



Experiencia Huella LDLA 2026

"La desconexión te conecta contigo mismo, los otros y la realidad"

Colegio Liceo de los Andes - Cota, Cundinamarca

Introducción

Durante los últimos cuatro años, el Colegio Liceo de los Andes (LDLA), ubicado en el municipio de Cota, Cundinamarca, ha sido testigo de una transformación silenciosa, pero profunda en la manera en que los estudiantes habitan el mundo. Esta transformación no llegó anunciada por un cambio curricular ni por una reforma institucional, sino por algo mucho más cotidiano y, a la vez, mucho más difícil de nombrar: la presencia constante de una pantalla en el bolsillo, en el pupitre, en la mesa del almuerzo y, con demasiada frecuencia, en la mesa de la cena familiar. El presente ensayo describe el contexto que dio origen al Proyecto Huella, una estrategia institucional de reconexión humana, y expone sus fundamentos conceptuales, su metodología y los resultados observados tras tres años de trabajo sistematizado.

El LDLA pertenece a un reducido grupo de colegios en el país que, a la luz de las evidencias, diseña una

estrategia que reivindica el lugar de la memoria, la inteligencia y la pasión por la vida como estándares de un proyecto pedagógico humanizante.

El contexto: una generación hiperconectada y, paradójicamente, solitaria

Entre 2021 y 2023, los equipos de coordinación de convivencia, orientación escolar y direcciones de grupo del Liceo de los Andes comenzaron a documentar un patrón que se repetía con una regularidad inquietante en los estudiantes de básica secundaria, particularmente entre los 11 y los 16 años. Los reportes coincidían en varios síntomas: una capacidad de concentración notablemente menor a la de generaciones anteriores, dificultad para sostener la atención durante una clase completa, irritabilidad ante la ausencia del teléfono móvil, comportamientos que oscilaban entre la ansiedad y el retraimiento, y

una dependencia emocional cada vez más marcada hacia la validación obtenida en redes sociales.

Estos hallazgos no eran exclusivos del Liceo de los Andes. Coincidían, casi punto por punto, con lo que la evidencia internacional venía documentando desde comienzos de la década. El psicólogo social Jonathan Haidt, profesor de la Universidad de Nueva York, ha señalado que la salud mental de los adolescentes comenzó a deteriorarse de forma abrupta a partir de 2010, coincidiendo con la masificación del teléfono inteligente y de las redes sociales basadas en el desplazamiento infinito de contenido (Haidt, 2024). Según su investigación, este periodo —que él denomina la “Gran Reconfiguración de la infancia”— transformó de manera fundamental la forma en que los niños y adolescentes se relacionan entre sí y con el mundo, sustituyendo el juego libre, el riesgo físico moderado y la exploración social presencial por la interacción mediada por pantallas (Haidt, 2024).

Haidt documenta incrementos notables en los indicadores de salud mental juvenil en los países desarrollados entre 2010 y 2021, un fenómeno que él atribuye en gran medida al desplazamiento de la “infancia basada en el juego” por una “infancia basada en el teléfono” (Haidt, 2024). El autor identifica mecanismos concretos por los cuales esta reconfiguración afecta el desarrollo: la privación de sueño, la fragmentación de la atención, la sustitución de la interacción cara a cara y la exposición a una comparación social constante y algorítmicamente amplificada (Haidt, 2024).

Lo observado internamente en el Liceo de los Andes replicaba esta fotografía. Los profesores de secundaria reportaban una atención fragmentada: estudiantes que interrumpían su proceso de lectura o de resolución de ejercicios cada pocos minutos, buscando —de forma casi de reflejo— el estímulo de la notificación. Las canchas deportivas, antes ruidosas y llenas durante los descansos, se fueron vaciando progresivamente, mientras los estudiantes permanecían sentados, agrupados físicamente pero desconectados entre sí, cada uno absorto en su propia pantalla. Los casos remitidos a orientación escolar por presunta ansiedad, baja autoestima o conflictos derivados de las redes sociales —montajes, burlas, exclusión de grupos de chat, comparación de likes y seguidores— crecieron de manera sostenida. La autenticidad del trabajo académico también se vio comprometida: creció el número de tareas y actividades resueltas mediante copia digital inmediata, con una correspondiente caída en la retención de contenidos y en el desempeño en evaluaciones que exigían memoria y razonamiento propio.

