



TECNOLÓGICO UNIVERSITARIO RUMIÑAHUI

TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E

INNOVACIÓN EDUCATIVA

PROYECTOS TECNOLÓGICOS APLICADOS A LA EDUCACIÓN

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL

TÍTULO EN:

EN: TECNÓLOGO/A UNIVERSITARIO EN DOCENCIA E INNOVACIÓN

EDUCATIVA TEMA:

Guía Didáctica en Genially para Padres de estudiantes de 4° Año de EGB .

(paralelo B) de la escuela fiscal “Manuelita Sáenz” ubicado en la parroquia

de Cotocollao norte de Quito del uso excesivo de las Redes Sociales y su

Impacto en aprendizaje.

AUTORA:

Chagna Simba Rocío del Pilar

CÉDULA

1711071124

TUTOR: MSc. María José Rivera

SANGOLQUÍ - ECUADOR

2024

Autoría

Declaración de Autenticidad

Yo, Rocío del Pilar Chagna Simba, declaramos que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente proyecto, como requerimiento previo para la obtención del Título de Tecnólogo universitario en docencia e innovación educativa, son absolutamente originales, auténticos y personales, de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.



CARTA DE CESIÓN DE DERECHOS DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-6-6.3

Sangolquí, 08 de noviembre de 2024

**MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA**

**MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN**

**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

Por medio de la presente, yo, ROCÍO DEL PILAR CHAGNA SIMBA declaro y acepto en forma expresa lo siguiente: Ser autor del trabajo de titulación denominado: "GUÍA DIDÁCTICA EN GENIALLY PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE 4º AÑO DE EGB (PARALELO B) DE LA ESCUELA FISCAL "MANUELITA SÁENZ" UBICADO EN LA PARROQUIA DE COTOCOLLAO NORTE DE QUITO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN APRENDIZAJE" de la Tecnología Universitaria en Docencia e Innovación Educativa; y a su vez manifiesto mi voluntad de ceder al Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui con condición de Universitario los derechos de reproducción, distribución y publicación de dicho trabajo de titulación, en cualquier formato y medio, con fines académicos y de investigación.

Esta cesión se otorga de manera no exclusiva y por un periodo indeterminado. Sin embargo, conservo los derechos morales sobre mi obra.

En fe de lo cual, firmo la presente.

Atentamente,

ROCÍO DEL PILAR CHAGNA SIMBA
C.I.: 1711071124

**FORMULARIO PARA ENTREGA DE PROYECTOS EN
BIBLIOTECA INSTITUTO SUPERIOR
TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

CT-ANX-2024-ISTER-1

CARRERA:
TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA
AUTOR /ES:
ROCÍO DEL PILAR CHAGNA SIMBA
TUTOR:
MARÍA JOSÉ RIVERA
CONTACTO ESTUDIANTE:
0999198084
CORREO ELECTRÓNICO:
Rchagnasimba@yahoo.com
TEMA:

GUÍA DIDÁCTICA EN GENIALLY PARA PADRES DE ESTUDIANTES DE 4° AÑO DE EGB

(PARALELO B) DE LA ESCUELA FISCAL "MANUELITA SÁENZ" UBICADO EN LA

PARROQUIA DE COTOCOLLAO NORTE DE QUITO DEL USO EXCESIVO DE LAS

REDES SOCIALES Y SU IMPACTO EN APRENDIZAJE.

OPCIÓN DE TITULACIÓN:
UNIDAD DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

RESUMEN EN ESPAÑOL:

Mediante la implementación de una guía didáctica para padres, se espera mejorar el rendimiento académico, el desarrollo físico y el bienestar general de los estudiantes, fomentando un uso más responsable y equilibrado de las redes sociales.

Para elaborar esta guía, se realizaron encuestas que combinaron métodos cualitativos y cuantitativos dirigidos a padres de familia y estudiantes. Esto permitió obtener una comprensión más profunda y completa de la problemática relacionada con el uso excesivo de redes sociales.

La Guía Didáctica está dirigida a los padres de familia y aborda el uso excesivo de las redes sociales en los niños. En su elaboración, se analizaron diversas plataformas para determinar cuál sería la más idónea y de fácil acceso para los padres. Como resultado, se optó por la plataforma Genially, que ofrece una interfaz amigable y funcionalidades adaptadas a las necesidades de este proyecto.

La implementación de esta guía permitirá a los padres de familia estar más pendientes de sus hijos y poder controlar, cuidar y proteger a los niños de los efectos negativos de la procrastinación y el bajo rendimiento académico, derivados del uso excesivo de redes sociales.

Además, el empoderamiento a los padres para que establezcan límites y supervisen el uso de las redes sociales, ha permitido comprender la importancia de establecer reglas claras y consistentes sobre el tiempo y la forma en que los niños utilizan estas plataformas. Esto contribuye a crear un entorno más seguro y equilibrado para el desarrollo integral de los estudiantes.

Rendimiento académico, Guía didáctica, redes sociales, procrastinar supervisión plataformas.

PALABRAS CLAVE:

Rendimiento académico, Guía didáctica, redes sociales, procrastinar, plataforma

ABSTRACT:

By implementing a teaching guide for parents, it is expected to improve the academic performance, physical development and general well-being of students, promoting a more responsible and balanced use of social networks.

To prepare this guide, surveys were conducted that combined qualitative and quantitative methods aimed at parents and students. This allowed us to obtain a deeper and more complete understanding of the problems related to the excessive use of social networks.

The Teaching Guide is aimed at parents and addresses the excessive use of social networks in children. In its preparation, various platforms were analyzed to determine which would be the most suitable and easily accessible for parents. As a result, the Genially platform was chosen, which offers a friendly interface and functionalities adapted to the needs of this project.

The implementation of this guide will allow parents to be more aware of their children and be able to control, care for and protect children from the negative effects of procrastination and poor academic performance, derived from excessive use of social networks.

In addition, empowering parents to set limits and supervise the use of social networks has made it possible to understand the importance of establishing clear and consistent rules about the time and way in which children use these platforms. This contributes to creating a safer and more balanced environment for the comprehensive development of students.

PALABRAS CLAVE:

Academic performance, teaching guide, social networks, procrastinate platform.

SOLICITUD DE PUBLICACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

CT-ANX-2024-ISTER-2
Sangolquí, 08 de noviembre de 2024

Sres.-
**INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO RUMIÑAHUI CON CONDICIÓN DE
UNIVERSITARIO**

Presente

A través del presente me permito aceptar la publicación del trabajo de titulación de la Unidad de Integración Curricular en el repositorio digital “DsPace” del estudiante: ROCÍO DEL PILAR CHAGNA SIMBA, con C.I.: 1711071124 alumno de la Carrera TECNOLOGÍA UNIVERSITARIA EN DOCENCIA E INNOVACIÓN EDUCATIVA.

Atentamente,


Firma del Estudiante
C.I.: 1711071124

SÓLO PARA USO DEL ISTER

Han sido revisadas las similitudes del trabajo en el software “TURNITING” y cuenta con un porcentaje de; motivo por el cual, el Proyecto Técnico de Titulación es publicable. (EL PORCENTAJE DE SIMILITUD DEBE SER MÁXIMO DE 15%)

MSc. Elizabeth Ordoñez
DIRECTORA DE DOCENCIA

MSc. Mónica Loachamín
COORDINADORA DE TITULACIÓN

Fecha del Informe ____ / ____ / ____

Dedicatoria

A Dios, quien está siempre guiando mis pasos. Con todo mi amor a mis queridos hijos: Jairo, Cristina y Nina, que son mi razón y motivo para seguir adelante y demostrar que todo es posible cuando se persevera.

A mi esposo Juan Carlos por estar siempre brindándome su amor, apoyo incondicional, y ánimo en los momentos que más he necesitado, por los sabios consejos y siempre recordarme que Dios es nuestro amparo y fortaleza.

Agradecimiento

Gratitud a mi querido institución Instituto Superior Tecnológico Rumiñahui testigo de superación y esfuerzo, quien me brindó la luz y fortaleza de virtud con sabios conocimientos para feliz término de mis estudios superiores.

Resumen

En la actualidad, las redes sociales forman parte esencial de la vida cotidiana, especialmente entre niños y jóvenes, lo que genera un impacto significativo en sus hábitos y desempeño escolar. Este proyecto aborda una problemática observada en los estudiantes del cuarto año de educación básica, paralelo B, de la Escuela Fiscal "Manuelita Sáenz", ubicada en Cotacollao, Quito. Los niños presentan dificultades en el cumplimiento de tareas, movimientos psicomotores, y una evidente falta de descanso debido al uso excesivo de redes sociales, lo que afecta negativamente su rendimiento académico y desarrollo integral.

El objetivo principal de esta investigación es diseñar una Guía Didáctica en la plataforma Genially dirigida a los padres de familia, que permita optimizar el uso del tiempo de los niños, fomentar hábitos saludables y mejorar su rendimiento escolar. La guía incluye estrategias prácticas para monitorear el uso de redes sociales, herramientas para fortalecer los vínculos familiares y actividades que promuevan un ambiente positivo en el hogar.

Además, se enfatiza la importancia del control parental en el manejo de las tecnologías y la necesidad de establecer límites claros para prevenir consecuencias negativas como problemas de aprendizaje, concentración y desarrollo físico. La implementación de esta guía busca no solo mitigar los efectos del uso excesivo de redes sociales, sino también ofrecer un modelo replicable en otras instituciones educativas para fomentar el bienestar y el desarrollo integral de los estudiantes.

Palabras clave: Control parental, Herramientas digitales, Genially.

Abstract

Currently, social networks are an essential part of daily life, especially among children and young people, which generates a significant impact on their habits and school performance. This project addresses a problem observed in the students of the fourth year of basic education, parallel B, of the "Manuelita Sáenz" Fiscal School, located in Cotacollao, Quito. Children present difficulties in completing tasks, psychomotor movements, and an evident lack of rest due to excessive use of social networks, which negatively affects their academic performance and comprehensive development.

