



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN ENRIQUE GUZMÁN Y VALLE
ESCUELA DE POSGRADO "WALTER PEÑALOZA RAMELLA"

BOLETÍN PSICOLÓGICO

JUNIO DEL 2025, EDICIÓN N.º 11



***BIENESTAR DIGITAL:
GESTIONAR EL USO DE
TECNOLOGÍA PARA REDUCIR
EL ESTRÉS ACADÉMICO***

DIRECTORIO:

DR. ANGEL COCHACHI
DIRECTOR DE LA ESCUELA DE POSGRADO

DRA. MAGDA TAZZO TOMAS
SECRETARIA DOCENTE

DRA. MARIA CÁMAC TIZA
DIRECTORA DE LA UNIDAD DE ESTUDIOS

DRA. VALERIANO FLORES ROSAS
COORDINADOR DE INVESTIGACIÓN

DR. ROLANDO ZAMBRANO
PRESIDENTE DE LA COMISIÓN PERMANENTE DE
GRADOS

MTRO. MARTIN RODRIGUEZ VIGO
RESPONSABLE DEL SERVICIO PSICOLÓGICO



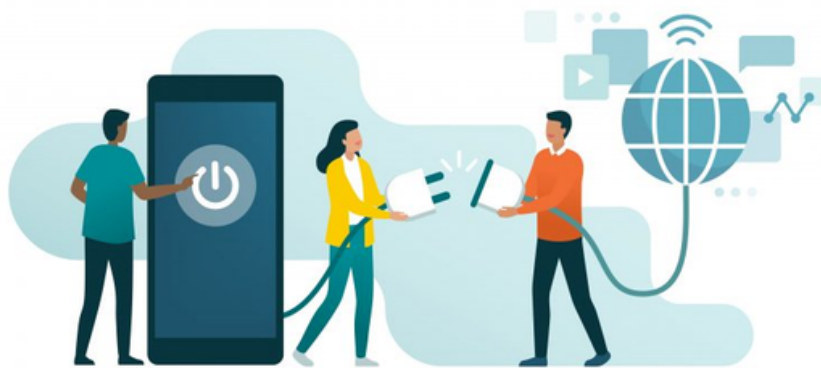
INTRODUCCIÓN

Vivimos inmersos en una era de digitalización acelerada que ha reformulado profundamente la forma en que aprendemos, enseñamos, nos comunicamos y nos relacionamos. En este nuevo ecosistema informacional, la tecnología ocupa un lugar central en la vida académica de los estudiantes de todos los niveles educativos, especialmente en la educación superior. El uso de plataformas virtuales, redes sociales, aplicaciones de productividad, buscadores y entornos de aprendizaje digitales se ha intensificado al punto de volverse inseparable de la rutina escolar. Sin embargo, este fenómeno —lejos de ser neutral— plantea oportunidades y desafíos que repercuten directamente en la salud mental, el rendimiento académico y el equilibrio emocional del alumnado.

¿QUÉ ES EL BIENESTAR DIGITAL?

El bienestar digital se refiere al estado en el que una persona usa la tecnología de manera consciente y equilibrada, maximizando sus beneficios sin que afecte negativamente su salud o sus relaciones interpersonales (UNESCO, 2023). Este concepto abarca dimensiones como el autocuidado digital, la gestión del tiempo de pantalla, el descanso del uso de dispositivos y el desarrollo de habilidades para afrontar la sobrecarga informativa.

Según la OCDE (2021), el bienestar digital no es solo una responsabilidad individual, sino que implica también una acción pedagógica e institucional, promoviendo entornos digitales saludables y educativos que no generen ansiedad ni dependencia.



Componentes del bienestar digital

Las principales dimensiones del bienestar digital incluyen:

1

Gestión del tiempo en pantalla: establecer límites saludables de exposición a dispositivos.

2

Higiene digital: orden, silencio de notificaciones, control de plataformas.

3

Cuidado físico: ergonomía, pausas activas, descanso visual.

4

Salud mental: regulación emocional, desconexión digital, equilibrio vida-academia.

