

Carlos Alberto Ávila Ruiz

Magíster en Innovación y Tecnologías para la Educación.
Universidad El Bosque.
cavila@campestre.edu.co

Darío José De Ávila Monterroza

Magíster en Innovación y Tecnologías para la Educación.
Universidad El Bosque.
dariusdeavila@gmail.com

Bitácoras para Desconectar: Una Experiencia Reflexiva sobre el Hiperconsumo Digital en Estudiantes de Secundaria

Este artículo nace como una derivación del trabajo de grado titulado “Hacia una comprensión crítica del hiperconsumo digital: propuesta de diseño de experiencia reflexiva en hábitos de consumo entre jóvenes”. La propuesta inicial fue implementada en el año 2024 con estudiantes de la Institución Educativa de Caracolí, en El Carmen de Bolívar (Colombia) y consistió en una intervención educativa que incorporó recursos transmedia como bitácoras análogas, audios narrativos y cómics ilustrados, con el propósito de fomentar una reflexión crítica sobre el uso excesivo de la tecnología y el hiperconsumo digital.

Resumen

Este artículo presenta una experiencia educativa orientada a promover la reflexión crítica sobre el hiperconsumo digital en estudiantes de secundaria. La propuesta, derivada de un trabajo de grado de la Maestría en Innovación y Tecnologías para la Educación de la Universidad El Bosque, fue implementada en la Institución Educativa de Caracolí, en El Carmen de Bolívar, Colombia. A partir de una narrativa transmedia de ciencia ficción llamada “ECOS”; la intervención articuló cómics impresos, audios narrativos y otros recursos pedagógicos con el propósito de generar espacios de introspección sobre los hábitos digitales de los jóvenes. Desde un enfoque pedagógico, humanista y basado en Design Thinking, la experiencia permitió abordar el uso excesivo de pantallas no desde la prohibición, sino desde la conciencia, la emoción y el diálogo. Los resultados evidenciaron que la narrativa favoreció la identificación de los estudiantes con sus propios patrones de consumo digital, promoviendo conversaciones sobre dependencia a dispositivos

móviles, atención, bienestar y desconexión. La experiencia también mostró el valor de los recursos análogos como mediadores de reflexión en una cultura hiperconectada. En síntesis, el proyecto plantea posibilidades de adaptación a otros contextos escolares, incluidos escenarios urbanos, y resalta la importancia de diseñar experiencias educativas que ayuden a los jóvenes a pensar, sentir y decidir con mayor autonomía en la era digital.

Palabras clave: Hiperconsumo Digital, Narrativa Transmedia, Educación Secundaria, Ciudadanía Digital, Cómics, Design Thinking.

Abstract

This article presents an educational experience aimed at promoting critical reflection on digital hyperconsumption among secondary school students. The proposal, derived from a research project in the Master's Program in Innovation and Technologies for Education at Universidad El Bosque, was implemented at Institución Educativa de Caracolí, in El Carmen de Bolívar, Colombia. Through a science fiction transmedia narrative called "ECOS", the intervention integrated printed comics, narrative audios, and other pedagogical resources to create spaces for introspection about young people's digital habits. From a humanistic and pedagogical approach based on Design Thinking, the experience addressed excessive screen use not through prohibition, but through awareness, emotion, and dialogue. The results showed that the narrative helped students recognize their own digital consumption patterns, encouraging conversations about mobile device dependence, attention, well-being, and disconnection. The experience also highlighted the value of analog resources as reflective mediators within a hyperconnected culture. In summary, the project offers possibilities for replication to other school contexts, including urban settings, and emphasizes the importance of designing educational experiences that help young people think, feel, and make decisions with greater autonomy in the digital age.

Keywords: Digital Hyperconsumption, Transmedia Storytelling, Secondary Education, Digital Citizenship, Comics, Design Thinking.

Contexto Problemático

¿Somos plenamente conscientes del tiempo que dedicamos a las pantallas y de sus efectos sobre nuestra salud mental, nuestras relaciones o nuestro aprendizaje?