The main objective of this research is to design a Didactic Guide on the Genially platform aimed at parents, which allows optimizing the use of children's time, promoting healthy habits and improving their school performance. The guide includes practical strategies to monitor social media use, tools to strengthen family ties, and activities that promote a positive environment at home.

In addition, the importance of parental control in the management of technologies and the need to establish clear limits to prevent negative consequences such as problems with learning, concentration and physical development are emphasized. The implementation of this guide seeks not only to mitigate the effects of excessive use of social networks, but also to offer a model that can be replicated in other educational institutions to promote the well-being and comprehensive development of students.

Keywords: Parental control, Digital tools, Genially.

ÍNDICE GENERAL

Autoría.....	1
Declaración de Autenticidad	1
Dedicatoria.....	2
Agradecimiento.....	2
Resumen.....	3
Abstract	4
ÍNDICE GENERAL.....	5
INTRODUCCIÓN.....	6
Problema científico.....	8
Objetivo general.....	10
Objetivos específicos.....	10
CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO Y METODOLÓGICO	12
MARCO TEÓRICO	12
Definición Redes Sociales	15
Herramientas y aplicaciones para controlar y limitar el uso de redes sociales.....	27
Fomentar actividades alternativas: (HAM Martínez, 2023).....	30
Proteger la privacidad y seguridad en línea: (Beltrán, 2023)	30
Beneficios de usar Genially en educación:	33
MARCO METODOLÓGICO	34
Variables.....	34
Instrumentos.....	35
CAPÍTULO 2.....	52
PROPUESTA DE SOLUCIÓN AL PROBLEMA CIENTÍFICO DE INVESTIGACIÓN. ¡Error! Marcador no definido.	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	61
Referencias	61

INTRODUCCIÓN

En la actualidad las redes sociales se establecen como parte habitual de la vida cotidiana de muchas personas, especialmente de los niños y jóvenes (Espinosa, 2023)

Se ha observado que los alumnos de cuarto año de educación básica, paralelo B, de la escuela Manuelita Sáenz, ubicada en la parroquia de Cotocollao, provincia de Pichincha, no realizan las tareas enviadas por los docentes. Además, llegan a la escuela con sueño debido a que pasan tiempo jugando en redes sociales, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico. Asimismo, presentan dificultades en los movimientos corporales, tanto en la psicomotricidad fina como en la gruesa, y no cumplen con las tareas asignadas para realizar en casa

El uso excesivo de las redes sociales de los niños del cuarto año de educación básica de la Escuela Fiscal “Manuelita Sáenz” ubicada en la parroquia de Cotocollao, (Patiño Alvarez, 2020).

El uso excesivo de las redes sociales puede conducir a diversas consecuencias negativas, como dificultades académicas, problemas sociales y emocionales, y problemas de salud física. Para abordar estas inquietudes y promover un uso responsable de las redes sociales entre los niños, es fundamental contar con una guía integral para padres y educadores. Se puede observar un bajo rendimiento académico por parte de los estudiantes, ya que llegan a las aulas en las primeras horas con sueño por no dormir en horas adecuadas

El motivo de elaborar una guía dirigida a padres para que tengan más control con sus niños y puedan compartir momentos libres en familia de forma organizada y monitoreada por

los padres y optimizar el tiempo en forma positiva con plataformas digitales como Genially que sean beneficiosa para los niños y padres de familia y de esta manera crear un ambiente de confort en las familias.

El uso de redes sociales por parte de niños y adolescentes se ha convertido en algo muy común en la actualidad. Si bien estas plataformas ofrecen oportunidades para la interacción social y el acceso a información, también conllevan riesgos si no se utilizan de manera responsable y moderada.

Por lo tanto, es fundamental que los padres, educadores y la sociedad en general cuenten con recursos y herramientas para guiar a los niños en el uso adecuado de estas tecnologías. Una guía sobre el uso excesivo de redes sociales para niños podría abordar temas (Payares Medina, 2024)

Esta guía servirá como un recurso valioso para ayudar a los padres y educadores a prevenir y abordar el uso excesivo de redes sociales en los niños, promoviendo así un desarrollo sano y equilibrado en la era digital.

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en una herramienta indispensable para la comunicación, el entretenimiento y la obtención de información. Sin embargo, su uso excesivo, especialmente en niños, puede acarrear consecuencias negativas que impactan significativamente su desarrollo físico, mental y social. Esta situación problemática requiere un análisis profundo para comprender sus dimensiones, causas y potenciales soluciones.

En la era digital actual, las redes sociales se han convertido en una parte integral de la

vida de las personas, incluyendo a los niños. Si bien ofrecen una amplia gama de beneficios, como la conexión con amigos y familiares, el acceso a la información y la oportunidad de expresarse creativamente, el uso excesivo de las redes sociales puede tener consecuencias negativas, especialmente para los niños en desarrollo.

La implementación de esta Guía Didáctica en la Escuela Fiscal "Manuelita Sáenz" puede servir como modelo para otras instituciones educativas que buscan abordar la problemática del uso excesivo de redes sociales en sus estudiantes.

En definitiva, la Guía Didáctica en Genially sobre el uso excesivo de redes sociales y su impacto en el aprendizaje se convierte en una herramienta fundamental para promover el desarrollo integral, el bienestar y el éxito académico de los estudiantes de 4° año de EGB de la Escuela Fiscal "Manuelita Sáenz", a la vez que fortalece la comunicación y el trabajo en conjunto entre padres, docentes y estudiantes.

Problema científico

¿El uso excesivo de las redes sociales es considerado un factor negativo para los niños cuando no es controlado por los padres o personas a su cargo, afectando a su desarrollo, crecimiento, problemas de aprendizaje y concentración?

Según Chávez (2022), En especial con mucha facilidad en niños que tienen acceso a las redes sociales sin ser controlados por personas responsables. Como parte del problema se evidencia los siguientes aspectos:

- **Distracción en el aula**

Afecta negativamente su aprendizaje y rendimiento académico. Esto se traduce en dificultades para comprender los conceptos, completar tareas y participar activamente en las actividades escolares.

- **Ciberbullying**

El uso de las redes sociales expone a los estudiantes a situaciones de ciberbullying, donde pueden ser víctimas de burlas, insultos, acoso e incluso amenazas por parte de sus compañeros. Estas experiencias pueden generarles daño emocional y psicológico, afectando su autoestima, confianza en sí mismos y relaciones interpersonales. Según (Pérez, jul-2019)

- **Falta de sueño**

Según Ángela (2021) El uso nocturno de las redes sociales, característico de esta edad, altera los patrones de sueño de los estudiantes. La luz azul emitida por las pantallas interfiere con la producción de melatonina, una hormona esencial para regular el ciclo del sueño. La falta de sueño adecuada afecta negativamente su concentración, memoria, estado de ánimo y rendimiento académico. (GLN Núñez, 2022)

- **Sedentarismo**

Según Muciño (2021) “Las redes sociales se han convertido en un fenómeno irreversible y de creciente uso entre niños y adolescentes. Esta utilización continuada puede conducir a un uso excesivo, que propicia el aumento del sedentarismo, un gran problema de salud pública”

El uso prolongado de las redes sociales puede contribuir al sedentarismo, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud física de los niños.

Idea a Defender

Con la elaboración de la guía diseñada para padres de familia, sobre el uso excesivo de las redes sociales puede ser muy útil, valiosa y oportuna que puede abordar un problema crítico que afecta el bienestar de los niños y adolescentes en la era digital actual. Al brindarles a los padres de familia, guías de orientación con prácticas,

Con la plataforma Genially se pretende, guiar, orientación con prácticas, estrategias, recursos de apoyo para poder establecer reglas de disciplina del uso excesivo de las redes sociales por parte de sus hijos de manera responsable y saludable.

Objetivo general

Desarrollar una guía didáctica en Genially implementando estrategias efectivas de prevención sobre el uso excesivo de las redes sociales en niños de 4to año de EGB, dirigida a los padres de familia.

Objetivos específicos

- Observar las conductas impartidas por los niños que son derivadas del uso excesivo de las redes sociales.
- Concienciar a padres de familia sobre los posibles riesgos del uso excesivo de las redes sociales en los niños y sus consecuencias.
- Empoderar a los padres para que establezcan límites y supervisen el uso de las redes sociales por parte de sus hijos.
- Promover a través de una guía didáctica estrategias efectivas para reducir el uso excesivo de las redes sociales entre los niños.

La investigación cuenta con dos capítulos:

El primer capítulo engloba el marco teórico y metodológico donde se presenta fundamentos teóricos que sustentan el desarrollo del Proyecto en mención, así mismo la investigación tiene un enfoque mixto, al recoger datos cuantitativos y cualitativos, como base fundamental de esta investigación se aplicará a los estudiantes del 4° Año de Educación General Básica de la “Escuela Fiscal Manuelita Sáenz “ubicado en la parroquia de Cotocollao cantón Quito provincia de Pichincha. Así mismo, se aplicará encuestas a los padres familia y una ficha de observación dirigida a los niños.

En el segundo capítulo está enfocado en la propuesta, sus objetivos, importancia, características, metodologías de implementación de la misma, donde se mostrará la guía didáctica como producto final de la investigación.

CAPÍTULO 1 MARCO TEÓRICO Y METODOLÓGICO

MARCO TEÓRICO

Redes Sociales y su Uso en la Infancia

El uso de las redes sociales en la infancia presenta tanto beneficios como riesgos. Es importante que los padres, cuidadores y educadores sean conscientes de estos riesgos y tomen medidas para proteger a los niños. Al establecer límites claros, supervisar el uso de las redes sociales, hablar con los niños sobre los riesgos y beneficios, enseñarles sobre privacidad y seguridad en línea, y fomentar un uso saludable de la tecnología, se puede ayudar a los niños a aprovechar al máximo las redes sociales de manera segura y responsable. (Livingstone, 2008)

Aspectos Positivos:

Conexión social: De acuerdo al autor Encarnación (2024) Las redes sociales permiten a los niños mantenerse en contacto con amigos y familiares, especialmente aquellos que viven lejos. Esto puede ser particularmente importante para niños que se mudan con frecuencia o que tienen familiares con los que no pueden interactuar con regularidad.

