



Doi: <https://doi.org/10.70577/asce.v5i2.880>

Recibido: 2026-05-07

Aceptado: 2026-05-20

Publicado: 2026-06-03

Estrategias de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas y su influencia en la salud mental y el bienestar estudiantil

Digital Detox Strategies Through Physical and Recreational Activities and Their Impact on Student Mental Health and Well-Being

Autores

Doris Raquel Chamba Benavidez¹

<https://orcid.org/0009-0002-2788-9332>
doris2961@hotmail.com

MINEDEC

Morona Santiago – Ecuador

Edith Ermeida Sarmiento Calva²

<https://orcid.org/0009-0006-8353-4631>
edithsarmiento82@gmail.com

MINEDEC

Latacunga – Ecuador

Graciela Noemí Bonilla Chasiluisa³

<https://orcid.org/0009-0005-6233-6284>
bonilanoemi@gmail.com

MINEDEC

Latacunga – Ecuador

Herminio Mateo Durán Quituisaca⁴

5herminiodq@uets.edu.ec
<https://orcid.org/0000-0002-3292-8300>

Unidad Educativa Técnico Salesiano

Cuenca – Ecuador

Pamela Fernanda Piedra Tito⁵

<https://orcid.org/0009-0009-7913-1954>
pamep86@hotmail.com

MINEDEC

Cuenca – Ecuador

Cómo citar

Chamba Benavidez, D. R., Sarmiento Calva, E. E., Bonilla Chasiluisa, G. N., Durán Quituisaca, H. M., & Piedra Tito, P. F. (2026). Estrategias de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas y su influencia en la salud mental y el bienestar estudiantil. *ASCE MAGAZINE*, 5(2), 2368–2391. <https://doi.org/10.70577/asce.v5i2.880>

Resumen

El uso excesivo de dispositivos digitales se ha convertido en un desafío creciente para las instituciones educativas debido a su posible impacto en la salud mental y el bienestar de los estudiantes. El objetivo de esta investigación fue analizar las estrategias de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas y su influencia en la salud mental y el bienestar estudiantil desde la percepción de docentes de Educación Básica y Bachillerato. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 40 docentes, quienes respondieron un cuestionario estructurado de 20 preguntas de opción múltiple aplicado mediante Google Forms. Los resultados evidenciaron que el 85% de los participantes considera que el uso excesivo de dispositivos digitales afecta la salud mental estudiantil y que el 87,5% percibe un incremento del tiempo de exposición a pantallas en los últimos años. Asimismo, el 95% manifestó que las actividades físico-recreativas favorecen el bienestar emocional y el 97,5% señaló que la combinación de desintoxicación digital y actividad física puede mejorar significativamente la salud mental de los estudiantes. Los deportes y los juegos recreativos fueron identificados como las estrategias más efectivas para disminuir la dependencia digital. Se concluye que la implementación de programas permanentes de desintoxicación digital apoyados en actividades físico-recreativas constituye una alternativa viable para promover hábitos saludables, fortalecer el bienestar emocional y favorecer el desarrollo integral de los estudiantes en entornos educativos cada vez más digitalizados.

Palabras clave: Desintoxicación Digital, Actividad Física, Salud Mental, Bienestar Estudiantil, Tecnologías Digitales, Educación.

Abstract

The excessive use of digital devices has become a growing challenge for educational institutions due to its potential impact on students' mental health and well-being. The aim of this study was to analyze digital detoxification strategies through physical-recreational activities and their influence on mental health and student well-being from the perspective of Basic Education and High School teachers. A quantitative approach with a non-experimental, descriptive, and cross-sectional design was employed. The sample consisted of 40 teachers who completed a structured questionnaire containing 20 multiple-choice questions administered through Google Forms. The results revealed that 85% of the participants believe that excessive use of digital devices negatively affects students' mental health, while 87.5% perceived an increase in screen time in recent years. Furthermore, 95% stated that physical-recreational activities contribute positively to emotional well-being, and 97.5% considered that combining digital detoxification with physical activity can significantly improve students' mental health. Sports and recreational games were identified as the most effective strategies for reducing digital dependency. The findings suggest that the implementation of permanent digital detoxification programs supported by physical-recreational activities is a viable alternative for promoting healthy habits, strengthening emotional well-being, and fostering the comprehensive development of students in increasingly digitalized educational environments.

Keywords: Digital Detoxification, Physical Activity, Mental Health, Student Well-Being, Digital Technologies, Education.

Introducción

La expansión acelerada de las tecnologías digitales ha transformado significativamente los hábitos de vida, aprendizaje y socialización de niños, adolescentes y jóvenes. El acceso permanente a teléfonos inteligentes, redes sociales, videojuegos y plataformas digitales ha generado nuevas oportunidades para la comunicación y el acceso al conocimiento; sin embargo, también ha planteado desafíos relacionados con la salud mental y el bienestar de los estudiantes. En los últimos años, diversas investigaciones han advertido que el uso excesivo de pantallas puede asociarse con problemas emocionales, dificultades de atención, alteraciones del sueño, sedentarismo y disminución de la interacción social presencial. En este sentido, Santos et al. (2023), en una revisión sistemática sobre adolescentes, concluyeron que existe una asociación consistente entre el tiempo excesivo frente a pantallas y diversos problemas de salud mental, incluyendo síntomas de ansiedad, depresión y deterioro del bienestar psicológico.

La creciente preocupación por estos efectos ha impulsado el desarrollo de estrategias orientadas a promover un uso más equilibrado de la tecnología. Entre ellas destaca la desintoxicación digital, entendida como la reducción voluntaria y temporal del uso de dispositivos digitales con el objetivo de mejorar el bienestar emocional, fortalecer las relaciones interpersonales y recuperar hábitos saludables. Ramadhan et al. (2024), mediante una revisión sistemática y metaanálisis, encontraron que las intervenciones de desintoxicación digital pueden generar mejoras significativas en diversos indicadores de salud mental, especialmente en la disminución de síntomas depresivos y en el aumento de la satisfacción personal. De manera similar, Setia et al. (2025) sostienen que las estrategias de desintoxicación digital constituyen una alternativa prometedora para enfrentar los efectos de la hiperconectividad, aunque enfatizan la necesidad de complementarlas con actividades que promuevan la participación activa y el bienestar integral de los individuos.