Frente a este panorama, la institución identificó que

no bastaba con medidas disciplinarias de restricción de dispositivos. El fenómeno exigía una respuesta pedagógica y comunitaria de fondo, que abordara no solo el síntoma —el uso excesivo del teléfono— sino la causa más profunda: **la fractura del tejido social y la pérdida de experiencias humanas fundamentales para el desarrollo psicológico, emocional y social de los estudiantes.**



Objetivos del Proyecto Huella

El Proyecto Huella nació con un propósito central: reconectar a los estudiantes con la realidad, entendida esta como el conjunto de experiencias humanas directas —el cuerpo, el movimiento, la mirada al otro, la conversación sin intermediarios, el aburrimiento productivo, el riesgo físico calculado y el juego libre— que la sobreexposición a dispositivos y redes sociales había ido desplazando silenciosamente.

De este propósito general, se desprenden los objetivos específicos que han guiado la estrategia desde su formulación:

1. Devolver a los estudiantes la oportunidad de habitar sus raíces humanas, es decir, recuperar prácticas y espacios de interacción presencial, física y emocional que constituyen la base del desarrollo psicosocial en la infancia y adolescencia.
2. Fortalecer el tejido social de la comunidad educativa —entre pares, entre estudiantes y docentes, y entre las familias y el colegio— que se había ido fracturando como consecuencia del uso desmedido de los dispositivos móviles.
3. Restaurar la capacidad de atención y concentración de los estudiantes, entendida como una habilidad cognitiva erosionada por la exposición constante a estímulos fragmentados y de recompensa inmediata.
4. Prevenir y reducir las posibles conductas de ansiedad, depresión y aislamiento social

relacionadas con el uso excesivo de redes sociales, especialmente aquellas ligadas a la búsqueda de validación y reconocimiento.

5. Informar y acompañar a las familias en la extensión de estas prácticas en el hogar, reconociendo que la reconexión con la realidad no puede limitarse al horario escolar si se pretende un cambio sostenible.
6. Proyectar una relación saludable con la tecnología a largo plazo, en la que esta sea utilizada como herramienta al servicio del aprendizaje y del bienestar humano, y no como sustituto de la inteligencia, la memoria o la interacción social.

Metodología: de la prueba piloto a una estrategia institucional sistematizada

El Proyecto Huella inició formalmente como prueba piloto en septiembre de 2023. Desde su concepción, se definió como una iniciativa transversal, no limitada a un área académica ni a un solo estamento, sino construida desde una configuración institucional de la búsqueda de la autogobernanza en los jóvenes de la institución. Encauzar la voluntad de los jóvenes fue el foco inicial de atención y para esto se comenzó con el uso de un reglamento específico para el uso de los dispositivos electrónicos (Smartphones). En el espacio de dirección de grupo, donde los estudiantes comienzan su día escolar frente a su tutor y guía, el maestro a cargo del grupo inicia el protocolo de recolección de teléfonos y el ambiente y la mente de los estudiantes quedan libres de distracciones. La resistencia fue evidenciada en algunos casos, sin embargo, cada vez son más frecuentes los casos de chicos y chicas que agradecen esa “liberación” de dispositivos. Libertad que no siempre está dentro del rango de acción de su voluntad.

Actores institucionales

El diseño y la puesta en marcha del piloto estuvieron liderados por las coordinaciones generales, encargadas de los lineamientos estratégicos en acciones operativas dentro de las aulas y los espacios comunes; las direcciones de grupo, que actuaron como el vínculo más cercano y cotidiano con los estudiantes y sus familias, siendo responsables de sostener el proceso día a día; la vicerrectoría, que articuló los componentes pedagógicos y curriculares del proyecto con la vida académica regular del colegio; y la rectoría, que respaldó institucionalmente la estrategia, garantizó los recursos necesarios y comunicó su relevancia ante el consejo directivo y la comunidad educativa en general.