Por tal motivo los niños buscan apoyo social y se conectan con otros niños que comparten sus intereses o que están pasando por experiencias similares.

Desarrollo de habilidades: El uso de las redes sociales puede ayudar a los niños a desarrollar habilidades importantes como la comunicación, la colaboración y la creatividad.

Acceso a la información: Las redes sociales pueden ser una fuente de información y noticias sobre una variedad de temas, lo que puede ayudar a los niños a mantenerse informados sobre el mundo que los rodea.

Expresión personal: Las redes sociales pueden proporcionar un espacio para que los niños se expresen creativamente y compartan sus ideas con los demás.

Según Rodado (2021) “Los riesgos y peligros de las redes de internet son difundidos incluso y valga la redundancia por medio de las mismas redes, donde se encuentran un sin número de textos, videos y otras formas estratégicas de dar a conocer estos temas”, de acuerdo con el autor a continuación se analiza lo siguiente:

Aspectos negativos:

Ciberacoso: El ciberacoso es un problema grave que puede tener un impacto significativo en la salud mental y emocional de los niños. Las redes sociales pueden facilitar el ciberacoso debido a su naturaleza anónima y la facilidad con la que se puede compartir contenido dañino. (Recalde, 2021) .

Según (Cubana, 2020) “El acoso escolar o bullying es uno de los grandes riesgos para la salud psicológica de niños y adolescentes. Es una situación de violencia constante, física o psicológica, llevada a cabo por un escolar o un grupo de escolares contra otro alumno que no puede defenderse. El ciberacoso o cyberbullying constituye una forma de agresión intencional y repetida que genera abusos de poder a través de las nuevas tecnologías, como el correo electrónico, los chats, los móviles o las redes sociales, entre otros.”

El ciberacoso es un problema grave que puede tener consecuencias devastadoras para los niños. Las redes sociales pueden ser un lugar donde los niños son acosados por otros niños o adultos. El ciberacoso puede causar daño emocional, vergüenza e incluso suicidio.

Exposición a contenido inapropiado: Los niños pueden estar expuestos a contenido inapropiado en las redes sociales, como violencia, pornografía y discursos de odio. Este tipo

de contenido puede ser perjudicial para su desarrollo y bienestar. Según Carmelo (2020)”
Se centra en los análisis de su exposición a contenidos inadecuados en internet, tipificados como información sobre formas de lesionar o autolesionarse, formas de suicidarse, anorexia, bulimia, mensajes de odio, consumo de drogas o imágenes violentas. También se analiza la exposición a experiencias con virus o malware y fraudes online, y riesgos relacionados con el mal uso de la información personal, el *sharenting* y el uso excesivo”

Adicción: Soto (2023) **Según** "El uso excesivo de las redes sociales puede llevar a la adicción, lo que puede afectar negativamente el rendimiento académico, las relaciones sociales y la salud física y mental de los niños.

Privacidad: Serrano (2021) “Las competencias digitales son referentes para la formación de los adolescentes ante los nuevos procesos de digitalización, en especial el uso de redes sociales donde consumen y producen información personal a través de diferentes prácticas de auto representación digital “Los niños pueden compartir información personal en las redes sociales sin ser conscientes de los riesgos que esto implica. Esta información puede ser utilizada por acosadores, depredadores u otras personas con malas intenciones.

Sedentarismo: Según Muciño (2021) “Las redes sociales se han convertido en un fenómeno irreversible y de creciente uso entre niños y adolescentes. Esta utilización continuada puede conducir a un uso excesivo, que propicia el aumento del sedentarismo, un gran problema de salud pública”

El uso prolongado de las redes sociales puede contribuir al sedentarismo, lo que puede tener consecuencias negativas para la salud física de los niños.

Definición Redes Sociales

Las redes sociales son plataformas digitales que permiten a las personas conectarse, compartir información e interactuar entre sí. Estas plataformas se basan en la creación de redes de usuarios, donde cada individuo puede establecer conexiones con otros usuarios en función de diversos criterios, como intereses comunes, ubicación geográfica, grupos de afinidad o relaciones preexistentes.” La revolución de la informática y el surgimiento de las redes sociales han cambiado los comportamientos de la sociedad, estableciendo nuevas formas de comunicación y abriendo espacios virtuales que favorecen el contacto con otros usuarios en la red. Sin embargo, la cultura digital y el flujo de información que en ella se comparte, facilitan la exposición de la privacidad de los usuarios, en especial la de los niños. Al ser nativos digitales, estos han crecido en medio de la interactividad y la virtualidad, lo cual genera en ellos un alto nivel de confianza y comodidad en el uso de estos espacios en la red” (Gamboa Bonilla, 2019)

Tipos de redes sociales más comunes entre los niños

1. Redes sociales generalistas:

- **Facebook:** Aunque su popularidad entre los adolescentes ha disminuido en los últimos años, Facebook sigue siendo una plataforma popular entre los niños mayores (12 a 17 años). Permite conectarse con amigos y familiares, compartir contenido multimedia y unirse a grupos de interés.
- **Instagram:** Una de las redes sociales más populares entre los niños y adolescentes. Se centra en la publicación y el consumo de fotos y vídeos, con la posibilidad de aplicar filtros y efectos. También permite compartir historias efímeras y mensajes directos.

- **TikTok:** Una plataforma de vídeos cortos en auge, especialmente popular entre los niños más pequeños (8 a 12 años). Permite crear, compartir y descubrir vídeos de baile, comedia, sincronización de labios y otros contenidos creativos.

Redes sociales de mensajería:

- **WhatsApp:** La aplicación de mensajería instantánea más popular del mundo, utilizada por niños y adolescentes para comunicarse con amigos, familiares y compañeros de clase. Permite enviar mensajes de texto, fotos, vídeos, audios y llamadas de voz y videollamadas.
- **Snapchat:** Otra aplicación de mensajería popular entre los niños y adolescentes, conocida por sus mensajes efímeros (que desaparecen después de verse) y sus filtros faciales. Permite compartir fotos, vídeos, historias y mensajes directos.
- **Discord:** Una plataforma de comunicación y chat diseñada principalmente para comunidades online y grupos de gamers. Permite crear servidores con canales de texto, voz y vídeo, compartir archivos y realizar transmisiones en vivo.

Otras redes sociales:

- **YouTube:** Una plataforma de vídeos online donde los niños pueden ver, compartir y crear contenido. Ofrece una amplia variedad de contenido, desde vídeos musicales y tutoriales hasta dibujos animados y blogs.
- **Roblox:** Una plataforma de juegos online donde los niños pueden crear, jugar y compartir juegos con otros usuarios. Ofrece una gran variedad de géneros de juegos, desde juegos de rol hasta simuladores y juegos de aventura.

- **Minecraft:** Un juego de construcción y exploración de mundo abierto popular entre los niños. Permite a los jugadores crear estructuras, explorar mundos generados aleatoriamente y jugar con otros usuarios en línea.
- **Free fire:** Free Fire es un videojuego Battle Royale multijugador online para dispositivos móviles desarrollado por 111dots Studio y publicado por Garena.

Rede sociales más populares:

- **Facebook:** 55,4% de usuarios en Ecuador. (INEC, 2019)
- **WhatsApp:** 52% de usuarios en Ecuador. (INEC, 2019)
- **Instagram:** 18,2% de usuarios en Ecuador. (INEC, 2019)
- **YouTube:** 15,4% de usuarios en Ecuador. (INEC, 2019)
- **TikTok:** Crecimiento exponencial en los últimos años, especialmente entre niños y jóvenes.

Estadísticas y tendencias de uso de redes sociales en niños de 8-10 años

- **81%** de la población ecuatoriana usa redes sociales. (Branch, 2022)
- **93%** de los jóvenes menores de 15 años en Ecuador usan redes sociales. (Ministerio de Telecomunicaciones, 2016)
- **45,5%** de las familias en Ecuador tienen acceso a internet. (INEC, 2019)
- La edad mínima recomendada para usar redes sociales según la ley ecuatoriana es de **13 años**.

Impacto del Uso Excesivo de Redes Sociales

El uso excesivo de redes sociales en niños puede tener un impacto negativo en su salud mental y emocional como son:

Baja autoestima y problemas de imagen corporal: Las redes sociales están llenas de imágenes de personas que parecen perfectas, lo que puede llevar a los niños a compararse con ellas y sentirse mal consigo mismos. Esto puede conducir a una baja autoestima, problemas de imagen corporal y trastornos alimenticios.

La constante comparación con la vida aparentemente perfecta de otros usuarios en las redes sociales puede generar una imagen distorsionada de sí mismos en los niños, lo que puede afectar negativamente su autoestima y confianza. (Armaza D. , 2023)

La constante comparación con la vida aparentemente perfecta de otros usuarios en las redes sociales puede generar una imagen distorsionada de sí mismos en los niños, lo que puede afectar negativamente su autoestima y confianza

Ansiedad y depresión: El uso excesivo de redes sociales puede aumentar los niveles de ansiedad y depresión en los niños. Esto se debe a que las redes sociales pueden ser un lugar donde los niños se exponen a contenido negativo, como el ciberacoso, las noticias falsas y los comentarios hirientes. Además, la presión constante por estar "conectados" y "al día" puede generar ansiedad y estrés. (Marisol Y. , 2019)

La exposición a contenido inapropiado, el ciberacoso, la comparación social y la presión por mantener una imagen perfecta en las redes sociales pueden contribuir a la aparición de ansiedad y depresión en los niños. (Marisol Y. , 2019)

Dificultades de atención y concentración: El uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de los niños para prestar atención y concentrarse. Esto se debe a que las redes sociales están diseñadas para ser estimulantes y captar la atención de los usuarios, lo que puede dificultar que los niños se desconcentren en otras tareas, como la escuela o los deberes. (Moreira, 2021)

Según Cárdenas (2024) Las redes sociales están diseñadas para ser estimulantes y captar la atención de los usuarios, lo que puede dificultar que los niños se concentren en otras tareas, como la escuela o los deberes.