En el ámbito educativo, la problemática adquiere una relevancia especial debido al incremento del tiempo que los estudiantes dedican a dispositivos electrónicos tanto para actividades académicas como recreativas. Zablotsky et al. (2025) evidenciaron que los estudiantes de educación secundaria con mayores niveles de exposición a pantallas presentan una mayor probabilidad de experimentar comportamientos poco saludables,

dificultades relacionadas con el sueño y afectaciones en su salud mental. Estos hallazgos refuerzan la necesidad de implementar acciones preventivas desde las instituciones educativas que permitan equilibrar el uso de la tecnología con experiencias que favorezcan el desarrollo físico, emocional y social.

Dentro de las estrategias más recomendadas para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo digital se encuentran las actividades físico-recreativas. La evidencia científica reciente ha demostrado que la actividad física regular constituye uno de los factores protectores más importantes para la salud mental de niños, adolescentes y jóvenes. White et al. (2024), en una revisión sistemática, concluyeron que la actividad física influye positivamente en la salud mental mediante mecanismos relacionados con la autoestima, la interacción social, la reducción del estrés y el fortalecimiento de la percepción de bienestar. Asimismo, Zhong et al. (2024) encontraron que la práctica sistemática de actividad física contribuye significativamente a disminuir síntomas de ansiedad y depresión en niños y adolescentes, además de mejorar su calidad de vida y bienestar emocional.

De igual forma, estudios recientes realizados en contextos educativos superiores respaldan estos hallazgos. Li y Huang (2025) señalan que la actividad física favorece el bienestar psicológico al promover una mejor regulación emocional, fortalecer las relaciones sociales y aumentar la satisfacción con la vida. Por su parte, Liu et al. (2025), a través de un metaanálisis, determinaron que los programas de ejercicio físico generan efectos positivos significativos sobre la salud mental, reduciendo los niveles de estrés, ansiedad y síntomas depresivos en la población estudiantil. Estos resultados evidencian que la actividad física no solo beneficia la salud corporal, sino que también constituye una herramienta eficaz para fortalecer el bienestar psicológico.

Considerando este panorama, las actividades físico-recreativas pueden desempeñar un papel fundamental dentro de los programas de desintoxicación digital implementados en las instituciones educativas. La práctica de deportes, juegos cooperativos, caminatas, dinámicas grupales y actividades al aire libre ofrece alternativas saludables que favorecen la desconexión temporal de los dispositivos digitales y promueven experiencias de interacción social, movimiento corporal y recreación. Desde esta perspectiva, la escuela

tiene la oportunidad de fomentar estilos de vida más equilibrados que contribuyan al desarrollo integral de los estudiantes.

En este contexto, la presente investigación tiene como objetivo analizar las estrategias de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas y su influencia en la salud mental y el bienestar estudiantil, a partir de la percepción de 40 docentes de Educación Básica y Bachillerato. Mediante un enfoque cuantitativo y descriptivo, se busca identificar las opiniones del profesorado respecto a los efectos del uso excesivo de tecnologías digitales y valorar la importancia de las actividades físico-recreativas como estrategia para promover el bienestar emocional, social y académico de los estudiantes en un entorno educativo cada vez más digitalizado.

Metodología

Metodología

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, descriptivo y de corte transversal. El estudio tuvo como propósito analizar la percepción de los docentes sobre las estrategias de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas y su influencia en la salud mental y el bienestar estudiantil.

La población estuvo conformada por docentes de Educación Básica y Bachillerato de instituciones educativas ecuatorianas. La muestra estuvo integrada por 40 docentes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando su disponibilidad y participación voluntaria en el estudio.

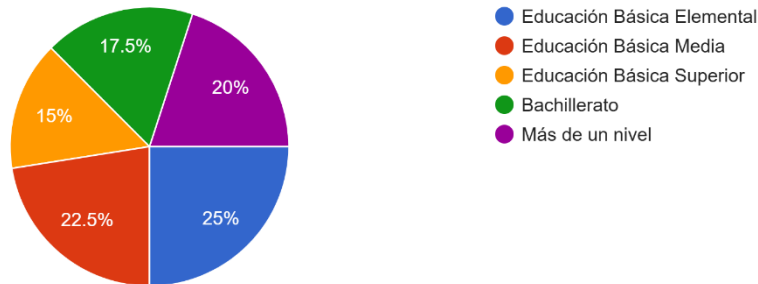
Para la recolección de información se utilizó la técnica de la encuesta, aplicándose un cuestionario estructurado de 20 preguntas de opción múltiple a través de Google Forms. El instrumento abordó aspectos relacionados con el uso de dispositivos digitales, la desintoxicación digital, las actividades físico-recreativas y el bienestar estudiantil.

Los datos obtenidos fueron organizados y analizados mediante estadística descriptiva, utilizando frecuencias y porcentajes para interpretar las percepciones docentes. La participación fue voluntaria y anónima, garantizando la confidencialidad de la información y su utilización exclusivamente con fines académicos y científicos.

