

EL USO EXCESIVO DE LOS DISPOSITIVOS DIGITALES Y SU RELACIÓN CON CONDUCTAS DISRUPTIVAS EN LOS ESTUDIANTES EN COLOMBIA

Lilia Maritza Lastra Salguero¹

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-7148-9368>

E-mail: maritza.lastra@nigrinis.edu.co

Colegio Humberto Gómez Nigrinis, Piedecuesta,
Colombia.

Recibido: 12/01/2026

Revisado: 14/02/2026

Aprobado: 18/03/2026

RESUMEN

En los últimos años, el uso de dispositivos digitales y tecnologías de la información y la comunicación ha aumentado significativamente entre niños y adolescentes, transformando las formas de interacción, aprendizaje y entretenimiento. Aunque estas herramientas ofrecen beneficios educativos y sociales, diversos estudios advierten que su uso excesivo puede generar efectos negativos sobre la salud mental, el comportamiento y el rendimiento académico de los estudiantes. El presente artículo tiene como objetivo analizar la relación entre el uso excesivo de dispositivos digitales y la aparición de conductas disruptivas en estudiantes en Colombia, a partir de una revisión teórica y documental de investigaciones recientes. Dentro de los principales hallazgos, se evidencia que la exposición prolongada a pantallas se asocia con conductas externalizantes como agresividad, impulsividad, hiperactividad, desobediencia y dificultades en la convivencia escolar, así como con conductas internalizantes relacionadas con ansiedad, depresión, aislamiento social y alteraciones emocionales. Asimismo, diferentes investigaciones destacan que el uso recreativo excesivo de dispositivos móviles y redes sociales puede afectar la concentración, el rendimiento académico y la regulación emocional, especialmente cuando desplaza actividades fundamentales para el desarrollo infantil como la lectura, la actividad física, el descanso y la interacción social presencial.

Palabras clave: Conductas disruptivas, dispositivos digitales, estudiantes, rendimiento académico, uso excesivo de pantallas.

¹ Docente en Ciencias Sociales e Historia, Colegio Humberto Gómez Nigrinis, Piedecuesta, Colombia. Magister en Tic para la Educación, Universidad de Investigación y Desarrollo, Bucaramanga, Colombia. Especialista en Familia, Infancia y Adolescencia, Corporación Universitaria Minuto de Dios

EXCESSIVE USE OF DIGITAL DEVICES AND ITS RELATIONSHIP WITH DISRUPTIVE BEHAVIOR IN STUDENTS IN COLOMBIA

ABSTRACT

In recent years, the use of digital devices and information and communication technologies has increased significantly among children and adolescents, transforming the ways they interact, learn, and entertain themselves. Although these technologies provide educational and social benefits, several studies warn that their excessive use may negatively affect students' mental health, behavior, and academic performance. The aim of this article is to analyze the relationship between excessive use of digital devices and the emergence of disruptive behaviors among students in Colombia through a theoretical and documentary review of recent research. The main findings reveal that prolonged screen exposure is associated with externalizing behaviors such as aggressiveness, impulsivity, hyperactivity, disobedience, and difficulties in school coexistence, as well as internalizing behaviors related to anxiety, depression, social isolation, and emotional disturbances. Likewise, different studies indicate that excessive recreational use of mobile devices and social media may affect concentration, emotional regulation, and academic performance, especially when it replaces essential activities for child development such as reading, physical activity, rest, and face-to-face social interaction.

Keywords: Academic performance, digital devices, disruptive behaviors, excessive screen use, students.

1. Introducción

La transformación digital ha modificado de manera significativa las dinámicas sociales, familiares, educativas y culturales durante las últimas décadas. El acelerado desarrollo de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC), junto con la masificación del acceso a internet y a dispositivos móviles inteligentes, ha favorecido nuevas formas de interacción, comunicación, aprendizaje y entretenimiento, especialmente entre niños y adolescentes, quienes han crecido inmersos en un entorno altamente digitalizado. Esta realidad ha dado origen a una generación que incorpora de manera natural el uso de múltiples pantallas en su vida cotidiana, modificando sus hábitos, formas de socialización y procesos de construcción del conocimiento Álvarez et al. (2013).