Esta estructura de liderazgo compartido resultó fundamental: permitió que el Proyecto Huella no se percibiera como una medida aislada o punitiva, sino como una apuesta pedagógica posibilitante y coherente, sostenida en el tiempo y respaldada desde las más altas instancias de decisión del colegio y la experiencia misma, real y contundente.

Ejes centrales: docentes, familias y los estudiantes

Más allá del liderazgo institucional, el proyecto reconoció desde el inicio tres ejes sin los cuales ninguna estrategia de este tipo puede sostenerse.

Los docentes fueron acompañados para modelar, dentro y fuera del aula, comportamientos coherentes con el propósito del proyecto: clases magistrales que desafiaron la concentración y esfuerzo sostenido de los estudiantes, actividades que privilegiaran la interacción directa entre estudiantes, y una postura pedagógica que valorara el error, el silencio y, sobre todo, el pensamiento como parte legítima del proceso de aprendizaje, en contraposición a la gratificación inmediata que ofrecen las pantallas.

Las familias fueron convocadas como corresponsables del proceso, partiendo de la premisa de que ninguna estrategia escolar puede sostenerse si no encuentra continuidad en el hogar. Se diseñaron talleres, conversatorios y espacios de acercamiento dirigidos a las familias, con el objetivo de sensibilizar sobre los riesgos del uso desmedido de dispositivos, compartir pautas de crianza digital y crear una comunidad de padres alineada con los propósitos del proyecto.

Los estudiantes, lejos de ser un receptor pasivo de la estrategia, fueron involucrados como protagonistas: se generaron espacios de participación estudiantil en el diseño de actividades alternativas, recuperación de juegos tradicionales, torneos deportivos, clubes y espacios de expresión artística y de conversación entre pares, de manera que la restricción no se viviera como una prohibición externa, sino como una experiencia deseable, propia y saludable.



Resultados iniciales: el regreso a las canchas

Uno de los primeros efectos visibles y más celebrados de la prueba piloto fue el regreso masivo de los estudiantes a las canchas deportivas, un fenómeno particularmente notorio entre los estudiantes de secundaria. Los descansos, que en los meses previos se habían transformado en espacios silenciosos de estudiantes agrupados físicamente pero absorbidos por sus pantallas, comenzaron a recuperar el ruido, el movimiento y la interacción espontánea propios de la vida escolar presencial. Este hallazgo, aunque aparentemente simple, resultó altamente significativo: constituyó la primera evidencia tangible de que, cuando se generan condiciones y alternativas atractivas, los estudiantes optan de manera natural por la interacción física y social por encima de la pantalla.

Resultados durante los tres años de trabajo sistematizado

Transcurridos tres años desde el inicio del piloto, la sistematización de la experiencia permite identificar un conjunto de resultados consistentes en distintas dimensiones de la vida escolar.

Rendimiento académico

Se evidencia una mejora sostenida en el promedio de notas trimestrales y finales de los estudiantes participantes, particularmente en aquellos grados donde la estrategia se ha implementado con mayor continuidad. Este hallazgo es coherente con las investigaciones sobre atención y aprendizaje: la capacidad de sostener el foco cognitivo durante periodos prolongados es un predictor directo del rendimiento académico y su restauración progresiva se refleja en mejores resultados evaluativos.

Atención, privación social y uso de pantallas

Los reportes de docentes y orientación coinciden en señalar una restauración progresiva de la capacidad atencional de los estudiantes, así como una disminución de los indicadores asociados a lo que Haidt (2024) describe como privación social y posible dependencia hacia las pantallas. Los estudiantes muestran mayor disposición a sostener conversaciones prolongadas, a participar en actividades grupales presenciales y a tolerar momentos de silencio o de espera.

Convivencia digital

Se observa una caída sostenida en los presuntos casos de burlas, maltrato y conflictos originados o amplificadas a través de redes sociales, así como

en los casos de posible ansiedad asociada a la búsqueda de reconocimiento social por medio de dichas plataformas. Esta reducción es especialmente relevante si se considera que buena parte de la conflictividad escolar contemporánea no se origina en el aula o en el patio, sino en espacios digitales que trascienden el horario y el control escolar, y que después repercuten en la convivencia presencial.