Resultados

Figura 1. Nivel educativo en el que trabajan los docentes encuestados

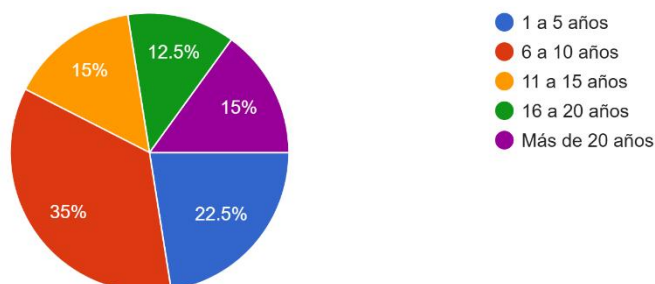
Nivel educativo en el que trabaja
40 respuestas



La Figura 1 muestra que los docentes participantes pertenecen a diferentes niveles educativos. Predominan quienes laboran en Educación Básica Elemental (25%) y Educación Básica Media (22,5%), seguidos por aquellos que trabajan en más de un nivel educativo (20%), Bachillerato (17,5%) y Educación Básica Superior (15%). Estos resultados reflejan una participación diversa que aporta distintas perspectivas sobre la desintoxicación digital, las actividades físico-recreativas y el bienestar estudiantil.

Figura 2. Años de experiencia docente de los participantes

Años de experiencia docente
40 respuestas



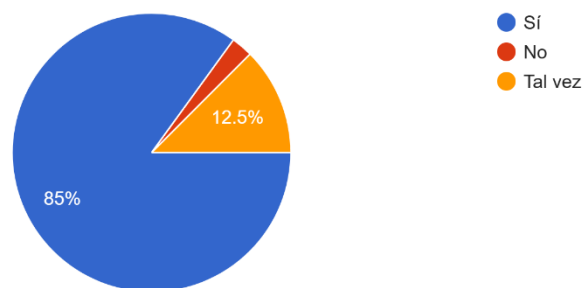
La Figura 2 evidencia que el grupo más representativo corresponde a docentes con 6 a 10 años de experiencia profesional (35%), seguido por aquellos con 1 a 5 años (22,5%). Los docentes con 11 a 15 años y más de 20 años de experiencia representan cada uno el 15%, mientras que el 12,5% posee entre 16 y 20 años de trayectoria. La diversidad de experiencia profesional permite contar

con opiniones provenientes de docentes con diferentes niveles de práctica y conocimiento educativo.

Figura 3. Percepción docente sobre la influencia del uso excesivo de dispositivos digitales en la salud mental estudiantil

¿Considera que el uso excesivo de dispositivos digitales afecta la salud mental de los estudiantes?

40 respuestas

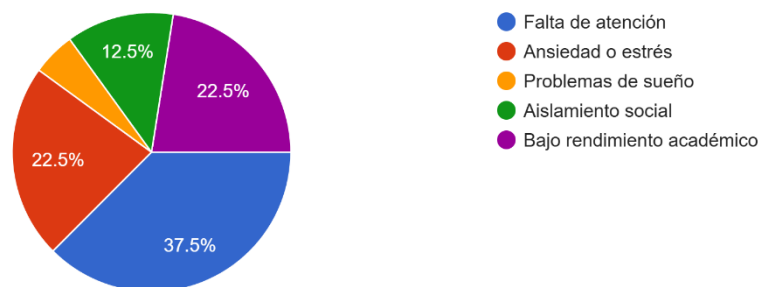


La Figura 3 muestra que el 85% de los docentes considera que el uso excesivo de dispositivos digitales afecta la salud mental de los estudiantes, mientras que el 12,5% cree que podría influir y solo el 2,5% considera que no existe afectación. Estos resultados reflejan una preocupación generalizada del profesorado sobre los efectos negativos de la sobreexposición a las pantallas en el bienestar emocional estudiantil.

Figura 4. Principal consecuencia observada en los estudiantes debido al uso excesivo de pantallas

¿Cuál es la principal consecuencia que observa en sus estudiantes debido al uso excesivo de pantallas?

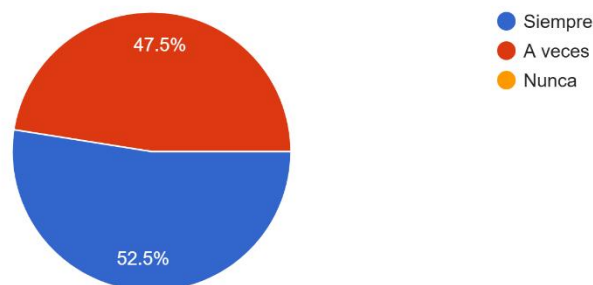
40 respuestas



La Figura 4 evidencia que la falta de atención es la principal consecuencia observada por los docentes (37,5%), seguida de la ansiedad o estrés y el bajo rendimiento académico (22,5% cada uno). En menor proporción se identificaron el aislamiento social (12,5%) y los problemas de sueño (5%). Estos resultados sugieren que el uso excesivo de dispositivos digitales afecta tanto el aprendizaje como el bienestar emocional de los estudiantes.

Figura 5. Frecuencia con la que los docentes observan estudiantes distraídos por el uso de dispositivos digitales

¿Con qué frecuencia observa estudiantes distraídos por el uso de dispositivos digitales?
40 respuestas

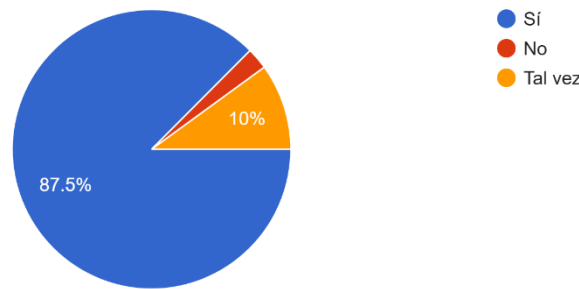


La Figura 5 muestra que el 52,5% de los docentes observa siempre estudiantes distraídos por el uso de dispositivos digitales, mientras que el 47,5% indica que esto ocurre algunas veces. Ningún participante seleccionó la opción nunca. Los resultados evidencian que la distracción asociada a la tecnología es una situación frecuente en las aulas y constituye un desafío para los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Figura 6. Percepción docente sobre el incremento del tiempo que los estudiantes dedican a las pantallas

¿Considera que el tiempo que los estudiantes dedican a las pantallas ha aumentado en los últimos años?