Si bien el uso de las tecnologías digitales representa una oportunidad para fortalecer el acceso a la información, la innovación educativa y el desarrollo de competencias digitales, diversos estudios recientes advierten que su utilización excesiva constituye un factor de riesgo para el desarrollo integral de la población infantil y juvenil. La evidencia científica señala que la exposición prolongada a dispositivos digitales puede afectar la salud física, emocional, cognitiva y social de los estudiantes, favoreciendo la aparición de problemas relacionados con la regulación emocional, la atención, el sueño, la ansiedad, la depresión y el bajo rendimiento académico (García et al., 2025; Ruilova, 2025; Trujillo y Diez, 2025). Estas afectaciones adquieren especial relevancia dentro del contexto escolar, donde comienzan a evidenciarse comportamientos que alteran la convivencia, el proceso de enseñanza-aprendizaje y el clima de aula. En este escenario,

las conductas disruptivas representan uno de los principales desafíos para las instituciones educativas, debido a su incidencia sobre el desempeño académico, las relaciones interpersonales y el desarrollo socioemocional de los estudiantes.

En Colombia, esta problemática adquiere una dimensión particular debido al creciente acceso de niños y adolescentes a teléfonos inteligentes, tabletas, videojuegos y redes sociales desde edades cada vez más tempranas, muchas veces sin supervisión familiar ni acompañamiento pedagógico. Aunque el país ha avanzado en procesos de transformación digital y apropiación tecnológica en el ámbito educativo, aún son limitadas las investigaciones que analizan de manera integral la relación entre el uso excesivo de dispositivos digitales y la aparición de conductas disruptivas en el contexto escolar colombiano. Esta situación evidencia la necesidad de fortalecer la producción científica sobre el tema, con el propósito de generar fundamentos que orienten estrategias preventivas y de intervención desde la escuela, la familia y las políticas públicas.

En este contexto, el presente ensayo científico tiene como objetivo analizar la relación existente entre el uso excesivo de dispositivos digitales y la aparición de conductas disruptivas en estudiantes en Colombia, a partir de una revisión crítica de la literatura científica reciente. Para ello, se examinan los principales aportes teóricos y empíricos relacionados con los efectos del uso prolongado de pantallas sobre la salud mental, la regulación emocional, el comportamiento y el rendimiento académico de niños y adolescentes. Finalmente, se reflexiona sobre la importancia de promover una cultura de uso responsable de las tecnologías digitales mediante acciones articuladas entre la

familia, la escuela y el Estado, orientadas a favorecer el desarrollo integral y la convivencia escolar en los entornos educativos contemporáneos.

2. Desarrollo temático:

El uso excesivo de dispositivos digitales se ha consolidado como una de las principales preocupaciones en el ámbito educativo debido a sus efectos sobre el desarrollo integral de niños y adolescentes. Diversas investigaciones evidencian que la exposición prolongada a pantallas puede afectar la regulación emocional, la atención, el rendimiento académico y la convivencia escolar. Estas alteraciones favorecen la aparición de conductas disruptivas como la impulsividad, la agresividad, la desobediencia y la baja tolerancia a la frustración, las cuales interfieren en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

No obstante, los efectos de la tecnología no dependen únicamente del tiempo de uso, sino también de la calidad de los contenidos, el acompañamiento familiar y la orientación pedagógica. En este sentido, la escuela y la familia desempeñan un papel fundamental en la promoción de hábitos digitales saludables y en el fortalecimiento de competencias socioemocionales. Por ello, comprender esta problemática desde una perspectiva integral resulta indispensable para diseñar estrategias preventivas que favorezcan el bienestar y la convivencia de los estudiantes.

2.1 Proposición:

El presente ensayo sostiene que el uso excesivo de dispositivos digitales constituye un factor de riesgo que favorece la aparición y el fortalecimiento de conductas disruptivas en niños y adolescentes, al afectar procesos fundamentales para su

desarrollo cognitivo, emocional, social y académico. Aunque las tecnologías digitales representan herramientas valiosas para el acceso a la información, la comunicación y la innovación educativa, su utilización prolongada, descontrolada y sin supervisión puede alterar la autorregulación emocional, disminuir la capacidad de atención y concentración, afectar la calidad del sueño y deteriorar las habilidades de interacción social, condiciones que incrementan la probabilidad de manifestar comportamientos disruptivos dentro del contexto escolar.

