

Influencia de los distractores tecnológicos en el aprendizaje

Influence of technological distractions on learning

Ernesto Edmundo Álvarez Lacayo

Magister Facultad de Humanidades
Universidad de San Carlos de Guatemala
Maestría en Antropología Social

Cierre de pensum Doctorado en Innovación y Tecnología Educativa (USAC)
20140990@cusam.edu.gt

<https://orcid.org/0000-0003-1773-8469> 

Recibido: 25/08/2024

Aceptado: 28/04/2025

Publicado: 30/06/2025

Referencia

Álvarez Lacayo, E. E. (2025). Influencia de los distractores tecnológicos en el aprendizaje. *Revista Científica del Sistema de Estudios de Postgrado*. 8(1). 99-108. DOI: <https://doi.org/10.36958/sep.v8i1.307>

Resumen

OBJETIVO: es identificar los distractores tecnológicos más comunes, evaluar su influencia en el desempeño académico y explorar las estrategias que los estudiantes han adoptado para enfrentarlos. **MÉTODO:** utiliza un diseño de investigación cualitativo exploratorio acerca del impacto de los distractores tecnológicos en el aprendizaje y la formación de paisajes lingüísticos en colegios de Quetzaltenango, Guatemala. El enfoque cualitativo es adecuado para obtener una comprensión profunda y detallada de las experiencias, percepciones y comportamientos de los estudiantes en relación con el uso de dispositivos digitales y redes sociales en su contexto educativo. **RESULTADOS:** Influencia de los Distractores Tecnológicos en el Aprendizaje. Los resultados de las entrevistas semiestructuradas realizadas a 10 estudiantes de uno de los colegios privados en Quetzaltenango, Guatemala, revelan patrones consistentes sobre la influencia de los distractores tecnológicos en el aprendizaje. Los hallazgos derivados del análisis cualitativo revelaron que todos los participantes reportaron sentirse influenciados por las constantes notificaciones de las redes sociales, que interrumpían frecuentemente sus procesos de estudio. Asimismo, una parte importante de estudiantes expresó que la mensajería instantánea es una fuente frecuente de distracción. Además, algunos participantes notaron que las alertas emitidas por juegos u otras aplicaciones también captaban su atención, afectando su concentración y continuidad en las tareas académicas.

Las opiniones expresadas en el artículo son responsabilidad exclusiva de los autores y no necesariamente representan la posición oficial de la USAC y sus miembros. La obra está protegida por la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos emitida en el decreto No. 33-98 por el Congreso de la República de Guatemala.

Palabras clave

distracción tecnológica, desempeño académico, dispositivos digitales, redes sociales, aprendizaje

Abstract

OBJECTIVE: is to identify the most common technological distractions, evaluate their influence on academic performance and explore the strategies that students have adopted to deal with them. **METHOD:** uses an exploratory qualitative research design on the impact of technological distractors on learning and the formation of linguistic landscapes in schools in Quetzaltenango, Guatemala. The qualitative approach is suitable for obtaining an in-depth and detailed understanding of students' experiences, perceptions, and behaviors in relation to the use of digital devices and social networks in their educational context. **RESULTS:** Influence of Technological Distractors on Learning. The results of semi-structured interviews conducted with 10 students from one of the private schools in Quetzaltenango, Guatemala, reveal consistent patterns regarding the influence of technological distractors on learning. The findings from the qualitative analysis revealed that all participants reported feeling influenced by constant social media notifications, which frequently interrupted their study processes. A significant proportion of students also expressed that instant messaging is a frequent source of distraction. Furthermore, some participants noted that alerts from games or other apps also captured their attention, affecting their concentration and continuity in academic tasks.

Keywords

technological distraction, academic performance, digital devices, social media, learning

Introducción

Este trabajo explora la influencia de los distractores tecnológicos en el aprendizaje de estudiantes del ciclo de diversificado de nivel medio en uno de los colegios privados en Quetzaltenango, Guatemala. Se enfoca en cómo las notificaciones de redes sociales, los mensajes instantáneos y las alertas de aplicaciones no académicas afectan la concentración, el rendimiento académico y la motivación de los estudiantes durante su tiempo de estudio.