Factores Digitales que Contribuyen al Estrés Académico

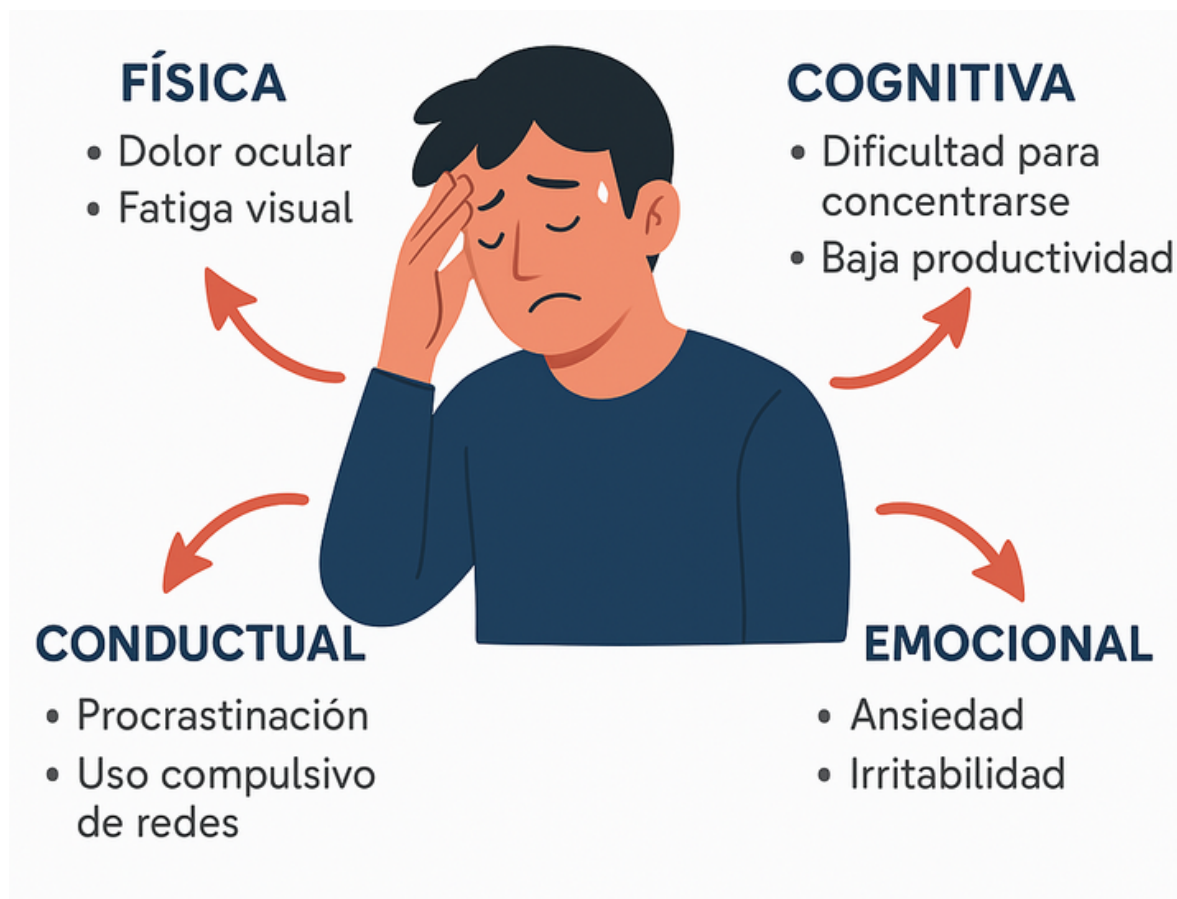
- **Hiperconectividad:** Presión por estar disponible todo el tiempo en plataformas como WhatsApp, Telegram, o correos institucionales.
- **Multitarea digital:** Dificultad para concentrarse por saltar entre plataformas, ventanas y tareas.
- **Zoom-fatiga:** Agotamiento cognitivo derivado de clases, reuniones o tutorías por videoconferencia (Bailenson, 2021).
- **Interrupciones constantes:** Notificaciones, mensajes y llamadas que interrumpen el flujo de concentración.
- **Exposición a la luz azul:** Asociada a alteraciones del sueño y fatiga visual.

RELACIÓN ENTRE BIENESTAR DIGITAL Y ESTRÉS ACADÉMICO

La transformación digital en la educación superior ha traído consigo una sobreexposición a estímulos tecnológicos que, en lugar de facilitar el aprendizaje, muchas veces intensifica el estrés en los estudiantes. Esta situación es especialmente evidente en los programas de posgrado, donde las exigencias académicas, investigativas y personales convergen de forma más compleja.

El bienestar digital actúa como una variable mediadora entre la exposición tecnológica y la salud mental del estudiante. Cuando los individuos desarrollan habilidades de gestión digital —como la autorregulación del tiempo, la discriminación de información útil, la desconexión consciente y la organización del entorno virtual—, se reducen significativamente los niveles de tecnoestrés, ansiedad y fatiga académica (Salanova et al., 2020).

Características de Alerta de Desequilibrio Digital



ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR EL BIENESTAR DIGITAL

Gestión del Tiempo de Pantalla

Limitar y planificar el tiempo de uso de dispositivos digitales es una de las principales estrategias para reducir el estrés. Se recomienda establecer horarios definidos para el estudio, el descanso y el ocio digital.

Herramientas como los temporizadores de actividad o aplicaciones de control parental pueden ser útiles, incluso para universitarios, como formas de autorregulación y conciencia del uso (Anderson & Jiang, 2018).

Detox Digital y Mindfulness

Practicar pausas digitales (detox digital) durante el día o implementar rutinas de desconexión al final de la jornada ayudan a reducir la fatiga visual y mental. Estas prácticas se complementan con técnicas de mindfulness digital, como respirar profundamente antes de usar un dispositivo o realizar una sola tarea por vez (Kabat-Zinn, 2015).

Uso Crítico y Selectivo de la Tecnología

Educar en competencias digitales críticas permite a los estudiantes seleccionar fuentes confiables, evitar la sobreexposición a contenido irrelevante y distinguir entre ocio y estudio digital. Esto reduce el ruido informativo y aumenta la eficacia académica (Area & Pessoa, 2012).

Diseño de Ambientes de Aprendizaje Digital Saludables

Los docentes e instituciones tienen un rol fundamental en el bienestar digital. Es recomendable:

- Fomentar una cultura del equilibrio y del respeto a los tiempos de descanso.
- No recargar plataformas con tareas sincrónicas o asincrónicas innecesarias.
- Evitar la evaluación constante y promover métodos de aprendizaje colaborativo y pausado.



Universidad Nacional de Educación
Enrique Guzmán y Valle
Alma Máter del Magisterio Nacional