Esta postura parte del reconocimiento de que las conductas disruptivas no responden a una única causa, sino que constituyen un fenómeno multifactorial en el que convergen variables individuales, familiares, escolares, sociales y culturales. En este escenario, el uso excesivo de dispositivos digitales emerge como un factor psicosocial que interactúa con otros elementos del entorno y puede intensificar dificultades relacionadas con la impulsividad, la agresividad, la baja tolerancia a la frustración, la desobediencia, la hiperactividad y los problemas de convivencia escolar. De igual manera, la sobreexposición a pantallas puede favorecer la aparición de síntomas internalizantes, como ansiedad, depresión, aislamiento social y alteraciones emocionales, los cuales también repercuten en el comportamiento y en el desempeño académico de los estudiantes.

En consecuencia, este ensayo defiende que la relación entre el uso excesivo de dispositivos digitales y las conductas disruptivas debe analizarse desde una perspectiva integral, superando explicaciones reduccionistas que atribuyen el problema únicamente a la tecnología, por el contrario, se plantea que el impacto de los dispositivos digitales

depende de factores como el tiempo de exposición, el tipo de contenido consumido, la edad del usuario, la supervisión familiar, la mediación pedagógica y las competencias socioemocionales desarrolladas por los estudiantes. Desde esta perspectiva, resulta indispensable fortalecer estrategias preventivas que promuevan un uso responsable de las tecnologías digitales, favorezcan la educación emocional y fortalezcan el trabajo conjunto entre la familia, la escuela y el Estado para garantizar el bienestar integral de niños y adolescentes.

Esta tesis será desarrollada a partir de cuatro argumentos centrales: Primero, el uso excesivo de dispositivos digitales afecta la salud mental y el desarrollo neuro emocional de niños y adolescentes, incrementando el riesgo de ansiedad, depresión, alteraciones del sueño y dificultades en la autorregulación emocional; segundo, la sobreexposición a pantallas favorece la aparición de conductas disruptivas como agresividad, impulsividad, hiperactividad, desobediencia y problemas de convivencia escolar, que interfieren en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

El tercero, el impacto de los dispositivos digitales depende de la interacción entre factores familiares, escolares y sociales, por lo que la supervisión parental, la educación digital y el acompañamiento docente son determinantes para prevenir sus efectos negativos y el cuarto, la prevención de las conductas disruptivas requiere un enfoque integral, sustentado en políticas educativas, programas de alfabetización digital y fortalecimiento de las competencias socioemocionales, que permitan aprovechar los beneficios de las tecnologías sin comprometer el desarrollo integral de los estudiantes.

2.2 Argumentos bases para discutir:

Según Mateo, V. F. (2014), el comportamiento disruptivo constituye un conjunto amplio y complejo de manifestaciones conductuales que alteran la convivencia, el funcionamiento del aula y las relaciones sociales en niños y adolescentes. El autor explica que el denominado “mal comportamiento” no puede entenderse como una categoría única o homogénea, ya que existen estudiantes que presentan conductas problemáticas de manera constante, mientras otros las manifiestan únicamente en determinados contextos, situaciones o frente a figuras de autoridad.

El autor señala que las conductas disruptivas deben analizarse desde una perspectiva interdisciplinaria y contextual, teniendo en cuenta factores familiares, escolares, emocionales y sociales. Asimismo, plantea que no toda conducta desafiante constituye necesariamente un trastorno, debido a que muchos comportamientos forman parte del desarrollo evolutivo normal de niños y adolescentes. Por ello, resulta fundamental diferenciar entre conductas ocasionales propias del desarrollo y aquellas que generan necesidades educativas o psicológicas específicas. Así mismo, sostiene que los problemas comportamentales pueden clasificarse de distintas maneras.

En primer lugar, algunos enfoques los consideran una desviación cuantitativa respecto a las normas sociales establecidas, ya sea por exceso o déficit conductual. En segundo lugar, se distinguen las conductas externalizantes, dirigidas “hacia afuera”, como la agresividad, la hiperactividad, la impulsividad y el desafío a la autoridad; y las conductas internalizantes, dirigidas “hacia adentro”, como la ansiedad, el retraimiento social o la depresión. De igual manera, el autor enfatiza que las conductas disruptivas no deben interpretarse desde explicaciones simplistas como la “malicia” o la “falta de

motivación”, sino comprenderse como manifestaciones relacionadas con dificultades en la regulación emocional, cognitiva y conductual.

