estudiantes que mejoran las habilidades de afrontamiento en los conflictos personales.	Los estudiantes mejoran habilidades de afrontamiento de conflictos.
	Actividad de manejo de la frustración		Los estudiantes aplican técnicas de manejo de la frustración.
	Actividades de seguimiento y apoyo a los estudiantes		Los estudiantes quedan satisfechos con las herramientas aprendidas.
	Jornada de reflexión y evaluación del programa		Los estudiantes participan en la jornada de reflexión.

8.1. PROGRAMACIÓN DE ACTIVIDADES

SEMANAS

Trimestre 1

Sensibilizar a los estudiantes acerca sobre las

Actividad 1 Jornada de sensibilización sobre el uso adecuado de dispositivos electrónicos

consecuencias emocionales, sociales y psicológicas asociados al uso inadecuado de

Actividad 2

Talleres sobre los efectos del uso excesivo de la tecnología en la salud mental y física

dispositivos electrónicos entre los estudiantes de 8° grado.

Trimestre 2

Potenciar las habilidades para la comunicación asertiva, el autocontrol y la regulación emocional.

Trimestre 3

Actividad 3 Campaña de concientización sobre la importancia de las relaciones interpersonales

Actividad 4 Cine foro sobre la temática de la adicción a la tecnología **Actividad 5** Talleres de comunicación asertiva y resolución de conflictos **Actividad 6** Actividades de fomento de la autoestima y el autoconocimiento **Actividad 7** Talleres de manejo del estrés y la ansiedad

Actividad 8 Actividades de promoción de la empatía y la inteligencia emocional **Actividad 9** Talleres sobre el uso responsable de las redes sociales

Potenciar las habilidades para la comunicación asertiva, el autocontrol y la regulación emocional.

Actividad 10 Actividad 11

Actividades de promoción del autocontrol digital y la gestión del tiempo

Campaña de promoción de actividades alternativas al uso de la tecnología

Trimestre 4

Fortalecer en los jóvenes las habilidades para el afrontamiento de los conflictos.

Actividad 12 Actividades de afrontamiento de conflictos **Actividad 13** Actividad de manejo de la frustración **Actividad 14** Actividades de seguimiento y apoyo a los estudiantes **Actividad 15** Jornada de reflexión y evaluación del programa

37

9. PRESUPUESTO

Sociales

Formato Presupuesto Proyectos

Título del proyecto: Contexto de intervención grado en la escuela Rodrigo Lloreda del corregimiento del “Desconéctate para conectar”, una propuesta de intervención para Carmelo, municipio de Candelaria. atender la adicción a los dispositivos móviles en los jóvenes de 8vo

Responsables del proyecto: CARLOS ANDRÉS GRANJA ALVEAR Y DIANA LIZETH CASTAÑO

ARANGO Logística

Descripción	Lugar	Costo unitario	Cantidad	Total
Equipos de sonido y proyectores		\$ 5.000.000,00	1	\$ 5.000.000,00
Refrigerios		\$ 3.000.000,00	9	\$ 27.000.000,00
Trasporte		\$ 2.000.000,00	1	\$ 2.000.000,00
TOTAL				\$ 34.000.000,00

Material

Cuadernos, lápices, lapiceros, vinilos, pinceles, cartulina, papel craft, papel fomi, blog iris, blog hoja blanca Computadores, memorias usb, tableros