Las redes sociales están diseñadas para ser estimulantes y captar la atención, lo que puede dificultar que los niños se concentren en otras tareas, como la escuela o los deberes.

Problemas de sueño: El uso de redes sociales antes de acostarse puede interferir con el sueño de los niños. Esto se debe a que la luz azul emitida por las pantallas puede suprimir la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño. La falta de sueño puede afectar negativamente el estado de ánimo, la concentración y el rendimiento académico de los niños. Según Gutierrez (2024) La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede suprimir la producción de melatonina, una hormona esencial para regular el sueño. La falta de sueño adecuada afecta negativamente la capacidad de concentración, memoria y rendimiento cognitivo de los niños.

Alteraciones del sueño. La luz azul emitida por las pantallas de los dispositivos electrónicos puede suprimir la producción de melatonina, una hormona esencial para regular el sueño. La falta de sueño adecuada afecta negativamente la capacidad de concentración, memoria y rendimiento cognitivo de los niños.

Aislamiento social: Según Gavilanes Manzano (2020) El uso excesivo de redes sociales puede llevar a que los niños se aíslen socialmente y pasen menos tiempo interactuando con amigos y familiares en persona. Esto puede afectar negativamente el desarrollo social y emocional de los niños.

La inmersión excesiva en el mundo virtual de las redes sociales puede limitar las oportunidades de interacción social presencial, afectando el desarrollo de habilidades sociales y emocionales esenciales para los niños.

Adicción a las redes sociales: En algunos casos, el uso excesivo de redes sociales puede convertirse en una adicción. Los niños que son adictos a las redes sociales pueden tener dificultades para controlar el tiempo que pasan en ellas y pueden experimentar síntomas de abstinencia cuando no las usan.

El uso excesivo de las redes sociales puede ser adictivo, lo que puede llevar a que los niños descuiden otras áreas importantes de su vida, como las relaciones, la escuela y las actividades extracurriculares.

Ciberacoso: El ciberacoso es un problema grave que puede tener consecuencias devastadoras para los niños. Las redes sociales pueden ser un lugar donde los niños son acosados por otros niños o adultos. El ciberacoso puede causar daño emocional, vergüenza e incluso suicidio. (Recalde, 2021)

Las redes sociales pueden ser un espacio donde se produce el ciberacoso y el acoso en línea, lo que puede tener un impacto devastador en la salud mental y el bienestar emocional de los niños. (Marisol Y. S., 2019)

El ciberacoso es un problema grave que puede tener consecuencias devastadoras para los niños. Las redes sociales pueden ser un lugar donde los niños son acosados por otros niños o adultos.

Efectos psicológicos y emocionales del uso excesivo de redes sociales en niños

El uso excesivo de las redes sociales por parte de los niños puede tener un impacto significativo en su salud mental y bienestar emocional. A continuación, se presenta un resumen de los principales efectos psicológicos y emocionales asociados a este comportamiento, junto con algunas citas bibliográficas relevantes:

Efectos negativos:

Según Gutiérrez (2024) las emergentes tecnologías comunicacionales, han fomentado una nueva interacción digital, donde el vínculo entre el algoritmo de la aplicación y una sobreexposición a la plataforma genera en menores de edad un patrón adictivo, que altera la normal evolución y atenúa daños acorto y largo plazo.

Los niños con una adicción de redes sociales, generan reducción en los niveles de retención de información, concentración, insomnio, bajo rendimiento académico.

- **Baja autoestima:** La constante comparación con la vida aparentemente perfecta de otros usuarios en las redes sociales puede generar una imagen distorsionada de sí mismos en los niños, lo que puede afectar negativamente su autoestima y confianza. (Armaza D. , (2023))
- **Adicción y dependencia:** El uso excesivo de redes sociales puede generar patrones de comportamiento adictivo, donde los niños priorizan estas plataformas sobre otras actividades importantes como el estudio, las relaciones sociales y las actividades físicas.
- **FOMO (Fear of Missing Out):** El miedo a perderse experiencias o eventos que otros comparten en las redes sociales puede generar sentimientos de ansiedad, tristeza y aislamiento en los niños.

- **Problemas de memoria:** El uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de los niños para recordar información. Esto se debe a que el cerebro se acostumbra a recibir información rápida y superficial en las redes sociales, lo que puede dificultar la retención de información más compleja. (Valencia, 2021)

Según Villegas(2024) El uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de los niños para recordar información, lo que puede dificultar su desempeño en exámenes y pruebas.

- **Dificultades de aprendizaje:** El uso excesivo de redes sociales puede interferir con el proceso de aprendizaje de los niños. Esto se debe a que las redes sociales pueden reducir la cantidad de tiempo que los niños dedican a actividades de aprendizaje, como leer, estudiar y hacer tareas.

- **Menos tiempo para estudiar:** Los niños que pasan demasiado tiempo en las redes sociales tienen menos tiempo para estudiar y completar sus tareas.

Según Borbor Tomalá (2024) Impacto del uso de las redes sociales en la comprensión lectora. **La** naturaleza rápida y superficial de la información en las redes sociales puede dificultar que los niños comprendan y retengan información importante para el aprendizaje.

- **Multitarea:** El uso de redes sociales a menudo implica la multitarea, es decir, realizar varias tareas al mismo tiempo. Sin embargo, la multitarea puede dañar la capacidad de los niños para concentrarse y aprender de manera efectiva.
- **Pensamiento crítico deficiente:** Las redes sociales están llenas de información falsa y engañosa. Si los niños no aprenden a ser críticos con la información que encuentran en línea, pueden ser más propensos a creer cosas que no son ciertas. (Idayris Yiseth Mindiola Molina, 2021)

- **Falta de motivación:** El uso excesivo de redes sociales puede reducir la motivación de los niños para aprender y participar en actividades académicas

Impacto en el desarrollo cognitivo y social

Desarrollo cognitivo:

Problemas de memoria: El uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de los niños para recordar información. Esto se debe a que el cerebro se acostumbra a recibir información rápida y superficial en las redes sociales, lo que puede dificultar la retención de información más compleja.

Según Villegas (2024): El uso excesivo de redes sociales puede afectar la capacidad de los niños para recordar información, lo que puede dificultar su desempeño en exámenes y pruebas.

Distracción y falta de concentración:

Las redes sociales están diseñadas para ser estimulantes y captar la atención de los usuarios, lo que puede dificultar que los niños se concentren en tareas que requieren atención sostenida, como la escuela o los deberes (Paredes Vallejos, 2024).

Las notificaciones constantes, las publicaciones llamativas y la naturaleza interactiva de las redes sociales pueden desviar fácilmente la atención de los niños de sus tareas escolares, dificultando la concentración y el enfoque en el aprendizaje.

Según Paredes Vallejos (2024): Las redes sociales están diseñadas para ser estimulantes y captar la atención de los usuarios, lo que puede dificultar que los niños se concentren en tareas que requieren atención sostenida, como la escuela o los deberes

Disminución del rendimiento académico:

Estudios han demostrado una correlación negativa entre el uso excesivo de redes sociales y el rendimiento académico. Los niños que pasan demasiado tiempo en estas plataformas tienden a obtener calificaciones más bajas, realizar menos tareas y tener una menor participación en clase.

Menos tiempo para estudiar: Los niños que pasan demasiado tiempo en las redes sociales tienen menos tiempo para estudiar y completar sus tareas.

Según Borbor Tomalá (2024) Impacto del uso de las redes sociales en la comprensión lectora, La naturaleza rápida y superficial de la información en las redes sociales puede dificultar que los niños comprendan y retengan información importante para el aprendizaje.

Pensamiento crítico deficiente: Las redes sociales están llenas de información falsa y engañosa. Si los niños no aprenden a ser críticos con la información que encuentran en línea, pueden ser más propensos a creer cosas que no son ciertas.

Desarrollo social:

”El relacionamiento frecuente de la tecnología en los niños es un tema que dentro del contexto actual se considera un problema, debido a un notable decrecimiento en las relaciones interpersonales, este efecto se da por el tiempo que dedican a los medios tecnológicos, dejando en segundo plano el factor de relaciones interpersonales” (Kerley, 2020)

Aislamiento social: Según (Julio, 2022)El uso excesivo de redes sociales puede llevar a que los niños se aislen socialmente y pasen menos tiempo interactuando con amigos y familiares en persona. Esto puede afectar negativamente el desarrollo social y emocional de los niños.

Falta de empatía Según Tatiana (2020) El uso excesivo de redes sociales puede hacer que los niños sean menos empáticos con los demás. Esto se debe a que las redes sociales a menudo fomentan la interacción superficial y pueden dificultar que los niños desarrollen habilidades de empatía.

Rol del docente en la Gestión del Uso de Redes Sociales

Los docentes juegan un papel fundamental en la orientación y el acompañamiento de los niños en su proceso de aprendizaje y desarrollo, incluyendo el uso responsable de las tecnologías digitales y las redes sociales.

A continuación, se describen algunos aspectos claves del rol del docente en relación con el uso excesivo de las redes sociales en los niños:

Sensibilización y educación:

- Informar a los estudiantes y padres sobre los riesgos y beneficios del uso de las redes sociales.
- Promover el uso responsable y seguro de las redes sociales, incluyendo la privacidad, la netiqueta y la identificación de contenido inapropiado.
- Fomentar el pensamiento crítico y la capacidad de los estudiantes para evaluar la información que encuentran en línea.

Integración pedagógica:

- Utilizar las redes sociales de manera creativa y efectiva para apoyar el aprendizaje.
- Crear oportunidades para que los estudiantes colaboren y aprendan entre sí utilizando herramientas digitales.
- Promover el uso de las redes sociales para el desarrollo de habilidades como la comunicación, la investigación y la creatividad.

Detección y apoyo:

- Estar atentos a las señales que puedan indicar un uso excesivo o problemático de las redes sociales en los estudiantes.
- Brindar apoyo y orientación individualizada a los estudiantes que enfrentan dificultades relacionadas con el uso de las redes sociales.
- Colaborar con los padres y profesionales de la salud mental para abordar situaciones que requieran atención especializada.