Según García et al. (2025), el uso de las Tecnologías de la Relación, la Información y la Comunicación (TRIC) ha aumentado significativamente en la población infantil y juvenil, transformando las dinámicas de comunicación, socialización y acceso a la información. Aunque estas tecnologías ofrecen ventajas importantes en el ámbito educativo, social y recreativo, diversos estudios advierten que su uso excesivo puede generar efectos negativos sobre la salud física, emocional y conductual de niños y adolescentes.

Las autoras señalan que la exposición prolongada a pantallas se relaciona con problemáticas como adicción digital, sedentarismo, alteraciones emocionales, aislamiento social, dificultades visuales y problemas de conducta. En este sentido, definen el tiempo de pantalla como el período dedicado al uso de dispositivos como televisión, teléfonos móviles, tabletas y ordenadores, considerándose excesivo cuando supera las recomendaciones establecidas por organismos internacionales como la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Academia Americana de Pediatría (AAP).

Cartanyà et al. (2021), afirman que el tiempo y uso de pantallas en niños y adolescentes según La OMS (2019) recomienda evitar totalmente las pantallas antes de los dos años y limitar su uso a una hora diaria entre los 2 y los 5 años. Por su parte, la AAP (2013) sugiere restringir el tiempo de pantalla en niños de 6 a 12 años a un máximo aproximado de 1.5 a 2 horas diarias bajo supervisión familiar, evitando además su utilización antes de dormir, durante las comidas y en espacios académicos. Estas

recomendaciones son superadas de manera frecuente, aproximadamente el 52.3 % de niños y adolescentes exceden las dos horas diarias de exposición a pantallas, alcanzando un promedio de 3.6 horas al día. La televisión continúa siendo el dispositivo más utilizado, seguido por teléfonos móviles, videojuegos y ordenadores.

El impacto de las tecnologías digitales no depende exclusivamente del tiempo de exposición, sino también del tipo de contenido consumido, el contexto en el que se utilizan y el acompañamiento ejercido por las familias y las instituciones educativas. La exposición frecuente a contenidos violentos, altamente estimulantes o inadecuados para la edad puede favorecer la normalización de comportamientos agresivos, reducir la empatía y dificultar el desarrollo de habilidades de resolución pacífica de conflictos. En contraste, un uso moderado, supervisado y orientado hacia fines educativos presenta un menor riesgo y puede contribuir al desarrollo de competencias cognitivas y sociales. En este sentido, García et al. (2025) concluyen que el uso excesivo de pantallas constituye un factor de riesgo para el equilibrio emocional y conductual de la población infantil, por lo que resulta indispensable promover estrategias preventivas que involucren a la familia, la escuela y las políticas públicas.

Según Álvarez et al. (2013), los niños y adolescentes actuales forman parte de una “generación multipantalla”, caracterizada por una interacción constante con dispositivos tecnológicos y una alta capacidad de adaptación al entorno digital. Los autores relacionan este fenómeno con el concepto de “nativos digitales”, entendido como aquellos individuos que han crecido inmersos en ecosistemas tecnológicos y que

incorporan de manera natural el uso de internet, las redes sociales, los dispositivos móviles y las plataformas digitales en sus actividades cotidianas.

En este contexto, Gutiérrez Álvarez (2025) advierte que la sobreexposición a dispositivos digitales durante la infancia y la adolescencia puede afectar significativamente el bienestar psicológico, favoreciendo la aparición de síntomas asociados con ansiedad, depresión y manifestaciones relacionadas con el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH). Estas alteraciones repercuten en procesos esenciales como la atención sostenida, el control de impulsos, la regulación emocional y la capacidad para establecer relaciones interpersonales saludables, factores estrechamente vinculados con el desempeño académico y la convivencia escolar. Asimismo, la autora destaca que uno de los efectos más preocupantes del uso excesivo de pantallas es su impacto sobre la calidad del sueño, considerado un proceso biológico indispensable para el adecuado desarrollo neurocognitivo, emocional y conductual de niños y adolescentes.