Lipovetsky (2007) plantea que el hiperconsumo implica una lógica de uso, renovación y descarte continuo propia de las sociedades contemporáneas. En el contexto de este artículo, esta noción se traslada al entorno digital para comprender el hiperconsumo digital como una categoría analítica referida a la exposición acelerada, fragmentada y prolongada a imágenes, videos, publicaciones, redes sociales y otros estímulos digitales, frecuentemente sin reflexión ni propósito claro. Esta aproximación dialoga con estudios sobre el uso problemático de internet y adicción a internet en adolescentes,

los cuales han señalado que ciertas formas de uso excesivo, compulsivo o desregulado de plataformas digitales pueden afectar la atención, el bienestar emocional y el desempeño académico (Young, 2009). Desde esta perspectiva, el hiperconsumo digital se ha convertido en una realidad cotidiana para muchos adolescentes.

Este fenómeno representa un desafío urgente para la educación secundaria. Estudios recientes (Feng, 2022) y (Ciris et al., 2022) muestran que el uso excesivo de pantallas está relacionado con deterioro en el rendimiento académico, aumento de la ansiedad y dificultades para sostener la atención. La paradoja es clara: una tecnología que promete acercarnos y empoderarnos, puede también aislarnos y sobrecargarnos. La pandemia de COVID-19 aceleró esta dependencia, y la adicción a los smartphones es hoy una realidad normalizada (Chan et al., 2022).

Frente a esta situación, este proyecto se propuso diseñar una experiencia educativa reflexiva sobre el hiperconsumo digital, dirigida a estudiantes entre 14 y 19 años de la Institución Educativa de Caracolí, en el municipio del Carmen de Bolívar.

La estrategia se nutrió de referentes como la prueba de adicción a internet de Kimberly Young (Young, 1998) así como de investigaciones recientes sobre educación y salud digital. La propuesta incorporó narrativas transmedia, materiales análogos y momentos de introspección, con el fin de promover una ciudadanía digital crítica desde el contexto escolar. El proyecto se llevó a cabo con el consentimiento informado de estudiantes y familias, destacando el valor del trabajo colaborativo con la institución educativa y el compromiso ético por construir ambientes más saludables para el aprendizaje en la era digital.

Cabe añadir que esta propuesta se está materializando en el primer semestre del 2026 en el Gimnasio Campestre, la cual propone una variación de contexto de rural a urbano y también un cambio de región lo que puede fungir como contraste en los resultados de la experiencia reflexiva.

Caracolí y la Oportunidad Educativa

Caracolí es una vereda del municipio del Carmen de Bolívar, ubicada en la región de los Montes de María, una zona históricamente marcada por contrastes entre riqueza cultural, resistencia comunitaria y condiciones sociales complejas. En este entorno rural, la Institución Educativa de Caracolí ofrece educación básica y media a una población diversa, en su mayoría jóvenes campesinos con acceso limitado a recursos tecnológicos, pero con una creciente exposición al mundo digital a través de teléfonos móviles.

La llegada de la conectividad, aunque aún intermitente, ha transformado las dinámicas juveniles. La facilidad con la que muchos estudiantes acceden a redes sociales, videojuegos y contenidos digitales plantea la necesidad de una mediación crítica frente a los riesgos asociados con la exposición prolongada a estos contenidos, especialmente si se considera que

el uso excesivo de las tecnologías de la información y la comunicación puede tener efectos negativos sobre el desempeño escolar (Gorjón & Osés, 2023). Sin embargo, lejos de representar únicamente un obstáculo, este contexto se convirtió en una oportunidad para replantear la relación entre jóvenes, tecnología y escuela.

Esta intervención se construyó desde un enfoque humanista, interinstitucional y profundamente pedagógico, articulando el trabajo académico de la Maestría en Innovación y Tecnologías para la Educación de la Universidad El Bosque, con la voluntad transformadora del equipo docente de Caracolí. Esta colaboración permitió que la experiencia no solo tuviera rigor investigativo, sino también pertinencia cultural y afectiva, al estar arraigada en las realidades, imaginarios y necesidades del territorio.

Más allá de aplicar una estrategia, se trató de construir un puente entre mundos: entre la educación urbana y rural, entre la tecnología y la reflexión, entre la teoría académica y la vida cotidiana de los estudiantes.

La Intervención Educativa: Bitácoras, Cómics y Audios

Con el objetivo de generar una experiencia significativa que no se limitara a una charla sobre el “uso responsable de la tecnología”, diseñamos una intervención educativa innovadora basada en herramientas transmedia y metodologías centradas en el estudiante. La estrategia combinó elementos analógicos y digitales para propiciar un proceso reflexivo profundo, emocional y crítico.

