

| | | |
|---|---|-----------------------------|
|  | MACROPROCESO DE APOYO | CÓDIGO: AAAr113 |
| | PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO | VERSIÓN: 5 |
| | DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL | VIGENCIA: 2021-04-19 |
| | | PÁGINA: 1 de 1 |

16

| | |
|--------------|-------------------------------|
| FECHA | Miércoles 16 de Junio de 2021 |
|--------------|-------------------------------|

Señores

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

BIBLIOTECA

Ciudad

| | |
|---|--|
| UNIDAD REGIONAL | Facatativá. |
| TIPO DE DOCUMENTO | Pasantía - Trabajo de grado. |
| FACULTAD | Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas. |
| NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO | Pregrado. |
| PROGRAMA ACADÉMICO | Psicología. |

El Autor(Es):

| APELLIDOS COMPLETOS | NOMBRES COMPLETOS | No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN |
|---------------------|-------------------|---------------------------------|
| Romero Ramirez | Dallan Stephanie | 1.014.291.747 |

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

| APELLIDOS COMPLETOS | NOMBRES COMPLETOS |
|---------------------|-------------------|
| Cortes Lugo | Rafael Leonardo |
| Castiblanco | Andrea |

| TÍTULO DEL DOCUMENTO |
|--|
| Diseño de guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales en niños de quinto de primaria. |

| SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje) |
|---|
| No Aplica. |

| TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía |
|---|
| Psicóloga. |

| AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO | NÚMERO DE PÁGINAS |
|------------------------------|-------------------|
| 8/06/2021 | 65 páginas. |

| DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves) | |
|---|-------------------|
| ESPAÑOL | INGLÉS |
| 1. Hábitos | 1. Habits |
| 2. Estudio | 2. Study |
| 3. Redes Sociales | 3. Social Media |
| 4. Constructivismo | 4. Constructivism |
| 5. Infancia | 5. Childhood |
| 6. Aprendizaje | 6. Learning |

| RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS (Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español): |
|--|
| <p>Resumen El objetivo del proyecto fue diseñar un protocolo de intervención para la promoción de hábitos de estudio y uso adecuado de redes sociales en niños de 10 a 12 años de grado quinto de una institución educativa de Madrid, Cundinamarca. Dicho protocolo consta de ocho sesiones dirigidas a docentes, padres de familia y estudiantes con el fin de promover el desarrollo de autonomía en el aprendizaje. De esta manera el presente proyecto se realizó bajo el enfoque constructivista que brinda explicaciones sobre la conformación de conocimiento como resultado de la interacción entre sus mecanismos cognitivos y su entorno. Cómo resultados esperados se estima que a corto plazo y largo plazo los estudiantes puedan obtener cambios significativos en el ámbito personal, familiar y educativo.</p> <p>Abstract The objective of the project was to design an intervention protocol for the promotion of study habits and adequate use of social networks in children aged 10 to 12 years of fifth grade from an educational institution in Madrid, Cundinamarca. Said protocol consists of eight sessions aimed at teachers, parents and students in order to promote the development of autonomy in learning. In this way, the present project was carried out under the constructivist approach that provides explanations about the formation of knowledge as a result of the interaction between its cognitive mechanisms and its environment. As expected results, it is estimated that in the short and long term, students can obtain significant changes in the personal, family and educational environment.</p> |

FUENTES (Todas las fuentes de su trabajo, en orden alfabético)

Referencias

- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? Innovación y experiencias educativas. https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- Antoñanzas, J., Lope, A y Carbonell, T. (2018). Las estrategias de aprendizaje y las relaciones familiares en estudiantes de secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 239-250. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1321>
- Arab, E y Diaz, E. (2014). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Araya, V., Alfaro, M., y Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus*, 13 (24), 76-92. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485004>
- Arvilla, A., Palacio, L Y Arango, C. (2011). El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 8 (2), 258-261. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/231>
- Ausubel, D, Novak, J y Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- Ballesta, J., Lozano, J y Cerezo, M. (2014a). El uso y consumo de TIC en el alumnado autóctono y extranjero de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia. *Revista de Educación a Distancia*, 41, 1-32. <https://www.um.es/ead/red/41/ballesta.pdf>
- Ballesta, J., Lozano, J y Cerezo, M. (2014b). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, 16, 109-130. <http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i16.05>
- Bennett, S., Maton, K y Kervin, L. (2008). The 'digital natives' debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39 (5), 775-786. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>
- Bringué, X y Sádaba, C. (2011). Menores y redes sociales. Colecciones Generaciones Interactivas. <https://static1.ara.cat/ara/public/content/file/original/2011/0202/11/estudi-sobre-l-us-de-les-xarxes-socials-pels-menors-030fb95.pdf>
- Calero, M. (2009). *Técnicas de estudio*. (1ª ed.). Alfaomega Grupo Editor, S.A
- Capdevila, A y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34 (1), 157-172. <https://doi.org/10.6018/j/253261>
- Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de secundaria. REICE. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6 (3), 59-99. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>
- Castañeda, L y Gutiérrez, I. (2010). Redes sociales y otros tejidos online para conectar personas. En Castañeda, L. *Aprendizaje con redes sociales. Tejidos educativos para los nuevos entornos* (17-39). MAD, S. L.
- Chadwick, C. (2001). La psicología de aprendizaje del enfoque constructivista. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 31 (4), 111-126. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27031405>
- Chicharro, M. (1999). *Taller de técnicas de estudio*. Fundación Formación y Empleo
- Coloma, C., y Tafur, R. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8 (16), 217-244.
- Congreso de la república de Colombia. (2019, 20 de Agosto). Ley 176 de 2019. Salud en las redes sociales. <http://leves.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-lev-2019-2020/1647-proyecto-de-lev-176-de-2019>

- Contreras, V., Cuba, V., Flórez, G., Salinas, P & Sulca, M. (2017). Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes. Lima, Perú, Universidad San Martín de Porres.
<https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2017-I/MANUALES/METODOS%20DE%20ESTUDIO.pdf>
- Cortés, R., Zapata, A., Menéndez, V., y Canto, P. (2015). El estudio de los hábitos de conexión en redes sociales virtuales, por medio de la minería de datos. *Innovación Educativa*, 15 (68), 99-114.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v15n68/v15n68a7.pdf>
- Covey, S. (2003). *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva* (1ª ed.). Paidós.
<https://www.colegiorudolfsteiner.edu.ec/pdf/Los-7-Habitos-de-las-Personas-Altamente-Efectivas.pdf>
- Crispín, M., Caudillo, L., Doria, C., y Esquivel, M. (2011). Aprendizaje Autónomo. M. Crispín. (Eds.) *Aprendizaje autónomo: orientaciones para la docencia* (pp. 49-65). Universidad Iberoamericana.
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/dcsyp-uaia/20170517031227/pdf_671.pdf
- De la Serna, J. (2015). *CiberPsicología: Relación entre Mente e Internet*. Tektime.
https://www.researchgate.net/publication/347510095_CiberPsicologia_Relacion_entre_Mente_e_Internet
- De Moor, S., Dock, M., Gallez, S., Lenaerts, S., Scholler, C y Vleugels, C. (2008). *Teens and ICT: Risks and Opportunities*. Belgium: TIRO.
<http://eprints.rclis.org/23386/>
- Del Barrio, A., y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (3), 571-576.
<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Dimas, J. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL (Tesis de Maestría)*. Universidad Autónoma Nuevo León.
<http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Flores, E. (2016). Proceso de la atención y su implicación en el proceso de aprendizaje. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 7 (3), 187-200. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6650939>
- Flórez, G., Villalobos, J y Londoño, D. (2017). El acompañamiento familiar en el proceso de formación escolar para la realidad colombiana: de la responsabilidad a la necesidad. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*, 11 (18), 1-25. <https://doi.org/10.25057/21452776.888>
- Gallegos, M. S., & Gorostegui, M. E. (1990). *Procesos Cognitivos*. 26.
<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-catolica-de-temuco/factores-cognitivos-y-socioafectivos-del-aprendizaje/otros/2-gallegos-m-gorostegui-1990-procesos-cognitivos/7945655/view>
- García, A., López de Ayala, M y Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 21 (41), 195-204. <http://dx.doi.org/10.3916/C41-2013-19>
- Gordo, A y Parker, I. (1999). *Cyberpsychology: Postdisciplinary Contexts and Projects*. Macmillan Press LTD, 1-30.
https://doi.org/10.1007/978-1-349-27667-7_1
- Gordo, A. (2003). Nuevas tecnologías de la información y el conocimiento psicológico: sociogénesis de la ciberpsicología. *UOC*, 1-35.
http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/78513/5/Sociog%C3%A9nesis%20de%20la%20psicolog%C3%ADa%20cient%C3%ADfica_M%C3%B3dulo%204_Nuevas%20tecnolog%C3%ADas%20de%20la%20informaci%C3%B3n%20y%20conocimiento%20psicol%C3%B3gico.pdf
- Gutierrez, V. (2019). *Hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2018 (tesis de pregrado)*. Universidad Autonoma del Estado de Mexico. <http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99814>
- Heras, D., Garrote, G., y Lara, F. (2012) *Uso y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación en los adolescentes y su influencia en la convivencia con los padres*. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (1), 691-698. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342070>
- Hernández, C., Rodríguez, N., y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la educación superior*, 151 (3), 67-87.
<https://www.redalyc.org/pdf/604/60425380005.pdf>
- Hernández, E. (2013). Influencia de redes sociales en hábitos de estudio de universitarios de primer año. *Foro educacional*, 22, 131-148.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6429479>
- Hernández, S. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. *FUOC*, 5 (2), 26-35.
<https://recursos.educoas.org/sites/default/files/2239.pdf>

I.E.D Serrezuela. (2017). Manual de convivencia.

Labrador, F., Requesens, A y Helguera, M. (2015). Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos. Fundación Gaudium. <https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Lally, P., Jaarsveld, C., Potts, H y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009. <https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Londoño, P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando psicología*. 5 (8), 91-100. <https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, F. (coord.). (2015). Guía para el buen uso educativo de las TIC. Secretaría General de Educación Junta de Extremadura. https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf

Marchena, E., Hervías, F., Rapp, C., Navarro, J., Alcalde, C., Aguilar, M., Araujo, A y Villanueva, L. (2017). Organización del tiempo: una herramienta on-line para los estudiantes universitarios. Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica (SAP), Universidad de Cádiz. <https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/05/Organizaci%C3%B3n-del-tiempo-una-herramienta-on-line-para-los-estudiantes-universitarios.pdf?u>

Martínez, M. (2014). Estrategias para promover el desarrollo del aprendizaje autónomo en el alumno de matemáticas i del nivel medio superior [Tesis de maestría, Universidad Autónoma De Nuevo León]. <http://eprints.uanl.mx/4289/1/1080253803.pdf>

Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar la experiencia de la extensión de la jornada escolar en Chile. *Revista Brasileira de Educação*, 20 (61), 479-499. <https://doi.org/10.1590/S1413-24782015206110>

Masalán, M., Sequeira, J., Ortiz, S. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84 (5), 554-564. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa (Fascículo 8). Alianza familia escuela para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes. http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Fasciculo_8.pdf

Mondragón, C., Cardoso, D y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2016. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (15). <http://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>

Naciones Unidas (agosto de 2020). Informe de políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella. https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf

Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2019). Niños, niñas y adolescentes en línea Riesgos de las redes y herramientas para protegerse. [http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia\(2\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia(2).pdf)

Nuñez, J. (2009). Motivación, aprendizaje y rendimiento académico. Congreso Internacional Galego-Portugués de Psicopedagogía. Braga, Universidad de Minho. <https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/cc/cc3.pdf>

Premsky, M. (2010). Nativos e Inmigrantes Digitales. Institución Educativa SEK. [https://marcprensky.com/writing/Premsky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](https://marcprensky.com/writing/Premsky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)

Ramirez, H. (2015). Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011 [Tesis de Doctorado]. Universidad Nacional Mayor De San Marcos. https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5794/Ramirez_gh.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Razeto, (2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños. cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. *Revista Páginas de Educación*. 9 (2). <http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v9n2/v9n2a07.pdf>

Rodríguez, (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. *Revista Electrónica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, 3, (1), 29-50. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3634413>

Solorzano, Y. (2017). Aprendizaje autónomo y competencias. *Revista científica dominio de la dominación*, 3, 241-253. <https://dominodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/390>

AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación. En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son: Marque con una "X":

| AUTORIZO (AUTORIZAMOS) | SI | NO |
|--|----|----|
| 1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer. | X | |
| 2. La comunicación pública, masiva por cualquier procedimiento, medio físico, electrónico y digital | X | |
| 3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones. | X | |
| 4. La inclusión en el Repositorio Institucional con motivos de publicación, en pro de su consulta, vicivilización académica y de investigación. | X | |

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización. Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo(garantizamos) en mi(nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos. Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor. De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:

Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. SI _____ NO X _____.

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(herimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes características:

a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).

b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.

c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.

d) El(Los) Autor(es), garantizo(amos) que el documento en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.

f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.



Nota:

Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

| Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. Nombre completo del trabajo.pdf) | Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.) |
|---|---|
| 1. Protocolo para la promoción de hábitos de estudio y redes sociales- Extensión Facatativá.Pdf | Texto |

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

| APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS | FIRMA (autógrafa) |
|---------------------------------|----------------------|
| Romero Ramirez Dallan Stephanie | |

**Diseño de guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso
adecuado de redes sociales en niños de quinto de primaria.**



Dallan Stephanie Romero Ramírez

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Ciencias Políticas.

Programa de Psicología

Universidad de Cundinamarca

Proyecto de pasantía

Asesor universitario: Rafael Leonardo Lugo Cortes

Psicólogo

Asesor sitio de pasantía: Andrea Castiblanco

Psicóloga

Facatativá, 10 de mayo de 2021

Agradecimientos

Quiero dar inicialmente gracias a Dios por hacer que todo lo presentado en el siguiente trabajo haya sido posible alcanzarlo.

En segundo lugar, brindo un agradecimiento especial a mi asesor universitario el docente Rafael Cortes por su guía, colaboración y enseñanza, que quien con sus conocimientos hizo posible lograr las etapas de la creación del trabajo.

También quiero extender el agradecimiento a la asesora de sitio y a la Institución Educativa Departamental Serrezuela en general por brindar el espacio, el tiempo y el acompañamiento para realizar y desarrollar el presente proyecto.

Por último, quiero agradecer enormemente a mi familia y amigos por su apoyo, confianza en mí y acompañamiento moral y psicológico en todo el proceso de realización del trabajo de grado y la comprensión de ellos en aquellos momentos que fueron tensos en el camino.

Tabla de contenido

| | |
|---|----|
| Introducción | 5 |
| Planteamiento del problema..... | 8 |
| Objetivos | 14 |
| Objetivo general | 14 |
| Objetivos específicos..... | 14 |
| Síntesis teórica | 15 |
| Hábitos de estudio | 15 |
| Motivación escolar | 22 |
| Aprendizaje autónomo y significativo..... | 23 |
| Redes Sociales..... | 24 |
| Riesgos del uso de redes sociales | 28 |
| Uso adecuado de las redes sociales | 29 |
| Antecedentes | 32 |
| Plan de acción | 34 |
| Aplicación | 34 |
| Descripción de las sesiones | 37 |
| Resultados esperados | 45 |
| Corto plazo | 46 |
| Largo Plazo | 49 |
| Sesiones aplicadas | 50 |
| Referencias..... | 54 |

Lista de tablas

| | |
|---------------|-----|
| Tabla 1 | 17 |
| Tabla 2 | 200 |
| Tabla 3 | 29 |
| Tabla 4 | 35 |

Lista de figuras

| | |
|----------------|-----|
| Figura 1 | 199 |
| Figura 2 | 51 |
| Figura 3 | 52 |

Introducción

La presente propuesta se realizó en la Institución Educativa Departamental Serrezuela ubicada en el municipio de Madrid – Cundinamarca, la cual tuvo como propósito contribuir en la formación de seres que sean capaces de actuar ante las diversidades y cambios de la sociedad sin perder su dignidad ni principios aportando siempre desde el bienestar para contribuir al bien común y a los compromisos institucionales, de modo que el estudiante aprenda a interactuar y cuidar de sí mismo y de los demás (I.E.D Serrezuela, 2017). De esta manera y a partir de los cambios a los que los estudiantes se han visto enfrentados y en cuanto a lo mencionado por la oficina de orientación y docente del plantel surgió la necesidad de trabajar frente a los hábitos de estudios y el uso adecuado de redes sociales en estudiantes de quinto grado.

Desde la institución educativa es importante que los alumnos puedan adquirir las herramientas necesarias para llevar a cabo un estudio eficaz, ya que según lo señalado por la oficina de orientación los estudiantes no cuentan con los hábitos adecuados que le permitan un proceso de aprendizaje satisfactorio, igualmente refirieron que no tiene un uso adecuado de las redes sociales, problemática que se puso de manifiesto tras la digitalización actual de la educación en donde los individuos dedican gran parte del día en plataformas virtuales haciendo un uso desmedido de las mismas. Desde la institución se deben llevar a cabo acciones dirigidas a abordar estas problemáticas y con ello garantizar que los estudiantes adquieran las habilidades y las capacidades necesarias que les permitan desenvolverse en la sociedad.

De igual manera, dentro de la institución se deben realizar acciones dirigidas a promover el uso adecuado de las redes sociales, dando cumplimiento a la ley 176 del 2019 establecida por el estado colombiano, la cual establece que desde las instituciones se debe dictar la

cátedra de media social en donde se prepare a los niños frente al uso de las redes sociales, formación en la enseñanza de la red y así generar conciencia de lo que implica estar inmerso en el mundo digital. Del mismo modo, es fundamental educar a los individuos frente a las actividades y demás acciones que pueden realizar con el fin de potencializar su proceso de aprendizaje, para ello desde el plantel educativo se debe desarrollar un trabajo articulado entre padres de familia, personal educativo y estudiantes.

Como parte de este trabajo articulado es importante el papel que juega la psicología educativa, ya que desde esta disciplina se estudian los contextos educativos, la enseñanza que imparten los profesores y la forma en cómo se lleva a cabo los procesos de aprendizaje en los estudiantes teniendo como objetivo comprender y mejorar los mismos desarrollando métodos y distintos conocimientos propios de la psicología (Woolfolk, 2010; Arvilla et al., 2011). De igual manera los estudios que se han realizado desde la psicología entorno a los proceso de aprendizaje se han tomado desde diferentes enfoques, entre los cuales se encuentra el enfoque constructivista, el cual sostiene que las personas son una construcción propia que se produce por la interacción con su entorno, en donde el aprendizaje no se logra por una transición, internalización y acumulación de conocimientos, sino que es un proceso en donde el estudiante debe ser activo y con ello llegar a interpretar y construir sus conocimientos a partir de sus experiencias e información que recibe del medio (Chadwick, 2001).

Por lo tanto, desde la institución educativa es vital que se lleven a cabo acciones que le permitan a los estudiantes adquirir estrategias idóneas para un estudio eficaz que le posibilite al individuo fortalecer sus procesos de aprendizaje, de igual modo es fundamental que se incluyan estrategias que estén dirigidas a concientizar a los estudiantes frente al uso adecuado que deben hacer de las redes sociales. Por esto, se propone una guía de intervención para la promoción de hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales para estudiantes de

quinto de primaria el cual tiene como objetivo generar un proceso de sensibilización frente a la importancia que adquieren estos dos temas uno en el ámbito del aprendizaje y el otro en concienciar frente al uso de las redes con el fin de que los estudiantes reconozcan, identifiquen y actúen frente a la práctica adecuado de estos.

Planteamiento del problema

La apertura digital ha traído consigo nuevas formas de comunicación que transforman las relaciones e interacciones entre seres que se encuentran presentes de forma física o a la distancia de manera digital. Esto se ha podido evidenciar tras el incremento que ha tenido el uso de herramientas digitales como consecuencia del confinamiento declarado por la llegada del virus SRAS-CoV-2 ó COVID- 19 que por medidas de protección a llevado a la prohibición del contacto personal entre los individuos, situación que ha llevado a un cambio significativo en la manera en que las personas interactúan hoy en día. En cualquier contexto bien sea social, económico y cultural no se sostiene ese contacto netamente físico, sino que aquel acercamiento es mediado por las tecnologías digitales (Cortés et al., 2015). Con tal situación la humanidad se vio en la obligación de poner en marcha estrategias en las que se establecieran relaciones virtuales que permitieran realizar labores para continuar con el funcionamiento social, asumiendo así modalidades como el teletrabajo, teleducación, las aulas virtuales, video conferencias, compras en línea, entre otros. Así, la contingencia sanitaria ha traído consigo consecuencias en torno a la salud física y la mental, pero también incide en una reestructuración social, relacional, laboral y educativa, que lleva a que la sociedad se configure en torno a nuevas prácticas.

Esto ha facilitado los procesos en términos de movilidad, velocidad y autonomía; sin embargo, ha generado malestar en otros aspectos en los que se ha puesto en evidencia la sobrecarga de trabajos, la extensión de los horarios, problemas de salud por estrés, entre otras cosas. En lo que respecta al ámbito educativo se han presentado dificultades en torno a la deserción escolar, por motivos de economía, poca accesibilidad y conocimiento de las herramientas digitales, condiciones de vida, bajo nivel académico de los padres, etc. (Naciones Unidas, 2020); adicional a esto, se genera una dificultad en los procesos de aprendizaje autónomo por aumento de elementos distractores, mal uso del tiempo libre, como

consecuencia de la falta de hábitos de estudio y uso constante e indiscriminado de medios digitales y redes sociales. Refiriendo puntualmente que “el aprendizaje autónomo es un proceso donde el estudiante autorregula su aprendizaje y toma conciencia de sus propios procesos cognitivos y socioafectivos. Esta toma de conciencia es lo que se llama metacognición” (Crispín et al., 2011, p.50).

La adquisición de autonomía por parte del estudiante conlleva a la ejecución de acciones que contribuyen a la adquisición de conocimientos de forma significativa. Dada la importancia que adquiere el aprendizaje significativo y la participación activa del estudiante en su proceso educativo, el presente proyecto se realizó bajo el enfoque constructivista que brinda explicaciones sobre la conformación del conocimiento, este expone que las personas construyen su propio conocimiento, como resultado de la interacción entre sus mecanismos cognitivos y su entorno, por medio procesos de asimilación y acomodación de la información previamente establecida, por lo tanto el aprendizaje no se puede contemplar como un proceso sencillo y pasivo de transmisión, internalización y acumulación de conocimiento, por el contrario el estudiante debe ser agente activo de su educación en donde utilice la experiencia y demás recursos necesarios para enlazar, extender, restaurar, interpretar y asimilar la información y con ello construir su propio conocimiento dando un significado al mismo (Coloma & Tafur, 1999; Chadwick, 2001; Araya et al., 2007).

La propuesta de pasantía se construyó en torno a estas dos últimas problemáticas, si bien se entiende, las clases tuvieron que transformarse a otra modalidad, en la que los estudiantes se vieron en la obligación de mantener relaciones netamente digitales con sus compañeros y maestros para continuar con su proceso de aprendizaje, esto también llevó a que se generara un riesgo a razón de que por ser nativos digitales reconocen el uso del dispositivo en cualquier modalidad, sin hacer discriminación en torno a los contenidos que pueden ser

beneficiosos, o no, para ellos y su bienestar. Esto se refuerza, además, con la carencia de conocimiento que poseen los padres en torno a los elementos y riesgos digitales y a las largas jornadas laborales, dando así libertad absoluta a los jóvenes en su tiempo libre, en donde se han presentado cambios en la forma de realizar sus actividades de ocio, aumentando el tiempo y la frecuencia de permanencia frente a un computador o celular, ya que las tecnologías se encuentran presentes en ellos, cambiando también sus relaciones sociales por relaciones mediadas por las TIC (Heras et al., 2012; Del Barrio & Ruiz, 2014).

Estos elementos se configuran y llevan a que se originen dificultades de interacción mediadas a través del uso adecuado o inadecuado de las redes sociales donde los niños y adolescentes que carecen de un posible control ante el contenido y que ponen en descubierto problemas de abuso, ciber acoso, cyberbullying, absentismo escolar, adicción al juego, pérdida de la visión, réplica de contenido vulgar o autolesivo, etc. De acuerdo al diagnóstico realizado en la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid, se indicó que: “los niños están teniendo acceso a una información que les modela comportamientos muy poco adaptativos y muy poco adecuados”, añadió que ha recibido reportes en los que se ha puesto en riesgo la salud física y mental de los estudiantes que están realizando acciones por replicar a *youtubers* o influenciadores de las redes sociales, afirmando que: ya llevamos un mes apenas estudiando, y un niño me decía algo así como de “es que yo amanece de apuñalar a mi compañero, por el chat de la clase de tal, porque es que yo vi a un youtuber ¡que hace lo mismo!”. Esto se presenta porque no se pone ante este tipo de acciones ningún criterio o filtro para reconocer que se debe y no se debe replicar de las redes sociales.

Por otro lado, en lo que concierne a hábitos de estudio, si bien es importante la manera en que se construye el aprendizaje también es necesario reformular aquellas formas utilizadas

por el estudiante para organizarse y que le permitan mantener un aprendizaje autónomo óptimo, realizando un trabajo individual y sólido, respondiendo a todas aquellas solicitudes del entorno en el que se encuentra mostrando así un grado de madurez, de modo tal que esto contribuiría no solamente a que el aprendizaje se hiciera más efectivo sino que en conjunto a mejorar la calidad de vida del estudiante, a la construcción que hace de sí mismo con base a sus capacidades, disminuir el absentismo escolar, el fracaso escolar y la deserción escolar que han sido gran consecuencia (Martínez, 2014).

Estos dos elementos se conforman para intervenir estas dificultades en la Institución, que han sido además expuestas por la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid y así confirmadas por la docente del grado quinto de la jornada mañana de la sede Antonio Nariño, quién señaló que se presenta una mayor vulnerabilidad por el momento, que además de estar en un proceso de transición de primaria a bachillerato, también han presentado casos particulares y reiterativos relacionados con lo mencionado anteriormente.

La propuesta de pasantía presentada a la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid, busca contribuir en el manejo de la situación trabajando sobre aspectos que puedan presentarse como factores de riesgo y fortalecer ambientes y comportamientos que se consideren como protectores con el fin de prevenir futuras problemáticas, sin exponer directamente al alumno a la misma, sino abarcando áreas que se puedan potenciar, tal como se reitera y afirma en la entrevista diagnóstico de la siguiente manera:

“Lo que se busca es que hay una situación en el aula, se prevenga desde la prevención primaria y que se prevenga desde una prevención saludable (...) ejemplo si un niño en

un salón está consumiendo drogas pues hago prevención de consumo de drogas en el salón, hmmm, sin hablar de drogas (...).”

De esta manera, se pretende sensibilizar a los individuos frente al uso de las redes sociales y visibilizarlos como una herramienta recursiva que permita la disposición de hábitos de estudio que sean apropiados y útiles en medio de la pandemia, de modo, que como lo mencionan las Naciones Unidas (2020) se encuentren nuevas formas de enfrentar la contingencia y la crisis que antes no habían sido consideradas.

El uso de las redes sociales se ha incrementado rápidamente en los últimos años, dando paso a que cualquier persona pueda utilizarlas independientemente de la edad que tenga, situación que se torna problemática debido a que los niños no cuentan con la madurez necesaria para enfrentar todo lo que se puede encontrar en la red. Razón por la que el estado colombiano por medio de la ley 176 de 2019 prohíbe a los menores de 14 años ser usuarios de una red social. Adicionalmente se menciona que cualquier entidad pública debe centrarse en capacitar a los niños, niñas y adolescentes sobre el uso y manejo adecuado de las redes sociales donde ellos sean responsables de las mismas. En cumplimiento a esto las instituciones educativas en los grados 4°, 5° y 6° deben incluir en sus currículos escolares la promoción del adecuado uso de las redes sociales, con el fin de fomentar los ejercicios de aprendizaje y desarrollo de habilidades en relación a todo lo que engloba la red y la internet e implementar una educación apropiada al uso de las redes en cuanto a la forma de actuar en las mismas, resaltando la importancia de manejar los valores adecuados cuando se hagan usos de ellas.

Debido a esto, se pretende realizar la construcción de un protocolo que permita establecer los hábitos de estudio y el uso adecuado de las redes sociales donde los estudiantes de grado quinto identifiquen por sí mismos dentro de su hogar y su entorno cuales se encuentran

presentes en ellos reconociendo si los mismo traen consigo beneficios o desventajas, de modo que se contribuya a mejorar procesos de aprendizaje, motivación escolar, aprendizaje autónomo, organización, entre otros. Y se minimice el mal uso del tiempo libre y la deserción escolar. Teniendo en cuenta todo lo antes mencionado la pregunta que se busca responder es la siguiente ¿El diseño de un protocolo de intervención, permite la promoción de hábitos de estudio y uso adecuado de las redes sociales en niños de grado quinto de primaria de la Institución Educativa Departamental Serrezuela?

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un protocolo de intervención dirigido a la promoción de hábitos de estudio y uso adecuado de redes sociales para niños de 10 a 12 años de grado quinto de la I.E.D. Serrezuela de Madrid, Cundinamarca.

Objetivos específicos

- Realizar una exploración documental sobre las técnicas de promoción apropiadas para promover hábitos de estudio y uso adecuado de redes sociales.
- Proponer actividades dirigidas a concienciar a los estudiantes y los padres de familias sobre la importancia de los hábitos de estudio y el adecuado uso de las redes sociales.
- Elaborar un protocolo con recursos didácticos que permitan fomentar hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales por medio de herramientas tecnológicas.

Síntesis teórica

Hábitos de estudio

El aprendizaje en los seres humanos surge de procesos cognitivos, sociales, afectivos y físicos, que durante el desarrollo se fortalecen permitiendo una inmersión exitosa en la sociedad. Gran parte de este aprendizaje tiene lugar en la infancia dado que los niños atraviesan por procesos educativos en los cuales adquieren conocimientos en diferentes áreas, además de la socialización con sus pares, valores éticos y morales, etc. En estas etapas de escolarización los niños reciben información de manera continua, razón por la que es necesario que cuenten con herramientas efectivas que les permitan adquirir el conocimiento de forma satisfactoria; asimismo, es primordial el establecimiento de hábitos de estudio que posibiliten el éxito en sus actividades académicas. Teniendo en cuenta que los hábitos de estudio no se heredan y que estos se van creando a modo que se incorporan en la persona que los usa, se piensa en el término de estos como una adquisición de aprendizaje con el fin de alcanzar un mejor rendimiento a nivel educativo teniendo en cuenta aspectos que se crean en torno a la persona que los implementa (Vélez, 2009; Vilca & Mamani, 2017).

Aquellos hábitos hacen referencia a los métodos y estrategias que utilizan los estudiantes para adquirir de manera satisfactoria los contenidos académicos y procesos como la motivación y la concentración ya que el aprendizaje es complejo, para esto se necesita de planeación, organización temporal y espacial, es ideal que el individuo cuente con un mismo lugar para estudiar y establecer una hora para realizar esta actividad, control de factores externos tales como el ruido, el lugar de estudio, la luminosidad, etc., asimismo, el establecimiento de estos hábitos requiere de mayor esfuerzo, dedicación, disciplina y demás aptitudes que le permitan al estudiante evadir los estímulos que lo distraigan, es por eso que se necesita de impulsos producidos por aspectos motivacionales y expectativas del alumno, que de esta manera se pasará de una obligación de estudiar a un hábito, generando con ello

mayor autocontrol en el joven (Cartagena 2008; Calero 2009, Alcalá, 2011; Mondragón et al., 2017).

Durante el proceso académico los estudiantes van adquiriendo experiencias donde crean rutinas diarias que permiten adaptarse, comportarse y dar respuesta a las demandas del ámbito educativo. A lo largo de la vida académica el estudiante asume responsabilidades y conocimientos de mayor exigencia, donde la adquisición e implementación de hábitos de estudio es primordial en su desarrollo escolar, cambiar hábitos poco efectivos por aquellos que ofrecen mayor beneficio al permitir mayor entendimiento y retención de la información obtenida de forma significativa. En primera instancia se deben contar con determinadas condiciones personales, ambientales y temporales que le permiten al estudiante llevar a cabo un estudio eficaz que lleva a lograr aprendizajes desde sencillos a los más complejos que requieren de análisis y aplicación de conocimientos, en donde deben desarrollar sus habilidades para mejorar su rendimiento académico (Contreras et al., 2017).

Entre las condiciones personales es de resaltar la importancia que tiene el factor físico, estudiar es una actividad mental por lo tanto requiere de distintos cuidados para su funcionamiento, dentro de estas factores físicos se encuentra descansar las horas adecuadas, ya que el sueño es fundamental para el desarrollo infantil, es necesario conciliar, mantener el sueño alrededor de las siete o nueve horas que le permitirá al cerebro descansar, reponerse además de producir actividades neurovegetativas, que implique la relajación para reparar y mantener el funcionamiento del organismo, permitiendo así el rendimiento en las actividades del diario vivir (Véase tabla 1) en segundo lugar se encuentra una buena salud alimentaria llevando una dieta equilibrada rica en fósforo calcio y vitaminas ya que una mala alimentación puede causar trastornos funcionales a nivel cerebral y sistema nervioso, el

estado nutricional del menor tiene gran influencia en la función cognoscitiva del niño (Tierno, 1994; Masalán et al., 2013, Contreras et al., 2017).

Por otra parte, se encuentra la realización de actividad física la cual aporta múltiples beneficios a las áreas físico y mentales, debido que al generar mejoras en las distintas funciones de tipo orgánicas producen que las personas presenten una sensación de bienestar mental, como consecuencia las personas desarrollan mayor poder sobre su cuerpo, confianza ante las tareas del diario vivir, la realización regular de actividad física, cualquiera que está sea tiene un impacto positivo sobre problemas tales como la depresión, el miedo, la angustia, entre otros, asimismo, ejerce gran influencia sobre la imagen personal y el autoconcepto fortaleciendo con esto la voluntad, la sensación de realización, la independencia y el control de la propia vida (Dimas, 2006.)

Tabla 1

Recomendaciones para dormir

Consejos para descansar bien

- Reducir los alimentos excitantes como son chocolates, café, alcohol y dulces en general.
- Cenar alimentos ligeros por tardar a las 8 o 9 de la noche.
- Caminar un rato antes de ir a dormir
- Es importante prestar cuidado a la higiene corporal y bucal antes de irse a dormir

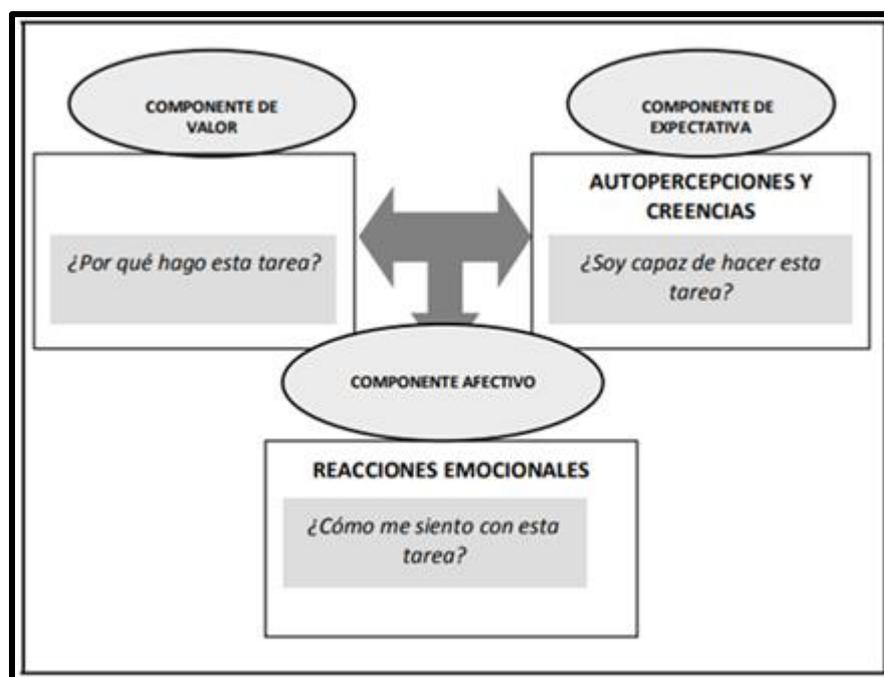
- Considerar el ambiente en donde se va a descansar, que la habitación este oxigenada y el colchón y almohada sean adecuadas
- Levantarse con el tiempo suficiente para preparar y organizar las tareas del día tranquilamente
- Establecer una hora fija para dormir, es recomendable que esta no pase de las 10:30 o 11:00pm.

Nota. La tabla muestra algunas indicaciones a tener en cuenta en la noche para tener un buen descanso. Tomado de *Cómo estudiar con éxito (3 ed)* (p. 2), por Tierno, (1994).

Dentro de las condiciones mentales y emocionales, es de resaltar el papel que juega la motivación como la principal fuente movilizadora de la conducta de los seres humanos. Se considera que los factores motivacionales son un cúmulo de procesos que intervienen en la activación, dirección y persistencia de las conductas a realizar, en donde la elección de una acción, concentrar su atención y la perseverancia frente a la misma se establecen como indicadores motivacionales. Respecto al ámbito educativo se establece una fuerte conexión entre la motivación y los aspectos cognitivos (Ver figura 1) siendo aquí donde toman gran importancia distintos mecanismos que le permiten al estudiante tener control consciente y deliberado de su propio proceso de aprendizaje, con ello se hace referencia a los procesos metacognitivos (Núñez, 2009).

Figura 1

Componentes de la motivación académica



Nota. La figura representa los componentes básicos en la motivación en el ámbito académico. Tomado de *Motivación, aprendizaje y rendimiento académico* (p. 43), por Valle et al., 2007 citado por Nuñez 2009, Universidad de Minho.

Las condiciones ambientales hacen referencia al espacio físico que se utiliza para realizar todo lo concerniente a las actividades académicas, las cuales ejercen gran relevancia en el rendimiento académico del estudiante, para ello debe tenerse en cuenta la forma para estudiar, cansancio, falta de sueño, hambre y de más condiciones fisiológicas presentes en el momento de estudio que puedan desenfocar la atención, asimismo, el espacio físico debe tener las condiciones necesarias para un estudio eficaz (Gutiérrez, 2019). Para estudiar de forma idónea, el estudiante debe tener en cuenta determinadas condiciones ambientales que brindan un espacio adecuado (Chicharro, 1999; Alcalá, 2011; Contreras et al., 2017). (Véase tabla 2)

Tabla 2*Condiciones ambientales para un estudio eficaz.*

| Condiciones | Se refiere a: |
|---|---|
| <i>Lugar de estudio y su adecuación</i> | Adecuar un lugar, que sea tranquilo, que cuente con buena iluminación preferiblemente que sea luz natural, si se cuenta con luz artificial debe ser indirecta para evitar fatiga visual. Preferiblemente que siempre sea el mismo lugar, así se asocia como un espacio destinado especialmente para el estudio, evitar lugares destinados a otras actividades para prevenir distracciones como por ejemplo el cuarto de juego. También debe ser un lugar con buena ventilación con el fin de evitar un bajo rendimiento mental y dolor de cabeza, procurar tener una temperatura de 20 a 22° C. |
| <i>Mobiliario adecuado</i> | Debe estar compuesto por una mesa amplia que permita ubicar el material que se necesite en el momento y así mantener un estudio activo, sillas adecuadas para la estatura del individuo, es recomendable que esté elaborada de un material rígido pero que sea cómodo para el estudiante y teniendo una alto equivalente a la de la mesa, para así evitar la oblicuidad de la espalda, por último los muebles destinados para la ubicación de los útiles escolares, libros, cuadernos y ubicar un pizarrón de noticias para tener a la vista los pendientes, horarios y demás actividades por realizar etc. |
| <i>Higiene postural</i> | Es recomendado estudiar sentado evitando así lugares tales como la cama, de este modo se evitarán lesiones musculares, así mismo se debe prestar atención entre la lejanía que se maneja con la pantalla o libre y la vista para evitar la fatiga visual. |

El ruido y el silencio

El ruido suele dispersar la atención, impide la concentración razón por la que el lugar que se establezca para estudiar debe estar libre de distracciones y de ruidos, un espacio libre silencioso, apagar el TV, radio, dispositivos de reproducción de música, etc., no es recomendable estudiar con música o en lugares con mucho ruido ya que esto podrá aumentar las horas de estudio.

Nota: Esta tabla muestra las condiciones de estudio ambientales necesarias para llevar a cabo un estudio eficaz, dicha tabla se adecua y se parafrasea de Chicharro, 1999; Alcalá ,2011; Contreras et al., 2017.

Por último, se encuentran las condiciones temporales que se refieren a la administración apropiada del tiempo, el realizar las actividades académicas de forma satisfactoria y así mejorar su aprendizaje, por lo cual es necesario que el estudiante planifique sus actividades diarias y que tenga control sobre las mismas, esto implica considerar elementos tales como el tiempo disponible, los recursos, los intereses personales, los objetivos y la metas que se tengan. Para esto se considera necesario el establecimiento de horarios que incluya todas las asignaturas, periodos de descanso al ser repetida estas acciones el estudiante podrá establecer un hábito que modificará sus rutinas frente al estudio. Para que este horario sea efectivo el alumno debe realizarlo personalmente ya que solo él sabe cuáles son sus asignaturas, en qué momento desea estudiar, las horas que necesita para hacer sus actividades extra académicas, es recomendable asignar a cada núcleo temático la cantidad de horas suficientes que sean proporcionales a su importancia y dificultad, asimismo, se deben establecer tiempos de descanso tras cada hora de estudio de aproximadamente 15 minutos, días de descanso a la semana y fines de semana (Gutierrez, 2019).

Asimismo, para el establecimiento de los hábitos de estudio es necesario que los estudiantes participen, que se interesen por estos de tal manera que se identifiquen como

agentes activos de su proceso educativo. Donde debe ser autónomo, factor que le permitirá incentivar su creatividad, curiosidad, pasando por las confrontaciones que se presentan con los demás miembros del plantel educativo, todo esto con el fin de que los estudiantes participen más en las decisiones que repercuten en su aprendizaje, además de esto algunos docentes han afirmado que al adquirir mayor autonomía en su aprendizaje consecuentemente aumenta la motivación en los estudiantes y con ello la efectividad en educación (Solorzano, 2017).

Motivación escolar

Los seres humanos actúan según sus intereses, aquellos son los que dan la partida para realizar una acción en particular que nos motiva actuar y comportarnos de determinada manera. Razón por la que se puede hablar de la motivación desde dos perspectivas: intrínseca hacia el conocimiento donde se habla de la realización de una acción la cual le producirá satisfacción y se relaciona directamente con el proceso de aprender nuevos conocimientos y extrínseca donde la persona da un significado de valor a su comportamiento, allí él mismo elige considerarlo determinante ya que se encuentra focalizado a un fin específico (Usán & Salavera, 2018). Uno de los factores que influyen en el aprendizaje es la motivación que impulsa al estudiante a actuar de cierta manera o realizar actividades que para él son importantes o llama su atención. En este sentido y en el contexto educativo se explica la motivación de la forma en cómo se desea aprender la nueva información, impulsando así al estudiante a realizar tareas y actividades propuestas por el docente de manera que se adquiriera una serie de conocimientos, con el fin de realizar una activación mental en la búsqueda de aprender (Valenzuela et al., 2015).

Aprendizaje autónomo y significativo

Como parte del aprendizaje autónomo se encuentra el establecimiento de hábitos que permitan llevar a cabo las actividades académicas de forma idónea. Los cuales hacen referencia a todas aquellas conductas que se adquieren por medio de la experiencia donde las personas aprenden como producto de la repetición en su diario vivir, son un conjunto de acciones que al ser estables en el tiempo coincidiendo con aspectos culturales y contextuales del individuo permitirá que dichas conductas sean constantes y se automaticen, para la adquisición de hábitos dependerá de tres factores: el conocimiento que se refiere al qué y porque, la capacidad que indica el que hacer y por último el deseo que se refiere a la motivación del individuo (Covey, 2003; Hernández et al., 2012; Ramirez, 2015).

La adquisición de nuevos conocimientos no solo dependerá del entorno educativo en el que se encuentren los estudiantes, dado que el aprendizaje debe ser un proceso autónomo de cada individuo en el que implemente estrategias, actividades y cualquier método que le permita procesar la información que ha adquirido y asociarla con la previamente ya aprendida. A partir de esto es pertinente mencionar la teoría del aprendizaje significativo, que hace referencia a la construcción de significados que elaboran los estudiantes durante su proceso de aprendizaje, teniendo como objetivo garantizar que al individuo adquiera, asimile y retenga la información recibida en la escuela y así puedan dotarla de significado, teniendo como punto de partida información previamente almacenada que ya ha sido dotada de sus experiencias y conocimientos y así el proceso de aprendizaje será significativo (Rodríguez, 2011).

Dentro de esta propuesta se planteó el aprendizaje significativo por recepción, el cual hace referencia a todo aprendizaje que implica la adquisición de significados nuevos, los cuales dependen tanto de la actitud del estudiante como del material de estudio, ya que este debe ser

potencialmente significativo y adecuado con la estructura cognoscitiva del alumno ya que dentro de la misma se tendrán ideas importantes que garantizan que la nueva información guarde relación con la retenida previamente, contrario a lo sucedido con la información adquirida de forma arbitraria, por ejemplo, la repetición estrategia que no garantiza la retención de información, debido a esto la educación ocupa un lugar primordial en el ser humano dado que es aquí en donde se adquiere y almacena gran bagaje de conocimientos (Ausubel et al., 1983).

Redes Sociales

En la actualidad, las personas tienen formas de comunicarse y relacionarse con el otro. En este caso se hablará de las redes sociales que son conocidas como ese espacio de encuentro que se extiende a un sin número de individuos sin discriminar condición, rasgo o preferencia alguna. Esta red es usada para diversidad de objetivos, considerada en ocasiones como un material de apoyo que toma aún más relevancia cuando es utilizada en el ámbito educativo como puente de comunicación entre maestros y alumnos con fines de aprendizaje, realización de tutorías y seguimientos. Cuando los jóvenes se vuelven protagonistas del uso de las redes sociales se evidencia la importancia que tiene sobre ellos su implementación, dejando de lado las formas tradicionales de comunicarnos cara a cara, para ser constructores de una nueva relación y de la información que se les ofrece. La razón por la que la red social toma importancia es porque también es vista como una herramienta, usándose para compartir y publicar información que resulta ser atractiva para quien la visita o comparte este espacio virtual de comunicación (Castañeda & Gutiérrez, 2010; Hernández, 2013; Cortés et al., 2015; Ballesta et al., 2014b).

El uso de las redes sociales hace parte de un fenómeno aún mayor como es la internet, el cual hace referencia a una red de redes de carácter internacional que posibilita la

comunicación inmediata sin importar el lugar en el que se encuentre el usuario, esto con fines académicos, investigativos, personales y recreativos (De la cuadra, 1996). En la actualidad, el mundo se encuentra cada vez más inmerso en el mundo de la tecnología y la internet, más aún aquellas personas que desde su nacimiento se han encontrado con estas nuevas herramientas tecnológicas, estos individuos han sido nombrados como nativos digitales.

Las personas que han nacido y criado en la era del internet son lo que se conocen como los nativos digitales, aquellos que aprenden de manera diferente formándose por el lenguaje de lo digital, que ya tienen incorporado un conocimiento exquisito y destrezas con las tecnologías de la información. Presentado así a los nativos digitales activos que se encuentran conectados, realizando multitareas, teniendo un acceso veloz a la internet y todo lo que consigo trae. En ocasiones puede provocar que se encuentren cansados de la educación de hoy sin importar lo sofisticada que esta sea. Es por esto que los nativos digitales prefieren otros estilos de aprendizajes que se diferencian de las anteriores generaciones. De esta manera aquellos pueden presentar diferencias cognitivas donde reclaman por enfoques innovadores de la educación, queriendo que cambie, que sea más eficaz y rápida como aquellos videojuegos que practican, razón por la que no se puede olvidar incorporar su lenguaje en los procesos dirigidos por el docente (Prensky, 2010; Bennett et al., 2008; Ureña, 2008).

El uso de las nuevas tecnologías ha producido diversos cambios en la sociedad en ámbitos educativos, sociales, laborales y personales, variando de forma progresiva la interacción y comunicación entre individuos, de igual modo han transformado las formas de aprendizaje tanto en casa como en instituciones educativas, actualmente las personas tienen acceso a todo tipo de información sin censura alguna, todo esto ha sido de interés para distintas disciplinas

como es la psicología la cual se ha centrado en el impacto que tiene el mundo cibernético en los sujetos.

El estudio de la relación individuo- tecnología realizado desde la psicología se conoce como ciberpsicología, entendida cómo el espacio de lo psicológico y lo cibernético, aquel mundo donde se encuentra hoy en día sumergida más de una persona. Es entonces donde se debe navegar por el control hacia el manejo de estas tecnologías, con el fin de no perder de vista a la persona que está interactuando constantemente con lo tecnológico. Es poder entender cómo las tecnologías incurren en cambios en las personas en función del uso y consumo extensivo de lo nuevo de la información tecnológica. Tratando de esta manera también tener en cuenta los conocimientos comunes de la sociedad vista como esa cultura psicológica o cibercultura en este contexto. De aquí surgen caminos que pueden ser conflictivos debido a los cambios de las grandes masas de tecnología que hacen olvidar un pasado de las desigualdades sociales. Asimismo, se puede decir que la ciberpsicología apunta hacia un campo psicológico teniendo como núcleo la sociedad actual y su manejo y conocimiento de la información circundante (Gordo & Parker, 1999; Gordo, 2003; De la Serna, 2015).

El impacto que han tenido las nuevas tecnologías en el ámbito educativo y del aprendizaje pueden considerarse desde dos perspectivas diferentes: en primer lugar al tener mayor acceso a la información los estudiante pueden ampliar sus conocimientos de manera autónoma, las formas de comunicación son más amplias, la información es permanente, etc.; por otra parte la redes sociales y el contenido de entretenimiento que se encuentra en las plataformas digitales dificultan los procesos educativos en cuanto a que los estudiantes pierden fácilmente la atención y concentración en el aula de clase y actividades académicas por tener mayor interés por las redes sociales, situación que dificulta la adquisición de nuevos conocimientos.

Procesos como la atención y la concentración se consideran centrales para adquirir nueva información y poder retener la misma. El ambiente se encuentra compuesto por múltiples estímulos, donde el ser humano cuenta con distintas capacidades para fijar su atención y seleccionar los estímulos que son necesarios, las personas poseen órganos para la recepción e interpretación de la información que recibe del ambiente, la atención es un proceso psicológico y vital para el procesamiento de la información, para esto se requiere de la participación de diferentes mecanismos cognitivos que trabajan de forma coordinada y que intervienen en la selección de estímulos vitales, tanto conductuales como emocionales, para dar respuesta a las demandas del ambiente entre las cuales se encuentra la concentración la cual hace referencia al aumento de la atención frente a un estímulo determinado, es decir el número de recursos que participan en una actividad mental específica, está sujeta a los intereses de la persona, la conciencia de la necesidad y los problemas que la tarea en cuestión traiga consigo (Gallegos & Gorostegui, 1990; Londoño, 2009; Flores, 2016).

En la actualidad dentro del ámbito digital se han creado plataformas y herramientas que contribuyen a los procesos de aprendizaje valiéndose de recursos que sean llamativos para el estudiante. La tecnología ha avanzado aceleradamente en los últimos años proporcionando con esto cambios en diferentes ámbitos como son las relaciones sociales, laborales, investigativas, educativas, etc. A partir de esto se evidencia que hay servicios e información que se hacen más asequibles por el uso de la red. Por lo tanto nace la necesidad de formar a las nuevas generaciones para vivir en este novedoso mundo digital respecto a sus posibilidades y riesgos, en el ámbito educativo donde la era digital ha tomado mayor fuerza dado a la gran cantidad de herramientas didácticas que ofrece, permitiendo que los estudiantes obtengan mayor número de conocimientos de forma rápida, razón por la que a nivel mundial los centros educativos han integrado estos recursos para hacerlos parte del proceso enseñanza-aprendizaje (Pérez, 2012; Mero, 2021).

Riesgos del uso de redes sociales

Cabe señalar que el uso de las redes sociales e información presentes en la internet debe ser manejado con responsabilidad y precaución, debido a gran cantidad de contenido fraudulento, inseguridad en el manejo de los datos personales e información suministrada en las plataformas digitales. Del mismo modo éstas pueden incitar a conductas inapropiadas debido la presencia de contenidos exhibicionistas, agresivos y a la posibilidad de permanecer en el anonimato y falsedad de la identidad (Arab & Díaz, 2014). Todo esto ha tenido un gran impacto en los niños, niñas y adolescentes que son los más cercanos a ellas, la información y el uso descontrolado que se han hecho de las mismas De Moor et al., (2008) postularon una serie de riesgos que se dividen en tres categorías:

- Riesgos de contenido: hacen referencia a la adquisición de información en temas de pornografía, descargas ilegales, plagio, falta de sentido crítico al no verificar la información que reciben de las redes y violencia como se puede evidenciar en los mensajes de odio que se encuentran en las redes sociales.
- Riesgos de contacto: en donde se vincula todo lo concerniente con la privacidad ya que cuando se establece contacto con otras personas ya que los adolescentes brindan su información personal a personas que no conocen, por otra parte, se encuentra el acoso cibernético, y los contactos de chat dañinos en donde les piden información íntima evidenciando mayor peligro en niñas.
- Riesgos comerciales: en donde la privacidad también es un aspecto relevante respecto a la información solicitada por las empresas o aplicaciones web, por otra parte, se encuentra el contenido spam (publicidad intrusiva) y la forma en que se hace el seguimiento del usuario para ofrecer la publicidad.

Uso adecuado de las redes sociales

El uso de las nuevas tecnologías y las redes sociales pueden llevar a producir situaciones problemáticas en los entornos educativos si no se hace un control de las mismas, debido a esto es de vital importancia educar a los menores frente al adecuado manejo que deben hacer de las redes sociales y plataformas digitales con el fin de preservar su bienestar y seguridad. Según López (2015) y Labrador et al. (2015) describieron distintos aspectos a tener en cuenta frente al uso adecuado de las redes sociales (Véase tabla 3):

Tabla 3

Uso de las redes sociales

| <i>Uso de las redes sociales</i> | Descripción |
|---|--|
| <i>No creer toda la información que se ve en la red</i> | Hay que ser críticos en el momento de leer y buscar información en las diferentes páginas y hacer la verificación de las mismas para tener mayor garantía de su contenido. |
| <i>Concentrarse en la información que se está buscando, haciendo caso omiso a información irrelevante</i> | Mantener el objetivo claro frente a las razones por las cuales se está haciendo uso del internet |
| <i>Hacer uso de cuentas de correo que sean gratis ya que piden menos datos personales</i> | No se recomienda usar nombres, fecha de nacimientos o datos personales en la dirección de correo electrónico. |
| <i>Sospechar de premios que se ofrezcan ya que puede ser un fraude</i> | Estos mensajes suelen buscar algo a cambio y se debe aclarar que nadie regala nada sin pedir nada a cambio. |

| | |
|--|---|
| <i>No responder mensajes o correos en los amenazantes</i> | Es vital que los niños no contesten a estos mensajes y así no entrará en el juego del emisor del mensaje, además es importante que se informe a sus padres si llegan a recibir este tipo de mensajes. |
| <i>Cuando se reenvíen correos es recomendable hacerlo con copia oculta para no revelarlas</i> | Si el correo tiene direcciones de correo de otras personas es necesario borrarlas así se protegerá la dirección de correo propia y la de los demás. |
| <i>Pensar bien sobre las publicaciones que se hacen en redes sociales, ya que serán públicas</i> | Usar las herramientas de privacidad que ofrecen las plataformas para proteger la información. |
| <i>No brindar datos personales a desconocidos ni en páginas públicas</i> | Hay que tener cuidado con toda la información que se publica en la red como por ejemplo “voy a estudiar”, “este fin de semana nos vamos de viaje”. |
| <i>No chatear con desconocidos</i> | Solo chatear con personas que se conozcan físicamente, de lo contrario serán personas desconocidas, de las que hay que desconfiar ya que pueden estar fingiendo ser alguien que no es. |
| <i>No permitir a nadie en internet no que no se permite en la vida real</i> | Hay que mantener coherencia entre lo que se es en un ambiente físico y como se es en internet. |
| <i>Acudir a los padres de familia si se necesita ayuda cualquiera que esta sea</i> | Los adultos podrán dar guía y posible solución a los problemas. |
| <i>Controlar el tiempo de</i> | Es importante tener control del tiempo que se invierte al |

| | |
|--|---|
| <i>conexión</i> | estar en línea independientemente del dispositivo que se utilice |
| <i>Mantener una posición corporal correcta</i> | Hay que cuidar las posturas en la que se encuentran así se evitarán lesiones musculares |
| <i>No concretar encuentros</i> | No contactara encuentros con desconocidos ya que puede ser una persona diferente a la que dice ser |
| <i>Respeto ante los usuarios de las redes</i> | El respeto no solo debe ser en físicamente sino en las redes, evitando discriminaciones, insultos, burlas, etc. |
| <i>Navegar de forma segura</i> | En internet se encuentran diversidad de contenidos, los cuales van dirigidos a distintos rangos de edad, es importante identificar que es y no idóneo para la edad que se tenga |
| <i>Privacidad de la información personal</i> | Se debe tener cuidado con los datos que se comparte por correos, chats, redes sociales, etc., ya que se tiene derecho a la privacidad tanto de la información propia como de los demás. |
| <i>No suplantar la identidad de nadie en la red.</i> | Es preciso recordar que no es debido adoptar la identidad de otra persona ya que esto se reconoce como un delito |
| <i>No publicar información ajena</i> | No se debe publicar información de otra persona sin su previo consentimiento |
| <i>Cuidado y mantenimiento de equipos</i> | Se debe cuidar los dispositivos electrónicos que se usan, así se evitarán accidentes |

Nota: Esta tabla muestra los usos que se deben hacer de las redes sociales, la cual se realiza la adecuación y parafraseó de López, 2015; Labrador et al., 2015.

Antecedentes

Según Marchena et al. (2017) tras su investigación señaló que hacer uso de un horario para desarrollar y planificar hábitos es de gran ayuda. Ya que el estudio se realizó con estudiantes se pudo demostrar que estos describen la implementación de un horario como una herramienta útil donde algunos estudiantes señalan que lo implementaría en sus labores académicas y otros recomendarían esta herramienta a sus conocidos.

Por otra parte, Antoñanzas et al. (2018) refirieron que al momento de realizar las actividades académicas es primordial que las personas cuenten con un lugar apropiado, encontrando que de la población estudiada la mayoría de las personas contaban con un sitio idóneo para ello, igualmente mencionó la importancia de la organización y planificación, de lo cual pudo identificar que algunos alumnos planificaban su tiempo ocasionalmente y otros nunca lo hacían. Al momento de preguntarles a ellos si diseñaban un horario de estudio donde incluyeran sus actividades completas de la semana con el fin de planificar mejor sus estudios, se evidencio que más de la mitad de la población no lo hacía y de las personas que si lo realizaban algunos no lo cumplían, por último, se identificó que casi la mitad de la muestra no contaba con un lugar silencioso que les permitiera estudiar satisfactoriamente.

García et al. (2013) indagaron sobre el uso que le daban los adolescentes a las redes sociales, donde observó que la mayoría de los jóvenes las usan con frecuencia. Frente a esto se analizó que casi la mitad visita con frecuencia sitios donde se comparten vídeos, a otros les gusta navegar por diferentes páginas en internet y descargar cualquier archivo multimedia, frente a la interacción en línea se pudo evidenciar que las redes sociales superan el uso de correos electrónicos y mensajería instantánea, igualmente se identificó que Facebook es parte

de las redes más utilizada entre los jóvenes, teniendo como actividades principales: chatear, ver videos y fotos de amigos y actualizar su perfil.

Ballesta et al. (2014) observaron el uso y consumo de las TIC en estudiantes de la región de Murcia y extranjeros en relación, donde se pudo evidenciar lo siguiente: en cuanto a las horas que destina por estar en la red social se denota que los fines de semana aumenta el consumo de ésta; en cuanto al uso que hacen de las redes sociales señalan que las utilizan para ubicar amigos cercanos, hablar con conocidos que se encuentran lejos y también para conocer personas nuevas; se les pregunta a que prefieren quitarle tiempo por estar en redes sociales señalando que, no le quitan tiempo a nada, otros señalan que se lo quitan al estudio o los amigos con los que se relacionan; frente al temas del porque utilizan las redes sociales la mayoría señala que para entretenerse, subir contenido o como herramienta de estudio; por último en cuanto a qué deberes deja de hacer por acceder a estas manifiestan que no dejan de realizar sus deberes y pequeño porcentaje de estudiantes señala que no realizan las actividades académicas por hacer uso de las redes sociales.

Plan de acción

Para dar cumplimiento al objetivo del proyecto, se propuso la realización de una guía para la promoción de hábitos de estudio y el adecuado uso de las redes sociales para trabajar con los estudiantes de quinto grado. Con el fin de generar la participación de la institución, los padres de familia y los estudiantes en el proceso educativo y con ello promover el desarrollo de autonomía en el aprendizaje. Ya que es imprescindible que durante y después del plan de acción se debe hacer un seguimiento continuo de los hábitos que se están adquiriendo y el uso que se están dando de las redes sociales. Para visualizar el avance y los cambios en los estudiantes se propone realizar un seguimiento que estará a cargo de los padres familia y los docentes, quienes también son agentes activos en el proceso.

Aplicación

En concordancia con los objetivos establecidos para la presente propuesta se realizaron dos entrevistas diagnósticas dirigidas a la oficina de orientación de la Institución Educativa Departamental Serrezuela de Madrid y la docente de grado quinto de la sede Antonio Nariño, de las cuales se obtuvieron datos cualitativos que señalan que hay estudiantes no poseen hábitos de estudio además del riesgo que perciben frente al uso que se hacen de las redes sociales.

Como herramienta de control se realizó una encuesta diagnóstica al inicio del plan de acción que proporciono información que permitió identificar qué hábitos de estudio están presentes en los estudiantes, el conocimiento que tienen frente a ellos, qué redes sociales utilizan y cómo hacen uso de las mismas. Al dar fin al ciclo de sesiones se generó un espacio de reflexión acerca de la experiencia que se obtuvo del ejercicio.

Para generar mayor participación por parte de los padres se estableció la realización de un horario de planificación y organización que permitiera llevar un registro diario de las tareas académicas, tiempo de ocio, el uso de las redes sociales y demás actividades diarias el cual debió ser diligenciado por los estudiantes y valorado por los padres de familia quienes realizaron un registro por medio de una lista de chequeo diaria de los deberes alcanzados y semanalmente se llevó una anotación de los puntajes obtenidos acorde al cumplimiento del horario, de esta manera se identificó si se estaban estableciendo hábitos de estudio y el manejo adecuado de redes sociales.

Tabla 4

Cronograma de actividades

| <i>Sesión</i> | <i>Tiempo</i> | <i>Tema a tratar</i> | <i>Materiales</i> |
|-----------------------------|---------------|---|---|
| <i>Semana 1</i> | | | |
| Sesión 1 | Dos | | |
| Padres de familia y docente | horas | <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de estudio • Redes sociales • Herramientas digitales • Tareas de seguimiento | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Windows control parental • Plastilina • Lápiz y papel • Herramienta digital Kahoot |

| | | | |
|-------------|--------|--|--|
| Sesión 2 | Hora y | <ul style="list-style-type: none"> • Hábitos de estudio • Redes sociales • Herramientas digitales | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Quizziz • Lápiz y papel • Encuesta Froms |
| Estudiantes | media | | |

Semana 2

| | | | |
|-------------|-------|---|--|
| Sesión 3 | Dos | <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones temporales • Realización del horario | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Canva • Juego interactivo online • Lápiz y papel |
| Estudiantes | horas | | |

| | | | |
|-------------|--------|---|---|
| Sesión 4 | Hora y | <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones ambientales | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Herramienta digital Paddlet • Juego interactivo • Lápiz y papel |
| Estudiantes | media | | |

Semana 3

| | | | |
|-------------|--------|--|---|
| Sesión 5 | Hora y | <ul style="list-style-type: none"> • Condiciones mentales emocionales • Motivación | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • 1/8 de cartulina • 2 temperas • Visualización video (you tube) • Herramienta digital Paddlet |
| Estudiantes | media | | |

| | | | |
|-------------|--------|---|--|
| Sesión 6 | Hora y | <ul style="list-style-type: none"> • Redes sociales peligros y límites | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Lápiz y papel • Herramienta digital flippity. |
| Estudiantes | media | | |

Semana 4

| | | | |
|---|-----------------|--|---|
| Sesión 7 Estudiantes | Dos horas | <ul style="list-style-type: none"> • Uso de las redes sociales • Escenario conversacional/cierre | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • 1/8 de cartulina • Colores • Herramienta digital MinTic (Maguare) |
| Sesión 8 Docente y padres de familia | Hora y media | <ul style="list-style-type: none"> • Escenario conversacional/cierre | <ul style="list-style-type: none"> • Computador • Lápiz y papel |

Nota: Esta tabla logra evidenciar los temas a tratar en casa de una de las sesiones programadas durante las cuatro semanas de intervención y los materiales que se necesitan para cada una de las actividades.

Descripción de las sesiones

Los hábitos de estudio se han abordado desde enfoques dirigidos a modificar la conducta en relación a los hábitos. El presente protocolo de intervención se plantea bajo el modelo constructivista, debido a que, tras la sensibilización del tema, se espera que los estudiantes identifiquen hábitos adecuados e inadecuados que han adquirido en su diario vivir para la realización de sus actividades académicas y de esta manera corregir los malos hábitos, según lo planteado por el constructivismo el estudiante debe ser activo en su proceso de aprendizaje, es aquí donde él debe identificar cuáles son los hábitos inadecuados plantearse nuevas soluciones, establecer nuevos hábitos a partir de sus experiencias y adaptarlas a su entorno (Vera, 2015).

Desde el constructivismo se propone que la educación debe enfocarse en actividades innovadoras donde permitan tener mayor relevancia y utilidad en la vida real, es aquí donde toma importancia el uso de las nuevas tecnologías dado que los estudiantes puedan usarlas

cómo herramientas para su aprendizaje haciendo uso de las mismas. Saliendo de esta manera del aula tradicional ya que estas herramientas proporcionan contenidos creativos. Asimismo, las redes sociales funcionan como herramientas constructivistas creando nuevos y novedosos canales de comunicación que permiten una interacción continua entre profesores y compañeros. Posibilitando que el alumno construya su propio conocimiento mediante la exploración de las herramientas tecnológicas que les brindan, teniendo un continuo acompañamiento de su profesor que le ayudará a solucionar dudas o problemas que se les presente (Hernández, 2008)

Nombre: sesión n° 1: dialogando con los padres astronautas.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: padres de familia y docentes

Durante este encuentro se trabajará todo lo concerniente a hábitos de estudio y su importancia en el proceso de aprendizaje, así mismo se trabajará sobre las redes sociales, el manejo que se le dan y algunos peligros existentes. De igual manera, se brindarán herramientas tecnológicas que sirvan de ayuda a los padres de familia para que tengan mayor control del uso que sus hijos hacen de las redes sociales. Por otro lado, se realiza un compromiso con los padres con el fin de realizar la planificación y seguimiento del horario que deberá elaborar junto con su hijo. Adicional a eso se les presentará a los padres el cronograma establecido de los encuentros que se tendrá con sus hijos, con el fin de que el padre pueda cumplir la tarea de preguntarle a final del día a sus hijos lo aprendido en cada sesión de intervención propuesta. Posteriormente se realizará un ejercicio de aprendizaje por medio de una nueva herramienta llamada Kahoot en el cual se evaluará lo aprendido. La sesión tiene como objetivo vincular a los padres de familia en el proceso educativo de sus hijos, debido a que la familia tiene un papel importante al orientar las etapas de maduración,

aspectos afectivos y cognitivos del individuo principalmente en niños, niñas y adolescentes permitiendo un desarrollo integral de los mismos, por lo tanto el acompañamiento de los padres ocupa un papel primordial en la consolidación y fortalecimiento en la educación ya que pueden fomentar conductas proactivas en sus hijos para su participación en los contextos en los que se encuentran como lo es la escuela (Flórez et al., 2017).

Nombre: sesión n° 2: alcanzando las estrellas fugaces del conocimiento.

Duración: una hora y media.

A quién va dirigido: estudiantes

En un primer momento se realizará la encuesta inicial, después se realizará un proceso de sensibilización donde se tratarán temas como: ¿Qué son los hábitos de estudios?, ¿Cuáles conocen o practican? y la importancia de los mismos, dado a que estos se adquieren por medio del aprendizaje en donde se tienen en cuenta aspectos que se desarrollan en torno a la persona y así poder alcanzar un nivel académico satisfactorio (Vélez, 2009; Vilca & Mamani, 2017). Del mismo modo se trabajarán temas como ¿Qué son las redes sociales y cuáles conocen? ¿Cuáles utilizan con más frecuencia? ¿Qué son las herramientas digitales y cuáles conocen? Explorando así las oportunidades que trae consigo, como se ve en el área educativa en donde se ofrecen herramientas didácticas que contribuyen a la obtención de mayor conocimiento. Por otro lado, se encuentran los riesgos que se representan al hacer uso inadecuado de éstas, por ejemplo, en las redes sociales se pueden provocar conductas inapropiadas debido al contenido poco controlado de las mismas (Pérez, 2012; Arab & Díaz, 2014; Mero, 2021). Por último, se realizará un ejercicio de aprendizaje por medio de una nueva herramienta llamada Quizzes en el cual se evaluará lo aprendido durante la sesión.

Nombre: sesión n° 3: los internautas construyen su carta celeste.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: estudiantes

Para dar inicio a la temática de hábitos de estudio se trabajarán las condiciones descritas anteriormente para obtener un estudio eficaz. En esta sesión se tratarán las condiciones temporales, debido a la importancia que adquieren en la etapa educativa, como es la planificación del tiempo por medio de horarios que al llevarse a cabo consecutivamente permitirá el establecimiento de hábitos adecuados, fijando horas para las distintas actividades y para el descanso (Gutiérrez, 2019). De este modo la actividad se realizará en torno a dos temas principales la planificación y la organización, para ello se llevará a cabo un juego de planificación con el fin de resaltar la importancia de saber planear el tiempo y las actividades a realizar día a día, teniendo como objetivo final presentar a los estudiantes el diseño de un horario para que estos puedan hacer uso de él y plasmar allí el tiempo destinado para todas sus actividades diarias, la realización del mismo deberá hacerse en compañía de los padres de familia. Posteriormente se brindará una herramienta digital conocida como Canva donde cada uno tendrá la oportunidad de crear su propio horario acorde a sus gustos y necesidades.

Nombre: sesión n° 4: internautas, ¡No olviden recordar las coordenadas!

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se llevará a cabo bajo el tema de condiciones ambientales que se deben tener en cuenta a la hora de estudiar, la idea es invitar al alumno a emplear estas condiciones de manera práctica por lo cual se realizará un juego de encuentra la pareja; posteriormente, se plantea una comparación por medio de fotografías del antes y después del entorno en donde los estudiantes realizan sus actividades académicas. Estas serán compartidas en un mural por

medio de la herramienta padlet. ES necesario trabajar sobre este tema ya que las condiciones ambientales ocupan un lugar importante frente al rendimiento académico, en las que se incluyen aspectos fisiológicos, materiales y contextuales como la ventilación, iluminación, muebles, etc., que permitiría un estudio eficaz (Chicharro, 1999; Alcalá, 2011; Contreras et al., 2017; Gutiérrez, 2019).

Nombre: sesión n° 5: los internautas se motivan a navegar por la galaxia.

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se realiza sobre las condiciones mentales y emocionales en donde se abordará el tema de motivación (intrínseca y extrínseca) frente a los procesos de aprendizaje mediante la realización de una actividad creativa en donde los estudiantes por medio de una pintura representarán sus motivaciones, ésta se expondrá en el mural antes nombrado, por último se les enseñará un cortometraje animado llamado *la vida fácil* en donde se realizará una reflexión y análisis del mismo dejando la evidencia en el mural de la herramienta de padlet, esto con el fin de que los estudiantes comprendan que la motivación es la acción que lleva a las personas actuar y comportarse de determinada manera, factor que influirá positivamente en su aprendizaje y su estudio. Uno de los factores que influyen en el aprendizaje es la motivación que impulsa al estudiante a actuar de cierta manera o realizar actividades que para él son importantes o llama su atención. (Valenzuela et al., 2015).

Nombre: sesión n° 6: ¡Cuidado internautas, no todo es lo que parece!

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: estudiantes

En esta sesión se abordará el tema de las redes sociales respecto al uso y la relación que los estudiantes tienen frente a las mismas además se trabajará sobre el tema de los peligros y límites que se encuentran en las redes sociales, al momento de hacer uso de ellas. Esto por medio de la dinámica de dos verdades una mentira, en donde el grupo propone e identifica posibles peligros y límites de las redes sociales y entre todos las identificarán por medio del juego de la ruleta en la plataforma de flippity. Por último, se les pide a los estudiantes que para el próximo encuentro cada uno realice la búsqueda de una herramienta digital con el fin de que pueda compartir dichas herramientas con sus compañeros. De esta manera se pretende sensibilizar a las estudiantes frente a los peligros a los que se enfrentan al hacer uso inadecuado de las redes, debido a que como mencionaron De Moor et al., (2008) las personas se enfrentan a riesgos de contenido, contacto y comerciales que pueden vulnerar la privacidad y consecuentemente los derechos de los niños.

Nombre: sesión n° 7: internautas naveguemos por la galaxia de la creación.

Duración: dos horas

A quién va dirigido: estudiantes

La sesión se llevará a cabo bajo el tema del adecuado uso de las redes sociales, la cual se realizará por medio de la creación de su propia red social donde deberán construir su perfil social completo y ponerle el objetivo de la misma, a raíz de este ejercicio se les explicará los usos adecuados de las redes sociales y como darle el manejo adecuado a las mismas. Teniendo como fin concientizar a los estudiantes frente a la información falsa que se encuentran en las redes, recomendar cuentas de correo electrónico gratuitas, ignorar mensajes ofensivos, sospechar de ofertas que pueden ser fraudulentas, no brindar información personal, mantener los datos privados en redes sociales, etc. (López, 2015; Labrador et al., 2015).

Para finalizar la actividad y cierre de la intervención se realizará un escenario conversacional donde los estudiantes cuenten sus experiencias de lo aprendido en todo el proceso en el que han estado presente, si han puesto en práctica los hábitos de estudio aprendidos, las herramientas digitales utilizadas y el conocimiento adquirido frente al uso adecuado de las redes sociales, adicional a ellos comentar sí, si les funciono la realización de horarios durante las últimas cuatro semanas.

Dando cierre al espacio reflexivo se socializarán las herramientas digitales que conocieron en el proceso y las que ellos buscaron con antelación para compartirlas con el resto de sus compañeros. Por último, se les comenta a los estudiantes sobre la plataforma interactiva que tiene el Ministerio de Tecnologías de la Información y la Comunicaciones brindando un espacio pequeño para que puedan explorarla.

Nombre: sesión n° 8: reflexionando con los super papás astronautas.

Duración: una hora y media

A quién va dirigido: docente y padres de familia

Se realizará un escenario conversacional con la docente y padres de familia con el fin de conocer ¿Qué les pareció la intervención?, ¿Cómo les fue realizando el ejercicio de la lista de chequeo frente al cumplimiento del horario de sus hijos?, adicional se les pregunta si les pareció útil la información dada a sus hijos y a ellos y por último, evidenciar a través de sus comentarios si han notado cambios en la implementación de los hábitos de estudios y uso adecuado de las redes sociales de sus hijos, además de esto se les hará un breve retroalimentación a los padres y docentes de todo lo visto en el proceso. Esto con el fin último, de que el profesor y los padres puedan evidenciar lo alcanzado en las sesiones y que así puedan continuar con el seguimiento e implementación de las herramientas utilizadas en

todo el proceso aplicativo. Cabe resaltar que la contribución de los padres en la vida educativa de sus hijos es de gran valor en su desempeño escolar y en la realización de las metas propuestas por el sistema educativo, de esta manera los logros académicos de los alumnos no solo dependen de los conocimientos impartidos desde el ámbito escolar sino también de las familias, por lo tanto es necesario llevar a cabo estrategias en las instituciones para promover la intervención de las familias en la vida educativa de los estudiantes (Razeto, 2016).

Resultados esperados

Tras la realización del protocolo se espera haber generado un impacto en los estudiantes de quinto grado en áreas personales, familiares y educativas. En primera instancia frente al establecimiento de hábitos de estudio en el ámbito personal el estudiante habrá interiorizado distintas rutinas a su cotidianidad que le permitirán realizar sus actividades académicas de manera eficaz y con esto el fortalecimiento de la autonomía, en la esfera familiar los padres del alumno van a adquirir mayor participación en el establecimiento de hábitos de estudio adecuados y consecuentemente a la vida académica de sus hijos, por último en el campo educativo se verá reflejado en mejores procesos de aprendizaje y buenos resultados académicos. Por otra parte, frente al uso de redes sociales desde el área personal el estudiante podrá reconocer, identificar y actuar frente a los distintos peligros que se presentan en la red, en cuanto al entorno familiar los padres tendrán mayor control sobre el contenido digital visto, realizando acompañamiento continuo a sus hijos y por último en el ámbito educativo serán utilizadas como herramientas de apoyo para el aprendizaje.

Asimismo, se espera encontrar resultados en la población objetivo a corto y largo plazo. A corto plazo se estima un tiempo promedio de 4 semanas, las cuales serán las semanas de aplicación e intervención del protocolo propuesto, a largo plazo se considera un tiempo límite de 8 semanas adicionales. Ya que según la investigación realizada por Lally et al., (2010) identificaron que cuando se repite una conducta durante 21 días continuos se puede alcanzar en parte el hábito objetivo, esto no quiere decir que transcurrido este tiempo se haya adquirido totalmente, ya que se estima que entre un lapso de 47 a 84 días puede lograrse automatizar una conducta, especificando que en un aproximado de 66 días se podrá adquirir el hábito por completo.

Corto plazo

A partir de la aplicación de la guía propuesta con los estudiantes de quinto grado de la I.E.D serrezuela, se espera llevar a cabo un proceso de sensibilización en los estudiantes y padres de familia sobre la importancia que adquiere el establecimiento de hábitos de estudio adecuados, el reconocimiento e identificación de los mismos y el posterior uso de estos por parte de los estudiantes. Asimismo, se concientizará a padres e hijos sobre qué son las redes sociales y la importancia de hacer un uso adecuado de ellas en donde el estudiante será capaz de reconocer los riesgos y límites que se deben tener al interactuar con las mismas.

Dando cumplimiento a los objetivos propuesto, en primer lugar, se realizó una revisión documental en donde se encontraron distintos aspectos frente los hábitos de estudio en estudiantes, en donde se evidencio un consenso frente a las condiciones que se deben tener en cuenta para llevar a cabo un estudio eficaz, identificando las condiciones personales, ambientales y temporales las cuales al ser practicadas de forma idónea contribuirán en el proceso de estudio. De igual forma frente al uso de redes sociales se documenta que las nuevas generaciones al ser parten de la era digital son conocidos como nativos digitales por lo tanto estas herramientas tecnológicas son inherentes a los mismos, este nuevo mundo virtual ha conllevado que los niños, niñas y jóvenes realicen un desmedido uso de las redes sociales exponiéndose a riesgos que se encuentra en el mundo cibernético.

Posteriormente, frente a la encuesta planteada en la segunda sesión se espera encontrar que los estudiantes no cuentan con hábitos de estudio que les permitan llevar a cabo un proceso de aprendizaje significativo, asimismo, se espera evidenciar que los niños no reconocen la importancia que estos tienen para su desarrollo académico, situación que concuerda con lo expuesto por la docente encargada del grado quinto al inicio del plan de

acción. Del mismo modo se espera encontrar por medio de la encuesta realizada que los alumnos tienen acceso de manera deliberada a las redes sociales que suelen usar con frecuencia, tal como se ha evidenciado en estudios como el realizado por Bringué y Sádaba (2011) en donde se identificó que la socialización que se da a través de las redes sociales conlleva a un aumento en el tiempo que se mantienen conectados en la red restando así tiempo a otras actividades como las académicas, por otra parte observo que de la población evaluada más de la mitad eran niños y niñas entre los 10 años de edad, así mismo la red social de mayor uso es Facebook siendo esta de preferencia en niños de hasta los doce años. Desconociendo de este modo el uso adecuado que deben hacer de las redes, los peligros y límites que deben tener sobre las mismas.

Una vez se han identificado los hábitos de estudio, se inicia el proceso de sensibilización con los alumnos, en donde se espera que ellos tomen conciencia y reconozcan la importancia de los mismos en su vida académica. A partir de esto lo que se pretende es que los estudiantes incorporen día tras día rutinas que les permitan generar hábitos de estudio adecuados para realizar sus deberes académicos, así irán desarrollando la capacidad de planificar sus actividades tanto académicas como personales, igualmente identificarán y adecuarán los espacios y distintas condiciones necesarias para realizar un estudio eficaz, permitiéndole tal como lo mencionaron Contreras et al., (2017) lograr aprendizajes desde los más sencillos a los más complejos que requieren de análisis y aplicación de conocimientos, en donde deben desarrollar sus habilidades para mejorar su rendimiento académico.

Frente a las actividades propuestas para la sensibilización y conocimiento de las redes sociales, se espera que los estudiantes generen conciencia del uso que deben darle a las redes sociales con respecto a temas como el tiempo que dedican en ellas, la privacidad de sus datos personales, el contenido que suben a las mismas, el lenguaje que manejan, que sean

conscientes de los límites que deben tener al momento de interactuar con otras personas conocidas y desconocidas. Es importante que los niños, niñas y adolescentes tomen conciencia frente a este tema puesto que muchos de ellos menores de 13 años no están en la capacidad de dar su consentimiento en temas relacionado con el manejo de sus datos personales ya que no comprenden qué significa aceptar –cookies- debido a que las políticas de privacidad se presentan en un lenguaje complejo para ellos, igualmente las solicitudes de fotografías y cámara web incitan a los niños a compartir información privada de la cual no tienen la conciencia suficiente para visibilizar las consecuencias de compartirlas (Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, Unicef, (2019).

Tanto en el desarrollo de los hábitos de estudio y el uso adecuado de redes sociales es importante que exista un acompañamiento y participación por parte de los padres familia en este proceso de intervención, priorizando que es desde casa donde se inculcan y se practican estos comportamientos. De esta manera se espera que los padres sean orientadores y evaluadores de las actividades y los nuevos conocimientos que va a ir adquiriendo su hijo con el fin de que promueva en ellos la habilidad de ejecutar lo aprendido poniéndolo en práctica de forma diaria, en donde esta pueda funcionar como herramienta de apoyo para ellos la lista de chequeo que tendrá que diligenciar las primeras semanas mientras su hijo va adquiriendo los hábitos de estudio y un uso adecuado de las redes sociales.

La lista de chequeo mencionada anteriormente se usará como herramienta facilitadora que le permitirá a los padres participar más en este proceso educativo de los niños en cuanto a la ejecución de los hábitos de estudio y el uso de las redes sociales, de este ejercicio se espera que el padre esté más atento y pueda conocer mejor lo que hace su hijo diariamente y como es la manera en que él puede organizarse para realizar todas sus actividades. Por esta razón cabe recalcar que los padres deben ser los protagonistas en la implementación de prácticas

que permitan favorecer a su hijos en los procesos de desarrollo y aprendizaje, donde puedan acompañarlos de manera presente estableciendo rutinas en todas las áreas en las que él se desarrolla, es importante tener en cuenta que si los hábitos se empiezan a incorporar en la vida de ellos desde pequeños cuando crezcan podrán ejecutarlos y mejorarlos para hacer la vida un poco más sencilla, así se logra evidenciar cómo juega un papel importante el apoyo del padre en este proceso Ministerio de educación (2012).

Largo Plazo

A medida que los niños y niñas practican diferentes hábitos de estudio y junto con el acompañamiento de padres y docentes se espera que poco a poco se establezcan, perfeccionen y fortalezcan los mismos, situación que llevará a la adquisición de distintas habilidades frente a su proceso educativo, de esta manera lo que se pretende es que los niños se desenvuelva en un entorno adecuado conllevando con esto al fortaleciendo de sus procesos atencionales y de aprendizaje, esperando así que el estudiante desarrolle una mayor autonomía tanto en su vida académica como personal. Es por esto, que el alumno tras su interiorización puede rendir mejor en sus actividades escolares, enseñándoles en primera instancia a planificar el tiempo de estudio ya que las horas que se dediquen a este impactarán positivamente en el aprendizaje, de igual manera adecuar y organizar el lugar de estudio y contar con las condiciones necesarias podrán mejorar sus hábitos y con ello la adquisición del conocimiento (Capdevila y Bellmunt, 2016; Martinic, 2015).

Asimismo, se espera que una vez los niños haya generado conciencia del uso adecuado de las redes sociales, logren manejar y usar de forma adecuada las mismas con el fin de que puedan reconocer los peligros circundantes en las ellas, llegando al punto de identificarlos dado el caso que se encuentren frente alguno de estos, de esta manera lo que se pretende es que cada uno de ellos sea capaz de saber cómo actuar ante estas situación de riesgo o peligro existentes en el mundo de las redes sociales. Mitigando así casos de estudiantes que puedan

llegar a usar de manera deliberada e inconsciente las redes sociales, desconociendo por completo todo esto.

Sesiones aplicadas

Según lo sugerido por de la institución se inicia con la aplicación de las dos primeras sesiones del protocolo de intervención, aclarando que no es posible avanzar en más aplicaciones debido a la fecha de entrega establecida para la presentación oficial del informe a la Universidad. Tras la ejecución de las sesiones se logró evidenciar lo siguiente:

Sesión n°1: titulada, dialogando con los padres astronautas, según lo manifestado por los padres de familia, se confirmó que hay estudiantes que no cuenta con hábitos de estudios establecidos y hacen uso desmedido de las redes sociales. Esto se evidenció debido a que los padres señalaban que sus hijos permanencia gran parte del día inmersos en la internet realizando actividades no académicas, situación que se ha hecho más persistente durante el confinamiento obligatorio, tras indagar sobre herramientas digitales se pudo notar que los padres de familia tienden a concebir las redes sociales como un todo en el mundo digital si hacer la diferenciación entre redes sociales y herramientas digitales. Por otra parte, se observa que los padres son conscientes de la importancia de tener hábitos de estudio, pero aún así no han fomentado la práctica de los mismos en sus hijos.

Sesión n°2: nombrada, alcanzando las estrellas fugaces del conocimiento, en cuanto a los resultados esperados y los obtenidos se identificó por medio de la encuesta realizada que los estudiantes no tienen claro que son los hábitos de estudio y cuáles son sus beneficios evidenciando en algunas respuestas que ya tenían un conocimiento previo acorde a la información brindada a los padres de familia en la sesión anterior (ver figura 2). Por otra parte, en cuanto al tema de redes sociales, se evidenció que el 100% de los alumnos encuestados manejan alguna red social siendo la más predominante *Whatsapp* utilizada por el

100% de los estudiantes encuestados y *You Tube* con 72.2% (ver figura 3) asimismo, se observó que los alumnos si tiene un poco de conocimiento frente a los riesgos a los que se pueden enfrentar por el uso de las redes sociales, donde algunos de ellos refirieron de manera verbal que “hay pedófilos” “violadores” “personas que secuestran” “personas que se hacen pasar por otras personas” “tener cuidado con la privacidad, porque lo pueden buscar a uno” igualmente algunos niños mencionaron que se han encontrado expuesto a riesgos de contacto ya que establecieron comunicación con personas extrañas que se hacían pasar por periodistas y médicos. Por último, se indago acerca del conocimiento que tiene sobre las herramientas digitales donde tienden a confundirlas con redes sociales o por configuraciones de cualquier dispositivo.

Respecto a la implementación de la herramienta digital Quizizz, para evaluar lo aprendido durante la sesión se observó gran acogida por parte de los estudiantes los cuales mostraron gran interés por seguir haciendo uso de estas herramientas digitales durante las sesiones. A raíz de esto se puede proponer que este tipo de plataformas lo utilicen tanto los docentes cómo los estudiantes dentro de la dinámica de las clases siendo esta una herramienta práctica para facilitar la adquisición de conocimiento.

Figura 2

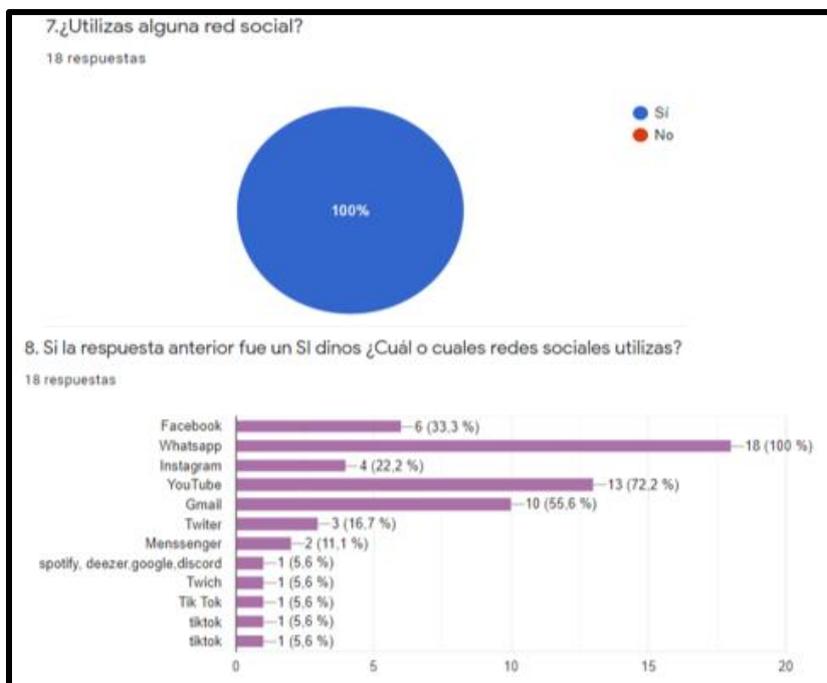
Resultados de encuesta sobre hábitos de estudio.



Nota. La figura representa los resultados obtenidos en la encuesta en relación de las respuestas dadas por los estudiantes frente a lo que consideraban sobre que era un hábito de estudio y la función o importancia de los mismos. Encuesta digital Google Forms.

Figura 3

Resultados de encuesta sobre redes sociales.



Nota. La figura muestra los resultados arrojados en la encuesta aplicada a los estudiantes, donde se les pregunta si alguno utiliza alguna red social y que posterior mencione cuales redes utiliza. Encuesta digital Google Forms.

Referencias

- Alcalá, R. (2011). ¿Los hábitos de estudio, útiles ante el fracaso escolar? *Innovación y experiencias educativas*.
https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_41/ROCIO_ALCALA_CABRERA_01.pdf
- Antoñanzas, J., Lope, A y Carbonell, T. (2018). Las estrategias de aprendizaje y las relaciones familiares en estudiantes de secundaria. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2 (1), 239-250.
<https://doi.org/10.17060/ijodaep.2018.n1.v2.1321>
- Arab, E y Diaz, E. (2014). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26 (1), 7-13.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864015000048>
- Araya, V., Alfaro, M., y Andonegui, M. (2007). Constructivismo: orígenes y perspectivas. *Laurus*, 13 (24), 76-92.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=76111485004>
- Arvilla, A., Palacio, L Y Arango, C. (2011). El psicólogo educativo y su quehacer en la institución educativa. *Revista de la Facultad de Ciencias de la Salud*, 8 (2), 258-261.
<http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/231>
- Ausubel, D, Novak, J y Hanesian, H. (1983). *Psicología educativa Un punto de vista cognoscitivo*. Trillas.
- Ballesta, J., Lozano, J y Cerezo, M. (2014a). El uso y consumo de TIC en el alumnado autóctono y extranjero de Educación Secundaria Obligatoria de la Región de Murcia.

Revista de Educación a Distancia, 41, 1-32.

<https://www.um.es/ead/red/41/ballesta.pdf>

Ballesta, J., Lozano, J y Cerezo, M. (2014b). Internet, redes sociales y adolescencia: un estudio en centros de educación secundaria de la región de Murcia. *Revista Fuentes*, 16, 109-130.

<http://dx.doi.org/10.12795/revistafuentes.2015.i16.05>

Bennett, S., Maton, K y Kervin, L. (2008). The ‘digital natives’ debate: A critical review of the evidence. *British Journal of Educational Technology*, 39 (5), 775-786.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-8535.2007.00793.x>

Bringué, X y Sádaba, C. (2011). *Menores y redes sociales*. Colecciones Generaciones Interactivas.

<https://static1.ara.cat/ara/public/content/file/original/2011/0202/11/estudi-sobre-l-us-de-les-xarxes-socials-pels-menors-030fb95.pdf>

Calero, M. (2009). *Técnicas de estudio*. (1ª ed.). Alfaomega Grupo Editor, S.A

Capdevila, A y Bellmunt, H. (2016). Importancia de los hábitos de estudio en el rendimiento académico del adolescente: diferencias por género. *Educatio Siglo XXI*, 34 (1), 157-172.

<https://doi.org/10.6018/j/253261>

Cartagena, M. (2008). Relación entre la autoeficacia en el rendimiento escolar y los hábitos de estudio en el rendimiento académico en alumnos de secundaria. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 6 (3), 59-99.

<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55160304>

- Castañeda, L y Gutiérrez, I. (2010). Redes sociales y otros tejidos online para conectar personas. En Castañeda, L. *Aprendizaje con redes sociales. Tejidos educativos para los nuevos entornos* (17-39). MAD, S. L.
- Chadwick, C. (2001). La psicología de aprendizaje del enfoque constructivista. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, 31 (4), 111-126.
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=27031405>
- Chicharro, M. (1999). Taller de técnicas de estudio. Fundación Formación y Empleo
- Coloma, C., y Tafur, R. (1999). El constructivismo y sus implicancias en educación. *Educación*, 8 (16), 217-244.
- Congreso de la república de Colombia. (2019, 20 de Agosto). *Ley 176 de 2019*. Salud en las redes sociales.
<http://leyes.senado.gov.co/proyectos/index.php/textos-radicados-senado/p-ley-2019-2020/1647-proyecto-de-ley-176-de-2019>
- Contreras, V., Cuba, V., Flórez, G., Salinas, P & Sulca, M. (2017). *Métodos de estudio manual para uso exclusivo de los estudiantes*. Lima, Perú, Universidad San Martín de Porres.
<https://www.usmp.edu.pe/estudiosgenerales/pdf/2017-I/MANUALES/METODOS%20DE%20ESTUDIO.pdf>
- Cortés, R., Zapata, A., Menéndez, V., y Canto, P. (2015). El estudio de los hábitos de conexión en redes sociales virtuales, por medio de la minería de datos. *Innovación Educativa*, 15 (68), 99-114.
<http://www.scielo.org.mx/pdf/ie/v15n68/v15n68a7.pdf>

- Covey, S. (2003). *Los 7 Hábitos de la Gente Altamente Efectiva* (1ª ed.). Paidós.
<https://www.colegiorudolfsteiner.edu.ec/pdf/Los-7-Habitos-de-las-Personas-Altamente-Efectivas.pdf>
- Crispín, M., Caudillo, L., Doria, C., y Esquivel, M. (2011). *Aprendizaje Autónomo*. M. Crispín. (Eds.) *Aprendizaje autónomo: orientaciones para la docencia* (pp. 49-65). Universidad Iberoamericana.
http://biblioteca.clacso.edu.ar/Mexico/dcsyp-uia/20170517031227/pdf_671.pdf
- De la Serna, J. (2015). *CiberPsicología: Relación entre Mente e Internet*. Tektime.
https://www.researchgate.net/publication/347510095_CiberPsicologia_Relacion_entr_e_Mente_e_Internet
- De Moor, S., Dock, M., Gallez, S., Lenaerts, S., Scholler, C y Vleugels, C. (2008). *Teens and ICT: Risks and Opportunities*. Belgium: TIRO.
<http://eprints.rclis.org/23386/>
- Del Barrio, A., y Ruiz, I. (2014). Los adolescentes y el uso de las redes sociales. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (3), 571-576.
<http://dx.doi.org/10.17060/ijodaep.2014.n1.v3.537>
- Dimas, J. (2006). *Relación entre la actividad física y el rendimiento académico en estudiantes de la facultad de ciencias químicas de la UANL* (Tesis de Maestría). Universidad Autónoma Nuevo León.
<http://eprints.uanl.mx/6911/1/1080146424.PDF>
- Flores, E. (2016). Proceso de la atención y su implicación en el proceso de aprendizaje. *Revista Didasc@lia: Didáctica y Educación*, 7 (3), 187-200.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6650939>

- Flórez, G., Villalobos, J y Londoño, D. (2017). El acompañamiento familiar en el proceso de formación escolar para la realidad colombiana: de la responsabilidad a la necesidad. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas*, 11 (18), 1-25.
<https://doi.org/10.25057/21452776.888>
- Gallegos, M. S., & Gorostegui, M. E. (1990). *Procesos Cognitivos*. 26.
<https://www.studocu.com/cl/document/universidad-catolica-de-temuco/factores-cognitivos-y-socioafectivos-del-aprendizaje/otros/2-gallegos-m-gorostegui-1990-procesos-cognitivos/7945655/view>
- García, A., López de Ayala, M y Catalina, B. (2013). Hábitos de uso en Internet y en las redes sociales de los adolescentes españoles. *Comunicar*, 21 (41), 195-204.
<http://dx.doi.org/10.3916/C41-2013-19>
- Gordo, A y Parker, I. (1999). *Cyberpsychology: Postdisciplinary Contexts and Projects*. *Macmillan Press LTD*, 1-30.
https://doi.org/10.1007/978-1-349-27667-7_1
- Gordo, A. (2003). Nuevas tecnologías de la información y el conocimiento psicológico: sociogénesis de la ciberpsicología. UOC, 1-35.
http://openaccess.uoc.edu/webapps/o2/bitstream/10609/78513/5/Sociog%20nesis%20de%20la%20psicolog%20cient%20ADfca%20M%20B3dulo%204_Nuevas%20tecnolog%20de%20la%20informaci%20B3n%20y%20conocimiento%20psicol%20B3gico.pdf
- Gutierrez, V. (2019). *Hábitos de estudio en estudiantes de segundo semestre de la licenciatura en Psicología de la Unidad Académica Profesional Teajupilco, 2018* (tesis

de pregrado). Universidad Autónoma del Estado de México.
<http://ri.uaemex.mx/handle/20.500.11799/99814>

Heras, D., Garrote, G., y Lara, F. (2012) Uso y abuso de las tecnologías de la información y de la comunicación en los adolescentes y su influencia en la convivencia con los padres. *INFAD Revista de Psicología*, 1 (1), 691-698.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832342070>

Hernández, C., Rodríguez, N., y Vargas, A. (2012). Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de ingeniería. *Revista de la educación superior*, 151 (3), 67-87.
<https://www.redalyc.org/pdf/604/60425380005.pdf>

Hernández, E. (2013). Influencia de redes sociales en hábitos de estudio de universitarios de primer año. *Foro educacional*, 22, 131-148.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6429479>

Hernández, S. (2008). El modelo constructivista con las nuevas tecnologías: aplicado en el proceso de aprendizaje. *FUOC*, 5 (2), 26-35.
<https://recursos.educoas.org/sites/default/files/2239.pdf>

I.E.D Serrezuela. (2017). Manual de convivencia.

Labrador, F., Requesens, A y Helguera, M. (2015). *Guía para padres y educadores sobre el uso seguro de Internet, móviles y videojuegos*. Fundación Gaudium.
<https://www.ucm.es/data/cont/docs/39-2015-03-22-Gu%C3%ADa%20para%20padres%20y%20educadores%20sobre%20el%20uso%20seguro%20de%20Internet,%20videojuegos%20y%20m%C3%B3viles.pdf>

Lally, P., Jaarsveld, C., Potts, H y Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real worldy. *European Journal of Social Psychology*, 40, 998-1009.
<https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

Londoño, P. (2009). La atención: un proceso psicológico básico. *Pensando psicología*. 5 (8), 91-100.
<https://dspace.uib.es/xmlui/bitstream/handle/11201/150730/555786.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

López, F. (coord.). (2015). *Guía para el buen uso educativo de las TIC*. Secretaría General de Educación Junta de Extremadura.
https://saludextremadura.ses.es/filescms/ventanafamilia/uploaded_files/CustomContentResources/guia%20buen%20uso%20educativo%20de%20las%20tic.pdf

Marchena,E., Hervías, F., Rapp, C., Navarro, J., Alcalde, C., Aguilar, M., Araujo, A y Villanueva, L. (2017).Organización del tiempo: una herramienta on-line para los estudiantes universitarios. *Servicio de Atención Psicológica y Pedagógica (SAP)*, Universidad de Cádiz.
<https://sap.uca.es/wp-content/uploads/2017/05/Organizaci%C3%B3n-del-tiempo-una-herramienta-on-line-para-los-estudiantes-universitarios.pdf?u>

Martínez, M. (2014). Estrategias para promover el desarrollo del aprendizaje autónomo en el alumno de matemáticas i del nivel medio superior [Tesis de maestría, Universidad Autónoma De Nuevo León].
<http://eprints.uanl.mx/4289/1/1080253803.pdf>

Martinic, S. (2015). El tiempo y el aprendizaje escolar la experiencia de la extensión de la jornada escolar en Chile. *Revista Brasileira de Educação*, 20 (61), 479-499.
<https://doi.org/10.1590/S1413-24782015206110>

Masalán, M., Sequeida, J., Ortiz, S. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84 (5), 554-564.
<https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>

Ministerio de Educación. (2020). *Hábitos de estudio que respaldan la experiencia educativa (Fascículo 8)*. Alianza familia escuela para el desarrollo integral de niñas, niños y adolescentes.
http://aprende.colombiaaprende.edu.co/ckfinder/userfiles/files/Fasciculo_8.pdf

Mondragón, C., Cardoso, D y Bobadilla, S. (2017). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. *Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 8 (15).
<http://dx.doi.org/10.23913/ride.v8i15.315>

Naciones Unidas (agosto de 2020). Informe de políticas: La educación durante la COVID-19 y después de ella.
https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/policy_brief_-_education_during_covid-19_and_beyond_spanish.pdf

Naciones Unidas para la Infancia (Unicef). (2019). Niños, niñas y adolescentes en línea Riesgos de las redes y herramientas para protegerse.
[http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia\(2\).pdf](http://www.codajic.org/sites/www.codajic.org/files/guia(2).pdf)

- Nuñez, J. (2009). Motivación, aprendizaje y rendimiento académico. Congreso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia. Braga, Universidad de Minho.
<https://www.educacion.udc.es/grupos/gipdae/documentos/congreso/xcongreso/pdfs/cc/cc3.pdf>
- Prensky, M. (2010). *Nativos e Inmigrantes Digitales*. Institución Educativa SEK.
[https://marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20\(SEK\).pdf](https://marcprensky.com/writing/Prensky-NATIVOS%20E%20INMIGRANTES%20DIGITALES%20(SEK).pdf)
- Ramirez, H. (2015). *Los hábitos de estudio en el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela superior de formación artística pública Lorenzo Luján Darjón de Iquitos, durante el año 2011* [Tesis de Doctorado]. Universidad Nacional Mayor De San Marcos.
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/5794/Ramirez_gh.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Razeto, (2016). El involucramiento de las familias en la educación de los niños. cuatro reflexiones para fortalecer la relación entre familias y escuelas. *Revista Páginas de Educación*, 9 (2).
<http://www.scielo.edu.uy/pdf/pe/v9n2/v9n2a07.pdf>
- Rodríguez, (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. *Revista Electrónica d'Investigació i Innovació Educativa i Socioeducativa*, 3, (1), 29-50.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3634413>

- Solorzano, Y. (2017). Aprendizaje autónomo y competencias. *Revista científica dominio de la dominación*, 3, 241-253.
<https://dominiodelasciencias.com/ojs/index.php/es/article/view/390>
- Tierno, B. (1994). *Cómo estudiar con éxito* (3 ed). Plaza joven mía.
<http://evirtual.uaslp.mx/FCQ/tutorias/Documentos%20compartidos/ESTILOS%20APRENDIZAJE/COMO%20ESTUDIAR%20CON%20EXITO.pdf>
- Ureña, F. (2008). La WEB 2.0. *Revista Posgrado y Sociedad*, 8 (2), 41-57.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3662699>
- Usán, P., y Salavera, C. (2018). Motivación escolar, inteligencia emocional y rendimiento académico en estudiantes de educación secundaria obligatoria. *Actualidades en Psicología*, 32 (125), 95-112.
<https://doi.org/10.15517/ap.v32i125.32123>
- Valenzuela, J., Muñoz, C., Silva, I., Gómez, V., y Precht, A. (2015). Motivación escolar: claves para la formación motivacional de futuros docentes. *Estudios Pedagógicos*, 41 (1), 351-361.
https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-07052015000100021
- Vélez, A. (2009). Discusión en torno a los métodos de estudio. *Cuadernos Latinoamericanos de Administración*, 5 (8), 67-78.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=409634351005>
- Vera, G. (2015). El constructivismo en la corrección de hábitos de estudio de los estudiantes del bachillerato de la parroquia súa-cantón atacames en la asignatura de matemática (Tesis maestría). Pontificia Universidad Católica del Ecuador.

<https://repositorio.pucese.edu.ec/bitstream/123456789/576/1/VERA%20MORENO%20GLENDIA.pdf>

Vilca, H., y Mamani, W. (2017). los siete hábitos de los niños con alto rendimiento académico en puno: análisis desde el contexto y tipo de gestión. *Comuni@ccion: Revista de Investigación en Comunicación y Desarrollo*, 8 (1), 48-60.
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=449852109005>

Woolfolk, A. (2010). *Psicología educativa*. México; Pearson Educacion.
<https://crecerpsi.files.wordpress.com/2014/03/libro-psicologia-educativa.pdf>