La exposición a la luz azul emitida por las pantallas y la estimulación cognitiva producida por videojuegos, redes sociales o contenidos audiovisuales antes de dormir alteran los ciclos del sueño, disminuyen las horas de descanso efectivo y afectan funciones como la memoria, la atención, el aprendizaje y el autocontrol, como consecuencia, los estudiantes pueden presentar irritabilidad, fatiga, baja tolerancia a la frustración, impulsividad y dificultades para autorregular su comportamiento, condiciones que favorecen la aparición de conductas disruptivas dentro del contexto escolar.

En conjunto, los aportes de Álvarez et al. (2013) y Gutiérrez Álvarez (2025) permiten comprender que el desarrollo de una generación altamente conectada representa un desafío para las familias, las instituciones educativas y las políticas públicas. Si bien las tecnologías digitales constituyen herramientas valiosas para el aprendizaje y la comunicación, su uso excesivo y sin regulación puede comprometer el desarrollo integral de niños y adolescentes, afectando no solo su salud mental, sino también su comportamiento, la calidad de sus relaciones sociales y su desempeño escolar.

Andrade (2019), en su investigación sobre el uso de dispositivos móviles y la conducta disruptiva en los estudiantes, plantea que los dispositivos móviles se han convertido en herramientas tecnológicas de uso cotidiano debido a su facilidad de acceso, portabilidad y diversidad de aplicaciones. Estos aparatos forman parte esencial de la vida moderna y son utilizados especialmente por niños y jóvenes para navegar en internet, interactuar en redes sociales y acceder a contenidos digitales, situación que, en muchos casos, ha generado dependencia y uso excesivo. El incremento descontrolado en el uso de dispositivos móviles ha favorecido la aparición de conductas disruptivas en niños y adolescentes, afectando tanto el entorno familiar como el escolar. En este sentido, explica que los dispositivos móviles se han transformado en una especie de “juguete tecnológico” para la infancia, provocando cambios significativos en el comportamiento, la regulación emocional y las formas de interacción social.

Sin embargo, el libre acceso a dispositivos móviles y la falta de supervisión parental dificultan el control sobre los contenidos consumidos por los menores,

favoreciendo la exposición a información inapropiada y modelos conductuales agresivos o violentos que pueden influir negativamente en su comportamiento. El aumento de conductas disruptivas en el ámbito escolar se manifiesta mediante agresiones verbales y físicas, dificultades para resolver conflictos, problemas de convivencia, bullying y escasa autorregulación emocional. Muchos estudiantes presentan dificultades para expresar y comprender adecuadamente sus emociones, lo que repercute en su desarrollo académico, social e intelectual.

No obstante, Andrade (2019) reconoce que los dispositivos móviles también poseen ventajas importantes cuando son utilizados adecuadamente, especialmente como herramientas de aprendizaje, comunicación y acceso al conocimiento. Desde esta perspectiva, el problema no radica únicamente en el uso de la tecnología, sino en el tiempo de exposición, el tipo de contenido consumido y la ausencia de límites y acompañamiento familiar y escolar. El uso excesivo e inadecuado de dispositivos móviles constituye uno de los factores asociados al incremento de conductas disruptivas en niños y adolescentes, debido a su influencia sobre la atención, la regulación emocional, la convivencia y el rendimiento académico. Por ello, considera necesario fortalecer la educación emocional, la supervisión familiar y el uso responsable de las tecnologías digitales dentro y fuera del contexto escolar.

En consecuencia, pueden manifestarse comportamientos como irritabilidad, impulsividad, baja tolerancia a la frustración, dificultades para mantener la atención, desobediencia y respuestas agresivas frente a normas o figuras de autoridad, conductas que interfieren con los procesos de convivencia y aprendizaje. Asimismo, la investigación

evidencia una relación bidireccional entre el uso excesivo de pantallas y los problemas emocionales, ya que la exposición prolongada puede favorecer la aparición de ansiedad y depresión, mientras que los menores que presentan estas alteraciones tienden a incrementar el tiempo de permanencia en redes sociales, videojuegos u otras plataformas digitales como mecanismo de evasión o regulación emocional.

