

“MÁS VIDA, MENOS REDES”

UN PROYECTO DE DESCONEXIÓN PARA VOLVER A ESTAR CONECTADOS



Ricardo Aguado Vallejo, Alba Tardío Desentre, Lise Baiget y Juan Carlos Soler Carrión.
Profesores en el Colegio Juan de Lanuza (Zaragoza).

La educación digital suele plantearse como la adquisición de competencias para utilizar dispositivos, aplicaciones y redes de forma eficaz. Sin embargo, educar en el mundo digital también implica aprender a detenerse, reconocer los propios límites y decidir cuándo conviene desconectar. De esta convicción nace “Más vida, menos redes”, un proyecto desarrollado en el Colegio Juan de Lanuza, por los profesores Ricardo Aguado, Alba Tardío, Lise Baiget y Juan Carlos Soler, con el fin de promover una relación más consciente, equilibrada y saludable con la tecnología desde una perspectiva interdisciplinar. La iniciativa surgió al detectar en el aula unas crecientes dificultades para mantener la atención, cansancio, menor descanso, barreras en la comunicación y un deterioro de la calidad de algunas relaciones sociales. Los cuestionarios iniciales ofrecieron una fotografía que requería una respuesta educativa: el 80% del alumnado reconocía conductas vinculadas con la dependencia digital; un 30% manifestaba utilizar el móvil durante la noche, restando horas al sueño, y otro 30% señalaba problemas de autoestima asociados a la comparación en redes sociales. Más que demonizar la tecnología, estos datos invitaron a preguntarse qué herramientas podía

ofrecer el colegio para que el alumnado recuperara el control de su tiempo, su atención y sus relaciones.

UNA METODOLOGÍA BASADA EN VIVIR LA EXPERIENCIA

El proyecto se diseñó en tres fases complementarias: reflexión, experiencia y transferencia. La primera fase se centró en la sensibilización. A través de cuestionarios, debates y dinámicas de autorreflexión, el alumnado analizó sus hábitos digitales y abordó cuestiones como la neurociencia de la adicción, la influencia de las redes en la autoestima, el uso compulsivo y sus riesgos, así como el fenómeno conocido como *brain rot*, respecto al posible deterioro mental. El objetivo no era proporcionar un catálogo de prohibiciones, sino facilitar conocimientos y preguntas que permitieran comprender qué ocurre cuando la conexión permanente condiciona el descanso, el estado de ánimo, la concentración o la comunicación familiar o entre compañeros.

La segunda fase constituyó el núcleo del proyecto: durante siete días, los estudiantes sustituyeron sus teléfonos inteligentes por teléfonos móviles básicos, proporcionados gracias a la colaboración de la em-



presa aragonesa Embou. Estos dispositivos permitían mantener la comunicación esencial con las familias, pero eliminaban el flujo constante de notificaciones, redes sociales, vídeos y aplicaciones. Se trataba de una **innovación por sustracción**. Por tanto, en lugar de incorporar una nueva herramienta tecnológica al aula, se creaba una pausa deliberada para observar qué cambiaba cuando desaparecían los estímulos continuos.

Durante la semana, el alumnado registró en diarios y formularios aspectos relacionados con el sueño, la concentración, su estado de ánimo, la gestión del tiempo y la calidad de sus relaciones sociales. Al mismo tiempo, se habilitaron espacios de diálogo para compartir dificultades, sensaciones y descubrimientos. La experiencia no fue presentada como una prueba de resistencia ni como una competición, sino como un laboratorio personal y reto colectivo por nuestro beneficio. Cada estudiante podía así comparar sus expectativas con lo realmente vivido y reconocer de manera concreta qué lugar ocupaba el móvil en su rutina diaria.

DEL USUARIO PASIVO AL PROTAGONISTA DEL CAMBIO

Uno de los rasgos más valiosos de “Más vida, menos redes” es el protagonismo real del alumnado. Los estudiantes no se limitaron a recibir información, sino que analizaron sus hábitos, asumieron compromisos,

participaron en el reto, recogieron datos y evaluaron los resultados. Este proceso favoreció la autonomía, la autorregulación y el autocuidado, porque la reflexión se apoyaba en una experiencia propia y no únicamente en recomendaciones adultas.

Tras los siete días, se compararon los cuestionarios y registros realizados antes y después del reto. El 83% del alumnado participante completó la experiencia sin el uso de teléfonos inteligentes. Los datos recogidos mostraron que más del 70% del alumnado participante percibió un mejor descanso, mayor concentración en el estudio y un bienestar relativo a la tranquilidad y aprovechamiento del tiempo. A estos indicadores se sumaron observaciones cualitativas relevantes: mayor presencia y participación en el aula, mejor gestión del tiempo, recuperación de conversaciones cara a cara y mejor comunicación familiar, el reencuentro con actividades como la lectura comprensiva, la creatividad, el paseo o, en definitiva, el ocio compartido sin pantallas.

Conviene interpretar estos resultados como evidencias educativas obtenidas en el contexto del proyecto, no como conclusiones clínicas. Precisamente por ello, una de las líneas de mejora es la estandarización de los instrumentos de evaluación. La Asociación Aragonesa de Psicopedagogía está colaborando en el desarrollo de cuestionarios rigurosos, que permitirán obtener datos



→ comparables entre centros y así avanzar en la validación y consolidación del modelo.