La propuesta giró en torno a una narrativa de ciencia ficción llamada ECOS (cuyo diseño y realización pertenece a los autores del presente artículo), una historia ambientada en el año 2150 que narra la misión de la capitana Elena Cruz, enviada en una misión de exploración a un planeta con las mismas condiciones ambientales de la tierra, una vez ahí descubren que este se encuentra dominado por Zarkon, un dictador que somete a los habitantes a través del consumo excesivo de la tecnología, sometiendo sus

mentes y manteniéndolos hiperconectados, y es ahí donde empieza la misión para liberar a los habitantes por medio de un plan para convencer a los habitantes que su vida se encuentra secuestrada de cierta manera al servicio de un tirano que los vuelve adictos, pero al derrotar al malvado perpetrador, descubren un plan secreto de Zarkon para apoderarse de las mentes de los jóvenes de la tierra a través del hiperconsumo digital. A través de esta metáfora futurista, los estudiantes fueron invitados a explorar paralelismos con su propia realidad digital.

El proyecto incluyó tres elementos claves:

1. Un cómic narrativo, impreso en blanco y negro, que los estudiantes leyeron en sesiones guiadas. El formato visual permitió que todos pudieran acceder al mensaje, independientemente de su nivel lector y sirvió como detonante emocional y cognitivo.
2. Audios de reflexión que acompañaban la lectura. Estas pistas sonoras simulaban las bitácoras de la capitana Elena y ofrecían pausas para pensar en temas como la adicción digital, el control de la atención, el vínculo humano y la desconexión como acto de libertad.
3. Bitácoras personales que los estudiantes llenaron a mano tras cada sesión. En ellas se planteaban preguntas abiertas que los motivaban a conectar la historia con su vida cotidiana, sus hábitos, emociones y decisiones.

Todo el proceso se desarrolló bajo la lógica de Design Thinking, permitiendo iterar y ajustar los materiales con base en la retroalimentación constante de los estudiantes y docentes. Las sesiones se realizaron en grupo, promoviendo el diálogo y la escucha activa, pero siempre con espacios individuales para el análisis personal. El enfoque transmedia permitió que cada medio reforzara el mensaje central desde

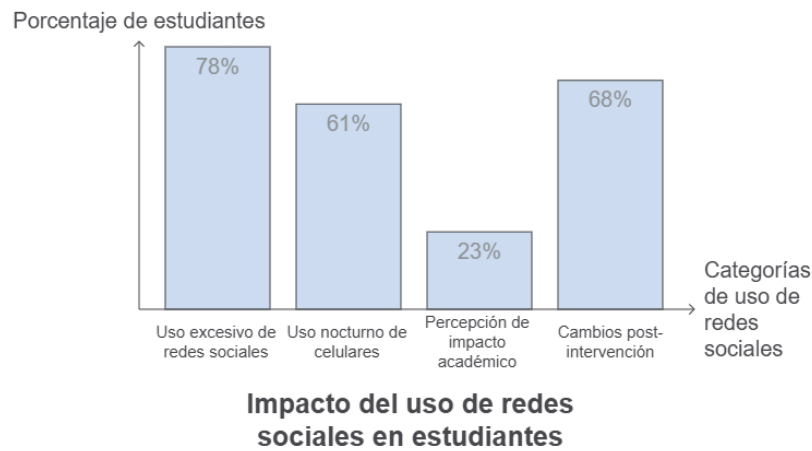
una dimensión distinta: lo visual, lo auditivo y lo introspectivo.

Esta intervención no solo pretendía informar, sino provocar: generar una pequeña disonancia que cuestionara la normalidad del consumo digital desmedido y abriera la puerta a una conversación más humana y consciente sobre nuestras relaciones con la tecnología.