En la actualidad, la tecnología ha transformado profundamente la educación, facilitando el acceso a la información y mejorando la interacción con el conocimiento y sus contemporáneos. Sin embargo, este avance también ha traído consigo desafíos significativos, especialmente en la gestión del tiempo y la concentración. Los estudiantes, que están constantemente expuestos a notificaciones y alertas de sus dispositivos digitales, enfrentan interrupciones que pueden fragmentar su atención y afectar negativamente su rendimiento académico.

Esta investigación busca comprender en profundidad cómo estos distractores tecnológicos influyen en la capacidad de los estudiantes para mantener la concentración en sus tareas escolares. La justificación de este estudio radica en la necesidad de generar conocimiento que ayude a educadores, padres y responsables de políticas educativas a diseñar intervenciones más efectivas.

Estas intervenciones podrían mejorar el entorno de aprendizaje, promoviendo un uso más consciente de la tecnología y minimizando sus consecuencias en el rendimiento académico. Además, el estudio proporciona una base empírica que puede ser utilizada para desarrollar estrategias de manejo de distracciones tecnológicas, basadas en las experiencias y prácticas que ya implementan algunos estudiantes.

El objetivo general es identificar los distractores tecnológicos más comunes, evaluar su influencia en el desempeño académico y explorar las estrategias que los estudiantes han adoptado para enfrentarlos. El estudio se enmarca en una investigación doctoral y busca contribuir a la comprensión del vínculo entre el uso de tecnologías digitales y los procesos de aprendizaje, aportando propuestas basadas en evidencia.

El análisis de los datos se realizó mediante el método de codificación temática, lo cual permitió identificar patrones, relaciones y significados clave que aportan a la comprensión profunda del fenómeno estudiado. Se garantizó el rigor científico del estudio a través de la triangulación de fuentes y técnicas, la validación por expertos y la retroalimentación de los participantes.

Este estudio es el resultado de una investigación de tesis doctoral. Su elaboración responde a la necesidad de comprender mejor la relación entre el uso de dispositivos digitales y el rendimiento académico, un tema crucial en el ámbito educativo actual.

Materiales y métodos

Para llevar a cabo esta investigación, se utilizaron materiales cualitativos y técnicas de recolección de datos, adecuadas para la naturaleza exploratoria del estudio. Se diseñaron guías de entrevista semiestructuradas con preguntas abiertas, enfocadas en comprender las percepciones y experiencias de los estudiantes con respecto a los distractores tecnológicos durante el estudio.

Estas guías incluyeron preguntas relacionadas con la frecuencia y tipo de notificaciones recibidas, las aplicaciones que más interrumpen su concentración, y las estrategias que utilizan para manejar estas distracciones. Además, se emplearon recursos audiovisuales para grabar y transcribir las entrevistas y las sesiones de grupos focales, asegurando la fidelidad en la recopilación de los datos.

Este estudio se enmarca dentro del enfoque cualitativo, con un alcance exploratorio (Flick, 2015), ya que tiene como propósito comprender las experiencias de los estudiantes frente a los distractores digitales, un fenómeno aún poco documentado en el nivel diversificado. La investigación se orienta a obtener una comprensión profunda de las vivencias y percepciones de los estudiantes en relación con los distractores tecnológicos que afectan su proceso de aprendizaje. Para ello, se seleccionó una muestra intencional conformada por diez estudiantes de nivel medio del ciclo diversificado, pertenecientes a un colegio privado en Quetzaltenango, Guatemala, quienes participaron en entrevistas individuales y en sesiones de grupo focal.

Esta muestra fue elegida debido a sus experiencias y exposiciones al uso de dispositivos digitales en contextos educativos, lo que garantizó la relevancia y riqueza de la información recopilada. Las entrevistas semiestructuradas se llevaron a cabo de manera presencial, duraron entre 30 y 45 minutos cada una. Las preguntas semiestructuradas permitieron a los estudiantes expresar libremente sus experiencias con los distractores tecnológicos, proporcionando información valiosa sobre cómo las notificaciones de redes sociales, mensajes instantáneos, y alertas de aplicaciones afectan su rendimiento académico y concentración. Esta actividad flexible permitió al investigador profundizar en temas emergentes durante la conversación.

Además de las entrevistas, se realizaron dos sesiones de grupos focales, cada una con cinco estudiantes. Estas sesiones permitieron explorar las dinámicas grupales y comparar las diferentes experiencias y estrategias utilizadas por los estudiantes para manejar las distracciones tecnológicas. Los grupos focales también facilitaron la discusión y el intercambio de ideas, lo que enriqueció aún más la comprensión del fenómeno estudiado.