Autenticidad académica, memoria y desarrollo cognitivo

Uno de los hallazgos más relevantes para la comunidad pedagógica ha sido la recuperación de la autenticidad intelectual en los trabajos y actividades desarrolladas en clase. Al reducirse la dependencia inmediata de dispositivos durante los procesos de aprendizaje, se ha observado una mejora en la calidad y originalidad de las producciones estudiantiles, así como avances perceptibles en procesos de memoria y, de manera más general, en el desarrollo de habilidades cognitivas superiores. Esta observación es coherente con investigaciones que señalan que la externalización constante de funciones cognitivas hacia el dispositivo —buscar en lugar de recordar; copiar en lugar de elaborar— tiende a debilitar esas capacidades cuando no se ejercitan de forma deliberada.

Proyección: hacia una relación saludable con la tecnología

El Proyecto Huella no concibe la tecnología como un enemigo a erradicar, sino como una herramienta cuyo lugar debe ser cuidadosamente definido dentro de la experiencia educativa. La proyección de esta experiencia a diez años busca que la tecnología sea utilizada en beneficio de los estudiantes, del cuerpo docente y de las familias, y no como un sustituto de la inteligencia humana, la memoria, la creatividad o el vínculo social. Se aspira a formar una generación de estudiantes capaz de discernir cuándo y cómo utilizar los dispositivos de manera intencional, y de sostener, al mismo tiempo, una vida relacional rica, presencial y profundamente humana.

Este horizonte exige que la institución continúe fortaleciendo los tres pilares que han sostenido el proyecto hasta ahora: el liderazgo institucional coherente, el compromiso docente y la corresponsabilidad familiar. Solo así será posible consolidar, más allá de una prueba piloto exitosa, una cultura institucional duradera en la que la desconexión deliberada se convierta en un hábito valorado por la propia comunidad educativa.

Limitaciones

Las evidencias demuestran que, aunque se ha hecho un esfuerzo colectivo, los alcances de esta estrategia son insuficientes ya que en las tardes e incluso, en las noches el uso desmedido de pantallas y redes sociales golpean los avances que se han conquistado durante la jornada escolar. La creencia, aún marcada en el imaginario de ciertos niveles culturales de la población, que asume que un teléfono con conexión a internet es un lugar seguro para el crecimiento intelectual de un niño contradice la filosofía y los principios que dieron vida al proyecto.

Así, se identifica que, a partir del conocimiento de esta limitante, se debe seguir trabajando con las familias con evidencias científicas que respalden el esfuerzo.



Conclusión

La experiencia del Proyecto Huella en el Liceo de los Andes confirma una intuición que hoy cuenta con respaldo científico creciente: la desconexión de los dispositivos no es una renuncia, sino una vía de acceso, una estrategia pedagógica posibilitante. Al desconectarse de la pantalla, los estudiantes del Liceo de los Andes han logrado reconectarse consigo mismos, con sus compañeros, con sus familias y con una realidad que, lejos de ser aburrida o insuficiente, ha resultado ser el terreno fértil en el que su desarrollo académico, emocional y social vuelve a florecer. Tres años después de aquella prueba piloto de septiembre de 2023, las canchas siguen activas, los promedios académicos han mejorado, los casos de ansiedad asociados a redes sociales han disminuido, y las familias caminan junto al colegio en un propósito común. El reto de los próximos diez años será sostener y profundizar este camino hacia el fortalecimiento de la voluntad y la autogobernanza para que la tecnología ocupe, finalmente, el lugar que le corresponde: siendo una herramienta al servicio de lo humano, y no la de sustituirlo.

Referencias

- Haidt, J. (2024). La generación ansiosa: Por qué las redes sociales están causando una epidemia de enfermedades mentales entre nuestros jóvenes. Deusto.
- Haidt, J. (2024). The Anxious Generation: How the Great Rewiring of Childhood Is Causing an Epidemic of Mental Illness. Penguin Press.