40 respuestas

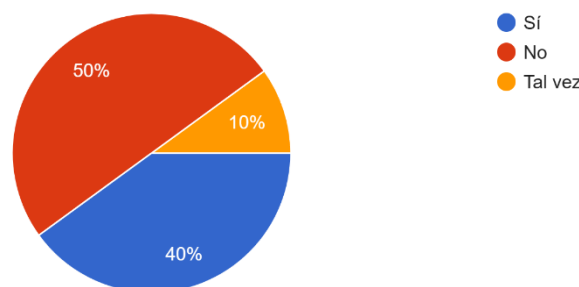


La Figura 6 muestra que el 87,5% de los docentes considera que el tiempo que los estudiantes dedican a las pantallas ha aumentado en los últimos años, mientras que el 10% cree que posiblemente ha ocurrido este incremento y solo el 2,5% no observa cambios significativos. Estos resultados evidencian una percepción generalizada sobre el creciente uso de dispositivos digitales en la población estudiantil.

Figura 7. Conocimiento previo del concepto de desintoxicación digital

¿Conocía el concepto de desintoxicación digital antes de esta encuesta?

40 respuestas

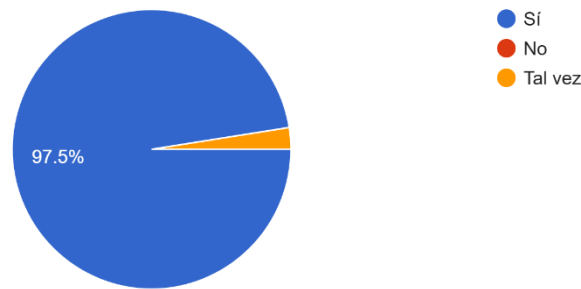


La Figura 7 evidencia que el 50% de los docentes desconocía el concepto de desintoxicación digital, el 40% manifestó conocerlo y el 10% indicó tener dudas al respecto. Los resultados sugieren la necesidad de fortalecer la capacitación docente en temas relacionados con el uso saludable de la tecnología y la prevención de la dependencia digital.

Figura 8. Necesidad de implementar programas de desintoxicación digital en las instituciones educativas

¿Considera necesaria la implementación de programas de desintoxicación digital en las instituciones educativas?

40 respuestas

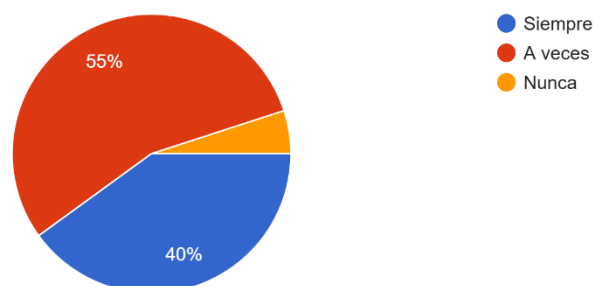


La Figura 8 muestra que el 97,5% de los docentes considera necesaria la implementación de programas de desintoxicación digital en las instituciones educativas, mientras que el 2,5% indicó que tal vez sean necesarios. Estos resultados reflejan un amplio consenso sobre la importancia de promover estrategias que favorezcan un uso más equilibrado de las tecnologías digitales.

Figura 9. Frecuencia con la que los docentes realizan actividades que reducen el uso de dispositivos digitales durante sus clases

¿Con qué frecuencia realiza actividades que reduzcan el uso de dispositivos digitales durante sus clases?

40 respuestas



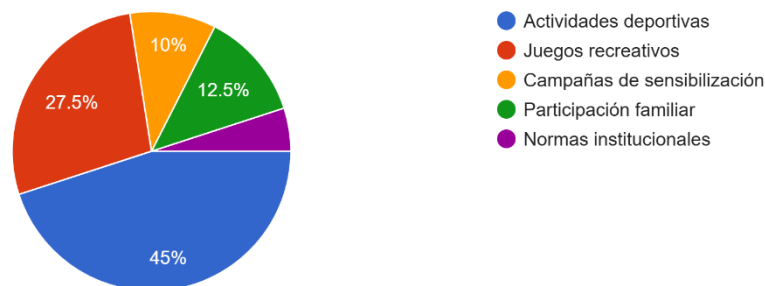
La Figura 9 evidencia que el 55% de los docentes realiza algunas veces actividades destinadas a reducir el uso de dispositivos digitales durante las clases, mientras que el 40% las implementa siempre y el 5% nunca las aplica. Esto demuestra que la mayoría

incorpora acciones orientadas a disminuir la dependencia digital, aunque aún no de manera sistemática.

Figura 10. Estrategia considerada más efectiva para reducir la dependencia digital en los estudiantes

¿Cuál considera que sería la estrategia más efectiva para reducir la dependencia digital en los estudiantes?

40 respuestas

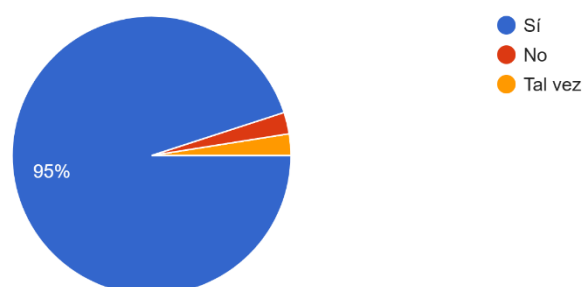


La Figura 10 muestra que las actividades deportivas son consideradas la estrategia más efectiva para reducir la dependencia digital (45%), seguidas por los juegos recreativos (27,5%). En menor proporción se mencionaron la participación familiar (12,5%), las campañas de sensibilización (10%) y las normas institucionales (5%). Estos resultados reflejan la preferencia docente por estrategias activas y participativas que promuevan la interacción social y el movimiento físico.