Resultados

El análisis cualitativo de las entrevistas semiestructuradas y los grupos focales reveló patrones consistentes y significativos sobre la influencia de los distractores tecnológicos en el aprendizaje de los estudiantes de nivel medio en Quetzaltenango, Guatemala. Los resultados se agrupan en tres categorías principales: (1) frecuencia y tipos de distractores, (2) impacto en la concentración y rendimiento académico, y (3) estrategias de manejo de distracciones.

● Frecuencia y tipos de distractores

El estudio reveló que las notificaciones de redes sociales son los distractores tecnológicos más frecuentes para los estudiantes. Todos los participantes mencionaron que las aplicaciones de Meta (Facebook, Instagram, WhatsApp, entre otros) y X (antes conocida como Twitter) interrumpen regularmente su tiempo de estudio. Los estudiantes informaron que la constante recepción de notificaciones de estas plataformas genera una tentación difícil de resistir, ya que están diseñadas para captar la atención de manera inmediata. Un estudiante comentó: "Es difícil concentrarse cuando a cada momento llega una notificación; sientes la necesidad de ver de qué se trata, aunque sepas que no es importante."

Además de las redes sociales, la mayoría de los estudiantes reportó que los mensajes instantáneos son una fuente constante de distracción. Estos mensajes, que suelen ser personales y no relacionados con el estudio, dificultan la concentración en las tareas académicas. Los participantes explicaron que, aunque intentan ignorar los mensajes durante el estudio, la curiosidad y la presión social a menudo los llevan a revisar sus teléfonos. Este podría constituir uno de los retos que enfrenta actualmente el sistema educativo guatemalteco, especialmente en contextos donde se evidencian cambios en las dinámicas de aprendizaje. Algunos estudiantes también señalaron las alertas de juegos y aplicaciones no académicas como distractores significativos. Aunque menos frecuentes que las notificaciones de redes sociales y los mensajes instantáneos, estas alertas también contribuyen a interrumpir el flujo de concentración, especialmente cuando se trata de aplicaciones que los estudiantes utilizan regularmente en su tiempo libre.

● Influencia en los procesos de concentración y en el desempeño académico

Los resultados indicaron que la fragmentación de la atención es una consecuencia directa de las notificaciones constantes. Los estudiantes describieron cómo la interrupción continua por parte de sus dispositivos digitales hace difícil mantener un enfoque prolongado en sus tareas académicas. Esta fragmentación, Maza et al. (2025) sostiene "no solo retrasa la finalización

de las tareas, sino que también disminuye la calidad del trabajo realizado”. Un estudiante expresó: Siento que mi atención está dividida; cuando intento volver a lo que estaba haciendo, ya no tengo la misma claridad de pensamiento.

La influencia de los distractores tecnológicos en el rendimiento académico es, según Martínez-Garrido (2018), claramente perceptible, “varios estudiantes relataron que sus calificaciones han disminuido debido al tiempo perdido por distracciones tecnológicas”. Aunque dedican el mismo número de horas al estudio, los participantes señalaron que la efectividad de ese tiempo se ve afectada. Esta percepción de un estudio menos productivo ha generado en algunos estudiantes frustración y desmotivación, lo que, a su vez, reduce su compromiso con el aprendizaje.

El uso excesivo de redes sociales y tecnologías digitales, como sostiene Artuch (2021) ha dado “lugar a fenómenos como la nomofobia (miedo a estar sin el teléfono móvil), el FOMO (miedo a perderse algo), y la dependencia digital, los cuales impactan directamente en el comportamiento humano”. Estos fenómenos pueden generar ansiedad, insomnio, déficit de atención, irritabilidad e incluso síntomas depresivos, especialmente en jóvenes. La constante necesidad de validación social a través de “me gusta” y notificaciones refuerza conductas compulsivas similares a las observadas en otros tipos de adicciones, interfiriendo en las relaciones interpersonales, el rendimiento académico y el bienestar emocional.