TOTAL

	proyectoHonorarios	\$ 13.000.000,00
Materiales para el desarrollo del	\$ 8.000.000,00 \$ 5.000.000,00	
Tipo de servicio especializado Valor Entidad o persona que presta el servicio (nombre)		
	Psicología \$ 54.000.000,00	
	Profesional en psicología tres (3)	
	Profesional en administración de empresas uno (1)	
Administración de empresas \$ 36.000.000,00	Terapia ocupacional \$ 27.000.000,00	Terapéutica ocupacional una (1)
	Profesionales en educación física, pedagogos y/o talleristas cuatro (4)	
	Facilitadores para talleres \$ 90.000.000,00	Auxiliar en enfermería una (1)
	Enfermería \$ 18.000.000,00	
TOTAL		\$ 225.000.000,00
OTROS GASTOS		
Descripción Costo unitario # requeridos Total	Publicidad y difusión \$ 2.000.000,00	1 \$ 2.000.000,00
	Evaluación del programa \$ 3.000.000,00	1 \$ 3.000.000,00
	Imprevistos \$ 5.000.000,00	Gastos varios \$ 5.000.000,00
TOTAL		282.000.000,00
TOTAL PRESUPUESTO:	\$ 10.000.000,00 \$	

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ADR. (2022). *Valle del Cauca*. www.digitosydisenos.com.co
- Ajzen, I. (1991). *The Theory of Planned Behavior*.
- APA. (2014). *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Asamblea nacional constituyente. (1991). *Constitución política de 1991*. Asocaña. (2020). *Informe sostenibilidad 2020 -2021*.
- Bandura, A. (1986). THE EXPLANATORY AND PREDICTIVE SCOPE OF SELF-EFFICACY THEORY Requests for reprints should be sent to. In *Journal of Social and Clinical Psychology* (Vol. 4).
- Baumeister, R. F., & Vohs, K. D. (2007). Self-Regulation, Ego Depletion, and Motivation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 115–128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>
- Benetti, I. C., Luis Vieira, M., Crepaldi, M. A., & Schneider, D. R. (2013). *Artículos de reflexión derivada de investigación Fundamentos da teoria bioecológica de Urie Bronfenbrenner*.
- Cáceres Ramírez, O. (2019, November 1). *Ensayo corto sobre la adicción a las redes sociales*. Abaut Español. <https://www.aboutespanol.com/ensayo-corto-sobre-la-adiccion-a-las-redes-sociales-2879505>

- Carr, N. (2011). *The Shallows: What the Internet Is Doing to Our Brains*.
- Chóliz Montañés, M., & Villanueva Silvestre, V. (2011). *Resumen*
- Correspondencia a*. Cirillo, F. (2006). *The Pomodoro Technique (The Pomodoro)*.
- Concejo municipal de Candelaria. (2024). *EL PLAN DE DESARROLLO DEL MUNICIPIO DE CANDELARIA-VALLE DEL CAUCA 2024-2027 "JUNTOS PODEMOS TRANSFORMAR A CANDELARIA."*
www.concejodecandelaria-valledelcauca.gov.co
- Congreso de la República. (1994). *Ley 136 de 1994*.
- Congreso de la República. (2012). *Ley 1566 de 2012*.
- Congreso de República. (1997). *Ley 388 de 1997*.
- DANE. (2021). *Censos de población y viviendas 2021*.
- Ding, K., & Li, H. (2023). Digital Addiction Intervention for Children and Adolescents: A Scoping Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 20, Issue 6). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064777>
- Fernanda, J. L., & Melo, Z. (2021). *Juventud rural y migración del campo a la ciudad en Colombia, una aproximación desde el análisis narrativo de políticas públicas*.
- Gallego Paredes, M. (2023). *Proyecto educativo institucional (PEI) Comunitario intercultural*.
- Gong, W. J., Fong, D. Y. T., Wang, M. P., Lam, T. H., Chung, T. W. H., & Ho, S. Y. (2019). Increasing socioeconomic disparities in sedentary behaviors in Chinese children. *BMC Public Health*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7092-7>
- Halos Mezu, L. (2022). *Monocultivo de la caña de azúcar y su impacto social*. ICBF. (2006). *Código de Infancia y Adolescencia*.
- ICBF. (2016). *Ley 1804 de 2016*.
- Institución educativa Rodrigo Lloreda Caicedo. (2023). *Proyecto Etnoeducativo Comunitario*.
- Keyes, C. L. W. M. B. (2020). *Dimensions of Well-Being and Mental Flourishing in Young People* (C. Crawford & D. L. Krebs, Eds.). Psychology Press.
<https://doi.org/10.4324/9780203763889>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 14, Issue 3). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018). Technoference: Parent Distraction With Technology and Associations With Child Behavior Problems. *Child Development*, 89(1), 100–109.
<https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- Ministerio de educación. (1994). *Ley 115 1994*.
- Ministerio de Educación Nacional. (2001). *Ley 715 de 2001*.
- Ministerio de educación nacional. (2013). *ley 1620 de 2013*.