Ruilova (2025), afirma que el uso excesivo de pantallas representa un importante factor de riesgo para el deterioro de la salud psicológica infantil y adolescente, por lo que plantea la necesidad de implementar estrategias preventivas sustentadas en evidencia científica, orientadas a fortalecer la regulación emocional, promover hábitos digitales saludables y fomentar el acompañamiento de las familias y las instituciones educativas en el uso responsable de las tecnologías. En consecuencia, los planteamientos de Ruilova (2025) permiten comprender que el uso excesivo de dispositivos digitales no solo afecta la salud psicológica de niños y adolescentes, sino que también constituye un factor de riesgo para la aparición de conductas disruptivas dentro del contexto escolar, al comprometer la regulación emocional, el autocontrol y la convivencia con docentes y compañeros.

El objetivo principal de la investigación fue determinar la relación existente entre el tiempo excesivo de exposición a pantallas y la presencia de alteraciones psicológicas en niños y adolescentes. Los hallazgos evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas entre el uso prolongado de dispositivos digitales —que oscilaba entre dos y seis horas diarias o más— y la aparición de problemas emocionales y conductuales. Uno de los aspectos más relevantes del estudio es que plantea una relación bidireccional

entre el uso de pantallas y los síntomas psicológicos. Esto significa que, por una parte, la exposición excesiva puede favorecer la aparición de ansiedad, depresión e impulsividad; y, por otra, los menores que ya presentan dificultades emocionales tienden a incrementar el tiempo de uso de dispositivos digitales como mecanismo de escape, regulación emocional o entretenimiento.

Las redes sociales constituyen el tipo de exposición digital con efectos más consistentes sobre la salud mental, debido a factores como la sobreestimulación, la dependencia emocional, la comparación social y la necesidad constante de validación virtual. En contraste, el uso educativo de las pantallas presentó un impacto psicológico considerablemente menor, lo que evidencia que no solo el tiempo de exposición resulta relevante, sino también la finalidad y el contexto del uso tecnológico. La investigación concluye que el uso excesivo de pantallas representa un factor de riesgo importante para el deterioro de la salud psicológica en niños y adolescentes, especialmente en relación con alteraciones emocionales y conductuales. Por ello, la autora enfatiza la necesidad de implementar estrategias preventivas sustentadas en evidencia científica, orientadas a promover hábitos digitales saludables, fortalecer el acompañamiento familiar y fomentar una regulación equilibrada del tiempo de exposición tecnológica.

De acuerdo a lo anterior, se destaca que no solo el tiempo de exposición resulta relevante, sino también el tipo de contenido consumido, la exposición frecuente a contenidos violentos en videojuegos o televisión puede aumentar las conductas agresivas y disminuir la empatía, mientras que los contenidos educativos pueden favorecer habilidades cognitivas y sociales. Además, el tiempo excesivo frente a

pantallas puede desplazar actividades fundamentales para el desarrollo infantil, como el juego al aire libre, la actividad física y la interacción social presencial. Se evidencia que el uso excesivo de dispositivos digitales constituye un factor de riesgo para la aparición de conductas disruptivas y dificultades emocionales en la infancia. Por ello, plantean la necesidad de implementar estrategias de regulación y acompañamiento familiar y escolar que promuevan un uso equilibrado, supervisado y saludable de las tecnologías digitales.

Trujillo y Diez (2025), en su investigación sobre el uso excesivo de dispositivos tecnológicos y su relación con el rendimiento académico en niños entre 4 y 11 años, sostienen que en los últimos años se ha evidenciado un incremento significativo en la exposición infantil a dispositivos electrónicos durante etapas fundamentales del desarrollo. Esta situación ha generado preocupación en el ámbito educativo y psicológico debido a las posibles repercusiones sobre el aprendizaje y el desarrollo integral de los niños. Las autoras reconocen que la tecnología forma parte de la vida cotidiana y representa una herramienta útil para el acceso a la información, la comunicación y el aprendizaje.

Sin embargo, enfatizan que el impacto de los dispositivos tecnológicos depende del tiempo de exposición, la finalidad de uso y el acompañamiento que reciban los menores durante su interacción con las pantallas; una mayor exposición a pantallas se relaciona con un menor rendimiento académico, observándose que el deterioro del desempeño escolar aumenta proporcionalmente al nivel de exposición tecnológica. El uso excesivo y recreativo de dispositivos tecnológicos constituye un factor asociado al bajo rendimiento académico en niños, especialmente cuando reemplaza actividades

esenciales para el aprendizaje y el desarrollo integral. Por ello, consideran necesario promover hábitos digitales saludables, establecer límites en el tiempo de exposición y fortalecer el acompañamiento familiar y escolar en el uso de las tecnologías digitales.