Otro efecto negativo identificado fue la disminución de la motivación. Los estudiantes que enfrentan una alta interferencia por el uso de dispositivos digitales expresaron una reducción en su interés por el estudio. Esta desmotivación, Ponce et al. (2025) lo destaca “que se relaciona con la percepción de que las actividades académicas resultan menos gratificantes y más difíciles de gestionar”. Como consecuencia, algunos comenzaron a posponer sus responsabilidades —un fenómeno conocido como procrastinación— o a dedicar menos tiempo al estudio, lo cual repercutió de manera negativa en su rendimiento académico.

● Estrategias de manejo de distracciones

A pesar del impacto negativo de los distractores tecnológicos, algunos estudiantes han desarrollado estrategias para mitigar estos efectos como constata (Maza et al. 2025). La desactivación de notificaciones durante el tiempo de estudio fue mencionada como una de las estrategias más efectivas. Los estudiantes que adoptaron esta práctica informaron que pudieron concentrarse mejor y completar sus tareas de manera más eficiente. Sin embargo, como afirma Martínez-Garrido (2018), no todos los estudiantes optaron por desactivar las notificaciones, en parte debido a la preocupación de perder información importante o de parecer inaccesibles ante sus amigos y familiares.

Otro grupo de estudiantes optó por utilizar aplicaciones de productividad diseñadas para bloquear temporalmente aquellas plataformas que generan distracción. Estas herramientas

les permiten establecer intervalos de tiempo en los que el acceso a ciertas aplicaciones queda restringido, lo que favorece la concentración en sus actividades académicas. Uno de los participantes expresó: “He notado que cuando uso estas aplicaciones, puedo trabajar sin interrupciones y termino mis tareas más rápido”, lo que evidencia una percepción positiva sobre su efectividad para mejorar el enfoque y la gestión del tiempo.

Sin embargo, no todos los estudiantes encontraron estas estrategias completamente efectivas. Algunos indicaron que, incluso cuando bloqueaban las aplicaciones o desactivaban las notificaciones, sentían la tentación de revisar sus dispositivos por costumbre. Esto sugiere que la dependencia tecnológica y la presión social son factores subyacentes que dificultan el manejo de las distracciones.

Discusión

Los resultados de este estudio confirman que los distractores tecnológicos, particularmente las notificaciones de redes sociales y los mensajes instantáneos, tienen un impacto significativo en la concentración y el rendimiento académico de los estudiantes. Estos hallazgos coinciden con investigaciones previas según afirma Ponce et al. (2025) que han señalado cómo la tecnología, aunque útil para el aprendizaje, puede convertirse en un obstáculo cuando no se maneja adecuadamente.

“La dispersión de la atención y la pérdida de motivación efectos particularmente preocupantes, ya que afectan directamente la capacidad de los estudiantes para aprender de manera efectiva, tal y como sostienen” (Fernández et al. 2022). Estos resultados subrayan la importancia de que las instituciones educativas y los padres tomen un papel activo en la educación de los estudiantes sobre el uso responsable de la tecnología.

Aunque algunos estudiantes han desarrollado estrategias para manejar las distracciones, el éxito de estas podría variar. Esto sugiere que, además de las soluciones individuales, se requieren intervenciones más estructuradas y orientadas por educadores y expertos en tecnología educativa. Por ejemplo, “la incorporación de programas de alfabetización digital que enseñen a los estudiantes cómo gestionar su tiempo en línea y cómo utilizar herramientas digitales de manera más eficiente podría ser una solución viable, como sostiene Martínez (2018).

Conclusión

Mientras que la tecnología siga siendo una parte integral del entorno educativo, es necesario abordar los desafíos que plantea en términos de concentración y rendimiento académico. Los hallazgos de este estudio proporcionan una base para futuras investigaciones que exploren cómo equilibrar el uso de la tecnología con la necesidad de mantener un entorno de aprendizaje productivo y libre de distracciones.

Es indispensable que las instituciones educativas implementen estrategias didácticas que promuevan el uso crítico y responsable de las tecnologías. Esto incluye establecer normas claras sobre el uso de dispositivos en clase, incorporar metodologías activas que incentiven el pensamiento lógico y crítico, y fomentar la autorregulación en el uso de plataformas digitales. Asimismo, se destaca la importancia del acompañamiento familiar en la gestión del tiempo de exposición a la tecnología, así como el diseño de ambientes de estudio que favorezcan la atención sostenida y la autorreflexión.