Las Voces de los Estudiantes: Qué Dijeron, Qué Pensaron

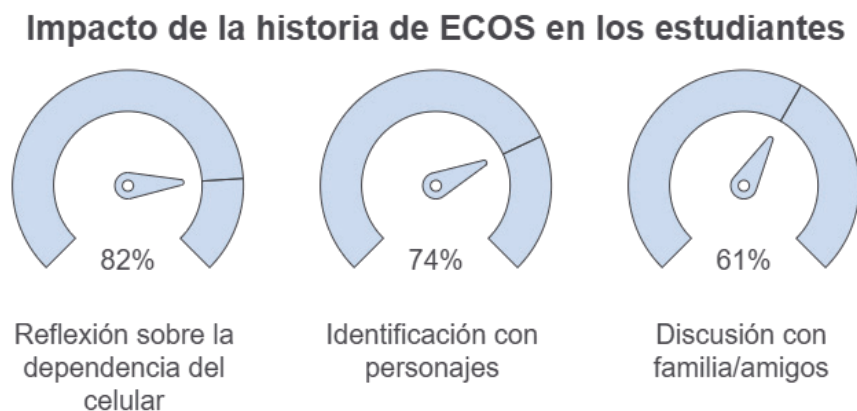
La intervención no solo generó momentos de introspección individual, sino también un cambio perceptible en la forma en que los estudiantes comenzaron a hablar sobre su consumo digital. Las bitácoras escritas, los debates en clase y los formularios de cierre evidenciaron una toma de conciencia que fue tanto emocional como crítica.

Antes de la intervención, se aplicó un diagnóstico inicial a 50 estudiantes sobre el uso de aparatos tecnológicos en su vida cotidiana. El 78% afirmó pasar más de cuatro horas diarias en redes sociales, el 61% reconoció usar el celular hasta minutos antes de dormir y solo el 23% consideró que ese uso afectaba su rendimiento académico. Después de las sesiones, no se realizó una medición post-test equivalente sobre esas mismas variables, por lo que estos porcentajes no deben interpretarse como una comparación estadística antes-después. Sin embargo, en el cierre de la experiencia, el 68% de los estudiantes participantes manifestó haber identificado la necesidad de realizar cambios en sus hábitos digitales, tales como desconectarse en ciertos momentos del día o establecer límites frente al uso de redes sociales.

Figura 1*Impacto del uso de redes sociales en estudiantes*

Entre los resultados más significativos:

- Un 82% de los estudiantes reconoció que la historia de ECOS les hizo reflexionar sobre su nivel de dependencia al celular.
- El 74% afirmó sentirse identificado con alguno de los personajes del cómic, principalmente con Elena y su lucha interna por desconectarse.
- Un 61% señaló haber hablado con su familia o amigos sobre el tema después de la experiencia.

Figura 2*Impacto de la historia ECOS en los estudiantes*

Más allá de los números, las palabras escritas en las bitácoras fueron reveladoras. Algunos testimonios espontáneos de los estudiantes incluyen:

"Yo no pensaba que ver videos todo el día era un problema, pero me di cuenta de que no recuerdo nada de lo que veo."

— (Estudiante, 9° grado)

"Sentí que la historia de Elena era como mi propia historia. A veces quiero dejar el celular, pero algo me jala otra vez."

— (Estudiante, 10° grado)

"Es la primera vez que en el colegio no me dicen que apague el celular, sino que me preguntan por qué lo uso tanto."

— (Estudiante, 8° grado)

Estos testimonios reflejan el poder de la narrativa para movilizar pensamientos y de los espacios educativos bien diseñados para permitir que los estudiantes se escuchen a sí mismos. La dimensión emocional, activada por los audios y las bitácoras, facilitó una reflexión más honesta que un simple formulario diagnóstico.

El análisis cualitativo de las respuestas evidenció una transición: de la normalización del consumo excesivo a la inquietud por sus efectos y de allí, al inicio de una reflexión personal sobre los hábitos cotidianos. No se trató de imponer normas, sino de abrir preguntas que permanecieran más allá del aula.

Cambios y Mejoras Observadas

El trabajo con los 120 estudiantes de la Institución Educativa de Caracolí no solo validó la propuesta, sino que permitió mejorarla significativamente. La experiencia reveló qué elementos de la intervención lograban mayor impacto y cuáles requerían ajustes para potenciar su efectividad pedagógica y emocional.

Uno de los principales logros fue la conexión emocional generada por los audios narrados. La voz de la capitana Elena, en formato de bitácora personal, generó empatía y a sus momentos de escucha eran sus favoritos, pues "se sentía como una película" o "como que alguien realmente hablaba desde lo que uno piensa". A partir de esta observación, se ajustaron las pausas en los audios, incorporando silencios reflexivos y mejorando la musicalización de fondo para enfatizar emociones clave.

También se observó que el cómic impreso generaba más participación que un formato exclusivamente digital. El soporte tangible ayudó a centrar la atención y a reducir las distracciones. Algunos estudiantes incluso lo colorearon, lo anotaron o lo compartieron con familiares. Este descubrimiento reafirmó el valor de lo análogo como vía de desconexión activa.