Promoción de un entorno escolar seguro:

- Establecer normas y expectativas claras sobre el uso de las redes sociales en el entorno escolar.
- Implementar medidas para prevenir el ciberacoso y el acoso en línea.
- Crear un ambiente de confianza y apertura donde los estudiantes se sientan cómodos para hablar sobre sus experiencias en las redes sociales.

Desarrollo profesional continuo:

- Mantenerse actualizado sobre las últimas tendencias y plataformas de redes sociales.
- Participar en talleres y cursos de capacitación sobre el uso responsable de las tecnologías digitales en la educación.
- Compartir experiencias y estrategias con otros docentes para abordar los desafíos relacionados con el uso de las redes sociales en el aula.

Según: López-Martínez (2023) La educación digital es un desafío que padres y educadores deben enfrentar de manera conjunta. Si bien las escuelas desempeñan un papel fundamental en la alfabetización digital de los estudiantes, el hogar es el primer espacio donde los niños y adolescentes aprenden a navegar por el mundo en línea. Este trabajo explora el rol de los padres como socios estratégicos en la educación digital de sus hijos, con el objetivo de promover un uso seguro y responsable de las redes sociales.

- **Fomentar actividades alternativas Según** Gutierrez (2024) Es importante incentivar a los niños a participar en actividades fuera de línea que promuevan el aprendizaje, la creatividad, el ejercicio físico y la interacción social presencial.
- **Educación sobre el uso responsable Según** ET Garitano (2019) Es fundamental educar a los niños sobre el uso responsable y seguro de las redes sociales, incluyendo la privacidad, la seguridad en línea, la identificación de contenido inapropiado.
- **Monitoreo y comunicación abierta Según** Narvárez Ochoa (2023) Los padres y educadores deben mantener un monitoreo adecuado del uso de las redes sociales por parte de los niños, pero sin invadir su privacidad. Es importante fomentar una comunicación abierta y honesta para abordar cualquier problema o inquietud que surja.

Herramientas y aplicaciones para controlar y limitar el uso de redes sociales

Existen diversas herramientas y aplicaciones que pueden ayudar a los padres y educadores a controlar y limitar el uso de redes sociales en niños y adolescentes. Estas herramientas ofrecen diferentes funciones, como: (Beltrán Jaramillo, 2023)

Bloqueo de contenido Según Castejón Bartolomé(2023)

- Permitir o bloquear el acceso a ciertas aplicaciones o sitios web.
- Filtrar contenido inapropiado, como violencia, pornografía o lenguaje ofensivo.

Establecimiento de límites de tiempo Según Casado(2022) Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva.

- Establecer límites de tiempo diarios o semanales para el uso de redes sociales.
- Programar horarios específicos en los que se puede acceder a las redes sociales como jugar al aire libre, leer y pasar tiempo en familia.

Limite el tiempo de pantalla Según Casado E. S (2022)

Determine cuánto tiempo al día o a la semana es apropiado que sus hijos pasen frente a las pantallas. Utilice herramientas de control parental para ayudar a hacer cumplir estos límites.

Establecer límites de tiempo: Es importante establecer límites de tiempo claros para el uso de las redes sociales y asegurarse de que los niños no pasen demasiado tiempo frente a las pantallas.

Monitoreo de la actividad Según MC López-De-Ayala, (2019)

- Ver el tiempo que los niños pasan en las redes sociales.
- Ver las aplicaciones o sitios web que visitan.
- Ver con quién interactúan en línea.

2. Gestión de cuentas:

- Crear y administrar cuentas de redes sociales para niños.
- Aprobar o rechazar solicitudes de amistad.
- Establecer configuraciones de privacidad.

Establezca zonas libres de tecnología: Designe áreas en el hogar donde no se permita el uso de dispositivos electrónicos, como el dormitorio, el comedor y la mesa familiar.

Cree un horario de tecnología: Establezca un horario que incluya tiempo para actividades sin tecnología, como jugar al aire libre, leer y pasar tiempo en familia.

Promover el uso responsable y positivo de la tecnología:

(Pacheco Mendoza & Borbor Tomalá, 2024)

- **Hablar con los hijos sobre la tecnología:** Conversar sobre los beneficios y riesgos de la tecnología, y cómo usarla de manera responsable y segura.
- **Animar a sus hijos a usar la tecnología para actividades creativas y educativas:** Busque aplicaciones y juegos que fomenten la creatividad, el aprendizaje y la resolución de problemas.
- **Ser un buen modelo a seguir:** Demuestre a sus hijos cómo usar la tecnología de manera responsable y equilibrada, limitando su propio tiempo de pantalla y evitando usar dispositivos durante las comidas familiares o al interactuar con ellos.

Fomentar actividades alternativas Según HAM Martínez (2023)

- **Animar a los hijos a participar en actividades físicas y al aire libre:**
- El ejercicio regular es importante para la salud física y mental de los niños.
- **Promover pasatiempos e intereses fuera de línea:** Ayude a sus hijos a encontrar actividades que disfruten, como leer, tocar un instrumento musical o practicar un deporte.
- **Pasar tiempo de calidad en familia:** Dedique tiempo a conectarse con sus hijos sin tecnología, como jugar juegos de mesa, conversar o realizar actividades juntos.

Proteger la privacidad y seguridad en línea Según Beltrán (2023)

- **Hablar con sus hijos sobre la seguridad en línea:**
- Enséñeles a ser cuidadosos con la información personal que comparten en línea y a evitar interactuar con extraños.
- Configure las cuentas de redes sociales y dispositivos de sus hijos para proteger su privacidad y limitar la cantidad de información personal que se comparte.
- **Supervisar la actividad en línea de sus hijos:** Revise periódicamente la actividad en línea de sus hijos, con su consentimiento, para identificar posibles riesgos o comportamientos inadecuados.

Busque ayuda profesional si es necesario:

Según Garrido-Méndez(2022) Si le preocupa el uso de tecnología de su hijo: Si nota cambios en el estado de ánimo, comportamiento o rendimiento académico de su hijo relacionados con el uso de la tecnología, no dude en buscar ayuda profesional de un psicólogo o terapeuta especializado en tecnología y niños.

Si le preocupa el uso de las redes sociales por parte de su hijo, busque ayuda profesional. Un terapeuta o consejero puede ayudarlo a desarrollar un plan para ayudar a su hijo a usar las redes sociales de manera segura y responsable.

Busque recursos y apoyo adicionales: Existen diversas organizaciones y sitios web que ofrecen información, recursos y apoyo para padres sobre el uso responsable de la tecnología por parte de los niños.

Definición

Definición y propósito de una guía didáctica del uso excesivo de las redes sociales para padres.

Según Astorga-Aguilar(2019) Una guía didáctica del uso excesivo de las redes sociales para padres es un recurso educativo diseñado para ayudar a los padres a comprender los riesgos y beneficios del uso de las redes sociales por parte de sus hijos, y a desarrollar estrategias para fomentar un uso responsable y seguro.

Propósito:

El propósito principal de una guía didáctica del uso excesivo de las redes sociales para padres Según (Macías-Delgado 2022)

- **Informar a los padres sobre los riesgos potenciales del uso excesivo de las redes sociales en niños y adolescentes.**
- **Brindar a las padres estrategias para ayudar a sus hijos a usar las redes sociales de manera responsable y segura.**

Fomentar el uso responsable de las redes sociales: Es importante hablar con los niños sobre las redes sociales, los riesgos y beneficios, y cómo usarlas de manera responsable.

Proporcionar alternativas atractivas: Es importante proporcionar a los niños alternativas atractivas a las redes sociales, como actividades físicas, pasatiempos y tiempo en familia.

Características y beneficios de usar Genially como herramienta educativa

Genially es una herramienta educativa versátil y poderosa que puede ayudar a los educadores a crear experiencias de aprendizaje más atractivas, participativas y efectivas para sus alumnos.

Plantillas personalizables: Genially ofrece una amplia biblioteca de plantillas prediseñadas para diferentes tipos de contenido, como presentaciones, infografías, pósters, vídeos interactivos y gamificación. Estas plantillas se pueden personalizar fácilmente para adaptarlas a las necesidades específicas de cada educador y alumno.

- **Herramientas de edición intuitivas:** Genially cuenta con una interfaz de usuario sencilla e intuitiva que facilita la creación de contenido interactivo. Los usuarios pueden agregar texto, imágenes, vídeos, audio, animaciones y enlaces a sus creaciones.
- **Elementos interactivos:** Genially permite incorporar elementos interactivos a las creaciones, como botones, cuestionarios, juegos y galerías de imágenes. Esto hace que el contenido sea más atractivo y participativo para los alumnos.
- **Compatibilidad con diferentes dispositivos:** Las creaciones de Genially se pueden visualizar en cualquier dispositivo, incluyendo ordenadores, tabletas y smartphones.

Esto permite a los alumnos acceder al contenido desde cualquier lugar.

- **Compartir y colaborar:** Genially permite compartir las creaciones con otros usuarios a través de un enlace o integrarlas en un sitio web o blog. También es posible trabajar en equipo en la creación de contenido.

Beneficios de usar Genially en educación:

- **Mejora el aprendizaje:** El contenido interactivo y atractivo de Genially puede ayudar a los alumnos a aprender de manera más efectiva y motivante.
- **Promueve la participación activa:** Los elementos interactivos de Genially fomentan la participación activa de los alumnos en el proceso de aprendizaje.
- **Desarrolla habilidades del siglo XXI:** Genially ayuda a los alumnos a desarrollar habilidades del siglo XXI, como la creatividad, la comunicación, la colaboración y el pensamiento crítico.
- **Facilita la evaluación:** Genially permite a los educadores evaluar el aprendizaje de los alumnos de manera más efectiva a través de cuestionarios y juegos interactivos.
- **Ahorra tiempo:** Genially permite a los educadores crear materiales educativos de manera rápida y sencilla, lo que les ahorra tiempo y esfuerzo.