2.3 Propuesta:

Hacia una cultura de bienestar digital y prevención de conductas disruptivas en el contexto escolar colombiano

El análisis de la literatura científica evidencia que la relación entre el uso excesivo de dispositivos digitales y la aparición de conductas disruptivas trasciende el ámbito tecnológico y constituye un fenómeno de carácter biopsicosocial que involucra factores individuales, familiares, escolares y culturales. En consecuencia, abordar esta problemática exige superar enfoques centrados exclusivamente en la restricción del uso de pantallas y avanzar hacia estrategias integrales que promuevan el bienestar digital, la educación socioemocional y el desarrollo de competencias para una ciudadanía responsable en los entornos digitales.

En este sentido, se propone la construcción de un Modelo Integral de Bienestar Digital Escolar (MIBDE), concebido como una estrategia preventiva y formativa orientada a favorecer un uso consciente, crítico y equilibrado de los dispositivos digitales en las instituciones educativas colombianas. Este modelo parte del reconocimiento de que la tecnología no constituye, por sí misma, un factor negativo para el desarrollo infantil; por el contrario, sus efectos dependen de variables como el tiempo de exposición, la calidad de los contenidos, la finalidad del uso y el acompañamiento brindado por la familia y la escuela.

El modelo se fundamenta en cinco componentes articulados. El primero corresponde a la educación para la ciudadanía digital, orientada a desarrollar en los estudiantes competencias relacionadas con el uso responsable de las tecnologías, el pensamiento crítico frente a los contenidos digitales, la seguridad en línea y la gestión equilibrada del tiempo de pantalla. El segundo componente está constituido por el fortalecimiento de las competencias socioemocionales, mediante programas permanentes que favorezcan la autorregulación emocional, el autocontrol, la resolución pacífica de conflictos, la empatía y la tolerancia a la frustración, habilidades estrechamente relacionadas con la prevención de las conductas disruptivas.

Como tercer componente, se plantea la corresponsabilidad entre familia y escuela, mediante procesos de formación dirigidos a padres, madres y cuidadores sobre el establecimiento de normas claras para el uso de dispositivos digitales, la supervisión de contenidos y el acompañamiento en las actividades virtuales de niños y adolescentes. La evidencia revisada muestra que la mediación parental constituye uno de los principales factores protectores frente a los riesgos asociados al uso excesivo de las pantallas. El cuarto componente corresponde a la integración pedagógica de las tecnologías digitales, promoviendo que los dispositivos móviles y demás herramientas tecnológicas sean utilizados con propósitos educativos claramente definidos y bajo metodologías activas que favorezcan el aprendizaje, evitando que su utilización responda únicamente a fines recreativos o de entretenimiento.

Finalmente, se propone el desarrollo de programas institucionales de prevención y seguimiento, liderados por equipos interdisciplinarios conformados por docentes,

orientadores escolares, directivos y familias, que permitan identificar tempranamente cambios en el comportamiento, dificultades emocionales y señales de uso problemático de dispositivos digitales. Estas acciones deben complementarse con campañas permanentes de sensibilización sobre hábitos digitales saludables, higiene del sueño, actividad física y equilibrio entre las actividades virtuales y las experiencias presenciales.

En síntesis, el principal aporte de este ensayo consiste en plantear que las conductas disruptivas asociadas al uso excesivo de dispositivos digitales no deben abordarse únicamente como un problema disciplinario o tecnológico, sino como una oportunidad para transformar las prácticas educativas hacia modelos que integren la alfabetización digital, el desarrollo socioemocional y la corresponsabilidad de todos los actores educativos. Solo mediante una acción articulada será posible garantizar que las tecnologías digitales se conviertan en herramientas para el aprendizaje, la convivencia y el desarrollo humano, y no en factores que profundicen las dificultades conductuales y emocionales de niños y adolescentes.

3. Conclusiones

El análisis desarrollado en el presente ensayo permite concluir que el uso excesivo de dispositivos digitales constituye un factor de riesgo que puede incidir significativamente en la aparición y el fortalecimiento de conductas disruptivas en niños y adolescentes. La revisión de la literatura científica evidencia que la exposición prolongada a pantallas no solo afecta procesos cognitivos como la atención, la memoria y el rendimiento académico, sino que también repercute sobre la regulación emocional, la calidad del sueño, la convivencia escolar y el desarrollo de habilidades sociales.

Aunque las tecnologías digitales representan herramientas indispensables para la educación y la comunicación en la sociedad contemporánea, su utilización inadecuada, desproporcionada y sin acompañamiento incrementa la probabilidad de manifestaciones conductuales como impulsividad, agresividad, desobediencia, hiperactividad y baja tolerancia a la frustración, las cuales interfieren directamente en los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Los diferentes estudios analizados coinciden en señalar que la problemática no puede atribuirse exclusivamente a la tecnología, sino que responde a la interacción de múltiples factores personales, familiares, escolares y socioculturales. En este sentido, el tiempo de exposición, la calidad de los contenidos digitales, la supervisión parental, el acompañamiento docente y el desarrollo de competencias socioemocionales constituyen variables determinantes que pueden potenciar o mitigar los efectos del uso de dispositivos digitales sobre el comportamiento infantil y adolescente. Esta perspectiva confirma que las conductas disruptivas deben comprenderse desde un enfoque integral que trascienda las explicaciones reduccionistas y permita diseñar estrategias de intervención acordes con la complejidad del fenómeno.

En consecuencia, se reafirma la tesis central de este ensayo: el uso excesivo de dispositivos digitales representa un factor psicosocial asociado a la aparición de conductas disruptivas en los estudiantes, especialmente cuando se combina con escasa regulación emocional, ausencia de límites familiares, insuficiente educación digital y limitado acompañamiento pedagógico. Sin embargo, también se evidencia que las tecnologías no constituyen un elemento perjudicial por sí mismas; sus efectos dependen

de la manera como son incorporadas a la vida cotidiana y al contexto educativo. Desde esta perspectiva, resulta indispensable que las instituciones educativas colombianas fortalezcan políticas y programas orientados al bienestar digital, integrando la alfabetización tecnológica con la educación socioemocional, la formación de las familias y el acompañamiento permanente a docentes y estudiantes.

4. Referencias:

- Álvarez, A., Núñez, P. y Ron, R. (2013). *Smartphones y tablets ¿enseñan o distraen?: Los efectos del marketing digital en niños y jóvenes*. ESIC. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=522588>
- Andrade, K. (2019). *Uso de dispositivos móviles y la conducta disruptiva en los estudiantes de la Escuela de Educación Básica Ecuatoriano*. Universidad Técnica de Babahoyo. <https://dspace.utb.edu.ec/server/api/core/bitstreams/1ec2b50e-dfa2-4bfc-8d71-40d11ef5c080/content>
- Cartanyá, A., Lidón, C. y Martínez, J. (2021). Tiempo y uso de pantallas en niños y adolescentes: Revisión y comparación de las guías de cinco instituciones sanitarias. *Boletín de Pediatría*, 61(257), 174–179. <https://boletindepediatría.org/boletin/article/view/125>
- García, M., Merín, L. y Ricarte, J. (2025). Influencia del tiempo de pantallas en conductas externalizantes e internalizantes en niños de 6-12 años. *Revista de Psicología y Educación*, 20(2), 89–98. <https://doi.org/10.70478/rpye.2025.20.09>
- Gutiérrez, N. (2025). *Sobreexposición a pantallas en niños y adolescentes; abordaje y recomendaciones en atención primaria. Revisión bibliográfica*. Universidad de Costa Rica. <https://hdl.handle.net/10669/102372>
- Mateo, V. (2014). *Conceptualización del comportamiento disruptivo en niños y adolescentes*. <https://www.anclapsicologiaclinica.es/wp-content/uploads/2016/03/Comportamiento-disruptivo.pdf>
- Ruilova, K. (2025). *Uso excesivo de pantallas como factor de riesgo para el deterioro de la salud psicológica en niños y adolescentes: Revisión sistemática* [Trabajo de titulación de pregrado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/20471>
- Trujillo, V. y Díez, R. (2025). *Uso excesivo de dispositivos tecnológicos y su relación con el rendimiento académico en niños entre 4 y 11 años: Una revisión sistemática*. Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas.

<https://repositorioacademico.upc.edu.pe/entities/publication/cddba1f8-b782-594d-ad13-73aa67665b3b>