Figura 11. Percepción docente sobre la influencia de las actividades físico-recreativas en la salud mental estudiantil

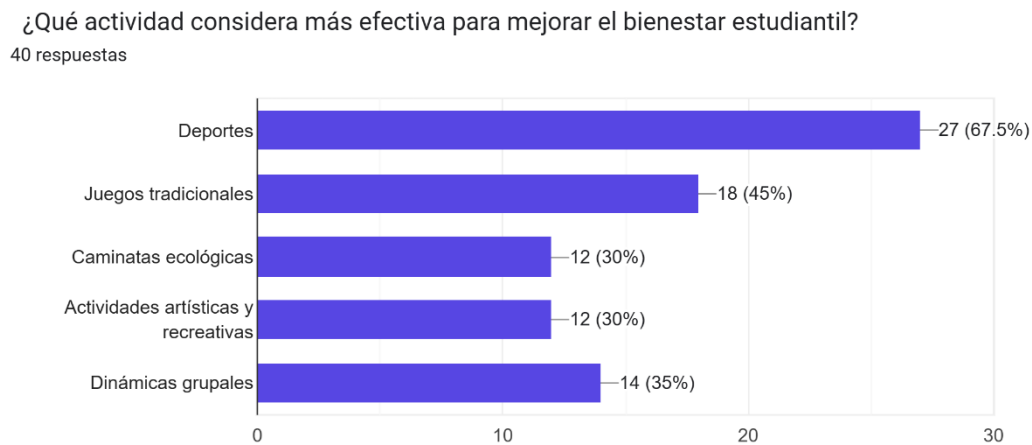
¿Considera que las actividades físico-recreativas favorecen la salud mental de los estudiantes?

40 respuestas



La Figura 11 muestra que el 95% de los docentes considera que las actividades físico-recreativas favorecen la salud mental de los estudiantes, mientras que el 2,5% cree que no generan beneficios y otro 2,5% mantiene dudas al respecto. Estos resultados reflejan una valoración altamente positiva sobre el aporte de estas actividades al bienestar emocional estudiantil.

Figura 12. Actividades consideradas más efectivas para mejorar el bienestar estudiantil

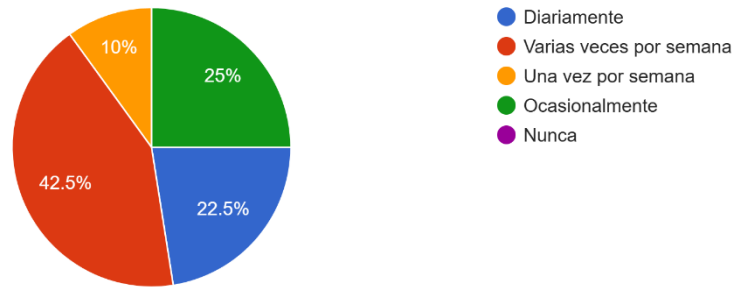


La Figura 12 evidencia que los deportes son considerados la actividad más efectiva para mejorar el bienestar estudiantil (67,5%), seguidos por los juegos tradicionales (45%) y las dinámicas grupales (35%). También se destacan las caminatas ecológicas y las actividades artísticas y recreativas (30% cada una). Los resultados reflejan una preferencia por actividades que promueven el movimiento, la interacción y la participación activa.

Figura 13. Frecuencia de participación estudiantil en actividades físico-recreativas dentro de la institución educativa

¿Con qué frecuencia participa el estudiantado en actividades físico-recreativas dentro de la institución?

40 respuestas

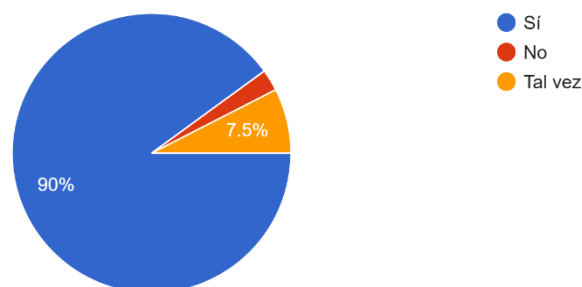


La Figura 13 muestra que el 42,5% de los docentes señala que los estudiantes participan en actividades físico-recreativas varias veces por semana, el 25% indica que lo hacen ocasionalmente y el 22,5% diariamente. Estos resultados evidencian una presencia frecuente de actividades recreativas dentro de las instituciones educativas.

Figura 14. Percepción docente sobre la contribución de las actividades físico-recreativas a la disminución del estrés estudiantil

¿Las actividades físico-recreativas contribuyen a disminuir el estrés estudiantil?

40 respuestas

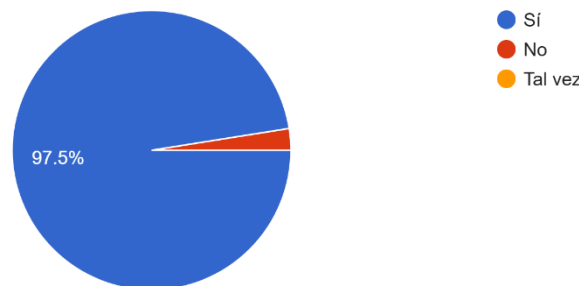


La Figura 14 evidencia que el 90% de los docentes considera que las actividades físico-recreativas contribuyen a disminuir el estrés estudiantil, mientras que el 7,5% cree que posiblemente generan este beneficio y solo el 2,5% considera que no lo hacen. Esto demuestra una percepción ampliamente favorable sobre su impacto en el bienestar emocional.

Figura 15. Relación entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes

¿Considera que existe una relación entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes?

