Revista Ideales - Ibagué, T. (Colombia) ISSN 2011 - 592x (Impresa) Año 2026 Vol. 22 - pp. 1 - 158
ISSN 2539 - 5211 (Electrónica) Año 2026 Vol. 17 - pp. 1 - 158

Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA



Ideales

Otro espacio para pensar

Universidad del Tolima
Conocimiento que transforma

Revista Ideales

Otro espacio para pensar

ISSN 2011 - 592X (Impresa)
Año 2026 - Vol. 22 - No. 22

ISSN 2539 - 5211 (Electrónica)
Año 2026 - Vol. 17 - No. 17

Jonh Jairo Méndez Arteaga
Rector

Enrique Alirio Ortiz Guiza
Vicerrector Docencia

Nelson Germán Sánchez Pérez
Vicerrector de Desarrollo Humano

Germán Rubio Guerrero
Vicerrector Administrativo

Consuelo Arce González
Vicerrectora de Investigación-Creación, Innovación, Extensión y Proyección Social

Marien Alexandra Gil Serna
Directora IDEAD

Directora - Editora

Dayanis Vanessa Contreras
Universidad del Tolima - IDEAD

Comité Editorial

Mg. Camilo Jiménez
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Carlos Arturo Gamboa
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Marien Alexandra Gil
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Nelson Romero Guzmán
Instituto de Educación a Distancia

Mg. Luis Fernando Abello
Instituto de Educación a Distancia

Comité Científico

Dr. Gerardo Montoya de la Cruz
Universidad de Antioquia

Dra. Cecilia Soledad Carrera
Universidad Nacional de Córdoba

Diseño y diagramación: Andrés Mauricio Ospina Ariza

Periodicidad: Semestral

Canjes y suscripciones: Instituto de Educación a Distancia
Universidad del Tolima
Barrio Santa Helena Parte Alta
Teléfono: (+57) (82) 2771212 Ext: 9481
Ibagué. Colombia. Suramérica
Dirección electrónica:
ideales@ut.edu.co
http://www.ut.edu.co

Las opiniones contenidas en los artículos de esta revista no comprometen al Instituto de Educación a Distancia de la Universidad del Tolima, son exclusiva responsabilidad de los autores.

Tabla de contenido

Presentación.....8
Dayanis Vanessa Contreras Durán

Sistemas silvopastoriles y producción caprina en el trópico: estado del arte sobre beneficios productivos y ambientales.....9
Jorge David Vásquez Díaz

De las sales al píxel: una paradoja fotográfica del siglo XXI.....17
Carlos Mario Piragua Rúgeles

Prácticas pedagógicas en educación infantil en modalidad homeschool virtual: entre el vacío normativo y la validez pedagógica en Colombia.....25
Marilena Orozco Correa

¿Acaso el cerebro puede olvidar si es de día o de noche? Este sería el precio oscuro del turno nocturno en los guardas de seguridad.....34
Cindy Yurani Galeano Valbuena
Yeissy Dayanna Bernal-Rincón
José Luis Lima-Trujillo

Cazadores de errores: un ambiente virtual de aprendizaje para el fortalecimiento de la ortografía en estudiantes de grado octavo.....41
Angie Paola Beltrán Cruz
Valeria Valentina Sarabia Vargas

Entre la inspiración visual y la fragmentación atencional: La dualidad funcional de las redes sociales en estudiantes de Diseño Gráfico.....47
Jaime Andrés Táutiva Gómez

Entre sabores, caminos y memoria: narrativa académica sobre "La Fonda de mi Abuela" en el Eje Cafetero.....53
David Camilo Osorio Mejía
Lina Marcela Méndez Ortiz
Yulieth Andrea Agudelo Grajales
Richard Andrey Olaya Longas

Salud mental y autocuidado en estudiantes de modalidad a distancia.....61
Martha Lucía Núñez Rodríguez
Carlos Andrés Guzmán Rojas
Ana Cristina González Núñez

Estrategias pedagógicas para el fortalecimiento en la identificación y gestión emocional en niños y niñas de 4 a 5 años de la fundación Tejer Vida – Hilos de colores.....69
Luisa Fernanda Díaz Cruz
Luz Aide Porras Ortiz
Mariluz Serna Santoya

Experiencias sensoriales, educación artística e inclusión: una reflexión sobre la formación docente desde las culturas regionales colombianas.....74
Nancy Bello Sánchez

Impacto del método L.A.D.I.: una nueva ruta para la literatura.....82
Catherine Martínez López
Dalix Johanna González González

Apuntes para una educación rural en el marco de la trans-adaptación cultural.....87
Carlos Arturo Gamboa Bobadilla

Del aula al territorio: una reflexión crítica sobre la cultura delemprendimiento en estudiantes a distancia del CAT Chaparral, Universidad del Tolima..... 95
Sirley Alexandra Morales Figueroa
Yohana Victoria Cuevas Caballero
Emidio Silvestre Oviedo

El aseguramiento de la calidad en la modalidad a distancia: reflexiones desde el Instituto de Educación a Distancia.....104
Adriana Paola Albarracín Calderón
Ricardo Naranjo Gasca
Jorge Mario Vera Rodríguez

¿Crecimiento o declive?: influencia de la legislación de radiodifusión nacional en el funcionamiento de la televisión comunitaria de Colombia.....111
Lizandro Angulo Rincón
Stefany Gutiérrez Muñoz

Los modelos por estímulos y calidad en educación.....122
Luz Enid Hernández Rodríguez
Juan David Medina Hernández

Diseñar el futuro sin perder el aula: una mirada crítica a la digitalización universitaria.....128
Gloria Beatriz Castaño Valencia
Javier Enrique Avendaño Suárez

El poder de las redes sociales en la educación.....132
María Camila Torres Sevilla

El poder de la tecnología en la búsqueda de soluciones para la sociedad.....135
Frank Sebastián Guarnizo
Paola Andrea Rodríguez Triviño

Entre la intención pedagógica y la realidad educativa, una mirada crítica a los ambientes de aprendizaje.....138
Karen Michelle Ávila Torres
Keren Dahiana Tabares Álvarez

Entre la inspiración visual y la fragmentación atencional: La dualidad funcional de las redes sociales en estudiantes de Diseño Gráfico

Jaime Andrés Táutiva Gómez[12]

Introducción

Estudios reportan una amplia penetración de las herramientas digitales en la sociedad colombiana; estos reportan que, en promedio, los colombianos pasan 8 horas y 44 minutos en línea al día y de este tiempo, 4 horas y 47 minutos (un 54.8%) ocurren en dispositivos móviles, siendo los medios consumidos de manera más frecuente, las redes sociales (RRSS)[13] y los videos cortos en línea, como videos en TikTok y *reels* en Instagram[14] (Kemp, 2025).

Los estudiantes de las disciplinas de diseño en general requieren poseer una amplia gama de conocimientos de diferentes disciplinas, buena creatividad y un ambiente que facilite la comunicación y los intercambios (Chai y Fan, 2017); las RRSS, como herramienta, les facilitan el acceso a dichos requerimientos. Para los estudiantes de Diseño Gráfico en particular, estas herramientas representan una ventana global a la estética y la técnica, permitiendo la construcción de portafolios virtuales y la interacción con comunidades profesionales (Piragua Rugeles y Ñáñez Rodríguez, 2021; Kumar Mohanty et al., 2024); los estudiantes de la disciplina también muestran altos niveles de alfabetización crítica y funcional en nuevos medios y son, por naturaleza, "prosumidores", o sea, con la capacidad de producir y consumir bienes o servicios simultáneamente (Boamah, 2024), lo que muestra una capacidad de mediar su aprendizaje a través del uso de plataformas digitales. Sin embargo, dada la arquitectura digital de las RRSS, las cuales han sido diseñadas para capturar el tiempo del usuario con la implementación del desplazamiento continuo, o *scroll* infinito (Rixen et al., 2023), simultáneamente han generado tensiones significativas en su rendimiento académico y sus procesos cognitivos.

El problema central radica en la dualidad funcional de las RRSS: un taller de referentes visuales y, a la vez, el principal interruptor de la concentración sostenida. Para el estudiante de diseño gráfico, esta tensión es persistente, dado que la naturaleza visual de su carrera lo lleva a estar conectado de manera permanente (Kumar Mohanty et al., 2024), exponiéndolo a una continua sobrecarga informativa y fragmentación atencional, inducida por las interfaces adictivas (Giraldo-Luque et al., 2020; Torales et al.,

12. Corporación Unificada Nacional de Educación Superior (CUN), jtautiva@gmail.com. ORCID: 0000-0002-2536-2927

13. El estudio anual realizado por DataReportal que incluye 54 países, muestra que el tiempo promedio de uso de las RRSS por los usuarios colombianos de Internet mayores de 16 años es de 5,11 días a la semana, por encima del promedio mundial de 4,21 días.

14. El mismo estudio muestra que el tiempo promedio de consumo de videos cortos en línea por los usuarios colombianos de Internet mayores de 16 años es de 4,83 días a la semana, por encima del promedio mundial de 4,15 días.

2025). El objetivo de este artículo es analizar esta ambivalencia a partir de datos empíricos locales y marcos teóricos de la neurocognición y la pedagogía del diseño.

Las RRSS como ecosistema creativo

La literatura destaca que plataformas digitales como Instagram, Pinterest y Behance funcionan como galerías virtuales que inspiran la creatividad y fomentan el crecimiento artístico mediante la retroalimentación entre pares y profesionales (Yi y Baboo, 2016; Kumar Mohanty et al., 2024); en campos creativos, estas permiten a los estudiantes apropiarse de su proceso de aprendizaje, buscando tutoriales y tendencias que trascienden el aula tradicional (Yi y Baboo, 2016; Kumar Mohanty et al., 2024). Cuando el uso de las RRSS está enfocado en metas específicas de información, puede incluso reducir el agotamiento académico al fortalecer la autoeficacia[15] y la autonomía del estudiante (Ma et al., 2025).

El costo cognitivo de la distracción y la multitarea mediática

Desde la neuropsicología, se considera que la atención es un recurso limitado (McLeod y Guy-Evans, 2026); las RRSS operan mediante mecanismos de recompensa intermitente y notificaciones que saturan la red atencional, induciendo un estado de "alerta constante" que genera ansiedad (Giraldo-Luque et al., 2020; Torales et al., 2025). El fenómeno de la multitarea mediática (que en el caso de los estudiantes se manifiesta en realizar tareas académicas mientras se consume contenido digital) se asocia con un incremento en la carga mental y una disminución en la profundidad del procesamiento de información (Ekrem et al., 2025); la habitual práctica de multitarea, como la dada en el ejemplo, se vincula con una forma de "fatiga atencional digital", la cual se manifiesta en menor eficiencia ejecutiva, mayor impulsividad cognitiva y problemas para mantener la atención en tareas de vigilancia prolongada, lo que en consecuencia produce una reducción de la atención focalizada y una disminución del aprendizaje significativo (Torales et al., 2025).

Metodología

Se empleó un enfoque de investigación mixto. En primer lugar, se realizó una revisión documental de fuentes académicas sobre neurocognición digital y pedagogía del diseño. En segundo lugar, se analizó una encuesta aplicada a estudiantes del programa de Diseño Gráfico de la CUN en la regional Bogotá, con 45 registros analizados. La muestra incluyó estudiantes de diversos semestres y jornadas, con una prevalencia de la jornada nocturna. La encuesta indagó sobre frecuencias de uso, plataformas predilectas, percepciones de ayuda al aprendizaje y factores de distracción en clase.

Resultados y hallazgos principales

De los 45 estudiantes que respondieron a la encuesta, el 42,2% está entre los 18 y 20 años, el 24,4% tiene 26 años o más, el 17,7% está entre los 21 y 23 años y el 13,3% entre los 24 y 25 años; el 26,66% pertenece a la jornada diurna y el 73,33% a la jornada nocturna; sus respuestas revelan patrones claros sobre la dualidad de las RRSS:

Una abrumadora mayoría de estudiantes manifiesta utilizar las RRSS para buscar referentes visuales como colores, tipografías y composiciones, habiendo otorgado calificaciones de 4 y 5 (donde la escala es 1 para nunca y 5 para siempre) a esta utilidad. Instagram y TikTok son las plataformas más utilizadas. Los estudiantes manifestaron valorar

15. La autoeficacia consiste en "la creencia en las capacidades de uno para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para gestionar situaciones potenciales" (Bandura, 1995, p. 2).

especialmente los videotutoriales cortos para aprender trucos técnicos de software de diseño.

El tiempo promedio de uso diario oscila significativamente; una parte representativa reporta entre 3 y 6 horas de consumo. El uso intensivo ocurre frecuentemente antes de dormir.

Interferencia y pérdida de ritmo *(flow)* creativo: en una escala de 1 a 5 (donde 1 es nunca y 5 es siempre), los estudiantes sitúan la frecuencia de revisión de RRSS durante las clases de diseño frecuentemente en niveles de 3 o 4 y existe un consenso en que revisar notificaciones provoca la pérdida del ritmo creativo en sus proyectos; los "mensajes" y las "notificaciones" son citados como los distractores externos más potentes.

Efectos cognitivos percibidos: los estudiantes manifiestan que la multitarea (diseñar o estudiar y usar RRSS simultáneamente) los agota mentalmente rápido. Algunos reconocen haber dejado tareas sin entregar por haberse distraído con las RRSS.

Estrategias docentes deseadas: los encuestados sugieren que los docentes deben integrar las RRSS en la clase, por ejemplo para buscar referentes en vivo, en lugar de prohibirlas, y demandan clases más dinámicas y prácticas para evitar que el celular sea más atractivo que la lección.

Figura 1

Nube de palabras a partir de las respuestas de los encuestados a la pregunta "¿Qué es lo que más te ayuda de las redes sociales para aprender Diseño Gráfico?"



Figura 2

Nube de palabras a partir de las respuestas de los encuestados a la pregunta "¿Qué es lo que más te distrae de las redes sociales durante la clase?"



Figura 3

Nube de palabras a partir de las respuestas de los encuestados a la pregunta "¿Qué estrategia de los docentes te ayudaría a concentrarte mejor en clase?"



Discusión crítica

Los resultados muestran una tensión no resuelta: el estudiante de diseño manifiesta su necesidad de las RRSS para alimentar su "acervo visual", pero esa misma herramienta fragmenta el estado de concentración necesario para la ejecución técnica. A diferencia de otras disciplinas, en el diseño gráfico, el uso de las RRSS puede considerarse una actividad necesaria para permanecer actualizado en tendencias, pero el límite con el uso social y recreativo (Ma et al., 2025) es sumamente poroso.

Se observan coincidencias entre la teoría y la encuesta local: la distracción no es solo un problema de falta de voluntad, sino un efecto del diseño adictivo de las interfaces que aprovechan la vulnerabilidad de la atención selectiva (Giraldo-Luque et al., 2020). Los estudiantes encuestados reconocen que, aunque las RRSS son parte de su formación, el fácil acceso a contenido de ocio compite directamente con la atención requerida en clases teóricas o monótonas. Esta "fatiga atencional digital" se intensifica por el uso nocturno, que desplaza horas de sueño y deteriora el desempeño cognitivo del día siguiente (Torales et al., 2025).

Conclusiones y recomendaciones

Los hallazgos sugieren algunas recomendaciones para los formadores en Diseño Gráfico:

Integración pedagógica: la dualidad funcional de las RRSS en estudiantes de Diseño Gráfico no debería abordarse desde una visión puramente prohibitiva, ya que las RRSS en la actualidad son una extensión del taller de diseño y una fuente legítima de conocimiento técnico (Malik et al., 2020; Piragua Rugeles y Ñáñez Rodríguez, 2021; Kumar Mohanty et al., 2024); se invita a que los docentes tengan en cuenta las RRSS como recurso, incorporándolas en el aula en dinámicas como la publicación de trabajos en las RRSS para recibir retroalimentación por parte de formadores y pares, el intercambio de trabajos entre ellos, la carga de contenido del curso en las RRSS y ejercicios de curaduría y de análisis de contenidos en Instagram o Behance dentro del aula de clase para brindar un uso instrumental guiado (Malik et al., 2020).

Entrenamiento en autorregulación: es crucial enseñar estrategias de gestión atencional, lo que incluye invitar a los estudiantes a desactivar las notificaciones durante las clases y durante sesiones de diseño intensivo fuera de clase y promover técnicas de mono-tarea *(monotasking)* para mantener el ritmo *(flow)* creativo (Ekrem et al., 2025).

Dinamización del aula: para combatir la distracción hedónica, la pedagogía debe migrar hacia modelos más prácticos y participativos

que reduzcan los tiempos de pasividad del estudiante, donde el celular se convierte en el refugio contra el aburrimiento (Manrique Molina y Ramírez Rojas, 2023; Deng et al., 2024).

Higiene digital: fomentar la conciencia sobre el impacto del uso nocturno de pantallas en la fatiga cognitiva acumulativa (Torales et al., 2025).

En última instancia, el éxito del futuro diseñador gráfico dependerá en parte de su capacidad para navegar en este ecosistema digital sin sucumbir a la fragmentación del valioso recurso que es su atención.

Referencias bibliográficas

Bandura, A. (1995). *Self-efficacy in changing societies.* Cambridge University Press.

Boamah, A. (2024). Graphic Design Students and Social Media Usage: A Check on New Media Literacy. *Arts and Design Studies*, *109*. https://doi.org/10.7176/ADS/109-02

Chai, J.-X., & Fan, K.-K. (2017). Constructing Creativity: Social Media and Creative Expression in Design Education. *EURASIA Journal of Mathematics, Science and Technology Education,* 14(1). https://doi.org/10.12973/ejmste/79321

Deng, L., Zhou, Y., & Broadbent, J. (2024). Distraction, multitasking and self-regulation inside university classroom. *Education and Information Technologies*, *29*(18), 23957–23979. https://doi.org/10.1007/s10639-024-12786-w

Ekrem, S., Bagci, J., y Karamoglu, E. (2025). *Media multitasking and its impact on attention and emotional well-being among university students*. [Preimpresión]. Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-6702175/v1

Giraldo-Luque, S., Aldana Afanador, P. N., y Fernández-Rovira, C. (2020). The Struggle for Human Attention: Between the Abuse of Social Media and Digital Wellbeing. *Healthcare*, 8(4), 497. https://doi.org/10.3390/healthcare8040497

Kemp, S. (2025, noviembre 8). *Digital 2026: Colombia—DataReportal – Global Digital Insights*. DataReportal.

Kumar Mohanty, A., Vijay, C., Junnarkar, S., PS, A., Hariram, V., y V G, V. (2024). The Impact of Social Media Platforms on Student Engagement and Performance in Visual Arts Education. *ShodhKosh: Journal of Visual and Performing Arts,* 5(1), 1745–1755. https://doi.org/10.29121/shodhkosh.v5.i1.2024.1844

Ma, X., Liu, Q., y Zhang, W. (2025). The impact of multidimensional excessive social media use on academic performance: the moderating role of mindfulness. *Frontiers in Psychology*, *16*, 1579509. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1579509

McLeod, S., y Guy-Evans, O. (2026, 7 de mayo). *Selective attention theory: Broadbent & Treisman's attenuation model*. Simply Psychology.

Piragua Rugeles, C. M., y Ñáñez Rodríguez, J. J. (2021). Instagram, de red social a ambiente virtual de aprendizaje: una experiencia con resultados inesperados. *Encuentros*, *19*(1), 203-218. https://doi.org/10.15665/encuen.v19i01.2485

Rixen, J. O., Meinhardt, L., Glöckler, M., Ziegenbein, M., Schlothauer, A., Colley, M., Rukzio, E., y Gugenheimer, J. (2023). The loop and reasons to break it: Investigating infinite scrolling behaviour in social media applications and reasons to stop. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, *7*(MHCI), 1-22. https://doi.org/10.1145/3604275

Torales, J., López, N., O'Higgins, M., Caycho-Rodríguez, T., Castaldelli-Maia, J. M., Ventriglio, A., y Barrios, I. (2025). Uso de redes sociales y desempeño atencional en estudiantes de medicina: un estudio mediante evaluación cognitiva objetiva. *Revista del Nacional (Itauguá)*, *17*, e1700123. http://dx.doi.org/10.18004/rdn2025.e1700123

Yi, L. J., y Baboo, S. B. (2016). Use of Social Media by Creative Arts Students for Learning and Creative Artwork Development. 2nd International Conference on Creative Media, Design & Technology (REKA2016).

Referencia

Jaime Andrés Táutiva Gómez. ***Entre la inspiración visual y la fragmentación atencional: La dualidad funcional de las redes sociales en estudiantes de Diseño Gráfico.***

Revista Ideales, otro espacio para pensar. (2026). Vol. 22, 2026, pp. 47-52

Fecha de recepción: Junio 2026 Fecha de aprobación: Septiembre 2026

Universidad del Tolima

Conocimiento que transforma

INSTITUTO DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