- Ministerio de educación nacional. (2021). *ley 2170 de 2021*.
- Ministerio de Salud y Protección Social. (2016). *Resolución 0429 de 2016*. Newport, C. (2016). *Digital Minimalism - Cal Newport*.
- OMS. (2023). *Guía de Referencia de la CIE-11*.
- Otero Cortés, A. (2010). *El mercado laboral rural en Colombia*.
- Phillips, W. J., & Wisniewski, A. T. (2021). Self-compassion moderates the predictive effects of social media use profiles on depression and anxiety. *Computers in Human Behavior Reports*, 4. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100128>
- Prochaska, J. O., Diclemente, C. C., & Norcross, J. C. (1992). *In Search of How People Change Applications to Addictive Behaviors*.
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2017). A Large-Scale Test of the Goldilocks Hypothesis: Quantifying the Relations Between Digital-Screen Use and the Mental Well-Being of Adolescents. *Psychological Science*, 28(2), 204–215. <https://doi.org/10.1177/0956797616678438>
- Reto Chavarry, J. (2023). *Bienestar psicológico y uso de las redes sociales en estudiantes de una institución educativa de José Leonardo Ortiz-Lambayeque 2023*.
- Ruíz, J. C., Tapia, M. N., Blanco, I., Guillén, J. C., & Opertti, R. (2021). *Educación rural, Cerrando brechas, construyendo un mejor futuro para todos*. www.santillana.com.co
- Schmitt, M. D. (2023). iGen: Why Today's Super-Connected Kids are Growing Up Less Rebellious, More Tolerant, Less Happy-and Completely Unprepared for Adulthood: and
40
What That Means for the Rest of Us. By Jean M. Twenge: A Book Review. In *TAFCS Research Journal* (Vol. 10, Issue 1). <https://www.researchgate.net/publication/378128957>
- Secretaria de educación, cultura y turismo. (2021). *Informe de gestión secretaria de educación, cultura y turismo*.
- Small, G., & Vorgan, G. (2009). *iBrain: Surviving the Technological Alteration of the Modern Mind*.
- Stover, J. B., Eugenia, F., Fabiana, B., Mercedes, E. U., & Liporace, F. (2017). Teoría de la Autodeterminación: una revisión teórica. In *una revisión teórica PERSPECTIVAS EN PSICOLOGÍA* (Vol. 14, Issue 2).
- UNESCO. (1989). *Convención sobre los derechos del niño*. www.unicef.es
- UNESCO. (2023). *UNESCO 2023*. <https://www.unesco.org/es/articles/la-unesco-hace-un-llamamiento-urgente-para-un-uso-adecuado-de-la-tecnologia-en-la-educacion>
- van Dijk, J. A. G. M. (2005). The deepening divide: Inequality in the information society. In *The Deepening Divide: Inequality in the Information Society*. SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.4135/9781452229812>

Wong, R. S., Tung, K. T. S., Rao, N., Leung, C., Hui, A. N. N., Tso, W. W. Y., Fu, K. W., Jiang, F., Zhao, J., & Ip, P. (2020). Parent Technology Use, Parent–Child Interaction, Child Screen Time, and Child Psychosocial Problems among Disadvantaged Families. *Journal of Pediatrics*, 226, 258–265. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2020.07.006>

Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. In *CyberPsychology & Behavior* (Vol. 1, Issue 3).