**APRENDER SIRVIENDO:
EL ALUMNADO COMO MENTOR**

La tercera fase convirtió la experiencia personal en una acción de servicio a la comunidad. Mediante la metodología de Aprendizaje-Servicio, el alumnado participante diseñó charlas, talleres y materiales de sensibilización dirigidos a estudiantes de Primaria y sus familias. De este modo, quienes habían vivido el reto asumieron el papel de mentores y agentes de cambio.

Esta transferencia aporta un valor pedagógico decisivo. Explicar a otros lo aprendido obliga a ordenar ideas, argumentar y transformar la experiencia en propuestas útiles. Al mismo tiempo, el mensaje adquiere una fuerza especial cuando procede de adolescentes que hablan desde lo vivido y no desde una posición moralizante. El proyecto deja así de ser una actividad puntual para convertirse en una cultura compartida de bienestar digital, en la que alumnado, familias y profesorado pueden revisar juntos sus hábitos.

Así pues, la participación familiar ha sido esencial. Las familias asistieron a sesiones informativas, apoyaron el reto desde casa y acompañaron la reflexión sobre el uso de la tecnología. Esta colaboración reforzó la coherencia entre colegio y hogar, condición imprescindible para que los cambios no queden reducidos al horario escolar. El equipo directivo facilitó la organización y la difusión del proyecto, mientras que el profesorado, por su parte, guio y supervisó las actividades, sostuvo los espacios de diálogo y acompañó en el proceso velando por un correcto desarrollo de las dimensiones pedagógicas y emocionales.

**UN PROYECTO SENCILLO, TRANSFERIBLE Y
CON VOCACIÓN DE CONTINUIDAD**

La sencillez del diseño es una de las principales fortalezas del proyecto. Para ponerlo en marcha no se necesita

una gran inversión tecnológica, sino una planificación clara, materiales de sensibilización, instrumentos de seguimiento, coordinación docente y la colaboración de una operadora que facilite dispositivos básicos.

Su transferibilidad ya ha comenzado a comprobarse. La experiencia, iniciada en el Colegio Juan de Lanuza, se ha extendido al IES Ramón Pignatelli y al IES Valdespartera, centros que también se encuentran en Zaragoza, consolidando una colaboración entre centros de distinta titularidad. El propósito es mantener la iniciativa en los tres centros y ampliar progresivamente la red, compartiendo guías, cuestionarios, diarios y recursos de sensibilización. El proyecto fue reconocido, además, como una de las 35 mejores experiencias educativas de SIMO Educación 2025 y, actualmente, es finalista de los Premios Mentres AMI 2026, organizado por la Fundación Atresmedia, en la categoría de Promoción de los Valores y la Convivencia. Este respaldo y su puesta en valor refuerzan la continuidad del proyecto y potencian enormemente su difusión.

EDUCAR PARA CONECTAR MEJOR

La principal lección aprendida es que informar no siempre basta. El alumnado necesita experiencias significativas que le permitan observarse, contrastar sus hábitos y tomar decisiones. Cuando los estudiantes viven el **silencio digital**, la desconexión deja de percibirse como castigo y puede convertirse en alivio, calma y oportunidad de reconexión. También hemos comprobado que el cambio se consolida cuando los jóvenes dejan de ser destinatarios de normas y pasan a ser responsables de su propio aprendizaje, llegando a convertirse en referentes para otros adolescentes que les escuchan con atención. “Más vida, menos redes” no propone renunciar a la tecnología, sino aprender a utilizarla sin que invada todos los espacios de la vida. Educar para el bienestar digital supone enseñar a reconocer la fatiga, proteger el descanso, cuidar la autoestima, recuperar la comunicación efectiva y decidir conscientemente dónde ponemos la atención. En una sociedad hiperconectada, saber desconectar es también una competencia.

La experiencia muestra que una intervención breve, concreta y acompañada puede abrir conversaciones profundas y generar cambios perceptibles en la convivencia. Cuando la escuela ofrece tiempo para observar y compartir, el alumnado descubre que detrás de cada notificación existe una decisión posible. Recuperar esa capacidad de elección es, quizá, el aprendizaje más importante del proyecto: menos redes no significa menos mundo, sino más presencia, más autonomía y, en definitiva, más vida. ■



+60 años formando profesionales en

Marketing, Business y Tecnología

GRADOS

- Marketing
- Administración y Dirección de Empresas [ADE]
- Datos y Analítica de Negocio

DOBLES GRADOS

- ADE + Marketing
- Marketing + Datos y Analítica de Negocio

MÁSTERES

- Máster en:
- Marketing Digital
 - Dirección de Marketing y Gestión Comercial [GESCO]
 - Big Data, Business Analytics e Inteligencia Artificial
 - Executive MBA [EMBA]

EXECUTIVE PROGRAMS

- Programa superior en:
- Dirección de Ventas
- Curso especializado en:
- Recursos Humanos
 - Inteligencia Artificial
 - Logística Aplicada
 - Project Management
 - Escuela de Mandos, Entrenamiento y Desarrollo del Talento [Programa Moncayo]

FORMACIÓN ONLINE

- Programa superior online en:
- IA Aplicada a Marketing y Ventas
 - Gestión del Cambio y Transformación de Personas



MÁS PROGRAMAS ONLINE
VER TODA LA OFERTA DE
FORMACIÓN ONLINE