Así también de formar estudiantes capaces de analizar, cuestionar, resolver problemas y tomar decisiones responsables en un entorno de múltiples estímulos, integrando la tecnología de manera reflexiva y estratégica en los procesos educativos, con el fin de fomentar el desarrollo del pensamiento crítico en un mundo cada vez más digital.

Esta integración de la tecnología no debe verse como un rechazo, sino como una oportunidad para potenciar las habilidades críticas de los estudiantes, preparándolos para enfrentar los retos del entorno digital de manera responsable y analítica.

El estudio sobre los distractores tecnológicos en el aprendizaje y la evolución de los paisajes lingüísticos educativos señala que las distracciones generadas por la tecnología impactan tanto el proceso de aprendizaje como la transformación de los entornos educativos y la comunicación. En otras palabras, las herramientas tecnológicas pueden modificar la manera en que los estudiantes interactúan con el contenido educativo.

Referencias

Artuch Garde, R., & González-Torres, M. C. (2021). Educación de calidad y reconstrucción resiliente en el alumnado. Estudio piloto durante el confinamiento por la COVID-19. *Revista de Educación de Humanidades*, 2(3), 129-151.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30827/dreh.vi18.17993>

Fernández Perez, Y., La Madrid Rojas, F. I., Tantaruna Díaz, M. Y., Vivar Bravo, J., Vivar Bravo, C., & Hernández Aldaña, E. R. (2022). Tecnologías digitales y aprendizaje autorregulado en estudiantes de una universidad de Abancay. *Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 31(3), 241-255. <https://doi.org/10.33996/revistahorizontes.v7i29.579>

Martínez-Garrido, C. (2018). Impacto del uso de los recursos tecnológicos en el rendimiento académico. *Revista Internacional de Tecnología e Innovación Educativa*, 4(2), 138-149.

<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24310/innoeduca.2018.v4i2.4956>

Maza Guamán, M. P., Pizarro Duran, T., Piedra Tito, P. F., Llivisaca Llivicura, C. D., Guachizaca Uyaguari, J. M., & Camacho Castillo, B. d. (14 de 03 de 2025). Impacto de las tecnologías digitales en el rendimiento académico. *Revista InveCom*. 5(2), 1-12.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.13787487>

Ponce Mendoza, J. A., Intriago Zambrano, N. E., Alvarez Moran, N. C., Santana Soledispa, G. L., & Santana Soledispa, A. G. (2025). El impacto de la falta de recursos tecnológicos en el aprendizaje dentro de los niveles de educación del Ecuador: Un análisis de sus beneficios y desafíos. *Reincasol*, 4(7), 1868-1890.

[https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(7\)1868-1890](https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(7)1868-1890)

Sobre el autor

Ernesto Edmundo Álvarez-Lacayo

Doctorando en Innovación y Tecnología Educativa en la Universidad San Carlos de Guatemala. Magíster en Antropología Social Universidad San Carlos de Guatemala. Centro Universitario de Occidente. Licenciado en Estudios Eclesiásticos (Filosofía y Teología). Facultad de Teología San Vicente Ferrer. Valencia. España. PEM con Especialización en Ciencias Sociales y Formación Ciudadana Universidad Da Vinci. Bachiller Industrial con especialización en Electricidad Escuela de Artes y Oficios Melchor Lasso de la Vega. Panamá. Docente investigador.

Financiamiento de la investigación

Con recursos propios.

Declaración de intereses

El autor declara no tener ningún conflicto de intereses que pudiera haber influido en los resultados obtenidos o en las interpretaciones presentadas. Asimismo, manifiesta haber tenido conocimiento de la Ley PINA y haber tramitado satisfactoriamente su certificado de RENAS.

Declaración de consentimiento informado

El estudio se realizó respetando el código de ética y buenas prácticas editoriales de publicación. Previo a su participación en la investigación, se solicitó a los estudiantes firmar el consentimiento informado respectivo.

Derecho de uso

Copyright (c) (2025) Ernesto Edmundo Álvarez-Lacayo

Este texto está protegido por la [Licencia Creative Commons Atribución 4.0 Internacional](#)



Este texto está protegido por una licencia
[Creative Commons 4.0.](#)

Es libre para compartir, copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato y adaptar el documento, remezclar, transformar y crear a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente, siempre que cumpla la condición de atribución: debe reconocer el crédito de una obra de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios. Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace.