UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLÍVAR FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES, FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS
CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE "ÁNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS" COMUNIDAD CASTILLO GUARANDA-BOLÍVAR 2023-2024.

AUTOR

GUAMÁN YAZUMA DANIELA SILVANA

PÉREZ PROAÑO VANESSA GUADALUPE

TUTOR

LIC. MARCO J. PAREDES VALLEJOS. PhD

TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR OPCIÓN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO A OBTENER EL TÍTULO DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN BÁSICA.

2024

I. DEDICATORIA

Este proyecto de investigación dedico primeramente a Dios quien ha sido luz en mi camino hacia esta nueva etapa de mi vida. A mis padres por haberme forjado día a día y convertirme en la persona que soy, quienes han sido mi apoyo incondicional en todo mi proceso de formación, me han enseñado a encontrar solución en las adversidades, por tal razón dedico infinitamente por todo el apoyo para alcanzar mis anhelos. A mis hermanos quienes han estado para mí con sus motivaciones paralograr cada uno de mis objetivos.

Daniela Silvana

Este proyecto de investigación quiero dedicarle en primer lugar a Dios por darme fortaleza, sabiduría y paciencia durante todo este proceso que no ha sido fácil de sobrellevar, pero con esfuerzo y dedicación estoy cumpliendo mi más grande meta.

También quiero dedicar a mis padres Álvaro y Lourdes, mis hermanas Verónica y Denisse a mi esposo Alejandro quienes, con su apoyo incondicional, sus consejos y palabras de amor han alentado cada paso de mi formación académica para lograr mi objetivo y no rendirme jamás

Esta dedicatoria es para todos aquellos que han sido parte fundamental en el desarrollo de este proyecto. Su contribución ha sido invaluable y no puedo expresar con palabras lo agradecida que estoy.

Vanessa Guadalupe

II. AGRADECIMIENTO

Un extenso agradecimiento a la Universidad Estatal de Bolívar, a la Facultad de Ciencias de la Educación Sociales, Filosóficas y Humanísticas, por brindarnos una experiencia educativa invaluable durante nuestra estancia, a mis educadores que he tenido el privilegio de conocerlos y que con su sabiduría han guiado y orientado en nuestro proceso de formación, en el que hemos madurado como persona a través de la experiencia.

De la misma forma al Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe "Ángel Miguel Arregui Saltos", por abrirnos las puertas de su apreciada institución y la predisposición de los docentes quienes han permitido que este objetivo pueda cumplirse y darnos la oportunidad de realizar nuestros sueños que es la formación en la Educación. Asimismo, extendemos nuestro grato agradecimiento a nuestro tutor de Proyecto de Investigación, Lic. Marco J. Paredes Vallejos. PhD. Quien con su excelente trayectoria ha sabido guiarnos en este proceso de Titulación.

III. CERTIFICADO DEL TUTOR

Lic. Marco J. Paredes Vallejos. PhD

CERTIFICA:

Que el informe final del proyecto de investigación Titulado: "**EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE "ÁNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS" COMUNIDAD CASTILLO GUARANDA- BOLÍVAR 2023-2024.**" Elaborado por Daniela Silvana Guamán Yazuma, con C.I. **0250190246** y Vanessa Guadalupe Pérez Proaño, con C.I. **1724353907** de la Carrera de Educación Básica de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas de la Universidad Estatal de Bolívar, ha sido debidamente revisado e incorporado las recomendaciones emitidas en la asesoría en tal virtud autorizo su presentación para su aprobación respectiva.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad, facultando al interesado dar al presente documento el uso que estime conveniente.

Guaranda, 20 febrero de 2024



Lic. Marco J. Paredes Vallejos. PhD

TUTOR

IV. AUTORIA NOTARIADA

DERECHOS DE AUTOR

Nosotras Guamán Yazuma Daniela Silvana y Pérez Proaño Vanessa Guadalupe portadoras de la Cédula de Identidad No 0250190246 y 1724353907 en calidad de autoras y titulares de los derechos morales y patrimoniales del Trabajo de Titulación: EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE "ÁNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS" COMUNIDAD CASTILLO GUARANDABOLÍVAR 2023-2024, modalidad proyecto de investigación, de conformidad con el Art. 114 del **CÓDIGO ORGÁNICO DE LA ECONOMÍA SOCIAL DE LOS CONOCIMIENTOS, CREATIVIDAD E INNOVACIÓN**, concedemos a favor de la Universidad Estatal de Bolívar, una licencia gratuita, intransferible y no exclusiva para el uso no comercial de la obra, con fines estrictamente académicos. Conservamos a nuestro favor todos los derechos de autor sobre la obra, establecidos en la normativa citada.

Así mismo, autorizamos a la Universidad Estatal de Bolívar, para que realice la digitalización y publicación de este trabajo de titulación en el Repositorio Digital, de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior.

Las autoras declaran que la obra objeto de la presente autorización es original en su forma de expresión y no infringe el derecho de autor de terceros, asumiendo la responsabilidad por cualquier reclamación que pudiera presentarse por esta causa y liberando a la Universidad de toda responsabilidad.

Nombres y Apellidos

Daniela Silvana Guamán Yazuma
Autor 1

Firma

Nombres y Apellidos

Vanessa Guadalupe Pérez Proaño
Autor 2

Firma

V. INDICE

I. DEDICATORIA 1
II. AGRADECIMIENTO 2
III. CERTIFICADO DEL TUTOR 3
IV. AUTORIA NOTARIADA 4
V. INDICE 5
V. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL 7
VI. ABSTRACT 8
VII. INTRODUCCIÓN 9
1. TEMA 10
2. ANTECEDENTES 11
3. PROBLEMA 14
3.1. Descripción del problema 14
3.2. Formulación del problema 14
4. JUSTIFICACIÓN 15
5. OBJETIVOS 17
5.1. Objetivo General 17
5.2. Objetivos Específicos 17
6. Marco Teórico 18
6.1 Teoría científica 18
6.1.2. Dispositivos digitales 18
6.1.3. Adicciones tecnológicas (juegos en línea) 18
6.1.4. Permanencia constante en línea 19
6.1.5. Redes sociales 19
6.1.6. Riesgos del mal uso de las redes sociales 19
6.1.7. Aspectos positivos y negativos o nocivos de redes sociales 20
6.1.8. Utilización de medios digitales para la enseñanza 21
6.1.9. Gestión de tiempo. 21
6.1.10. Tiempo libre u ocio 22
6.1.11. Control parental 22
6.1.12. Gestión efectiva del tiempo. 23

6.1.13. Brecha digital entre padres e hijos: control y supervisión parental 23
6.1.14. Entretenimiento 23
6.2 TEORÍA LEGAL 25
6.3. TEORÍA REFERENCIAL 27
7. MARCO METODOLÓGICO 28
7.1. Enfoque de la investigación 28
7.2. Diseño o tipo de estudio 28
7.3.- Método 28
7.3.1.- Método Inductivo 28
7.3.2. Deductivo 28
7.3.3. Método de triangulación 29
7.3.4. Bibliográfico 29
7.4.- Técnicas e Instrumentos de recolección de datos 29
7.5. Universo y Muestra 30
8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS 31
9. CONCLUSIONES 54
10. PROPUESTA 54
11. BIBLIOGRAFÍA 65
12. ANEXOS 68

V. RESUMEN EJECUTIVO EN ESPAÑOL

En este informe se realizó una investigación sobre las distracciones digitales y la gestión del tiempo de estudio en los estudiantes de Básica Media. El diseño es de carácter cuantitativo con una muestra intencional de 60 personas entre ellas estudiantes y padres de familia y 2 docentes del nivel de Básica Media. El test aplicado a cada uno de los involucrados permitió recopilar información relevante que dio como resultado que, el 80% de los estudiantes tienen a su alcance los dispositivos digitales. Esto les permite pasar tiempo indefinido en las redes sociales, videojuegos y plataformas digitales, etc. De manera que estos distractores provocan un mal gestiona miento del tiempo en las actividades extraescolares lo que da lugar a la procrastinación. Es conveniente que los padres de familia o representantes legales pongan límites al tiempo de uso de dispositivos móviles. Esto ayudaría a prevenir a los peligros que están expuestos los niños/as en las plataformas virtuales.

Palabras claves: Distracciones digitales, procrastinación, gestión del tiempo, redes sociales, actividades extraescolares.

VI. ABSTRACT

In this report an investigation was conducted on digital distractions and study time management in middle school students. The design is quantitative with a purposive sample of 60 people including students and parents and 2 teachers at the middle school level. The test applied to each of those involved allowed the collection of relevant information that resulted in 80% of the students having digital devices within their reach. This allows them to spend indefinite time on social networks, video games and digital platforms, etc. So these distractors cause poor time management in extracurricular activities, which leads to procrastination. It is advisable for parents or legal guardians to set limits on the time spent using mobile devices. This would help to prevent the dangers that children are exposed to on virtual platforms.

Key words: Digital distractions, procrastination, time management, social networks, extracurricular activities.

VII. INTRODUCCIÓN

El presente informe de investigación tiene como objetivo crear conciencia sobre las distracciones digitales y promover estrategias efectivas de gestión del tiempo en estudiantes de básica media. El uso de la tecnología mediante los dispositivos móviles, tablets, videojuegos y redes sociales se han vuelto cada vez más prevalentes, lo que ocasiona un impacto negativo en la gestión del tiempo y en actividades extraescolares de los alumnos.

En esta investigación se abordó la relación entre distracciones digitales y gestión del tiempo, con la finalidad de destacar la capacidad de cada uno de los estudiantes para organizar sus actividades de acuerdo a sus prioridades y concientizar el uso de plataformas digitales de manera efectiva.

Para ello se implementó una guía metodológica de gestión del tiempo de estudio, mediante la herramienta bienestar digital-control parental y la estrategia de timeboxing. Lo que causo motivación en los estudiantes y a su vez ayudó a gestionar el tiempo en sus actividades extraescolares. Por otra parte, los padres de familia se sintieron satisfechos al poder hacer uso de la herramienta la cual permitióel control de tiempo de uso en las diferentes distracciones digitales.

1. TEMA

EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE “ÁNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS” COMUNIDAD CASTILLO GUARANDA- BOLÍVAR 2023-2024.

2. ANTECEDENTES

En el presente informe de investigación se pretende motivar a los estudiantes a gestionar de manera efectiva su tiempo fuera de su jornada escolar. Por lo que es importante una búsqueda de información que respalde este tema, para ello se hace referencia a los siguientes autores:

Según Román (2017) en su obra "*Uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes"* explica que, los sistemas tecnológicos representados por dispositivos inteligentes cada vez más compactos y multifuncionales han dado comodidad a la vida humana. Lo que permite tener información de forma instantánea y acceso a cualquier red.

Por otro lado, esto no es suficiente cuando se trata de analizar temas de seguridad ya que, este permite que los usuarios puedan acceder a cualquier página inadecuada en espacios determinados como la escuela y el hogar.

Para Astorga et al. (2019) en su artículo *"Peligros de las redes sociales: Como educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad"* deduce que, los riesgos que los estudiantes corren por el uso inadecuado de las redes sociales podrían tener un impacto negativo en la niñez. El ciberacoso, riesgos de privacidad, mensajes racistas entre otros, son comunes en la sociedad actual en el momento de estar en contacto con personas desconocidas.

Para Lagla et al. (2017)en su investigación *"La influencia de las redes sociales"* explica que, la tecnología es uno de los medios de mayor influencia en el escenario social. Ahora es muy común encontrar a un estudiante sumergido en el mundo del internet, debido al manejo de las redes sociales, es así como les permite realizar una variedad de actividades, tales como: subir fotografías, subir un estado, entretenerse con videos, relacionarse con otras personas o hacer comentarios sobre cualquier tema.

Según Reza et al. (2023) en su investigación *"El uso de redes sociales: aprendizaje, conocimiento, emociones y entretenimiento"* manifiesta que, el tiempo invertido a las redes sociales puede incrementar la sensación de felicidad y bienestar. Por ende,

es de suponer que los individuos quieran estar constantemente conectados a uno de los mayores distractores y entretenimientos. Aunque este contenido no enriquece el saber y el pensamiento crítico de los estudiantes.

Para el autor Garzón (2017) en su investigación *"Gestión del tiempo y procrastinación"* explica que, saber organizarse es importante para cada actividad que se propone. Si bien es cierto el mal uso del mismo produce la procrastinación que se denomina como el aplazamiento de tareas y gastar el tiempo de manera intencional.

En los niños/as esto es común debido a que se distraen fácilmente y dedican más tiempo y energía a otras actividades y no a sus prioridades. Esto se da por el motivo que los estudiantes no tienen auto control.

Para Cebolla & Fuentes (2017) en su obra "*Cómo se gestiona el tiempo periescolar y su repercusión en el rendimiento académico"* deduce que, el tiempo es lo más valioso que el ser humano puede tener, para ello es necesario saber gestionar las actividades de manera adecuada, ya sean escolares, familiares o personales. Es importante que el estudiante pueda tomar sus propias decisiones sobre el aprovechamiento del tiempo y tome conciencia de cómo organizarse y los procedimientos que utiliza.

La organización del tiempo permite que el estudiante tenga un buen hábito saludable lo que tendrá efectos positivos en la concentración y rendimiento escolar. Para Córdova (2019) en su artículo "*La importancia de organizar el tiempo de los niños*" es sustancial que desde edades muy pequeñas aprendan a organizarse y desarrollar estrategias efectivas para el futuro, ya que, a medida que van creciendo tienen responsabilidades más grandes, ya sea en la escuela o en su vida cotidiana.

Marchena et al. (2020) en su investigación "*Organiza tu tiempo de forma eficaz"* menciona que, una adecuada planificación de estudio conlleva a lograr buenos rendimientos académicos y evitar situaciones de estrés innecesarios, quienes se comprometen desde el inicio pueden adquirir y dominar el conocimiento de manera progresiva. Es recomendable utilizar una agenda con las actividades que se quiere realizar y se verifique que se cumpla en los plazos establecidos.

Riesco (2020) en su investigación *"Gestión y dominio del tiempo"* explica que, en la sociedad actual el tiempo es exigente, ya que, las demandas del día a día pueden ser intensas y la capacidad de controlar y organizar el tiempo se considera crucial para mantener el bienestar en una sociedad. Es fundamental adaptarse a un entorno en constante de evolución y preservar el bienestar personal.

3. PROBLEMA

3.1. Descripción del problema

Las distracciones digitales y la mala gestión del tiempo son un problema en la actualidad, lo que provoca la procrastinación en los estudiantes de básica media por el uso delimitado de los teléfonos inteligentes en el tiempo de actividades extraescolares.

A través del test que se realizó a los estudiantes de básica media se observó que los dispositivos tecnológicos más utilizados son: teléfonos móviles, tablets y computadoras los cuales tienen acceso a redes sociales, páginas web, juegos en línea, etc. Estos interrumpen la atención del estudiante por medio de notificaciones, lo que hace que la distracción sea frecuente y pasen tiempo indefinido frente a las pantallas.

Además, hay que tener en cuenta que estos distractores están presentes después de las horas de clase ya que, los estudiantestienen a su alcance dispositivos que son los principales causantes de la desconcentración al momento de realizar sus actividades.

Por otra parte, algunos efectos negativos ocasionados por estos distractores son el acoso en línea, robo de identidad y el ciberbullying, lo que es preocupante ya que algunos padres de familia desconocen de estos peligros y no saben a lo que sus hijos están expuestos.

Es por eso que, se da a conocer a los padres de familia la existencia de la herramienta bienestar digital- control parental que sirve para gestionar el tiempo de sus representados.

3.2. Formulación del problema

¿De qué manera el uso de distracciones digitales influye en la gestión del tiempo de los estudiantes?

4. JUSTIFICACIÓN

El presente informe tiene como objetivo concientizar el uso de distracciones digitales y la gestión del tiempo en los estudiantes de básica media, ya que no existe un autocontrol al momento de navegar en sitios web.

La importancia de esta problemática es de como los estudiantes se distraen fácilmente a través de notificaciones constantes, lo que lleva a la procrastinación y la falta de concentración. Las docentes y los padres de familia o representantes legales enfrentan desafíos para establecer límites en el uso de dispositivos ya que través de un test que se aplicó a los padres de familia, los resultados cuantitativos arrojaron que el 20% no tienen conocimiento de lo que son las redes sociales.

De acuerdo con lo anterior mencionado, se busca concientizar las distracciones digitales y el mal gestiona miento del tiempo por medio de herramientas y aplicaciones que ayuden a delimitar el uso de plataformas. De modo que a los padres de familia o representante se les proporcionó información para ayudar al niño a tener disciplina y orden al momento de su aprendizaje en el hogar.

Mediante esta investigación se recopiló datos confiables y verificables con la participación de los estudiantes, padres de familia y docentes del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe “Ángel Miguel Arregui Saltos”. Los tres test confirmaron que las distracciones digitales tienen un impacto negativo en la gestión del tiempo de los estudiantes sobre todo en la concentración y la capacidad de organizarse.

Asimismo, se confirmó que las redes sociales son la principal fuente de distracción, esto hace que los estudiantes pasen mucho tiempo en las pantallas lo que provoca la procrastinación.

La triangulación de datos permitió comprender que la incidencia de las distracciones digitales en la gestión del tiempo es compleja y está sujeta a distintos factores, como las estrategias individuales, el tipo de tarea que se realiza y la personalidad del estudiante.

La contribución práctica de la investigación es proporcionar a los padres y docentes información sobre aplicaciones y herramientas que pueden ayudar a limitar el uso de dispositivos, con el fin de motivar y fomentar a los estudiantes a desarrollar actividades alternativas que promuevan la creatividad y el éxito académico.

Además, se analiza el tiempo que se destina para cada una de las actividades extraescolares de los estudiantes. Para ello se ha diseñado una guía metodológica que provee una gestión efectiva del tiempo de estudio, de manera que se logre fomentar hábitos saludables y evitar el desgaste emocional y físico.

5. OBJETIVOS

5.1. Objetivo General

Concientizar el uso de distracciones digitales a través de la gestión efectiva del tiempo dedicado a actividades escolares.

5.2. Objetivos Específicos

- Analizar el uso del tiempo que se destina para las actividades estudiantiles.
- Identificar las distracciones digitales que tienen los estudiantes en su tiempo de estudio.
- Diseñar una guía para el uso efectivo del tiempo de estudio.

6. Marco Teórico
6.1Teoría científica

6.1.1. Distracciones digitales

Se refieren a interrupciones y desviaciones de la atención de las actividades que se realizan. Cuando se habla de distracciones digitales hace referencia a notificaciones de redes sociales, mensajería instantánea, aplicaciones móviles y juegos en línea. Para Organista et al. (2018) deduce que, estos distractores pueden afectar negativamente a la productividad, concentración y la calidad del tiempo dedicado a las actividades escolares.

Además, representa un desafío significativo para mantener la atención en las tareas importantes a realizar.

6.1.2. Dispositivos digitales

Son herramientas tecnológicas que se utiliza para transmitir y procesar información las cuales incluyen imágenes, textos, audio y videos, estos dispositivos pueden ser portátiles o de escritorio. Suárez (2019) uno de los aspectos más significativos de los dispositivos digitales es que permite el intercambio y acceso a información de forma rápida. Esto cual ha transformado la manera en la que las personas se comunican e interactúan.

Para ejemplificar los teléfonos inteligentes, ofrecen variedad de funciones como: navegar en internet, instalar aplicaciones, escuchar música, además capturan imagines y videos en forma digital.

6.1.3. Adicciones tecnológicas (juegos en línea).

Son un problema creciente en la sociedad actual, se caracteriza por el uso descontrolado y un patrón de comportamientos compulsivo relacionados con el uso excesivo de las tecnologías como; el internet, teléfonos móviles, videojuegos y redes sociales. (Bernat, 2016, p. 3).

El uso tecnológico dependerá cada vez más de la evolución de las aplicaciones que se desarrolla a nivel de los ordenadores, por ejemplo, en los videojuegos en este caso los niños se convierten en usuarios principales de estos juegos en línea, y son atrapados por los procesos que estos deben pasar para ganar,

es así como se vuelven en consumidores dependientes con o sin el consentimiento de sus representantes.

Para ello es importante, que los padres de familia tomen en cuenta las conductas que sus hijos presentan durante el uso excesivo de estos juegos en línea. Establecer estrategias que generen hábitos saludables como prácticas deportivas que trae como beneficio la salud física y emocional del individuo.

6.1.4. Permanencia constante en línea

Se refiere al periodo durante el cual una persona esta activa y participa en actividades en internet o dispositivos digitales. Esto incluye el uso de navegación web, producción de contenido multimedia entre otros. Hernández, et al. (2023) menciona que, el uso del internet de manera excesiva y sin control puede generar una conducta adictiva, que lo lleva a una dedicación enorme, que aparta a las personas de sus actividades de la vida diaria.

6.1.5. Redes sociales

Es un espacio donde los seres humanos interactúan y establecen nexos e intercambian información entre individuos, grupos y organizaciones. Astorga et al. (2019) plantea que este espacio de interacción permite socializar temas con contenidos de multimedia, publicar mensajes y comentar publicaciones de otros usuarios entre otras actividades.

Las redes sociales es un medio que sirve para la comunicación en línea, el cual permite compartir contenidos como videos, música e imágenes de manera fácil y rápida. Cuando se habla de redes sociales hace referencia a Facebook, WhatsApp, Tik Tok e Instagram, estas son las aplicaciones más utilizadas en la actualidad.

Cabe mencionar que el mal manejo de la privacidad, es decir el riesgo que corre la persona es la divulgación no deseada de datos personales. Asimismo, la desinformación, debido a que no son fuentes confiables lo que puede dar como resultados la propagación de noticias falsas.

6.1.6. Riesgos del mal uso de las redes sociales

Son consecuencias del inadecuado uso de plataformas digitales.

Según Mero y Frand (2022) explica que:

> Existe casos que sucede con los menores es lo denominado "cultura de la habitación" se da cuando los padres permiten y les dan acceso a diversas herramientas tecnológicas como un televisor, celular, Tablet, computador, etc. Como resultado el niño se quede sumergido y entretenido dentro de su habitación, al no tener control de su representante está en peligro de dar con situaciones como el: ciberacoso, pornografía, adicción tecnológica y entre otros riesgos tanto físico como mental. (p.13)

Para ello es sumamente importante utilizar las redes sociales de manera consiente y equilibrada. Al establecer límites y proteger la privacidad personal especialmente de los niños/as, se puede evitar cualquier riesgo dentro de estas plataformas.

6.1.7. Aspectos positivos y negativos o nocivos de redes sociales.

Aspectos positivos:

- Acceso a la información: permite que los individuos obtengan conocimiento de manera instantánea.
- Conectividad global: permite la facilidad de conexión entre las personas a través de la plataformas y redes sociales.
- Innovación tecnológica: avances significativos en la medicina, educación, ciencia y comunicación y así el mejoramiento de calidad de vida en muchos aspectos.
- Eficiencia y productividad: mejoramiento de la productividad desde el trabajo hasta la educación.

Aspectos negativos o nocivos

- Adicciones tecnológicas: la dependencia excesiva de dispositivos digitales puede afectar la calidad de vida y las relaciones interpersonales.
- Ciberseguridad y amenazas en línea: el aumento de las actividades en línea ha llevado al crecimiento de robo de identidades y el robo de cuentas de Facebook que hoy en día se ha visto.
- Salud mental: el uso excesivo de redes sociales y el tiempo en las pantallas puede afectar y generar problemas como la ansiedad, depresión, y la baja autoestima.

- Ciberacoso y violencia en línea: la facilidad de hoy en día de comunicarse a dado lugar al ciberacoso, violencia en línea, que puede verse afectado la salud emocional y el bienestar de las personas.

6.1.8. Utilización de medios digitales para la enseñanza

Para Amar (2010) menciona que:

> La información ya no solo se encuentra en las bibliotecas, sino que circula por la red de manera instantánea y actualizada, además de poder contrastarse con otros documentos o puntos de vista, esto incluye el uso de aplicaciones, plataformas educativas en línea y otros. En lo que se refiere a la flexibilización apuntaremos que el alumnado es quien decide el tiempo y el lugar de uso de estos medios digitales. (p. 5)

La educación debe fomentar la conciencia crítica de los medios impresos, audiovisuales y digitales, es decir de promover las oportunidades importantes para la expresión creativa y la comunicación. Por lo tanto, es importante que la educación ayude a mantener un modo de disfrute en la que el aprendizaje de los estudiantes no sea monótono.

6.1.9. Gestión de tiempo.

Es el proceso de planificar y controlar el tiempo que se dedica a diferentes actividades, este desarrolla una habilidad para lograr organizar las tareas o actividades en el tiempo esperado mediante procedimientos tales como la planificación, la organización y la priorización. (Garzón, 2017. p. 3).

Gestionar el tiempo es importante, el saber administrar y dar prioridad a momentos transcendentales permite que los objetivos planteados se puedan cumplir, de modo que se pueda cubrir las necesidades que cadaindividuo se plantea, para ello es esencial equilibrar las exigencias de clases, asignaciones, proyectos, estudios, actividades extracurriculares y al mismo tiempo, mantener un espacio para el descanso y actividades recreativas.

Planificar

En el ámbito educativo o personal, la planificación es esencial para garantizar una gestión efectiva del tiempo, los recursos, las actividades y un plan bien elaborado proporciona una guía estructurada que ayuda a minimizar la incertidumbre y optimizar el rendimiento.

Organizar

Es el proceso de estructurar, coordinar, distribuir recursos y actividades de manera eficiente, para lograr un objetivo específico implica asignar responsabilidades, definir roles y establecer sistemas que faciliten la realización de tareas.

Controlar

Es el proceso de verificar, supervisar y evaluar el desempeño de las actividades para asegurarse de que se estén cumpliendo los objetivos establecidos.

6.1.10. Tiempo libre u ocio

Según Pérez, et al. (2023) deduce que:

> El ocio desde la concepción griega es una actividad humana necesaria para el desarrollo íntegro y armónico, pues consiste en un espacio para dedicarse a sí mismo, para reflexionar, contemplar al mundo y sus acontecimientos, para analizar su propia condición de ser humano y la búsqueda de mejorarla. (p. 63)

Es un periodo en el que las personas establecen un descanso, esta permite realizar actividades recreativas, divertidas (ver televisión, jugar en internet, pasar en redes sociales) las mismas que ayuda a mejorar la salud mental debido a que proporciona una relajación distracción y alivio de las actividades que se realizan a diario.

Por otro lado, los niños/as debido a su edad tienden a sobrepasar el tiempo de ocio el cual afecta directamente a su capacidad de organización y gestión del tiempo cuando no tienen la supervisión de un adulto.

6.1.11. Control parental.

Según Consuegra de Sucre (2023) deduce que:

> Un control parental en términos informáticos es una herramienta, que ayuda a los padres a establecer reglas de navegación para el uso de los dispositivos con acceso a internet, ya sea que se utilice restricciones, filtros o bloqueos a diversos contenidos disponibles en la web (p.5)

El control parental permite que los padres o representantes de cada uno de los estudiantes estén al tanto de lo que sus hijos hacen, esto ayuda a evitar que los

niños pasen mucho tiempo conectados a plataformas de entretenimiento, ya que, estos generan desgaste físico y emocional. Además, ayuda a controlar de mejor manera que los individuos no corran riesgos cibernéticos por el uso inadecuado del tiempo en la web.

6.1.12. Gestión efectiva del tiempo.

Para Llopis et al. (2020) explica que:

> El primer paso para organizar adecuadamente el tiempo, entendido como una limitación para alcanzar las metas, es tener una actitud proactiva, bajo esta premisa se debe tener claro cuál es el objetivo y planificar el camino que se va a tomar para llegar a la misma. (p. 4)

Un estudiante que gestiona de manera efectiva el tiempo puede maximizar su productividad, minimizar el estrés y mejorar su rendimiento académico. Esto implica la capacidad de identificar tareas cruciales, establecer metas realistas, evitar la procrastinación y ajustar constantemente su enfoque según sus prioridades.

Además, implica saber cuándo delegar responsabilidades, buscar ayuda cuando sea necesario y mantener un equilibrio saludable entre el trabajo académico y el bienestar personal el cual permite aprovechar al máximo su experiencia educativa y desarrollar habilidades valiosas.

6.1.13. Brecha digital entre padres e hijos: control y supervisión parental

Se refiere a la disparidad en el conocimiento habilidades de tecnología entre las generaciones, específicamente en el contexto digital y acceso a internet. Esta brecha puede tener un impacto significativo en la capacidad de los padres para comprender, supervisar, orientar y garantizar la seguridad en línea de sus hijos. (Díaz, 2021, p. 8).

6.1.14. Entretenimiento

Los niños y niñas de la actualidad se entretienen más en un teléfono móvil, tablets, computadora y televisión, este tipo de distracción se caracteriza por crear experiencias interactivas que conllevan a un mundo virtual.

Para ellos salir y socializar con los demás, ya no es una opción, debido a que se les hace más fácil estar sentados frente a una pantalla y prefieren utilizar su tiempo ocio en aplicaciones de entretenimiento. Por otro lado, los padres de familia

se sienten más seguros al saber que sus hijos pasen en sus hogares, pero inconscientemente les permiten pasar más tiempo de lo normal en dispositivos digitales.

6.2 TEORÍA LEGAL

La Constitución de la Republica de Ecuador

La Constitución de la República del Ecuador, Art 26 mencionan que:

Art.26.- "La educación es un derecho vital a lo largo de toda la vida y es un deber imperativo del estado, se destaca como una prioridad en la política pública y la investigación estatal, siendo clave para a asegurar la igualdad, la inclusión social y el bienestar general. (Política Del Ecuador, 2008, p.5).

Ley Orgánica de Educación Intercultural (LOEI)

Art. 4.- "Derecho a la educación. – La educación es un derecho humano fundamental garantizado en la Constitución de la Republica y condición necesaria para la realización de los otros derechos humanos"(Ley orgánica de educación Intercultural, 2011, p.12).

Ministerio de Telecomunicaciones y Sociedad de la Información.

Art. 88.- Numeral 5 de la Ley Orgánica de Telecomunicaciones

Establece la promoción del desarrollo y la masificación de las tecnologías de información y comunicación en todo el territorio nacional como parte de sus responsabilidades.

Art. 347.- Numeral 8 de la Constitución de la República del Ecuador

Señala que es una responsabilidad del Estado incorporar las tecnologías de la información y comunicación en el proceso educativo y facilitar la conexión entre la enseñanza y las actividades productivas o sociales.

Ministerio de Educación

Art. 18.- Del Estatuto Orgánico de Gestión Organizacional por Procesos del Ministerio de Educación, expedido con Acuerdo Ministerial 020-12 de 25 de enero de 2012, publicado en la edición especial del Registro Oficial 259 de 7 de marzo del mismo año; la Subsecretaría de Calidad y Equidad Educativa, a través de la Dirección Nacional de Tecnologías para la Educación, promueve la aplicación de

las Tecnologías de Información y Comunicaciones (TIC) en las aulas e instituciones educativas para el mejoramiento de la enseñanza-aprendizaje, a través de programas para la incorporación de las TIC en la educación, la elaboración de contenidos digitales y la dotación de equipo informático e Internet (MINEDUC, 2012)

Art. 25.- Del mencionado Estatuto, se establece que la Coordinación General de Gestión Estratégica tiene como misión: "Ejecutar los proyectos de procesos, planes de mejora de eficiencia, eficacia, calidad, tecnologías de la información y comunicación, cultura organizacional, desarrollo institucional e innovación del Estado en las Educamos para tener Patria entidades de acuerdo a las políticas y herramientas emitidas por la Secretaria Nacional de Administración Pública que permitan entregar al ciudadana bienes y servicios de calidad.

6.3. TEORÍA REFERENCIAL

En 1976 la comunidad conocida como Castillo se empezó a poblar con distintas familias a medida que llegaron de diferentes lugares, no existe una definición exacta el por qué lleva este nombre. Se cree que ahí vivía Wasipungo de apellido Castillo y al morir esta persona en su honor toma el nombre la comunidad del Castillo. Jurídicamente se fundó el 28 de agosto del 2005 con el nombre de Corporación de Desarrollo Comunitario El Castillo, existen en la actualidad unas 700 personas con 140 familias aproximadamente.

Dentro de esta comunidad se encuentra el Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe "Ángel Miguel Arregui Saltos" ubicado en la provincia de Bolívar, en el cantón Guaranda.

Perteneciente a la Zona 5 geográficamente, es un centro educativo urbano, su modalidad es presencial en jornada matutina con tipo de educación regular y con nivel educativo: inicial y EGB.

Institución educativa que obtiene sus recursos para desarrollar sus actividades (sostenimiento) de manera Fiscal, está en el régimen escolar Sierra y se puede llegar al establecimiento de manera terrestre. Tienen un total aproximado de 4 docentes y 50 estudiantes.

7. MARCO METODOLÓGICO

7.1. Enfoque de la investigación

El presente proyecto de investigación se desarrolló a través de un enfoque cuantitativo, ya que, ayudó a responder preguntas específicas y proporcionó datos cuantificables que se pudo analizar de manera objetiva, para ello se aplicó un test a las docentes, padres de familia o representantes legales y estudiantes de educación general básica del Centro de Educación Comunitario Intercultural Bilingüe "Ángel Miguel Arregui Saltos", el cual permitió la recolección de datos para nuestra investigación por parte de cada uno de los involucrados.

7.2. Diseño o tipo de estudio

El diseño de investigación presente en este trabajo es descriptivo, este tipo de estudio se enfoca en describir las características tal como son sin la manipulación del investigador. De manera que permitió identificar los diferentes distracciones digitales y el mal uso de gestión del tiempo en los estudiantes.

7.3.- Método

7.3.1.- Método Inductivo

El método inductivo es utilizado en el razonamiento lógico que parte de observaciones específicas para llegar a conclusiones generales. Es decir, se basa en la recopilación de datos y evidencia empírica para formular principios generales. (Pérez, 2022, p. 2).

De tal manera el método inductivo se utilizó para fortalecer los conocimientos sobre la herramienta bienestar digital en los padres de familia o representantes legales de la escuela Ángel Miguel Arregui Saltos, de manera que se pueda partir de una conclusión particular a lo general.

7.3.2. Deductivo

El método deductivo va de lo especifico a lo general, esta se basa en la aplicación de reglas y principio lógicos para llegar a conclusiones especificas a partir de premisas dadas (Carvajal, 2023, p.6).

Mediante este método se requiere la aplicación sistemática de la lógica para inferir nuevas conclusiones a partir de indicios aceptadas como verdaderas.

7.3.3. Método de triangulación

Es una herramienta enriquecedora que le confiere a un estudio rigor, profundidad, complejidad y permite dar grados variables de consistencia a los hallazgos. A la vez permite reducir sesgos y aumentar la comprensión de un fenómeno.(Benavides y Gómez, 2005, p. 3).

Este enfoque permite utilizar múltiples fuentes de datos para abordar una investigación, desde diferentes perspectivas lo que busca mejorar la validez y veracidad de los hallazgos encontrados.

La triangulación puede involucrar el uso de diferentes fuentes de información como la participación de observadores internos y documentos. Al combinar estos datos de manera integrada, los investigadores pueden obtener una comprensión completa del fenómeno de estudio.

7.3.4. Bibliográfico

Para Ayala (2020) el método bibliográfico se basa en la recopilación y análisis de fuentes de información escritas disponibles en la literatura académica, este implica la revisión exhaustiva y critica de literatura relevante sobre un tema específico.

En el presente proyecto de investigación se utilizó el método bibliográfico la cual permitió acceder a información confiable para el tema de investigación en las diferentes plataformas que han servido de ayuda para recabar información relevante.

7.4.- Técnicas e Instrumentos de recolección de datos

Un test es un conjunto de ítems que comparten enunciado y escala de respuesta, el cual es diseñada para obtener información concisa y confiables sobre la investigación a realizar (Fàbregues et al., 2016, p.9).

Dentro de la investigación se realizó un test de preguntas cerradas, en el que se pudo obtener datos objetivos mediante la investigación los mismos que fueron

plasmados en tablas y representadas en gráficos de barras, con la finalidad de dar una interpretación a los resultados obtenidos mediante la investigación.

7.5. Universo y Muestra

En este informe de investigación la muestra intencional es de 30 estudiantes, 30 padres de familia o representantes y 2 docentes de Básica Media del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe "Ángel Miguel Arregui Saltos" Comunidad Castillo Guaranda – Bolívar 2023 – 2024

Docentes	**2**
Estudiantes	30
Padres de familia o representantes	30
Total	**62**

7.5.1. Muestra

En este informe de investigación no fue necesario tener una muestra porque se trabajó con la población total.

8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Test a los estudiantes

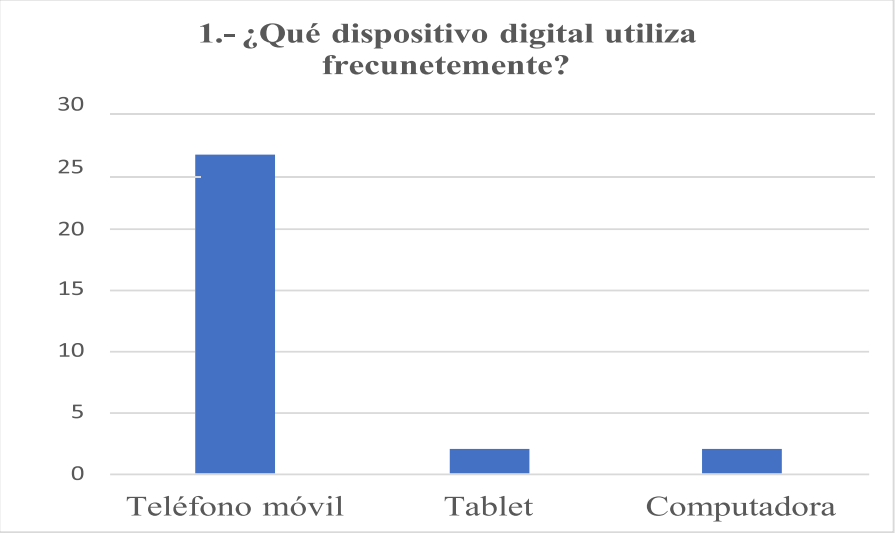
Pregunta N° 1

¿Qué dispositivo digital utiliza frecuentemente?

Tabla N° 1

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Teléfono móvil	26	87%
Tablet	2	7%
Computadora	2	7%
Total	**30**	**100%**

Figura N° 1



Fuente: Estudiantes de Básica Media.

Análisis: En los estudiantes se puede observar que el 87% utiliza el teléfono celular, es decir que es el dispositivo al que tienen mayor accesibilidad y un 7% tanto en tablet y computadora.

Interpretación: Según los resultados obtenidos se observa que el teléfono móvil es el dispositivo que más utiliza el estudiante y en porcentajes iguales también

hacen uso de la tablet y la computadora. De ese modo el hallazgo de esta pregunta coincide con Organista et al. (2018) quien en su investigación menciona que los teléfonos móviles han ganado popularidad en el proceso académico.

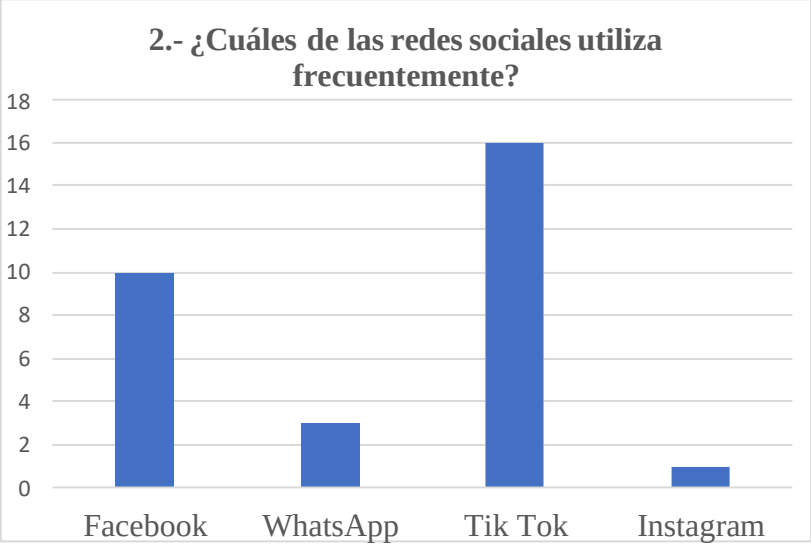
Pregunta N° 2

2.- ¿Cuáles de las redes sociales utiliza frecuentemente?

Tabla N° 2

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Facebook	10	33%
WhatsApp	3	10%
Tik Tok	16	53%
Instagram	1	3%
Total	**30**	**100%**

Figura N° 2



Fuente: Estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Del 100% de estudiantes se puede evidenciar que la mitad más tres indican que Tik Tok es la red social que más frecuentan, seguido Facebook con un 33% y un 13% entre Instagram y WhatsApp.

Interpretación:

Mediante los datos obtenidos se observa que las redes sociales más utilizadas son Tik Tok y Facebook, estas aplicaciones tienen facilidad de interacción y entretenimiento el cual, no permite gestionar el tiempo de manera adecuada. De este modo Astorga et al. (2019) deduce que, las redes sociales son el intercambio de información instantánea y de interés del individuo lo que permite la fácil distracción.

Pregunta N° 3

3.- ¿Qué es lo que más le atrae de las redes sociales?

Tabla N° 3

Categoría	Frecuencia	**Porcentaje**
Juegos	9	30%
Videos	16	53%
Imágenes	4	13%
Textos	1	3%
Total	**30**	**100%**

Figura N° 3



Fuente: Estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Es evidente, que del 100% de estudiantes la mitad más tres afirman que, lo que más les atrae son los videos de las redes sociales, mientras que el 33% se entretiene en los juegos, un 13% a imágenes y el 1% en textos.

Interpretación:

En la investigación realizada es evidente que a los estudiantes lo que más les atrae son los videos que generan las redes sociales, siendo este el mayor distractor en el que los alumnos se les dificulta concentrarse en las tareas asignadas ya sea por la docente o representante legal. En su investigación Espín y Freire (2019) menciona que los usuarios acceden a internet diariamente y lo hacen con el propósito principal del entretenimiento, esta actividad incluye varias actividades como: la descarga de juegos, música, videos, etc.

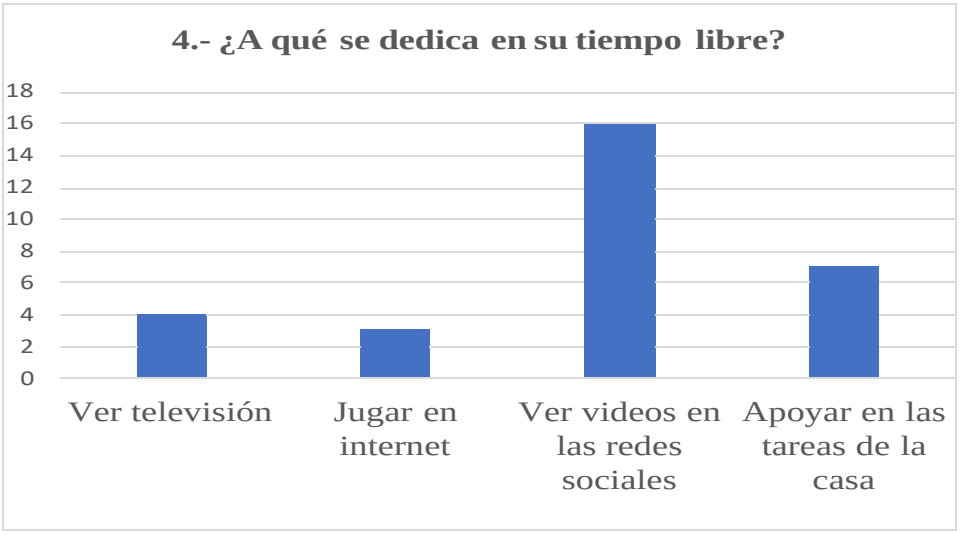
Pregunta N° 4

4.- ¿A qué se dedica en su tiempo libre?

Tabla N° 4

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ver televisión	4	13%
Jugar en internet	3	10%
Ver videos en las redes sociales	16	53%
Apoyar en las tareas de la casa	7	23%
Total	**30**	**100%**

Figura N° 4



Fuente: Estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Dado los resultados se puede evidenciar de un 100% de estudiantes, la mitad más tres ven videos en su tiempo libre, mientras que un 23% apoya en las tareas del hogar, y el otro 23% ven televisión y juegan en internet.

Interpretación:

En los datos obtenidos se observa que los estudiantes de básica media, utilizan su tiempo libre para ver videos en las redes sociales los mismos que causan distracciones. Sin embargo, (Halpern et al., 2020) en su investigación menciona que el uso de la tecnología podría afectar el rendimiento escolar y promover hábitos contraproducentes para el aprendizaje.

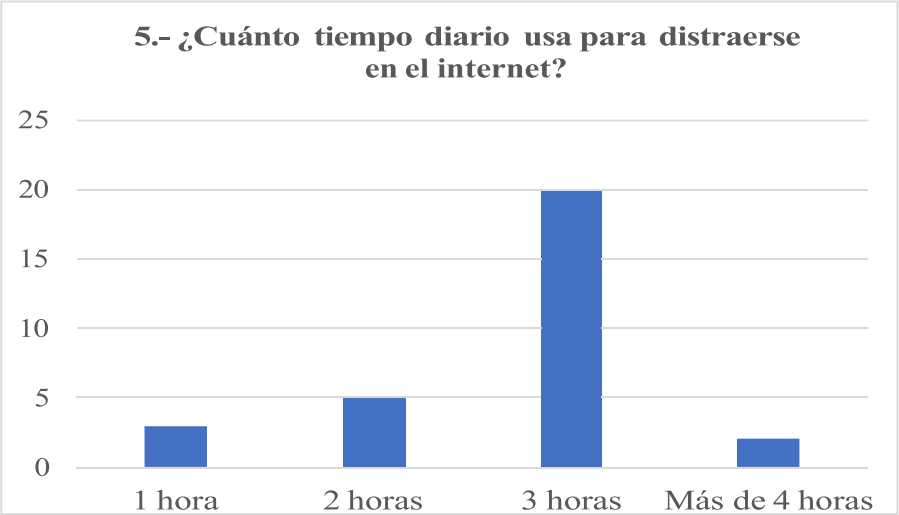
Pregunta N° 5

5.- ¿Cuánto tiempo diario usa para distraerse en el internet?

Tabla N° 5

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	3	10%
2 horas	5	17%
3 horas	20	67%
Más de 4 horas	2	7%
Total	**30**	**100%**

Figura N° 5



Fuente: Estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Del 100% de estudiantes, un 67% pasan tres horas diarias en el internet, mientras que, el 27% utilizan entre dos y una hora y el 7% más de cuatro horas, el cual es alarmante.

Interpretación:

De acuerdo a los datos obtenidos se observa que la mayoría de los estudiantes pasan tres horas diarias en internet y un porcentaje bajo más de cuatro horas, lo cual es preocupante ya que, los niño/a quienes pasan mucho tiempo en el mismo podría hacer mal uso y correr riesgos lamentables. Estos son más vulnerables a los peligros, de modo que, Mero y Frand (2022) advierten que el uso indiscriminado del teléfono celular es un arma de doble filo ya que los niños/as dejan de socializar y forman su carácter de acuerdo a lo que miran en internet.

Test a los padres de familia o representantes legales

Pregunta N° 1

1. ¿Usted conoce que son las redes sociales?

Tabla N° 1

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
TOTAL	**30**	**100%**

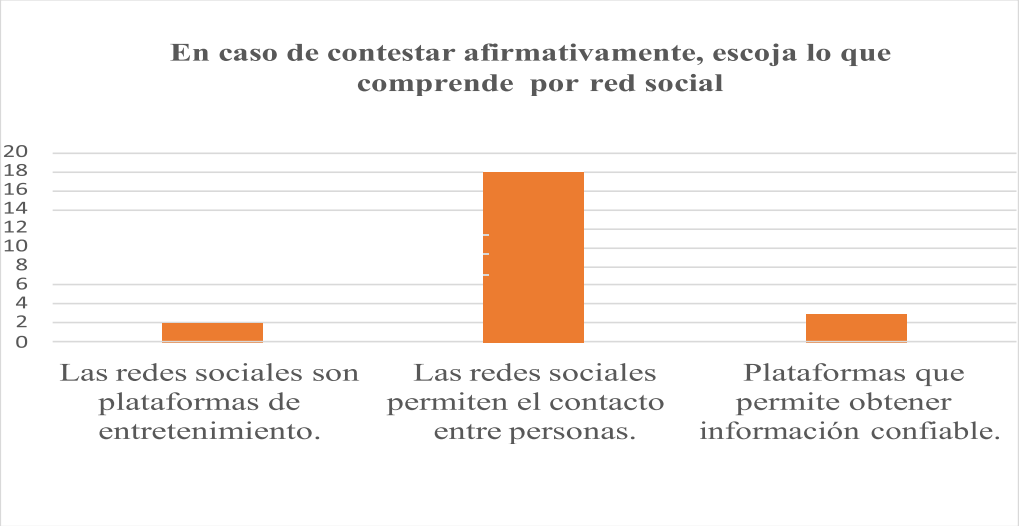
Figura N° 1



Tabla N° 1

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Las redes sociales son plataformas de entretenimiento.	2	8%
Las redes sociales permiten el contacto entre personas.	19	79%
Plataformas que permite obtener información confiable.	3	13%
TOTAL	**24**	**100%**

Figura N° 1



Fuente: Padres de familia o representantes legales de los estudiantes de Básica Media.

Análisis:

De un 100% de padres de familia, el 80% afirma conocer que son las redes sociales, el cual tienen claro que, estas les permiten el contacto entre personas, mientras que el 20% restante no conocen la definición de estas, ya que es un problema por el hecho de que los padres no están al tanto con lo que sus hijos interactúan.

Interpretación:

La mayoría de los padres de familia o representantes legales conocen lo que es las redes sociales, de este modo se puede observar que están al tanto de los problemas que pueden enfrentar sus hijos/as al momento de utilizar estar conectados en línea. Sin embargo, hay padres de familia que desconocen de las mismas, por ende, es preocupante ya que, no saben la realidad que sus representados están expuestos. Según Astorga-Aguilar et al. (2019) en su investigación explica que, las redes sociales es un espacio donde se puede interactuar con personas de un extremo a otro incluso sin llegar a conocerse. Es ahí donde los niños/as corren peligro al interactuar con perfiles falsos.

Pregunta N° 2

2. ¿Permiten que su hijo/a o representado utilice dispositivos digitales al momento de realizar tareas escolares?

Tabla N° 2

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	7%
No	6	20%
A veces	22	73%
TOTAL	**30**	**100%**

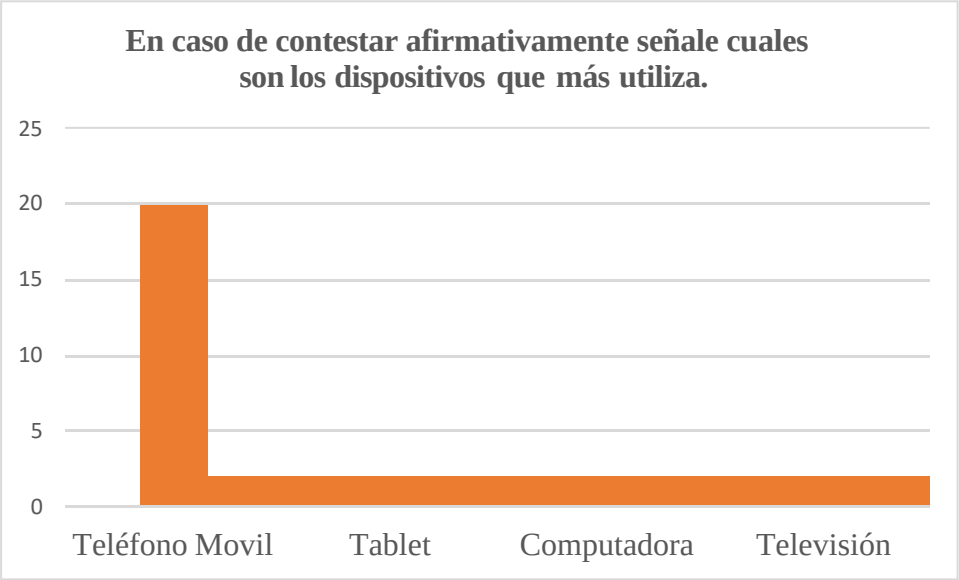
Figura N° 2



Tabla N° 2

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Teléfono Móvil	20	83%
Tablet	1	4%
Computadora	2	8%
Televisión	1	4%
TOTAL	**24**	**100%**

Figura N° 2



Fuente: Padres de familia o representantes legales de los estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Del 100% de padres de familia un 73% permite que, de vez en cuando sus representados utilicen dispositivos para sus actividades escolares. De tal forma que, el teléfono celular es el dispositivo más utilizado con un 83%. Mientras que un 20% no permite utilizar ningún dispositivo y un 7% permite que su hijo/a si utilice dispositivos como apoyo al momento de realizar sus actividades escolares.

Interpretación:

Según los resultados obtenidos se puede observar que los padres de familia o representantes a veces les dejan utilizar el teléfono móvil para apoyo de las tareas escolares de los estudiantes. Por otro lado, hay representantes que se niegan hacerlo ya que los alumnos no se concentran en las actividades académicas por la fácil distracción que tiene este dispositivo. Según Román (2017) hace referencia que el uso de teléfono celular en las tareas es de gran ayuda, ya que, permite obtener información inmediata y de fácil manejo, sin dejar de lado las consecuencias del uso inadecuado del mismo.

Pregunta N° 3

3. ¿Usted conoce de los peligros que hay en internet?

Tabla N° 3

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
TOTAL	30	100%

Figura N° 3

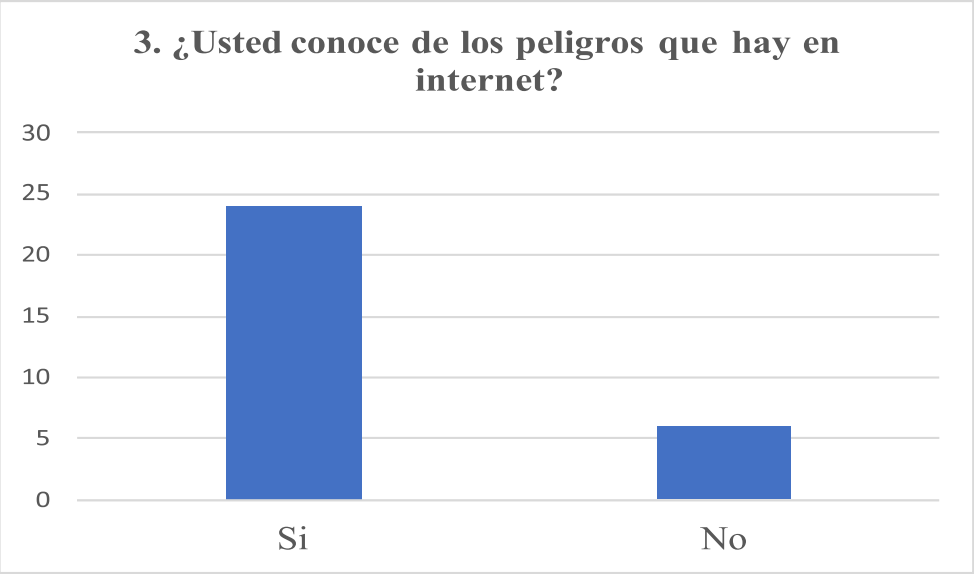
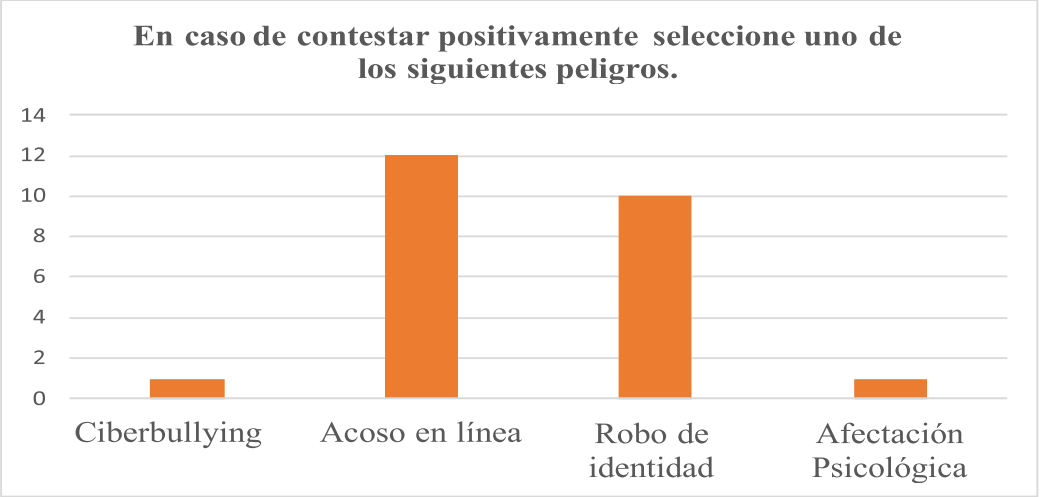


Tabla N°3

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Ciberbullying	1	4%
Acoso en línea	12	50%
Robo de identidad	10	42%
Afectación Psicológica	1	4%
TOTAL	**24**	**100%**

Figura N° 3



Fuente: Padres de familia o representantes legales de los estudiantes de Básica Media.

Análisis:

Del 100% de los padres de familia el 80%, conoce los peligros que existen en el internet, el riesgo más común es el acoso en línea y el robo de identidad. Mientras que el otro 20% desconoce los peligros que puede causar a los escolares.

Interpretación:

A través de los datos obtenidos se observa que la mayoría de padres de familia o representante, si conocen los peligros y riesgos que existen en internet, de manera que se ve el interés que tienen por saber a lo que sus representados están expuestos.

Mientras que el otro porcentaje desconocen, el cual es preocupante, ya que, el riego que más se destaca es el acoso en línea, esto coincide con Mero y Frand (2022) deducen que, al no tener control de su hijo/a puede presentar peligros a varias situaciones como el Ciberbullying entre otros.

Pregunta N° 4

4. ¿Lleva el control de las tareas escolares de su hijo/a o representado/a?

Tabla N° 4

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
TOTAL	**30**	**100%**

Figura N° 4

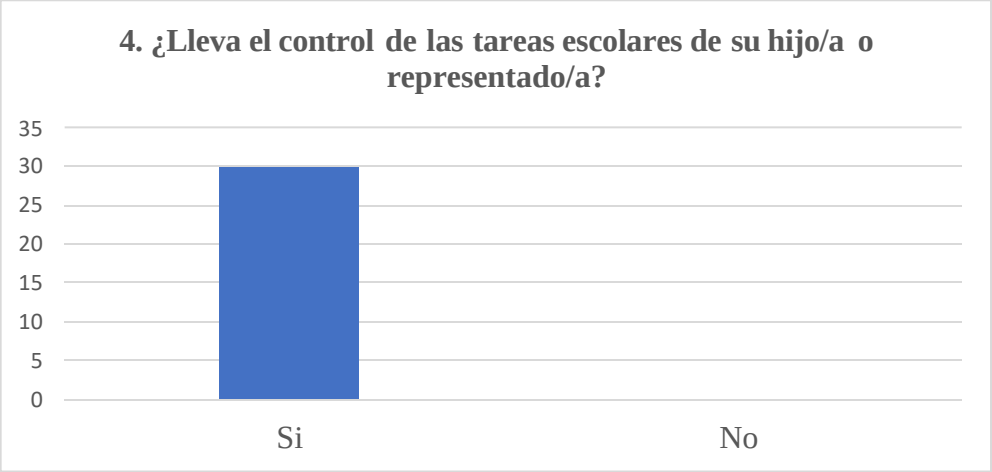
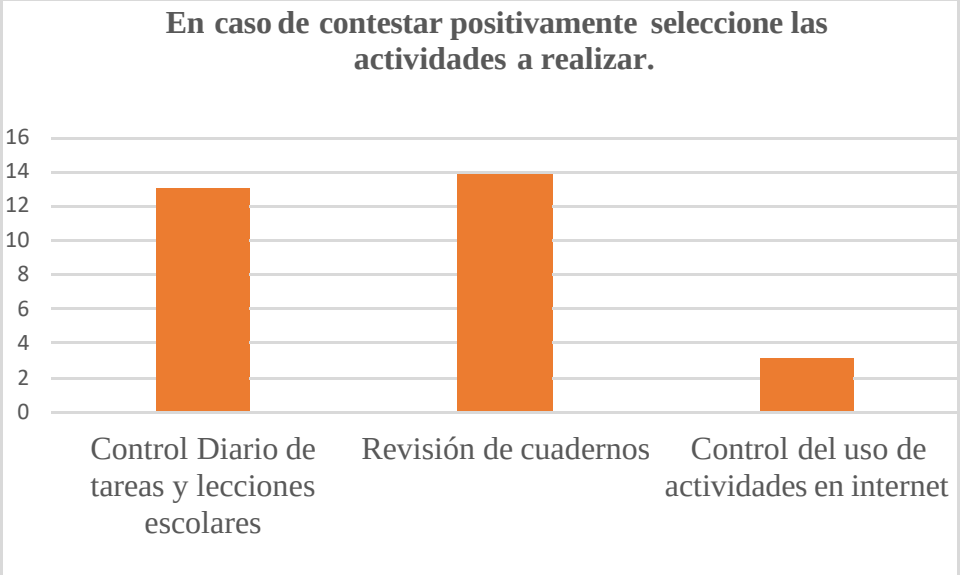


Tabla N° 4

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Control Diario de tareas y lecciones escolares	13	43%
Revisión de cuadernos	14	47%
Control del uso de actividades en internet	3	10%
TOTAL	**30**	**100%**

Figura N° 4



Fuente: Padres de familia o representantes legales de los estudiantes de Básica Media.

Análisis:

El 100% de padres de familia afirman llevar el control de tareas de cada uno de sus representados, unos con la revisión de cuadernos, otro control diario de tareas y lecciones y muy pocos con control del uso de actividades en el internet.

Interpretación:

Según los datos obtenidos se observa que cada uno de los padres de familia lleva el control de las tareas de sus representados de distintas formas, se puede evidenciar que muy pocos controlan las actividades que realizan en internet, esto indica que el resto de padres de familia o representantes se interesa más por las actividades mencionadas anteriormente. Según la investigación Díaz López (2021) menciona que, la falta de conocimiento sobre la tecnología digital y el acceso al internet dificulta a los padres de familia o representantes la tarea de establecer límites a los estudiantes para la supervisión de las actividades dentro de estas.

Pregunta N° 5

5. ¿Asiste a reuniones planificadas por la docente de su hijo/a o representado/a?

Tabla N° 5

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	30	100%
No	0	0%
TOTAL	**30**	**100%**

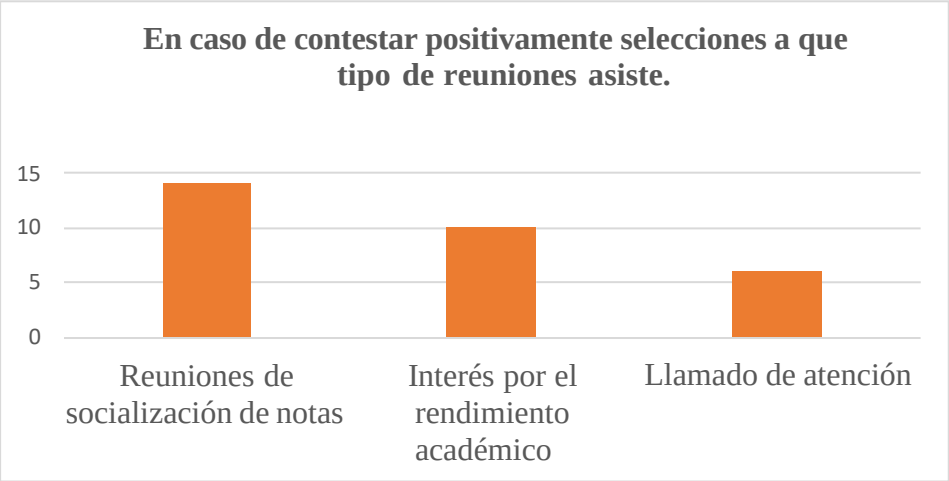
Figura N° 5



Tabla N° 5

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Reuniones de socialización de notas	14	47%
Interés por el rendimiento académico	10	33%
Llamado de atención	6	20%
TOTAL	**30**	**100%**

Figura N° 5



Fuente: Padres de familia o representantes legales de los estudiantes de Básica Media.

Análisis:

El 100% de los padres de familia afirman asistir a reuniones que la docente planifica como; reuniones de socializaciones de notas, mientras que otros se interesan por el rendimiento académico sus representados y unos asisten por llamados de atención los que dan a conocer que de una manera u otra están pendientes.

Interpretación:

Se puede observar que, al asistir a reuniones organizadas por la docente, los representantes están informados sobre el rendimiento académico y el progreso de sus hijos/as. Garzón (2017) menciona que estas reuniones proporcionan la oportunidad de mantenerse al tanto de la educación de sus representados y colaborar con las docentes para garantizar un ambiente educativo.

Sin embargo, esto no garantiza que los niños dediquen su tiempo al máximo para sus actividades escolares ya que una vez que los alumnos están fuera de clases y sus padres en el trabajo tienen libre albedrio para utilizar estos dispositivos.

Test para las docentes de Básica Media

Pregunta N° 1

1. **¿Se apoya en alguna aplicación para enviar tareas o alguna actividad a los estudiantes?**

Tabla N° 1

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100%
No	0	0%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 1

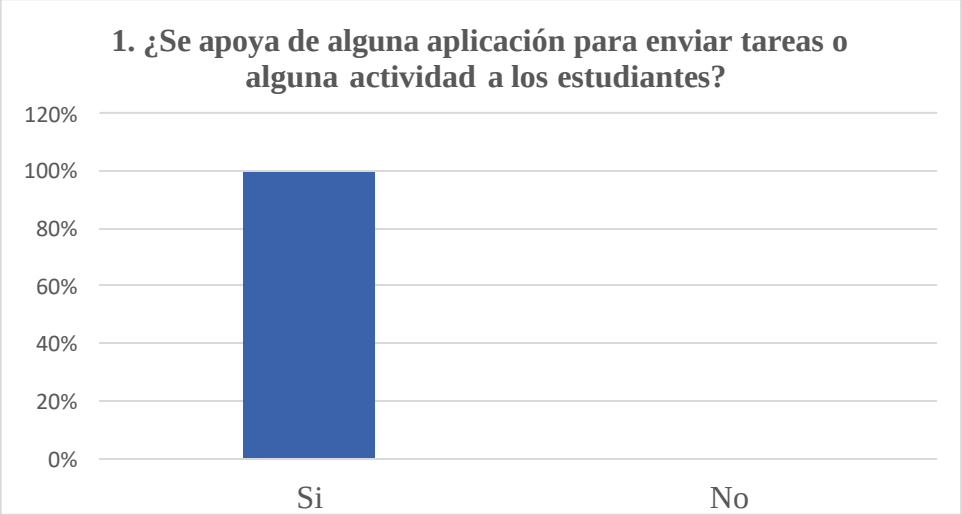
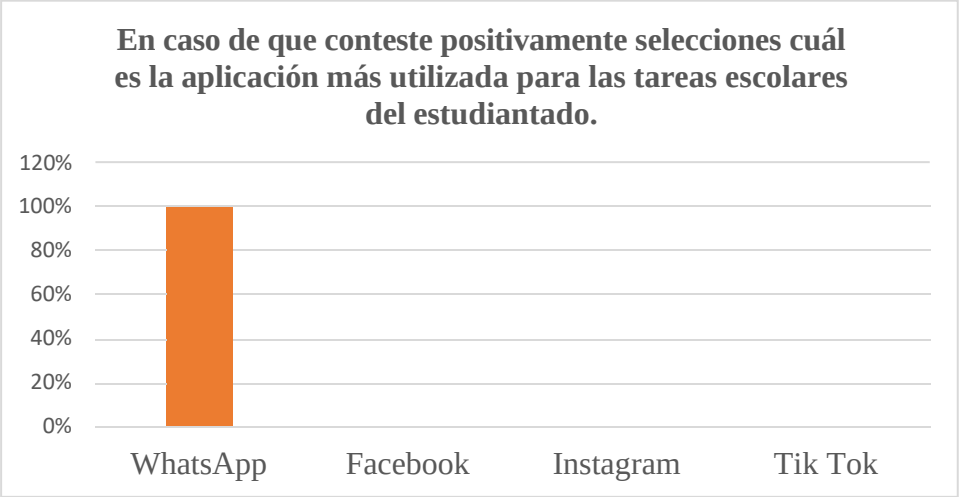


Tabla N° 1

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
WhatsApp	2	100%
Facebook	0	0%
Instagram	0	0%
Tik Tok	0	0%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 1



Fuente: Docentes de Básica Media.

Análisis:

El 100% de docentes utilizan la aplicación WhatsApp ya que este ayuda para que los estudiantes puedan realizar sus actividades escolares en casa y ayuda con información instantánea a los padres de familia.

Interpretación:

Dentro de los datos obtenidos se puede observar que las docentes si hacen uso de las redes sociales como apoyo para las tareas escolares en este caso la aplicación de WhatsApp, ya que es el medio por el cual envían información para que los estudiantes puedan realizar actividades académicas en cada uno de sus hogares. Este hallazgo coincide con Hernández, et al. (2017) menciona que permite difundir información y posibilita manejar intereses comunes entre sí, el cual facilita el acceso a la información publicada.

Pregunta N° 2

2. ¿Está Usted de acuerdo que los estudiantes utilicen dispositivos digitales sin supervisión?

Tabla N° 2

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	0	0%
No	2	100%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 2



Fuente: Docentes de Básica Media.

Análisis:

El 100% de las docentes afirman que están en desacuerdo que los estudiantes utilicen estos dispositivos digitales sin la supervisión de un adulto.

Interpretación:

En los datos obtenidos se puede observar que las docentes no están de acuerdo en que los estudiantes hagan uso de estos dispositivos sin la supervisión de un adulto ya que, el uso indiscriminado de los mismos trae consigo peligros y consecuencias negativas a largo plazo que se ven reflejados en el comportamiento de los estudiantes al momento de interactuar con otros. Mero y Frand (2022) en su investigación menciona que, los estudiantes al no tener control y supervisión de los

propios padres puede acarrear consecuencias como adicciones el cual interrumpe la interacción con la sociedad.

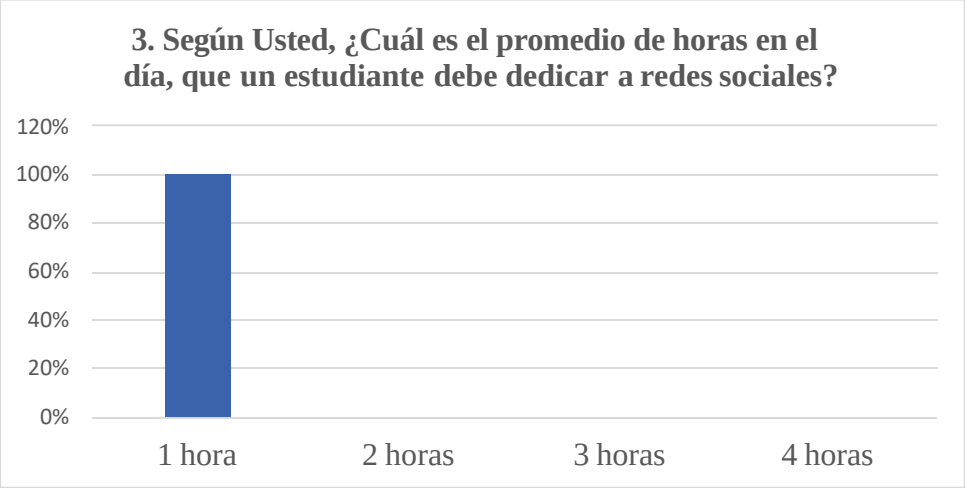
Pregunta N° 3

3. Según Usted, ¿Cuál es el promedio de horas en el día, que un estudiante debe dedicar a redes sociales?

Tabla N° 3

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
1 hora	2	100%
2 horas	0	0%
3 horas	0	0%
4 horas	0	0%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 3



Fuente: Docentes de Básica Media.

Análisis:

Como se puede evidenciar en la gráfica el 100% de las docentes coinciden que solo se debe utilizar una hora al día en las redes sociales.

Interpretación:

En los datos obtenidos se puede evidenciar que las docentes afirman que el uso adecuado del internet debe ser una hora por día, para ello hay que tener en cuenta que, a los estudiantes no se les puede quitar por completo el internet, pero si se puede controlar de manera afectiva y lograr un avance en los mismos, de modo que los niños/as puedan dedicar su tiempo para realizar actividades productivas y priorizar sus necesidades. Según la intervención de Garzón (2017) menciona que este proceso se logra mediante prácticas como la planificación, organización, y priorización de actividades, la eficacia en la gestión del tiempo implica la optimización de recursos.

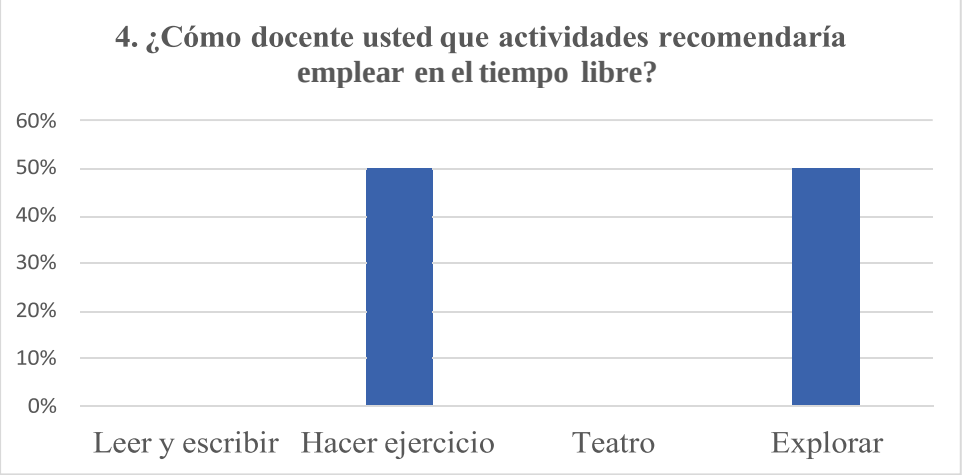
Pregunta N° 4

4. ¿Cómo docente que actividades recomendaría para el tiempo libre de los estudiantes?

Tabla N° 4

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Leer y escribir	0	0%
Hacer ejercicio	1	50%
Teatro	0	0%
Explorar	1	50%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 4



Fuente: Docentes de Básica Media.

Análisis:

De un 100% las docentes recomiendan que el 50% hacer ejercicio y con otro 50% explorar.

Interpretación:

En este caso las docentes recomiendan que los estudiantes pueden dedicar su tiempo a hacer ejercicio y explorar, de manera que le ayude en la salud física y mental, lo que permite que los niños/as puedan ser más abiertos a la sociedad y sobre todo despierte la curiosidad de su entorno. Según Pérez et al. (2023)en su investigación menciona que el tiempo libre es esencial para el desarrollo completo y equilibrado de los seres humanos, esto implica dedicar tiempo a uno mismo.

Pregunta N° 5

5. ¿Cree Usted que las actividades recreativas tienen un beneficio para los estudiantes?

Tabla N° 5

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	100%
No	0	0%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 5

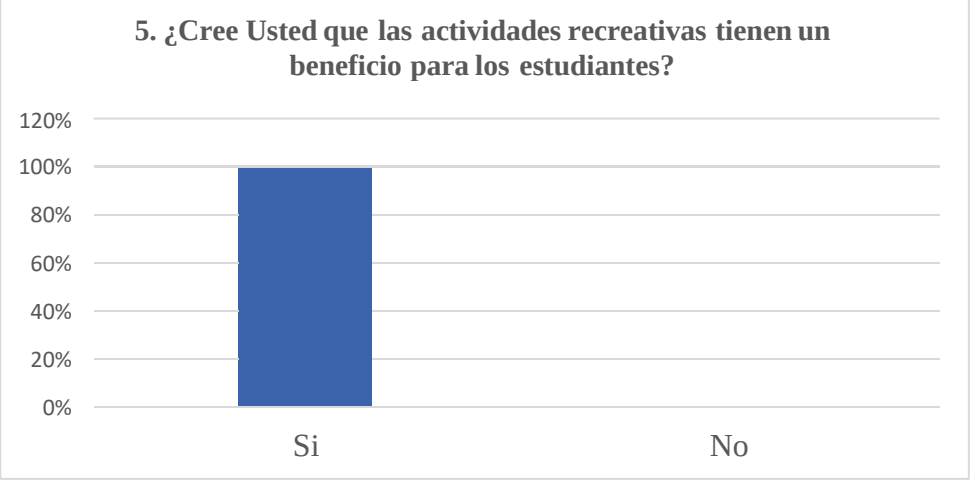
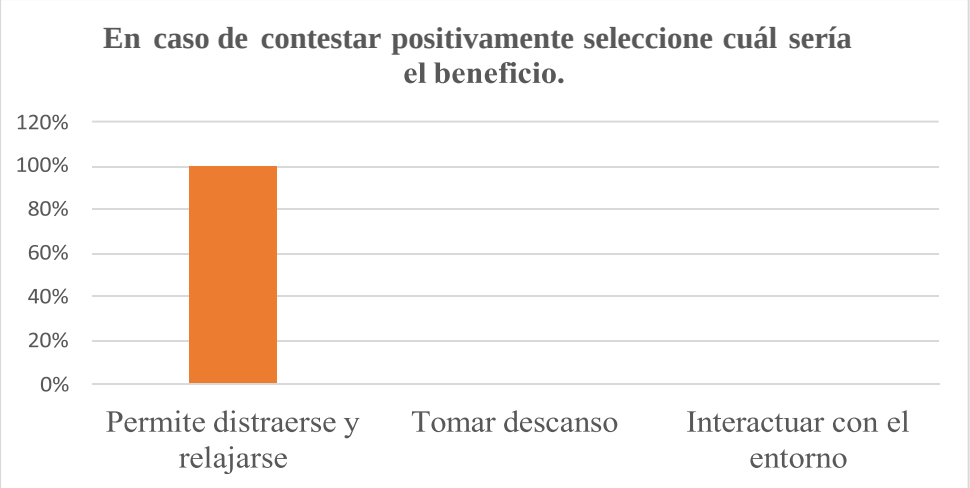


Tabla N° 5

Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Permite distraerse y relajarse	2	100%
Tomar descanso	0	0%
Interactuar con el entorno	0	0%
TOTAL	**2**	**100%**

Figura N° 5



Fuente: Docentes de Básica Media.

Análisis:

En el 100% de docentes afirman que las actividades recreativas son de gran beneficio ya que permite distraerse y relajarse.

Interpretación:

Dado los resultados se observa que para las docentes estas actividades recreativas traen un gran beneficio para los estudiantes, las mismas que son bien recibidas por los alumnos ya que estos ayudan a relajarse y distraerse, para Pérez et al. (2023) menciona que las actividades recreativas son importantes permitir crear un tiempo de ocio saludable y de este modo evitar que el aprendizaje sea monótono, sino al contrario permita desarrollar sus habilidades y destrezas.

9. CONCLUSIONES

- En base a la investigación realizada, se puede concluir que los distractores digitales como las redes sociales, juegos en línea y notificaciones, tienen un impacto negativo en la gestión del tiempo de los estudiantes de básica media.
- Se ha logrado identificar que el uso excesivo de dispositivos digitales, como teléfono móvil, computadoras y Tablet, distraen a los estudiantes de sus responsabilidades académicas. Ya que estos, ofrecen una amplia variedad de entretenimiento que capta la atención de los estudiantes y los alejan de sus actividades escolares lo que, da lugar a la procrastinación.
- Según los resultados se encontró que el acceso constante a redes sociales como: Tik Tok, Facebook e Instagram, provoca una baja concentración y falta de productividad en los estudiantes. Las notificaciones constantes de mensajes, videos y publicaciones dificultan el flujo de actividades escolares y obstaculizan la capacidad de los alumnos para enfocarse en sus estudios.
- Finalmente, al implementar timeboxing y bienestar digital-control parental, se logró llegar hacia los alumnos con una mejor gestión del tiempo extraescolar en la cual tienen la capacidad de establecer y limitar sus actividades de acuerdo a sus tiempos lo que es de gran ayuda para que ellos puedan tener un mejor habito de organización y responsabilidad.

10. PROPUESTA

PROPUESTA

GUÍA GESTIÓN DEL TIEMPO DE ESTUDIO.



!Nunca es demasiado tarde para abandonar los malos hábitos y comenzar un nuevo camino. El auto-cuidado comienza con la autoconciencia!

Autor: Terry Lindberg

Índice

1.Presentación

2.Indicacionesmetodológicas

3. Herramientas para gestionar el tiempo libre

3.1. Timeboxing

3.1.2. Beneficios de Timeboxing

3.1.3. Pasos

3.1.4. Materias

3.1.7. Tabla de valoración

4. Control parental- Bienestar digita

4.1. Beneficios del bienestar digital

4.1.2. Pasos

4.1.3. Material

5. Sugerencias para utilizar de manera productiva el tiempo libre

5.1. Focus - Entrena tu cerebro

6.QuizzLand

7.Duolingo

8.- Entrena tu cerebro-Memoria

9.- Left vs Right – Ejercicio Mental

1. Presentación

La presente propuesta responde a un breve estudio sobre las distracciones digitales que tienen los estudiantes de Básica Media. En efecto las redes sociales (Tik Tok, Facebook, WhatsApp, Instagram) son el principal distractor en las actividades extraescolares.

Para ello se propone estrategias para el control y gestión del tiempo, en el que se trabajará con; Timeboxing, y bienestar digital-control parental. A través de la implementación de estos, se busca brindar a los estudiantes las herramientas necesarias para organizar sus actividades, establecer sus prioridades, evitar la procrastinación y aprovechar el tiempo al máximo.

2. Indicaciones metodológicas

Timeboxing es una técnica eficaz para gestionar el tiempo y aumentar la productividad. A continuación, indicaciones para implementar el Timeboxing:

- **Identifique tareas:** haga una lista de todas las tareas que necesita realizar. Esto puede incluir actividades académicas, responsabilidades del hogar y tiempo de estudio.
- **Establezca metas:** defina metas claras y realistas para cada tarea. Esto le ayudará a mantenerse concentrado y motivado.
- **Cree un plan de tiempo:** organice las tareas según planes diarios, tomar en cuenta la complejidad e importancia de cada actividad. Asegúrese de reservar tiempo para descansar y relajarse.
- **Supervise el progreso:** realice un seguimiento de cuánto tiempo lleva cada tarea y si se cumplen los plazos. Esto ayudará a identificar áreas de mejora y ajustar el cronograma si es necesario.
- **En caso de no cumplir las actividades en el tiempo establecido por circunstancias mayores.** Es necesario ser flexible y adaptarse a los cambios que puede surgir en el proceso.
- **En caso de cumplir con las actividades antes del tiempo establecido.** Se recomienda utilizar hábitos digitales saludables como: Quiz Land y Focus-

Entrena tu cerebro. Esto ayudará a promover el aprendizaje y el desarrollo cognitivo.

- **Evaluar los resultados:** analiza si se han alcanzado los objetivos marcados y si se ha mejorado la gestión del tiempo.

Bienestar digital, es una herramienta que permite el uso consciente de la tecnología. Lo que genera el poder mantener hábitos saludables y un estilo de vida equilibrada. Mientras que el **control parental,** está diseñada para la supervisión de la tecnología por parte de los padres de familia o representantes.

Algunas indicaciones para utilizar el bienestar digital

- **Conocer y comprender las funcionalidades del bienestar digital:** es importante familiarizarse con las diferentes herramientas y funciones que ofrece. Esto incluye conocer cómo establecer límites de tiempo, bloquear ciertas aplicaciones o sitios web, y configurar el control parental.
- **Configurar las herramientas de control parental:** Si se está utilizando el bienestar digital en el contexto de los estudiantes de Básica Media, es importante configurar adecuadamente las herramientas de control parental. Esto implica establecer restricciones y límites de tiempo para el acceso a ciertas aplicaciones o sitios web, así como bloquear contenido inapropiado.
- **Fomentar la autodisciplina y la responsabilidad:** El bienestar digital es una herramienta útil, pero también es importante fomentar la autodisciplina y la responsabilidad en el uso de la tecnología. Esto implica enseñar a los estudiantes a tomar decisiones conscientes sobre cómo utilizar su tiempo y a asumir la responsabilidad de sus acciones digitales.
- **Como padres de familia o representantes legales**, es importante asignar límites de uso de los dispositivos, para que los niños/as adquieran control al momento de utilizar un teléfono celular.
- **Supervisar el uso de los dispositivos:** los padres deben controlar periódicamente el uso de los dispositivos y asegurarse de que se utilicen de forma correcta y responsable.
- **Comunicación abierta:** Mantener una comunicación abierta y honesta con los estudiantes sobre el uso responsable de la tecnología y los riesgos

asociados con el uso excesivo de dispositivos digitales. Al implementar estas estrategias y herramientas, los estudiantes podrán mejorar la gestión de su tiempo y utilizar la tecnología de forma más eficaz.

3. Herramientas para gestionar el tiempo libre

3.1 Timeboxing

Es una estrategia que sirve para gestionar el tiempo con el objetivo de aumentar la productividad y evitar la procrastinación. Esto ayuda a obtener concentración y enfoque en las actividades diarias a realizar. Consiste en determinar tiempos para cada una de las actividades ya sea 1 o 2 horas con la finalidad de realizar el trabajo con la mayor eficiencia posible.

3.1.2. Beneficios de Timeboxing

- **Enfoque y concentración**

Al establecer límites, se fomenta la concentración en la actividad lo que ayuda a minimizar distracciones y centrarse en la realización efectiva de tareas.

- **Mejora de la productividad**

Limitar el tiempo para una actividad, estimula la eficiencia y reduce la procrastinación.

- **Priorizar actividades importantes**

Permite la concentración en una sola tarea, con la finalidad de cumplir el objetivo.

- **Reducción de ansiedad**

Facilidad de dividir actividades que toman mucho tiempo en realizar.

- **Aumento de motivación**

Es motivador tener un objetivo que se quiere alcanzar y mucho más cuando se cumple en el tiempo establecido.

3.1.3. Pasos

1. Identificar las tareas o actividades a realizar.
2. Establecer un objetivo.

3. Determinar el tiempo que se quiere emplear en cada actividad.
4. Elaborar el Timeboxing de acuerdo a las prioridades.
5. Inicio de las actividades en el Timeboxing.
6. Monitorear el progreso.
7. Finalizar a tiempo.
8. Realizar una evaluación Post-Timeboxing.

3.1.4. Materias

- ✓ 1 cartulina
- ✓ Colores
- ✓ Regla
- ✓ Goma
- ✓ Lápiz
- ✓ Esferos
- ✓ Tijeras
- ✓ Borrador

3.1.7. Tabla de valoración

A continuación, se presenta una tabla de valoración del Timeboxing. Escoja la opción que más se identifica.

Si	**No**	**A veces**

		Si	**No**	**A veces**
1	Soy consciente a qué dedico mi tiempo diariamente.			
2	Planifico y priorizo mis actividades.			
3	Me concentro con facilidad.			
4	Tengo organizado mi material de trabajo y mi mesa de estudio.			
5	Dispongo de suficiente tiempo para dedicarlo a mi familia.			

	Puntuación total			

4. Control parental- Bienestar digital

Es una herramienta que forma parte de los teléfonos móviles Android, el cual permite hacer monitoreos completos de actividades diarias en los dispositivos que los estudiantes utilizan. Asimismo, refleja el tiempo que se usa en cada aplicación, la cual trae como beneficio el poder gestionar el tiempo a través de temporizadores que ayudaran a la mejora de las actividades productivas.

4.1 Beneficios de bienestar digital

El bienestar digital y los controles parentales tienen varios beneficios para los estudiantes. Algunos de ellos incluyen:

- **Control del tiempo:** estas herramientas permiten establecer límites de tiempo para el uso de dispositivos y redes sociales, lo que ayuda a evitar que los estudiantes pasen demasiado tiempo en distracciones digitales y en su lugar, se enfoquen en actividades más productivas.
- **Priorización de tareas:** al establecer horarios y límites de tiempo para el uso de dispositivos, los estudiantes aprenden a priorizar sus tareas y actividades. Esto les ayuda a gestionar mejor su tiempo y a evitar la procrastinación.
- **Concentración:** el uso excesivo de dispositivos y redes sociales puede afectar la capacidad de concentración de los estudiantes. Con las herramientas de bienestar digital y control parental, se les ayuda a reducir las distracciones y a mantenerse enfocados en sus actividades.
- **Hábitos saludables:** el bienestar digital también implica fomentar hábitos saludables relacionados con el uso de dispositivos, como tomar descansos regulares, mantener una postura adecuada y limitar el uso de dispositivos antes de acostarse. Estos hábitos contribuyen a una mejor salud física y mental de los estudiantes.
- **Relaciones interpersonales**: Fomenta periodos de desconexión y tiempos libres de la pantalla.

4.1.2. Pasos

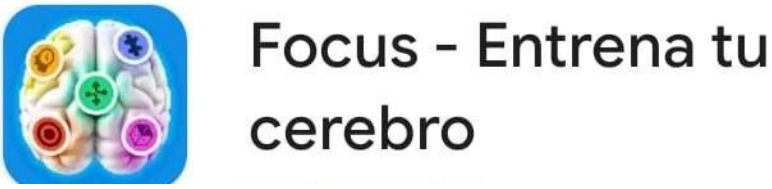
- Abrir la aplicación de configuración
- Buscar la herramienta bienestar digital y control parental
- Mostrar icono en la lista de aplicaciones.
- Presionar más (en los tres puntos que está en la parte superior derecha)
- Administrar datos.

4.1.3. Material

- Teléfono celular

5. Sugerencias para utilizar de manera productiva el tiempo libre.

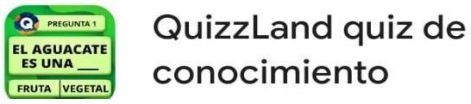
5.1 Focus - Entrena tu cerebro



Fuente: Play Store

Esta aplicación se encuentra en la tienda de Play Store, totalmente gratuita, que permite desarrollar ejercicios por medio del juego que abordan áreas como la memoria, concentración, razonamiento y la agilidad mental. Las mismas que sirven de entretenimiento mental diario.

5.2 QuizzLand



Fuente: Play Store

Es una aplicación de la tienda de play Store, totalmente gratuita, que permite que el usuario pueda jugar en tres distintos niveles fácil, medio y difícil, cada pregunta tiene cuatro opciones en la que una de ellas es la correcta, a medida que va resolviendo la pregunta da a conocer el por qué, de la respuesta correcta, el cual permite conocer información relevante y adquirir conocimiento.

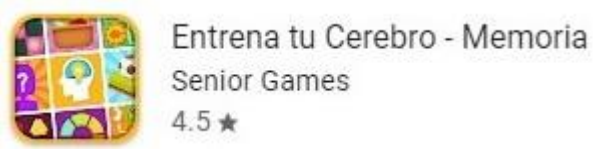
5.3 Duolingo



Fuente: Play Store

Duolingo es una aplicación que se puede encontrar fácilmente en la tienda de Play Store de manera gratuita, esta permite que los niños/as puedan aplicar sus conocimientos básicos y a la vez seguir aprendiendo por medio de juegos y tener un avance progresivo y rápido.

5.4 Entrena tu cerebro - Memoria



Fuente: Play Store

Esta aplicación se encuentra en la tienda de Play Store, totalmente gratuita, permite desarrollar la lógica y la capacidad de razonamiento, estimula la mente de una forma lúdica. Este juego es apto para todo tipo de personas, desde los más pequeños hasta las personas mayores.

5.5 Left vs Right Ejercicio Mental



Fuente: Play Store

Esta aplicación se encuentra en la tienda de Play Store, totalmente gratuita, aplicación diseñada para poner a prueba su conciencia, adaptabilidad, reflejos, razonamiento, precisión y paciencia.

11. BIBLIOGRAFÍA

Aguilar, C., y Fonseca, I., (2019). Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad. *Revista Electrónica Educare, 23*(3), 339–362. https://doi.org/10.15359/REE.23-3.17

Amar, V. (2010). La educación en medios digitales de comunicación. *Revista de Medios y Educación3, 3*(36), 115–118. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/79465

Ayala, M. (2020). Investigación Bibliográfica: Definición, Tipos, Técnicas de investigación. *Tiempo de educar, 12(*24), 277-279. https://www.redalyc.org/pdf/311/31121089006.pdf

Benavides, M., y Restrepo, C. (2005). Métodos en investigación cualitativa: triangulación. *Revista Colombiana de Psiquiatría, 34*(1), 118–124. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-74502005000100008&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Carvajal, L. (2023). El método deductivo de investigación. *Fomento de la practica científica y literaria 18*(3), 10-15. https://www.lizardo-carvajal.com/la-induccion-como-metodo-de-investigacion-cientifica/

Cebolla, B., y Fuentes, P. (2017). La gestión del tiempo preescolar en la Educación Secundaria Obligatoria: cómo se gestiona el tiempo periescolar y su repercusión en el rendimiento académico. *ProQuest 29*(2), 25. https://www.proquest.com/openview/acea1359e6ca17420597196ec18f7593/1?pq-origsite=gscholar&cbl=2032105

Díaz, A. (2021). Uso problemático de las TIC. *Proyecto de Investigación, 3*(34), 228-333. https://digitum.um.es/digitum/handle/10201/113683

Espín-Álvarez, E., y Freire-Muñoz, I. (2019). Relación entre el uso de internet para el entretenimiento y el aprendizaje escolar en estudiantes adolescentes del Ecuador. *Ciencia Américana, 8*(1), 138-157. https://doi.org/10.33210/ca.v8i1.209

Fábregues, S., Meneses, J., Rodríguez, D., y Paré, M. (2016). Técnicas de investigación social y educativa (3ra ed.). UOC. https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=ZT_qDQAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT8&dq=T%C3%A9cnicas+de+investigaci%C3%B3

n+social+y+educativa+&ots=_kQFKQIjbZ&sig=nTK3fWA9RGiqgLDVLpIUzI7pc2c

Garzón, A. (2017). Gestión del Tiempo y procrastinación en la educación superior. *Universitas Psychologica, 16*(3), 1–13. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S1657-92672017000300124&script=sci_arttext

Halpern, D., Piña, M., y Ortega-Gunckel, C. (2020). El rendimiento escolar: Nuevos recursos multimedia frente a los apuntes tradicionales. *Comunicar, 28*(64), 39-48. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/200497

Hernández, M., Yánez, J., Carrera, A., Mite, H., Palacios, Y, y Rivera, C. (2017). Las redes sociales y adolescencias: repercusión en la actividad física. *Revista Universidad y Sociedad, 9*(2), 242–247. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202017000200033&lng=es&nrm=iso&tlng=es

Lagla, G., Chancusig, J., Cadena, J., Guaypatín, O., Montaluisa, R. (2017). La influencia de las redes sociales en los estudiantes universitarios. *Boletín Redipe, 6*(4), 56–65. https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6119348&info=resumen&idioma=SPA

Ley orgánica de educación intercultural. (2018). Transformar la Educación Misión de todos. *Educación, 3*(15), 34-471. www.educacion.gob.ec

Llopis, D., Torregrosa, C., y Javier, F. (2020). Gestión del tiempo. *Riunet, 38*(15), 1-11. https://riunet.upv.es/handle/10251/142710

Marchena, E., Hervías, F., Galo, C., y Rapp, C. (2020). Organiza tu tiempo de forma eficaz. *Psicología y pedagogía, 13*(9), 1-21 http://www.uca.es/web/servicios/SAP/

MINEDUC. (2012). Ministerio de Educación acuerdo-357-12. *Despacho ministerial, 3*(24),1–3. file:///C:/Users/MASTER/Desktop/ACUERDO-357-12.pdf

Oliver, F. (2016). El uso y el abuso de las nuevas tecnologías en el área educativa. *Ciencia científica, 6*(3), 517-532. file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-ElUsoYAbusoDeLasNuevasTecnologiasEnElAreaEducativa-7539716.pdf

Organista, J., Domínguez, C., y López, M. (2018). Desarrollo y aplicación de contenidos educativos digitales desde un teléfono inteligente para un tema de Estadística en un curso universitario.

Actualidades Investigativas En Educación, *19*(1), 125-348. https://doi.org/10.15517/aie.v19i1.35711

Ortiz, S., Navarro, E., y Gámez, I. (2020.). Educación Superior Agentes de la educación en línea asociados con la permanencia del estudiante. *Educación superior, 34*(8), 133-157. https://orcid.org/0000-0001-7914-5170

Pérez, G. (2022). Qué es el Método Inductivo. *Investigación académica. 23*(12), 20-35. https://gplresearch.com/author/gpl-research-design/#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20m%C3%A9todo%20inductivo,ser%20producto%20de%20dichas%20observaciones.

Pérez, M., Vila, E., y Bas, E. (2023). Conciliación, educación y ocio en la infancia: análisis a mediante personas expertas. *Pedagogía Social Revista Interuniversitaria, 43*(9), 28-47. https://doi.org/10.7179/psri_2023.43.04

Política Del Ecuador, C. (2008). Constitución de la República del Ecuador. *Registro Oficial*, *449*(20), 25. https://jprf.gob.ec/wp-content/uploads/2023/03/1.-Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador-2.pdf

Reza, A., Gómez, M., Reza, C., Martínez, G., Zamudio, A. (2023). Estudiantes de secundaria y uso de redes sociales: aprendizaje y conocimiento, emociones y entretenimiento. *Revista Científica UISRAEL*, *10*(3), 13–35. https://doi.org/10.35290/RCUI.V10N3.2023.860

Riesco, M. (2020). Gestión y dominio del tiempo. *Red de información educativa, 17*(3), 177-200. https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/81495

Román, C. (2017). El uso del celular y su influencia en las actividades académicas y familiares de los estudiantes. *Categorías UASB-DIGITAL*. *24*(7), 87. https://repositorio.uasb.edu.ec/handle/10644/6164

Sucre, D. (2023). Control Parental. *Revista Saberes APUDEP*, *6*(2), 25. https://doi.org/10.48204/j.saberes.v6n2.a4090

12. ANEXOS

Anexos A1. Resolución del Consejo Directivo.

UEB
UNIVERSIDAD ESTATAL DE BOLIVAR

DECANATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, SOCIALES,FILOSÓFICAS Y HUMANÍSTICAS

CONSEJO DIRECTIVO

Guaranda, 29 de noviembre de 2023
RCD-FCESFH-UEB-0469.3.9 – 2023

El suscrito Decano de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas Lcdo. Francisco Moreno Del Pozo, PhD, Certifica que el Consejo Directivo de sesión ordinaria (012), realizada el 28 de noviembre de 2023.

EN RELACIÓN AL QUINTO PUNTO. - Análisis y resolución de los temas abalizados por los señores Tutores de los estudiantes inscritos a la Unidad de Integración Curricular de las Carreras de Educación Básica, Educación Inicial, Educación Inter-cultural Bilingüe, Pedagogía de las Ciencias Experimentales – Informática, Pedagogía de las Ciencias Experimenta-les – Matemática y la FísicaEL CONSEJO DIRECTIVO
CONSIDERANDO:

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, la Ley Orgánica de Educación Superior (LOES, 2019), El artículo 17 de la Ley Orgánica de Educación Superior vigente, señala lo siguiente: Reconocimiento de la autonomía responsable- "El Estado reconoce a las universidades y escuelas politécnicas autonomía académica, administrativa, financiera y orgánica, acorde con los principios establecidos en la Constitución de la República (…)

QUE, el Estatuto de la Universidad Estatal de Bolívar en el artículo 44.- Atribuciones del Consejo Directivo, literal c, manifiesta: Emitir resoluciones para el funcionamiento de la gestión administrativa, académica, investigación y vinculación de la Facultad, acorde a la normativa legal;

QUE, en el Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en el art. 8.- Funciones. – expresa: Las funciones de la Unidad de Integración Curricular de la carrera son:
a.- Recepta, analiza, gestiona y valida la documentación relacionada con el proceso de titulación de acuerdo con lo establecido en el presente reglamento.
b.- Analiza la pertinencia de los temas propuestos para las diferentes modalidades de titulación y sugiere su aprobación.
c.- Da seguimiento al avance de los trabajos de integración curricular

QUE, en el Artículo 31.- Unidades de organización curricular del tercer nivel.- CAPÍTULO II DE LAS UNIDADES DE ORGANIZACIÓN CURRICULAR del Reglamento de Régimen Académico (2020), literal c) manifiesta que "Unidad de integración curricular.- Valida las competencias profesionales para el abordaje de situaciones, necesidades, problemas, dilemas o desafíos de la profesión y los contextos; desde un enfoque reflexivo, investigativo, experimental, innovador, entre otros, según el modelo educativo institucional.
El desarrollo de la unidad de integración curricular, se planificará conforme a la siguiente distribución:

		Horas para desarrollo de			Créditos para desarrollo de		
		Unidad de Integración			Unidad de Integración		
			curricular			curricular	
Tercer Nivel de Grado	Licenciatura y títulos profesionales	240		384	5		8

Las IES deberán garantizar a todos sus estudiantes la designación oportuna del director o tutor, de entre los miembros del personal académico de la propia IES o de una diferente, para el desarrollo y evaluación de la unidad de integración curricular.

QUE, en el capítulo IV del trabajo de integración curricular del Reglamento de la Unidad de Integración Curricular de la Universidad Estatal de Bolívar, en los artículos manifiesta:

Dirección: Av. Ernesto Che Guevara y Gabriel Secaira
Guaranda-Ecuador
Teléfono: (593) 3220 6059
www.ueb.edu.ec

CONSEJO DIRECTIVO

Art. 18.- Para la elaboración del trabajo de integración curricular se podrán conformar equipos de dos estudiantes de una misma o distintas carreras, asegurándose la evaluación y calificación individual, con independencia de los mecanismos de trabajo implementados.

Art.19.- Para el desarrollo del trabajo de integración curricular se garantiza la designación oportuna del director o tutor para el grupo de estudiante de entre los miembros del personal académico.

QUE, en Memorando UEB-FCESFH-CEB- CUIC-2023-086, de fecha 27 de noviembre de 2023, firmado por la Leda. Daniela Ribadeneira, Coordinadora de la Unidad de Integración Curricular de la Carrera de Educación Básica, en el que remite la matriz con los temas de trabajo de integración curricular, proyecto de investigación, validados por los docentes tutores durante el proceso de titulación 01- 2024, de los estudiantes de la Carrera de Educación Básica, periodo académico octubre 2023 – febrero 2024 para su respectiva valoración y aprobación.

RESUELVE: "Aprobar el Tema de Trabajo de Integración, titulado: "EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE "ÁNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS" COMUNIDAD CASTILLO GUARANDA- BOLÍVAR 2023-2024.", presentado por GUAMÁN YAZUMA DANIELA SILVANA Y PÉREZ PROAÑO VANESSA GUADALUPE, estudiantes de la Unidad de Integración Curricular proceso octubre 2023 – febrero 2024 de la Carrera de Educación Básica, revisado y aprobado por el tutor/a: DR. MARCO PAREDES VALLEJO, MSc., Profesor/a – Investigador/a de la Facultad de Ciencias de la Educación, Sociales, Filosóficas y Humanísticas".

Notifíquese.

Atentamente,

FRANCISCO MORENO DEL POZO
DECANO

FMDP/Marcela N.

Anexo A2. Certificado de la Institución Educativa.



CECIB ´´Ángel Miguel Arregui Saltos´´

ZONA: 5 CÓDIGO AMIE: 02B00005 DISTRITO: 02D01 CIRCUITO: 02D01CO3_a
RÉGIMEN: Sierra correo: anitaris_0225@hotmail.es

Guaranda, 06 de febrero del 2024

Yo, Anita Hortensia Taris Muguicha, portadora de la cedula de ciudadanía N^{0} 020101295-2, Líder institucional CECIB 'Ángel Miguel Arregui Saltos'

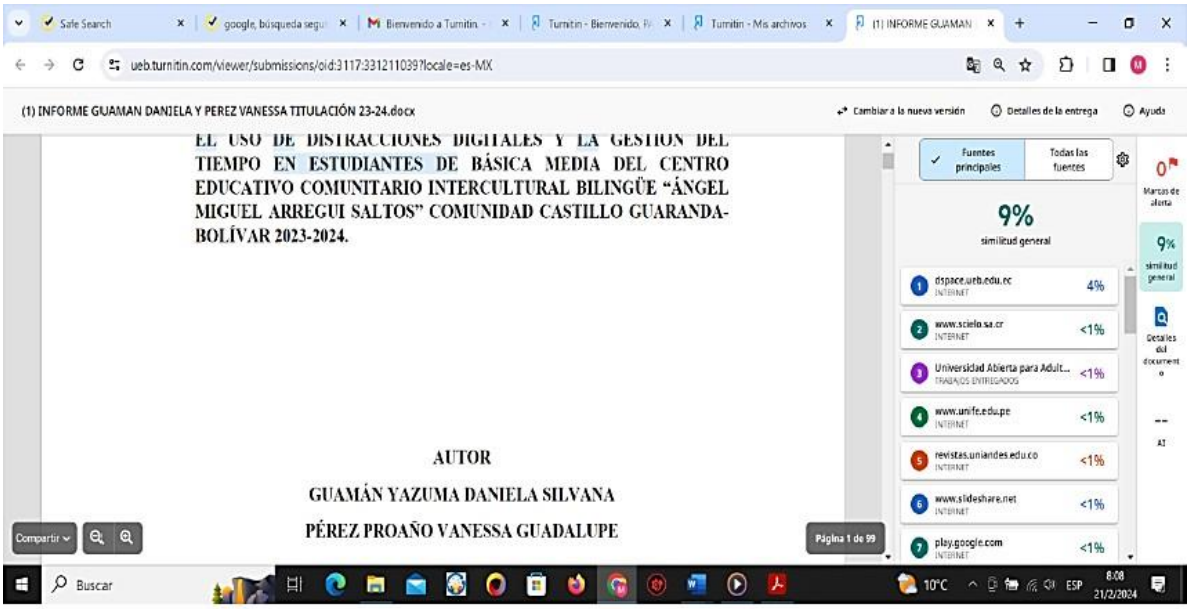
C E R T I F I C O:

Que, los estudiantes Srta. Guamán Yazuma Daniela Silvana, **C.I.** 025019024-6 y Sra. Pérez Proaño Vanessa Guadalupe, con C.I. 172435390-7, estudiantes de Octavo Ciclo paralelo A, de la carrera de Educación Básica de la Universidad Estatal de Bolívar, cumplieron con la ejecución del proyecto de ejecución de investigación con el tema: "EL USO DE DISTRACCIONES DIGITALES Y LA GESTIÓN DEL TIEMPO EN ESTUDIANTES DE BÁSICA MEDIA DEL CENTRO EDUCATIVO COMUNITARIO INTERCULTURAL BILINGÜE "ÀNGEL MIGUEL ARREGUI SALTOS" COMUNIDAD CASTILLO GUARANDA- BOLÍVAR 2023-2024.".

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad pudiendo los interesados hacer uso del presente documento para fines pertinentes.

Anita Hortensia Taris Muguicha
C.I: 020101295-2
Líder Institucional

Anexo A3. Certificado Turnitin



Firmado electrónicamente por:
MARCO JACINTO PAREDES VALLEJOS

Anexos B. Fotografías

B1. Fotografía de la escuela.



Fotografía 1, y 2: CECIB “Ángel Miguel Arregui Saltos”

Anexo B2. Aplicación de la propuesta



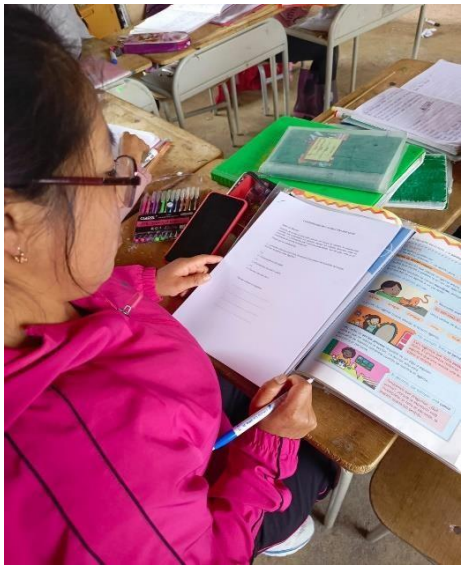


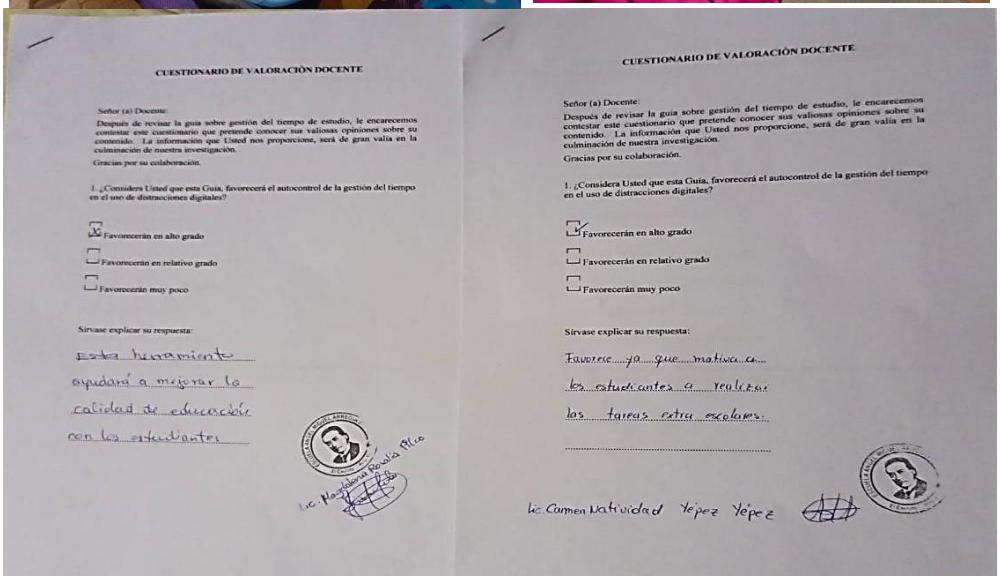


Fotografía 1, 2, 3 y 4: Aplicación de la propuesta a los estudiantes de Básica Media

B3. Valoración de la propuesta por las docentes de Básica Media.







CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DOCENTE

Señor (a) Docente:
Después de revisar la guía sobre gestión del tiempo de estudio, le encarecemos contestar este cuestionario que pretende conocer sus valiosas opiniones sobre su contenido. La información que Usted nos proporcione, será de gran valía en la culminación de nuestra investigación.
Gracias por su colaboración.

1. ¿Considera Usted que esta Guía, favorecerá el autocontrol de la gestión del tiempo en el uso de distracciones digitales?

☒ Favorecerán en alto grado
☐ Favorecerán en relativo grado
☐ Favorecerán muy poco

Sírvase explicar su respuesta:
Esta herramienta ayudará a mejorar la calidad de educación con los estudiantes

Lic. Magdalena Revilla Alca

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN DOCENTE

Señor (a) Docente:
Después de revisar la guía sobre gestión del tiempo de estudio, le encarecemos contestar este cuestionario que pretende conocer sus valiosas opiniones sobre su contenido. La información que Usted nos proporcione, será de gran valía en la culminación de nuestra investigación.
Gracias por su colaboración.

1. ¿Considera Usted que esta Guía, favorecerá el autocontrol de la gestión del tiempo en el uso de distracciones digitales?

☒ Favorecerán en alto grado
☐ Favorecerán en relativo grado
☐ Favorecerán muy poco

Sírvase explicar su respuesta:
Favorece ya que motiva a los estudiantes a realizar las tareas extra escolares.

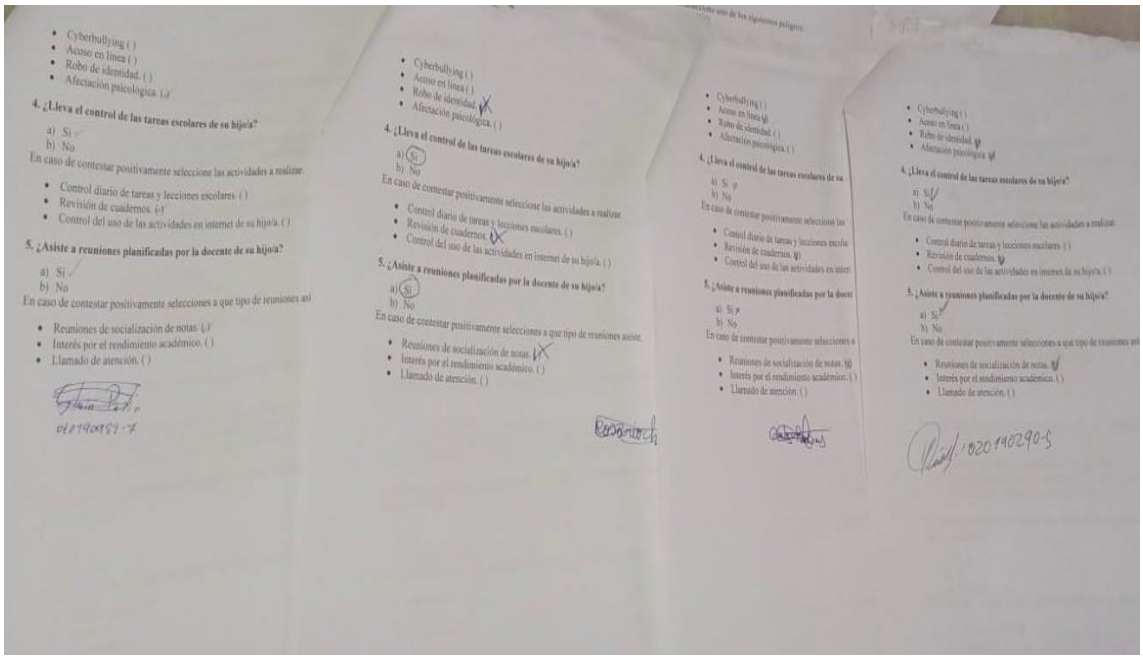
Lic Carmen Natividad Yépez Yépez

***Fotografía 1, 2 y 3*:** Valoración de la propuesta.

Anexo B4. Aplicación de instrumento de recolección de datos estudiantes, docentes y padres de familia.







***Fotografía 1, 2, y 3*:** Aplicación del test

ANEXOS C. Instrumento de recolección de datos.

C1. Formato de test

VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALAS O ITEMS	INSTRUMENTO
Distracciones digitales**.**	Las distracciones digitales son mecanismos expuestos por una variedad de tecnologías presentes en el diario vivir, el cual causa interrupciones en actividades escolares.	Adicción a las diversas plataformas de entretenimiento.	• Permanencia constante en línea.	**¿Qué dispositivo digital utiliza frecuentemente?** a) Teléfono móvil b) Tablet c) Computador **¿Cuál de las redes sociales utiliza frecuentemente?** a) Facebook b) WhatsApp c) Tik Tok d) Instagram **¿Qué es lo que más le atrae de las redes sociales?** a) Juegos b) Videos c) Imágenes	**Técnica** Encuesta **Instrumento** Test de opción múltiple

Distracciones digitales	Las distracciones digitales son mecanismos expuestos por una variedad de tecnologías presentes en el diario vivir, el cual causa interrupciones en actividades escolares.	Conocimiento de los distractores digitales. Peligro por el uso indiscriminado de las redes sociales.	• Redes sociales. • Riesgos de seguridad.	**¿Usted conoce que son las redes sociales?** a) Si b) No En caso de contestar afirmativamente señale que concepto comprende por redes sociales. • Las redes sociales son plataformas de entretenimiento. ( ) • Plataformas que permiten la comunicación por medio de internet. ( ) • Plataformas que permite obtener información confiable. ( ) **¿Permiten que su hijo/a utilice dispositivos digitales al momento de realizar tareas escolares?** a) Si b) No c) A veces	**Técnica** Encuesta **Instrumento** Test de opción múltiple

				En caso de contestar afirmativamente señale cuales son los dispositivos que más utiliza. • Teléfono móvil. ( ) • Tablet. ( ) • Computadora. ( ) • Televisión. ( ) **¿Usted conoce de los peligros que hay en internet?** Si ( ) No ( ) En caso de contestar positivamente seleccione uno de los siguientes peligros: • Cyberbullying ( ) • Acoso en línea ( ) • Robo de identidad. ( ) • Afectación psicológica. ( )	
Distracciones digitales**.**	Son un problema de gestión del tiempo en que los estudiantes se enfrentan ya que al momento de	Utilización de medios digitales para la enseñanza.	• Redes sociales	**¿Se apoya de alguna aplicación para enviar tareas o alguna actividad a los estudiantes?** Si ( ) No ( )	**Técnica** Encuesta **Instrumento** Test de opción múltiple

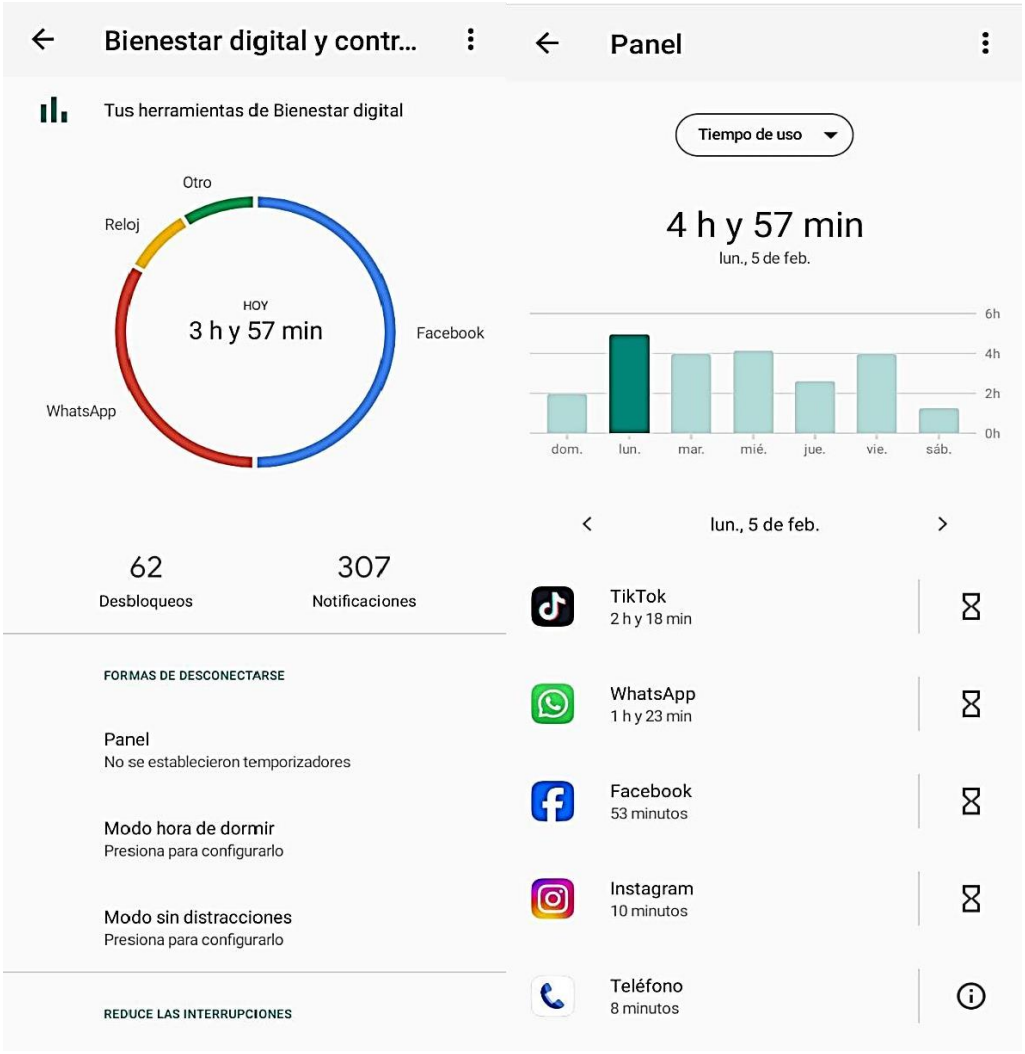
	recibir una notificación el estudiante se distrae con facilidad, permitiendo la desconcentración en las tareas que realizan.			En caso de que conteste positivamente selecciones cual es la aplicación más utilizada para las tareas escolares del estudiantado. • Whatsapp ( ) • Facebook ( ) • Instagram ( ) • Tik Tok ( ) **¿Cree que sea oportuno que los estudiantes utilicen dispositivos digitales sin supervisión?** Si ( ) No ( ) **¿Considera usted que al permanecer muchas horas en redes sociales sea una desventaja para el estudiante?** Si ( ) No ( ) En caso de contestar positivamente seleccione las desventajas. • Disminución de creatividad. ( )	

				• Desconcentración ( ) • Estrés ( )	
Gestión del tiempo	Es el proceso de planificar, organizar y controlar cómo utilizar el tiempo para lograr objetivos específicos. Implica tomar decisiones conscientes sobre cómo asignar tiempo a diferentes actividades con el fin de optimizar la eficiencia y maximizar la productividad.	• Planificar • Organizar • Controlar	• Gestionar el tiempo	**¿A qué se dedica en su tiempo libre?** a) Ver televisión. b) Jugar en internet. c) Ver videos en redes sociales. d) Apoyar en las tareas de la casa **¿Cuánto tiempo diario usa para distraerse en el internet?** a) 2 horas b) 3 horas c) 4 horas d) Más de 4 horas	**Técnica** Encuesta **Instrumento** Test de opción múltiple
Padres de familia **Dependiente** Gestión del tiempo	Es el proceso de planificar, organizar y controlar cómo utilizar el tiempo para lograr objetivos específicos.	Control Parental	• Seguimientos de actividades académicas.	**¿Lleva el control de las tareas escolares de su hijo/a?** a) Si b) No En caso de contestar positivamente seleccione las actividades a realizar.	

	Implica tomar decisiones conscientes sobre cómo asignar tiempo a diferentes actividades con el fin de optimizar la eficiencia y maximizar la productividad.			• Control diario de tareas y lecciones escolares. ( ) • Revisión de cuadernos. ( ) • Control del uso de las actividades en internet de su hijo/a. ( ) **¿Asiste a reuniones planificadas por la docente de su hijo/a?** a) Si b) No En caso de contestar positivamente selecciones a que tipo de reuniones asiste. • Reuniones de socialización de notas. ( ) • Interés por el rendimiento académico. ( ) • Llamado de atención. ( )	
Gestión del tiempo		Estrategias para delimitar el tiempo de ocio en el estudiante.	• Actividades recreativas.	**¿Como docente usted que actividades recomendaría emplear en el tiempo libre y porqué** • Leer y escribir. ( ) • Hacer ejercicio. ( ) • Teatro. ( )	**Técnica** Encuesta Entrevista **Instrumento** Cuestionario

				• Explorar. ( ) • Todas las anteriores. ( ) **¿Cree usted que las actividades recreativas permiten al estudiante a ser un ser independiente?** Si ( ) No ( ) En caso de contestar positivamente seleccione • Resuelve problemas cotidianos. • Autoeducación • Despierta su curiosidad.	

Anexo D1. Herramienta bienestar digital-control parental.



Fuente: Unsplash

Anexo E1. Ubicación geográfica del Centro Educativo Comunitario Intercultural Bilingüe "Ángel Miguel Arregui Saltos" Comunidad Castillo



Fuente: Google Earth