En cuanto a las bitácoras escritas, si bien fueron muy efectivas para promover la autorreflexión, se detectó que no todos los estudiantes lograban expresar sus ideas con fluidez. Esto motivó la incorporación de preguntas de entrada más guiadas y la inclusión de símbolos visuales (caritas, emociones, escalas) que facilitarían una respuesta más accesible, especialmente para los grados más bajos.

Desde el punto de vista docente, este proyecto evidenció el poder del diseño pedagógico centrado en la experiencia del estudiante y cómo la narrativa, la emoción y la analogía pueden movilizar procesos profundos de reflexión. También dejó como aprendizaje la necesidad de diferenciar los recursos según los estilos de aprendizaje y niveles de expresión.

Finalmente, uno de los aportes más valiosos fue el surgimiento de nuevas ideas por parte de los propios estudiantes: sugerencias como continuar la historia con nuevos episodios, crear un club de desconexión o hacer un mural en el colegio con frases del proyecto. Estas propuestas dan cuenta de una apropiación genuina de la experiencia y abren la puerta para una segunda fase más participativa y co-creativa.

Conclusiones: Más Allá del Aula

La experiencia desarrollada en Caracolí demuestra que es posible promover una reflexión profunda sobre el hiperconsumo digital en los jóvenes sin recurrir al discurso de la prohibición o el castigo. A través de una narrativa poderosa, materiales cercanos y una pedagogía centrada en la empatía, se puede invitar a los estudiantes a observar críticamente sus propios hábitos digitales y a imaginar formas más saludables de relacionarse con la tecnología.

Más allá del contexto rural donde se implementó, esta propuesta puede ser adaptada a distintos entornos escolares. El secreto no está únicamente en los materiales —el cómic, los audios o las bitácoras— sino en la intención pedagógica que los articula: provocar la conciencia desde la historia, el silencio y la palabra escrita, respetar los tiempos del estudiante y convertir el aula en un espacio de conversación genuina sobre lo que nos afecta como personas.

Para otros docentes que deseen implementar experiencias similares, algunas recomendaciones clave son:

- Diseñar desde la experiencia del estudiante, no desde el contenido.
- Usar la ficción como espejo, permitiendo que los estudiantes se reconozcan en otros mundos y narrativas.
- Equilibrar medios digitales y análogos, para que la desconexión sea también una experiencia tangible.
- Incluir espacios de escucha activa y expresión emocional, no solo de análisis racional.
- Iterar y ajustar, atendiendo a la voz directa de los estudiantes.

Bitácoras para desconectar no es solo el nombre de un material pedagógico. Es una metáfora del

momento que vivimos como educadores: necesitamos pausar, registrar, observar y actuar con intención. En una era en que los algoritmos dictan el ritmo de la atención, generar espacios de pausa consciente se convierte en un acto profundamente educativo.

Este proyecto continúa evolucionando, ahora con la intención de adaptarse al contexto del Gimnasio Campestre, enriqueciéndose con nuevas voces, nuevos formatos y el mismo propósito: formar jóvenes capaces de pensar, sentir y decidir libremente en la era digital.

Referencias

- Chan, H. C., Liu, Y., & Zhang, Y. (2022). Smartphone addiction and academic performance among adolescents: A meta-analytic review. *Computers in Human Behavior*, 134, 107304. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107304>
- Ciris, V., Baskonus, T., Kartal, T., & Tasdemir, A. (2022). A study on digital game addictions of adolescents in the Covid-19 pandemic. *Journal of Education in Science, Environment and Health (JESEH)*, 8(2), 168-186. <https://doi.org/10.55549/jeseh.01113707>
- Feng, S. (2022). The Detrimental Effects of Mobile Game Addiction on Chinese Primary School Students and Possible Interventions. *Science Insights Education Frontiers*, 13(2), 1911–1922. <https://doi.org/10.15354/sief.22.re071>
- Gorjón, L., & Osés, A. (2023). The Negative Impact of Information and Communication Technologies Overuse on Student Performance: Evidence From OECD Countries. *Journal of Educational Computing Research*, 61(4), 723–765. <https://doi.org/10.1177/07356331221133408>
- Lipovetsky, G. (2007). La felicidad paradójica: Ensayo sobre la sociedad del hiperconsumo. Anagrama.
- Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. S. (2009). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. [Http://www.liebertpub.com/cpb](http://www.liebertpub.com/cpb), 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/CPB.1998.1.237>