MARCO METODOLÓGICO

Enfoque y tipo de investigación

Tipo de Investigación

El tipo de investigación para el desarrollo del estudio es mixto combinando métodos cualitativos y cuantitativos para obtener una comprensión integral del tema de estudio está dirigido a niños del cuarto año de educación general básica de la escuela “Fiscal Manuelita Sáenz” ubicada en la parroquia de Cotocollao al norte de Quito para prevenir inconvenientes en su desarrollo físico y mental.

Población y muestra

La población corresponde al conjunto total de individuos que son de interés para el estudio específico, tomando en consideración lo siguiente:

Niños:	30
Padres:	30
TOTAL	60

Variables

Variable Independiente: Guía Didáctica en Genially para Padres

Variable Dependiente: El impacto del uso excesivo de Redes Sociales en estudiantes de 4° Año de EGB

Instrumentos

Instrumento que se utilizó son: encuestas dirigidas a padres de familia o representantes de los estudiantes y a niños del cuarto año de educación general básica de la escuela fiscal “Manuelita Sáenz” ubicada en la parroquia de Cotocollao al norte de Quito.

Resultados de la Encuesta a Estudiantes.

SIEMPRE =

POCO =

NUNCA =

Cuestionario:

1.- ¿Conoce los riesgos de compartir información personal en redes sociales?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
1	¿Conoce los riesgos de compartir información personal en redes sociales?	3	7	20	30

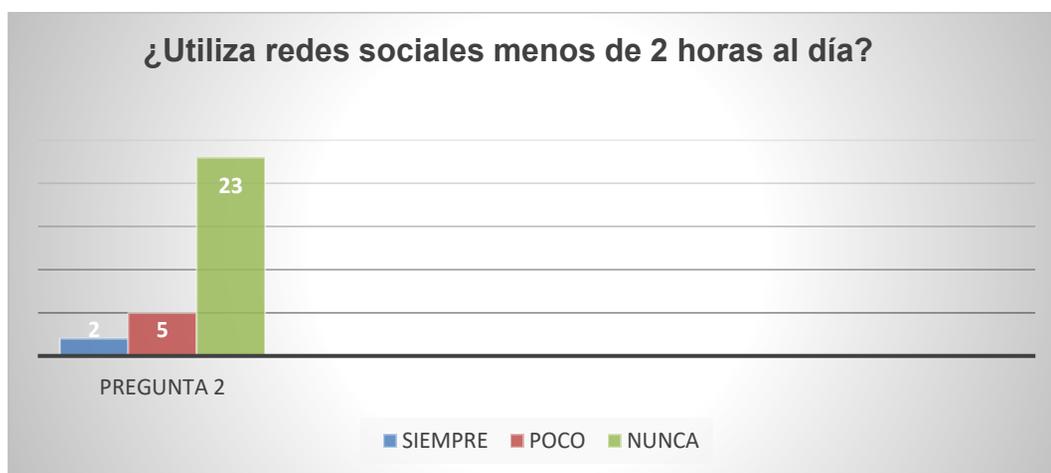


ANÁLISIS DE LA PREGUNTA 1

- Según la encuesta, 20 de los 30 encuestados (66,67 %) **NO** indicaron que no son conscientes de los riesgos de compartir información personal en las redes sociales
- 7 encuestados (23,33 %) **POCO** conocen de los riesgos de compartir información personal en las redes sociales y el 3 encuestados (10%)**SI** indicaron que si conocían los riesgos de compartir información personal en las redes sociales.

2.- ¿Utiliza redes sociales menos de 2 horas al día?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
2	¿Utiliza redes sociales menos de 2 horas al día?	2	5	23	30



ANÁLISIS

2.- ¿Utiliza redes sociales menos de 2 horas al día?

Según la encuesta, 23 de los 30 encuestados (6,9 %) **NO**, indicaron que utilizan más de 2 horas las redes sociales al día.

- 5 encuestados (15,33 %) **POCO** utilizan las redes sociales más de 2 horas y el 2 encuestados (6%) **SI** indicaron que si conocían los riesgos de compartir información personal en las redes sociales.

3.- ¿Prefiere realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
3	¿Prefiere realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales?	2	5	23	30



ANÁLISIS

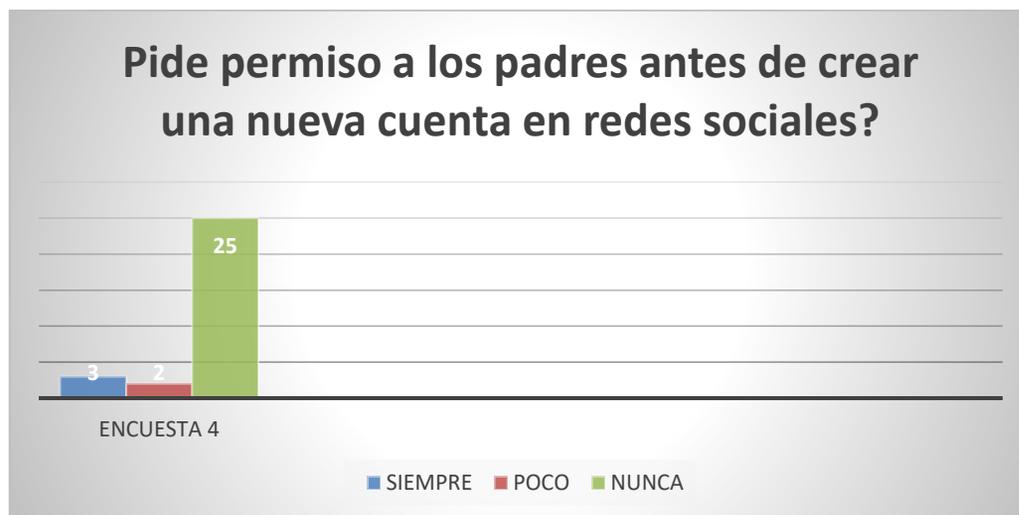
¿Prefiere realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales?

Según la encuesta, 23 de los 30 encuestados (6,9 %) indicaron **NO** prefieren realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales,

- 5 encuestados (15,33 %) **POCO** Prefiere realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales y 2 de 30 encuestados el (6%) **SI** prefieren realizar otras actividades en lugar de estar en redes sociales.

4.- ¿Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
4	¿Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales?	3	2	25	30



ANÁLISIS

¿Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales?

Según la encuesta, 25 de los 30 encuestados (75%) **NO** Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales, 2 de 30 encuestados (6%) **POCO** Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales y el 3 de 30 encuestados (9%) **SI** Pide permiso a los padres antes de crear una nueva cuenta en redes sociales.

5.- ¿Completa y entrega sus tareas a tiempo?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
5	¿ Completa y entrega sus tareas a tiempo?	4	8	18	30

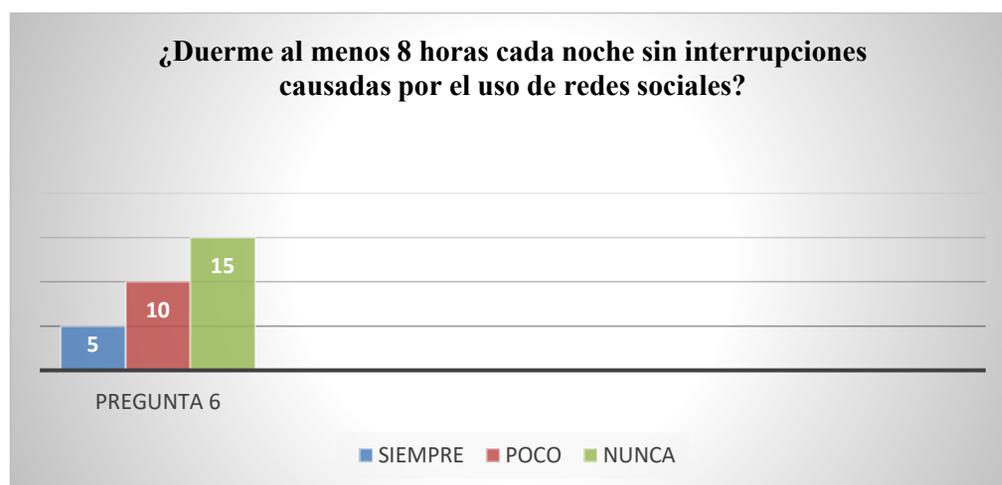


ANÁLISIS

Según la encuesta, 18 de los 30 encuestados (54%) **NO**, Completa y entrega sus tareas a tiempo, 8 de 30 encuestados (24%) **POCO** Completa y entrega sus tareas a tiempo y el 4 de 30 encuestados (12%) **SI** Completa y entrega sus tareas a tiempo.

6.- ¿Duerme al menos 8 horas cada noche sin interrupciones causadas por el uso de redes sociales?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
6	¿Duerme al menos 8 horas cada noche sin interrupciones causadas por el uso de redes sociales?	5	10	15	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 15 de los 30 encuestados (4,5%) **NO** Duerme al menos 8 horas cada noche sin interrupciones causadas por el uso de redes sociales, 10 de 30 encuestados (3,0%) **POCO** Duerme al menos 8 horas cada noche sin interrupciones causadas por el uso de redes sociales y el 5 de 30 encuestados (15%) **SI** duerme al menos 8 horas cada noche sin interrupciones causadas por el uso de redes sociales.