40 respuestas

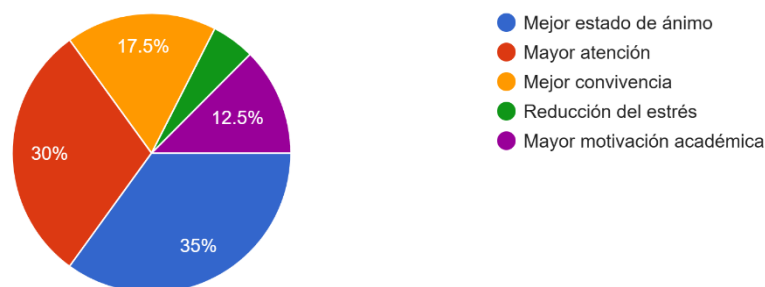


La Figura 15 muestra que el 97,5% de los docentes considera que existe una relación directa entre la actividad física y el bienestar emocional de los estudiantes, mientras que únicamente el 2,5% no comparte esta opinión. Los resultados reflejan un consenso casi unánime sobre la importancia de la actividad física para el desarrollo integral del alumnado.

Figura 16. Beneficios observados con mayor frecuencia después de la realización de actividades físico-recreativas

¿Qué beneficio observa con mayor frecuencia después de actividades físico-recreativas?

40 respuestas



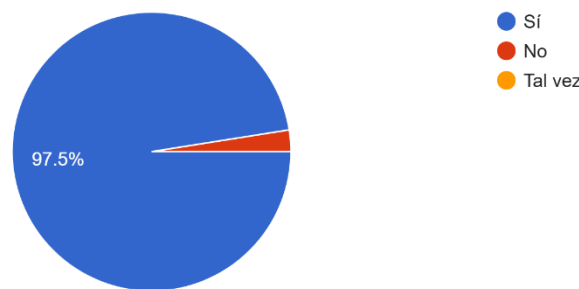
La Figura 16 presenta los principales beneficios que los docentes observan con mayor frecuencia en los estudiantes después de participar en actividades físico-recreativas. Los resultados muestran que el **mejor estado de ánimo** constituye el beneficio más destacado, siendo señalado por el 35% de los encuestados. En segundo lugar, se encuentra la **mayor atención**, mencionada por el 30% de los docentes. Por su parte, la

mejor convivencia fue identificada por el **17,5%**, mientras que la **mayor motivación académica** alcanzó el **12,5%** de las respuestas. Finalmente, la **reducción del estrés** fue seleccionada por el **5%** de los participantes.

Estos resultados evidencian que las actividades físico-recreativas generan beneficios que trascienden el ámbito físico, impactando de manera positiva en las dimensiones emocionales, cognitivas y sociales de los estudiantes. La mejora del estado de ánimo y de la atención, que concentran la mayor parte de las respuestas, sugiere que estas actividades contribuyen a crear condiciones favorables para el aprendizaje y el bienestar emocional.

Figura 17. Percepción docente sobre la combinación de desintoxicación digital y actividad física para mejorar la salud mental estudiantil

¿Considera que la combinación de desintoxicación digital y actividad física puede mejorar la salud mental estudiantil?
40 respuestas



La Figura 17 presenta la percepción de los docentes respecto a la efectividad de combinar estrategias de desintoxicación digital con actividades físicas para mejorar la salud mental de los estudiantes. Los resultados muestran que el **97,5%** de los encuestados considera que esta combinación **sí puede mejorar** la salud mental estudiantil, mientras que únicamente el **2,5%** manifestó que **no** produciría dicho beneficio. Ningún participante seleccionó la opción **tal vez**.

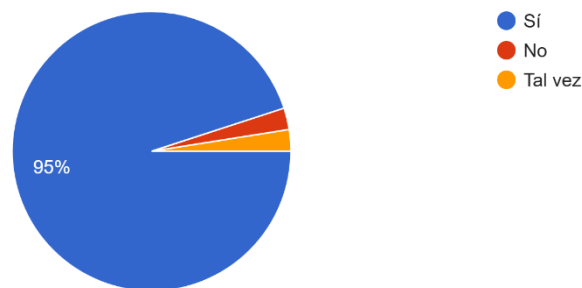
Estos hallazgos evidencian un consenso prácticamente unánime entre los docentes acerca del potencial de integrar acciones de desintoxicación digital con programas de actividad física como estrategia para promover el bienestar integral de los estudiantes. La elevada aceptación de esta propuesta refleja el reconocimiento del profesorado sobre la necesidad

de equilibrar el uso de la tecnología con experiencias que favorezcan el movimiento corporal, la interacción social y la salud emocional.

Figura 18. Recomendación de implementar programas permanentes de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas en las instituciones educativas

Recomendaría implementar programas permanentes de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas en las instituciones educativas?

40 respuestas



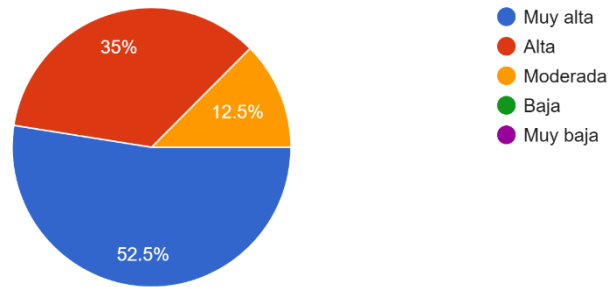
La Figura 18 presenta la opinión de los docentes respecto a la implementación permanente de programas de desintoxicación digital apoyados en actividades físico-recreativas dentro de las instituciones educativas. Los resultados muestran que el **95%** de los encuestados **sí recomendaría** la implementación de estos programas, mientras que el **2,5%** respondió **no** y el **2,5%** seleccionó la opción **tal vez**.

Estos hallazgos evidencian un amplio consenso entre los docentes sobre la importancia de incorporar de manera permanente estrategias institucionales orientadas a reducir la dependencia digital y promover estilos de vida más saludables. La elevada proporción de respuestas afirmativas refleja que el profesorado reconoce los beneficios que pueden generar estas iniciativas en la salud mental, el bienestar emocional y el desarrollo integral de los estudiantes.

Figura 19. Importancia de las estrategias de desintoxicación digital y actividades físico-recreativas para el bienestar estudiantil

En términos generales, ¿cómo califica la importancia de estas estrategias para el bienestar estudiantil?

40 respuestas

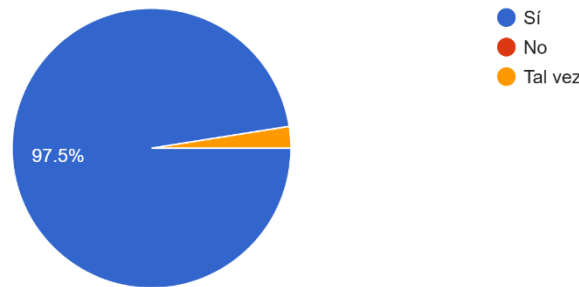


La Figura 19 presenta la valoración general que los docentes otorgan a las estrategias de desintoxicación digital y actividades físico-recreativas para promover el bienestar estudiantil. Los resultados muestran que el **52,5%** de los encuestados calificó la importancia de estas estrategias como **muy alta**, mientras que el **35%** la consideró **alta**. Por su parte, el **12,5%** manifestó que su importancia es **moderada**. Ningún docente seleccionó las categorías **baja** o **muy baja**.

Estos hallazgos evidencian una percepción altamente favorable por parte del profesorado respecto al papel que desempeñan las estrategias de desintoxicación digital y las actividades físico-recreativas en la promoción del bienestar integral de los estudiantes. La suma de las categorías "muy alta" y "alta" alcanza el **87,5%** de las respuestas, lo que demuestra un amplio reconocimiento de los beneficios asociados a estas intervenciones educativas.

Figura 20. Inclusión de estrategias de desintoxicación digital y actividades físico-recreativas en la planificación institucional anual

¿Considera que estas estrategias deberían formar parte de la planificación institucional anual?
40 respuestas



La Figura 20 presenta la opinión de los docentes respecto a la incorporación de estrategias de desintoxicación digital y actividades físico-recreativas dentro de la planificación institucional anual. Los resultados muestran que el **97,5%** de los encuestados considera que estas estrategias **sí deberían formar parte** de la planificación institucional, mientras que el **2,5%** manifestó que **tal vez** deberían incluirse. Ningún docente seleccionó la opción **no**.

Estos hallazgos evidencian un consenso prácticamente unánime sobre la necesidad de institucionalizar acciones orientadas a promover el bienestar estudiantil mediante la reducción de la dependencia digital y el fortalecimiento de la actividad física y recreativa. La elevada aceptación observada demuestra que los docentes consideran estas estrategias como elementos fundamentales para responder a los desafíos que plantea el creciente uso de tecnologías digitales en la población estudiantil.

Discusión

Los resultados obtenidos evidencian que el uso excesivo de dispositivos digitales constituye una preocupación creciente para el profesorado, especialmente por sus posibles repercusiones sobre la salud mental y el desempeño académico de los estudiantes. La mayoría de los docentes encuestados considera que la exposición prolongada a pantallas afecta negativamente el bienestar estudiantil, percepción que se refleja en problemas como la falta de atención, el estrés, la ansiedad y la disminución del rendimiento académico. Estos hallazgos coinciden con la revisión sistemática realizada

por Santos et al. (2023), quienes encontraron una asociación consistente entre el aumento del tiempo frente a pantallas y diversos problemas de salud mental en adolescentes, incluyendo síntomas depresivos, ansiedad y deterioro del bienestar psicológico.

La elevada percepción docente respecto al incremento del tiempo de uso de dispositivos digitales también resulta coherente con las tendencias observadas a nivel internacional. Zablotzky et al. (2025) reportaron que el uso prolongado de pantallas se relaciona con comportamientos menos saludables, alteraciones del sueño y mayores riesgos para la salud mental. En este sentido, los resultados del presente estudio sugieren que el profesorado no solo identifica un aumento en el tiempo de exposición tecnológica, sino que también reconoce sus consecuencias dentro de la dinámica escolar, particularmente en la capacidad de atención y concentración de los estudiantes.

Un hallazgo relevante es que, aunque una parte importante de los docentes manifestó desconocer inicialmente el concepto de desintoxicación digital, existe un consenso casi unánime respecto a la necesidad de implementar programas institucionales relacionados con esta temática. Este resultado evidencia que la preocupación por los efectos de la hiperconectividad trasciende el conocimiento técnico del término y responde a una realidad observada diariamente en los contextos educativos. De acuerdo con Setia et al. (2025), las estrategias de desintoxicación digital han cobrado relevancia como mecanismos para recuperar el equilibrio entre el uso de la tecnología y el bienestar personal, especialmente cuando se integran dentro de programas educativos estructurados.

Los resultados también destacan el valor que los docentes atribuyen a las actividades físico-recreativas como herramienta para fortalecer la salud mental estudiantil. La gran mayoría de los participantes considera que estas actividades favorecen el bienestar emocional, reducen el estrés y mejoran la convivencia escolar. Esta percepción coincide con los planteamientos de White et al. (2024), quienes sostienen que la actividad física genera beneficios psicológicos mediante el fortalecimiento de la autoestima, la interacción social y la regulación emocional. De manera complementaria, Zhong et al. (2024) señalan que la práctica regular de actividad física puede actuar como un factor protector frente a la ansiedad y la depresión en niños y adolescentes.

Otro aspecto significativo es que los docentes identificaron a los deportes y los juegos recreativos como las estrategias más efectivas para disminuir la dependencia digital. Este resultado sugiere que las actividades basadas en el movimiento corporal y la interacción social son percibidas como alternativas más atractivas y funcionales que las estrategias centradas exclusivamente en normas o restricciones tecnológicas. Dicho hallazgo coincide con lo señalado por Li y Huang (2025), quienes destacan que la actividad física favorece el bienestar psicológico al ofrecer experiencias de socialización, autonomía y satisfacción personal que pueden sustituir parcialmente la dependencia de los entornos digitales.

Asimismo, los beneficios observados por los docentes después de la participación en actividades físico-recreativas se concentraron principalmente en la mejora del estado de ánimo, el incremento de la atención y el fortalecimiento de la convivencia escolar. Estos resultados son consistentes con el metaanálisis realizado por Liu et al. (2025), el cual concluye que los programas de ejercicio físico contribuyen significativamente a la reducción del estrés y al fortalecimiento del bienestar psicológico en poblaciones estudiantiles. En consecuencia, las actividades físico-recreativas no solo representan una alternativa para disminuir el tiempo frente a pantallas, sino que también constituyen una estrategia de promoción integral de la salud mental.

Finalmente, uno de los hallazgos más importantes del estudio es el amplio respaldo docente hacia la incorporación de programas permanentes de desintoxicación digital mediante actividades físico-recreativas dentro de la planificación institucional. Esta valoración evidencia que los docentes perciben estas estrategias como una respuesta viable y necesaria frente a los desafíos educativos derivados de la hiperconectividad. En concordancia con Ramadhan et al. (2024), los procesos de desintoxicación digital muestran mejores resultados cuando se complementan con actividades que promuevan la interacción social, el bienestar emocional y la participación activa. Por ello, la integración de acciones orientadas al uso responsable de la tecnología y al fortalecimiento de la actividad física podría constituir una alternativa efectiva para promover una educación más equilibrada, saludable y centrada en el desarrollo integral de los estudiantes.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación ponen de manifiesto una realidad que preocupa cada vez más a los docentes: el uso excesivo de dispositivos digitales está influyendo de manera significativa en la vida de los estudiantes. Desde la experiencia diaria en las aulas, los participantes perciben que muchos niños y adolescentes presentan dificultades para mantener la atención, mayores niveles de estrés y ansiedad, así como una disminución en su rendimiento académico. Esta situación refleja la necesidad de encontrar un equilibrio entre los beneficios que ofrece la tecnología y el cuidado de la salud mental de los estudiantes, especialmente en una época en la que las pantallas forman parte de la vida cotidiana.

Al mismo tiempo, el estudio evidencia que las actividades físico-recreativas representan mucho más que espacios de entretenimiento. Para los docentes, estas experiencias constituyen oportunidades valiosas para que los estudiantes se relacionen, compartan, se expresen y fortalezcan su bienestar emocional. La práctica de deportes, juegos recreativos y actividades grupales favorece un mejor estado de ánimo, ayuda a disminuir las tensiones diarias y promueve una convivencia más saludable, convirtiéndose en una alternativa positiva frente al uso excesivo de la tecnología.

Los hallazgos también revelan que existe una amplia aceptación hacia la implementación de programas de desintoxicación digital en las instituciones educativas. Los docentes consideran que estas iniciativas pueden ayudar a los estudiantes a desarrollar hábitos tecnológicos más saludables y a comprender que el uso de la tecnología debe estar acompañado de espacios para la actividad física, la interacción social y el desarrollo personal. Más que prohibir el uso de dispositivos, se trata de enseñar a utilizarlos de manera consciente y equilibrada.

Asimismo, la combinación de estrategias de desintoxicación digital y actividades físico-recreativas emerge como una propuesta educativa pertinente y necesaria para responder a los desafíos de la hiperconectividad actual. Los resultados sugieren que esta integración puede contribuir no solo a mejorar la salud mental de los estudiantes, sino también a fortalecer habilidades sociales, emocionales y académicas que son fundamentales para su desarrollo integral.

Finalmente, esta investigación permite concluir que las instituciones educativas tienen la oportunidad de asumir un papel activo en la promoción del bienestar estudiantil. Incorporar de manera permanente actividades físicas, recreativas y acciones orientadas al uso responsable de la tecnología puede convertirse en una estrategia preventiva que favorezca estilos de vida más saludables, fortalezca la salud mental y contribuya a formar estudiantes capaces de desenvolverse de manera equilibrada en un mundo cada vez más digitalizado. Más allá de los resultados académicos, el desafío consiste en educar personas que sepan cuidar de sí mismas, relacionarse con los demás y utilizar la tecnología como una herramienta para crecer y no como una fuente de dependencia.

Referencias Bibliográficas

Li, R., & Huang, R. (2025). *The influence of physical activity on mental well-being in college students: A systematic review*. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1573446/full>

Liu, L., et al. (2025). *Effectiveness of physical exercise on mental health among university students: A systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2025.1612408/full>

Ramadhan, R. N., Rampengan, D. D., Yumnانشa, D. A., Setiono, S. B. V., Tjandra, K. C., Ariyanto, M. V., Idrisov, B., & Empitu, M. A. (2024). *Impacts of digital social media detox for mental health: A systematic review and meta-analysis*. *Narra Journal*, 4(2), e786. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39280291/>

Santos, R. M. S., Mendes, C. G., Marques Miranda, D., & Romano-Silva, M. A. (2023). *The associations between screen time and mental health in adolescents: A systematic review*. *BMC Psychology*, 11, 127. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10117262/>

Setia, S., Gilbert, F., Tichy, M. L., Redpath, J., Shahzad, N., & Marraccini, M. E. (2025). *Digital detox strategies and mental health: A comprehensive scoping review of why, where, and how*. *Cureus*, 17(1), e78250. <https://www.cureus.com/articles/336341-digital->

detox-strategies-and-mental-health-a-comprehensive-scoping-review-of-why-where-and-how

White, R. L., Babic, M. J., Parker, P. D., Lubans, D. R., Astell-Burt, T., & Lonsdale, C. (2024). *Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 21, 134. <https://link.springer.com/article/10.1186/s12966-024-01676-6>

Zablotsky, B., Black, L. I., & Terlizzi, E. P. (2025). *Associations between screen time use and health outcomes among US high school students*. Preventing Chronic Disease, 22, 240537. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC12249308/>

Zhong, B., et al. (2024). *Physical activity on the mental health of children and adolescents during COVID-19 pandemic: A systematic review and narrative synthesis*. Frontiers in Public Health, 12. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11198782/>

Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.