7.- ¿Realiza actividades físicas regularmente?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
7	¿ Realiza actividades físicas regularmente?	5	8	17	30

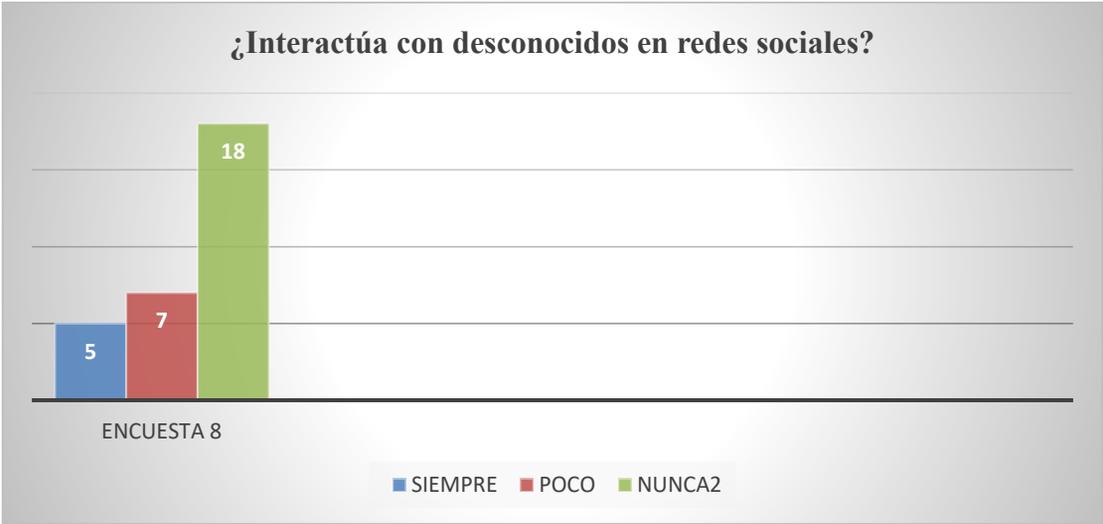


ANÁLISIS

Según la encuesta, 17 de los 30 encuestados (5.1%) **SI** Realiza actividades físicas regularmente, 8 de 30 encuestados (24%) **POCO** Realiza actividades físicas regularmente y el 5 de 30 encuestados (15%) **NO** Realiza actividades físicas regularmente.

8.- ¿Realiza actividades físicas regularmente?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
8	¿Interactúa con desconocidos en redes sociales?	5	7	18	30

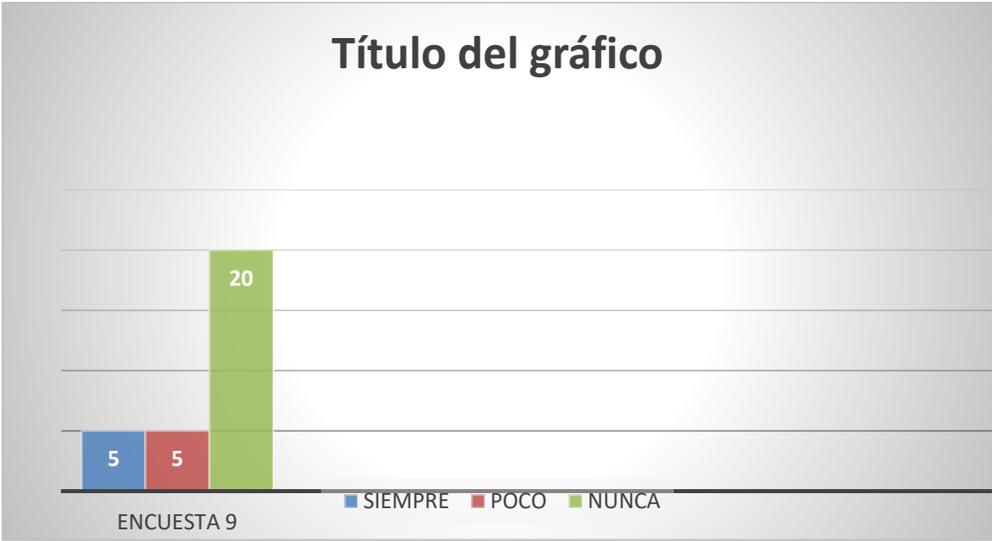


ANÁLISIS

Según la encuesta, 18 de los 30 encuestados (5.4%) **SI** Interactúa con desconocidos en redes sociales, 7 de 30 encuestados (2.3%) **POCO** Interactúa con desconocidos en redes sociales y el 5 de 30 encuestados (1,2%) **NO** Interactúa con desconocidos en redes sociales

9.- ¿Comparte con sus padres el tiempo que pasa en redes sociales?

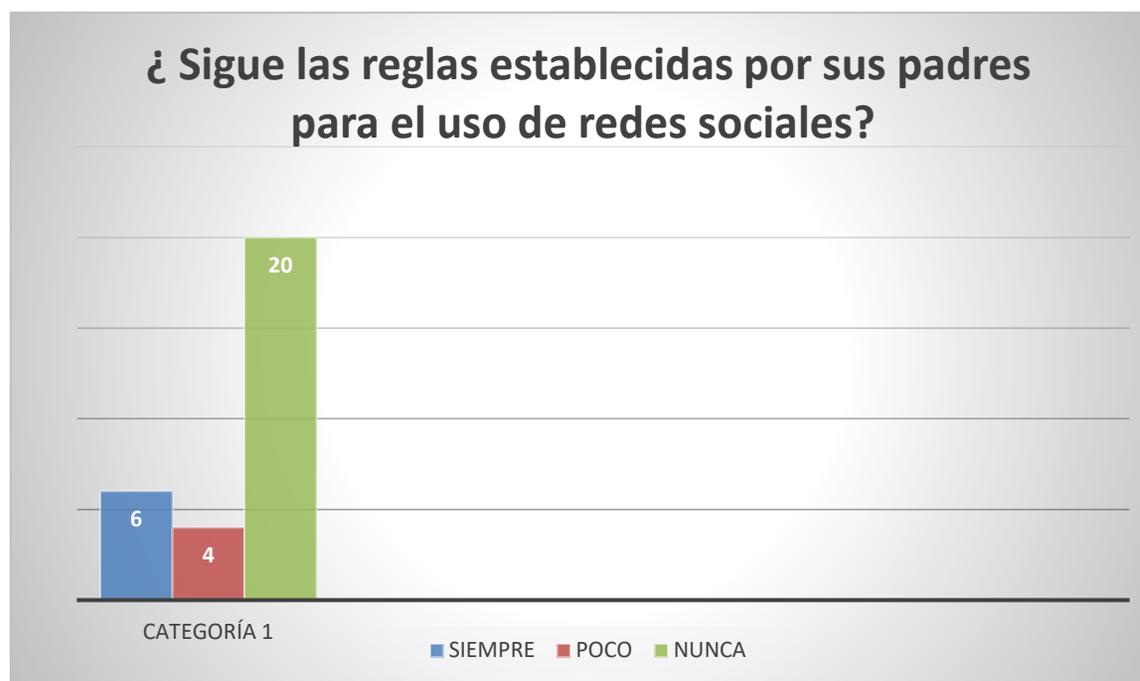
Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
9		5	5	20	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 20 de los 30 encuestados (60%) **NO Comparte con sus padres el tiempo que pasa en redes sociales** 5 de 30 encuestados (15%) **POCO Comparte con sus padres el tiempo que pasa en redes sociales** y el 5 de 30 encuestados (15%) **NO Comparte con sus padres el tiempo que pasa en redes sociales**

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
10	¿ Sigue las reglas establecidas por sus padres para el uso de redes sociales?	6	4	20	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 20 de los 30 encuestados (60%) **NO** Sigue las reglas establecidas por sus padres para el uso de redes sociales 4 de 30 encuestados (12%) **POCO** Sigue las reglas establecidas por sus padres para el uso de redes sociales y el 6 de 30 encuestados (18%) **NO** Sigue las reglas establecidas por sus padres para el uso de redes sociales

Análisis del cuestionario de los niños del 4º año de Educación General Básica.

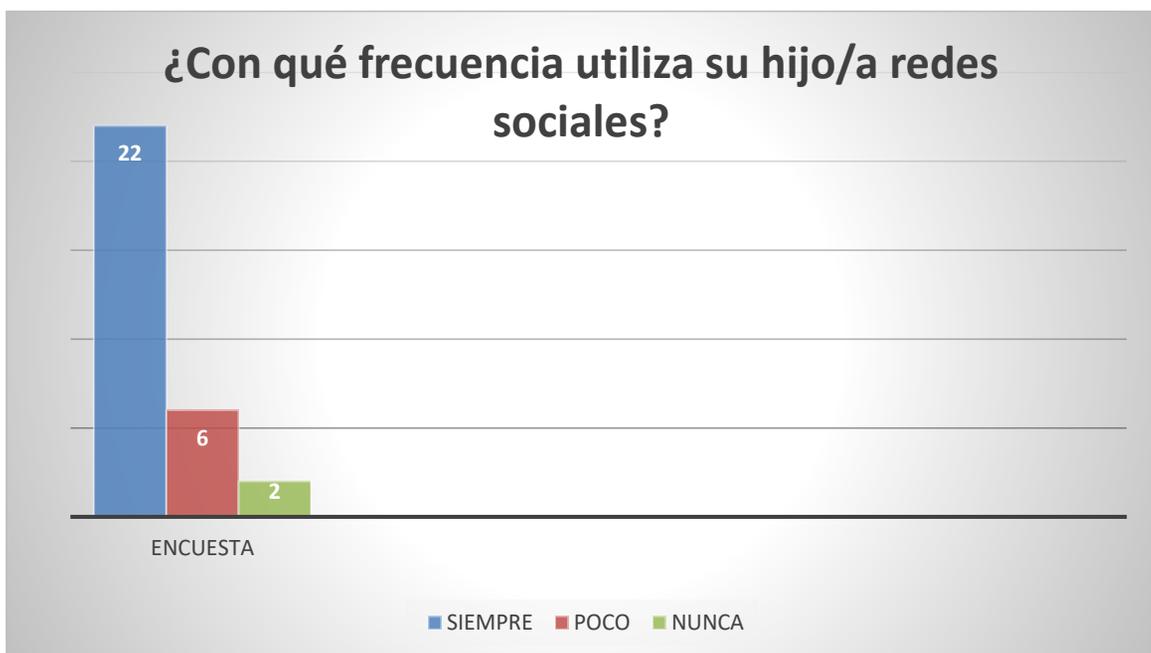
- Los niños de cuarto grado encuestados presentan un uso intensivo de las redes sociales y un conocimiento limitado de los riesgos asociados.
- El uso excesivo de las redes sociales podría estar impactando negativamente en diferentes aspectos de su vida, como el rendimiento académico, el sueño y las relaciones sociales.
- Existe una necesidad de implementar programas educativos que promuevan el uso responsable de las tecnologías digitales y que informen a los niños sobre los riesgos de las redes sociales.

Encuestas a Padres.

SIEMPRE = SI
POCO= RV
NUNCA = NO

1.- ¿Con qué frecuencia utiliza su hijo/a redes sociales?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
1	¿Con qué frecuencia utiliza su hijo/a redes sociales?	22	6	2	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 22 de los 30 encuestados (60%) **SI** Con frecuencia utiliza su hijo/a redes sociales 6 de 30 encuestados (18%) **POCO** con frecuencia utiliza su hijo/a redes sociales y el 2 de 30 encuestados (6%) **NO** Con frecuencia utiliza su hijo/a redes sociales

2.- ¿Cuánto tiempo promedio pasa su hijo/a en redes sociales diariamente?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
2	¿Controla el tiempo promedio pasa su hijo/a en redes sociales diariamente?	4	6	20	30

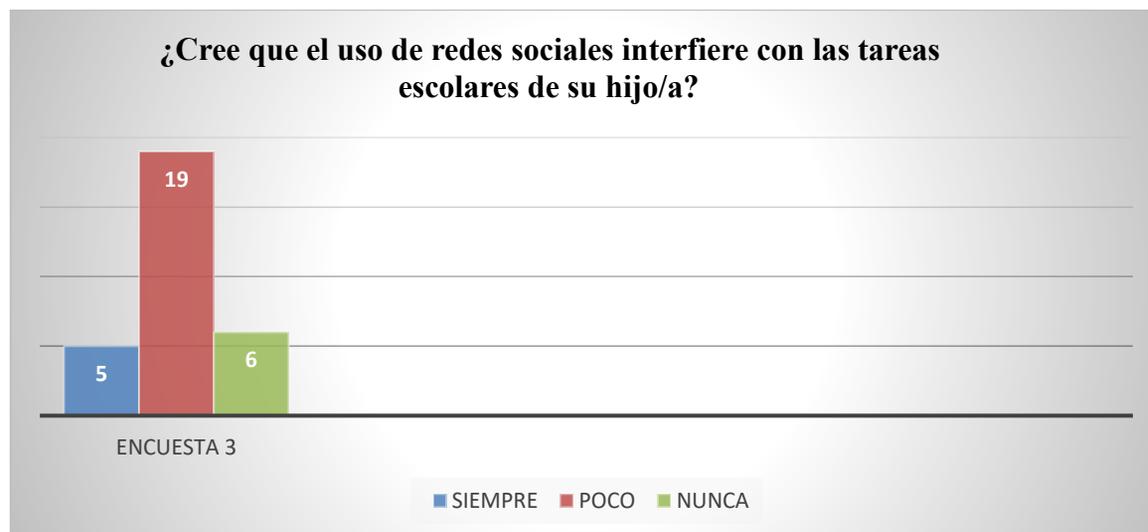


ANÁLISIS

Según la encuesta, 4 de los 30 encuestados (12%) **SI** controla el tiempo promedio pasa su hijo/a en redes sociales diariamente 6 de 30 encuestados (21%) **POCO** controla el tiempo promedio pasa su hijo/a en redes sociales diariamente y el 20 de 30 encuestados (60%) **NO** controla tiempo promedio pasa su hijo/a en redes sociales diariamente

3.- ¿Cree que el uso de redes sociales interfiere con las tareas escolares de su hijo/a?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
3	¿Cree que el uso de redes sociales interfiere con las tareas escolares de su hijo/a?	5	19	6	30

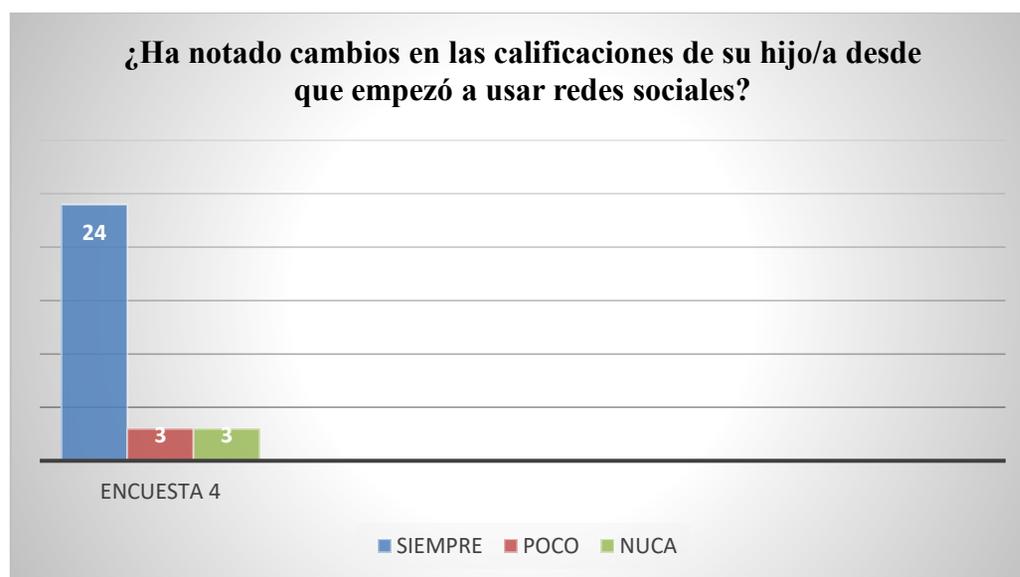


ANÁLISIS

Según la encuesta, 19 de los 30 encuestados (57%) **POCO** Cree que el uso de redes sociales interfiere con las tareas escolares de su hijo/a, 6 de 30 encuestados (18%) **NUNCA** Cree que el uso de redes sociales interfiere con las tareas escolares de su hijo/a y el 5 de 30 encuestados (15%) **SI** Cree que el uso de redes sociales interfiere con las tareas escolares de su hijo/a.

4.- ¿Ha notado cambios en las calificaciones de su hijo/a desde que empezó a usar redes sociales?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
4	¿Ha notado cambios en las calificaciones de su hijo/a desde que empezó a usar redes sociales?	24	3	3	30

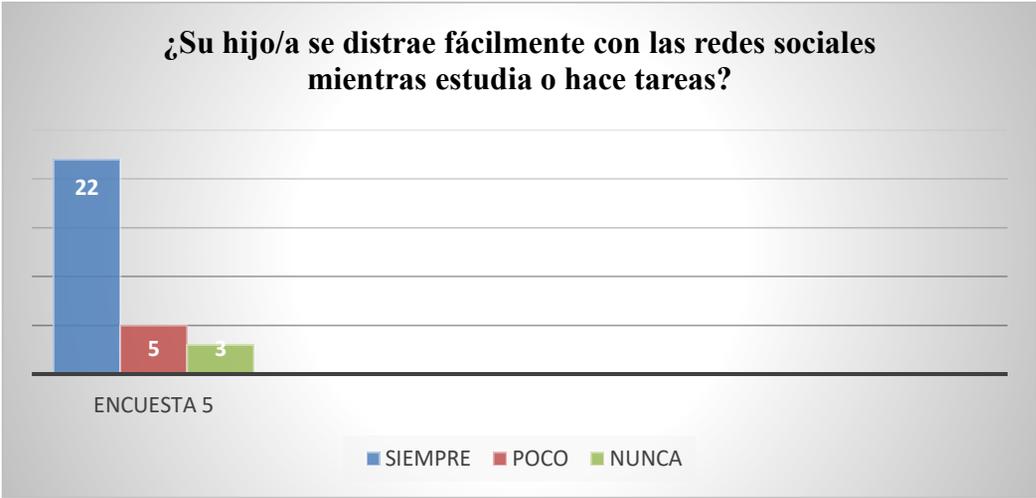


ANÁLISIS

Según la encuesta, 24 de los 30 encuestados (57%) **SI** ha notado cambios en las calificaciones de su hijo/a desde que empezó a usar redes sociales, 3 de 30 encuestados (9%) **POCO** ha notado cambios en las calificaciones de su hijo/a desde que empezó a usar redes sociales y el 3 de 30 encuestados (9%) **NUNCA** Ha notado cambios en las calificaciones de su hijo/a desde que empezó a usar redes sociales

5.- ¿Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
5	¿Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas?	22	5	3	30

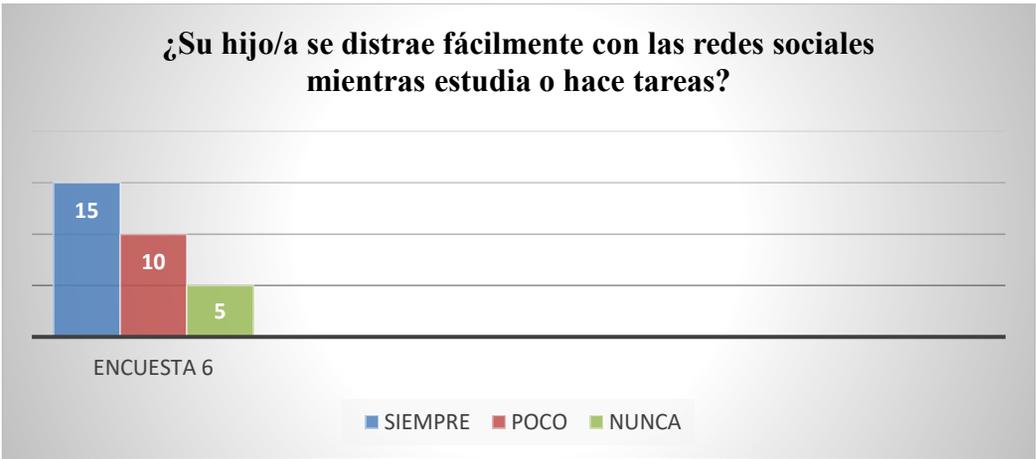


ANÁLISIS

Según la encuesta, 22 de los 30 encuestados (66%), **SI** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas, el 5 de 30 encuestados (15%) **POCO** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas y el 3 de 30 encuestados (9%) **NO** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas

6.- ¿Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
6	¿Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas?	15	10	5	30

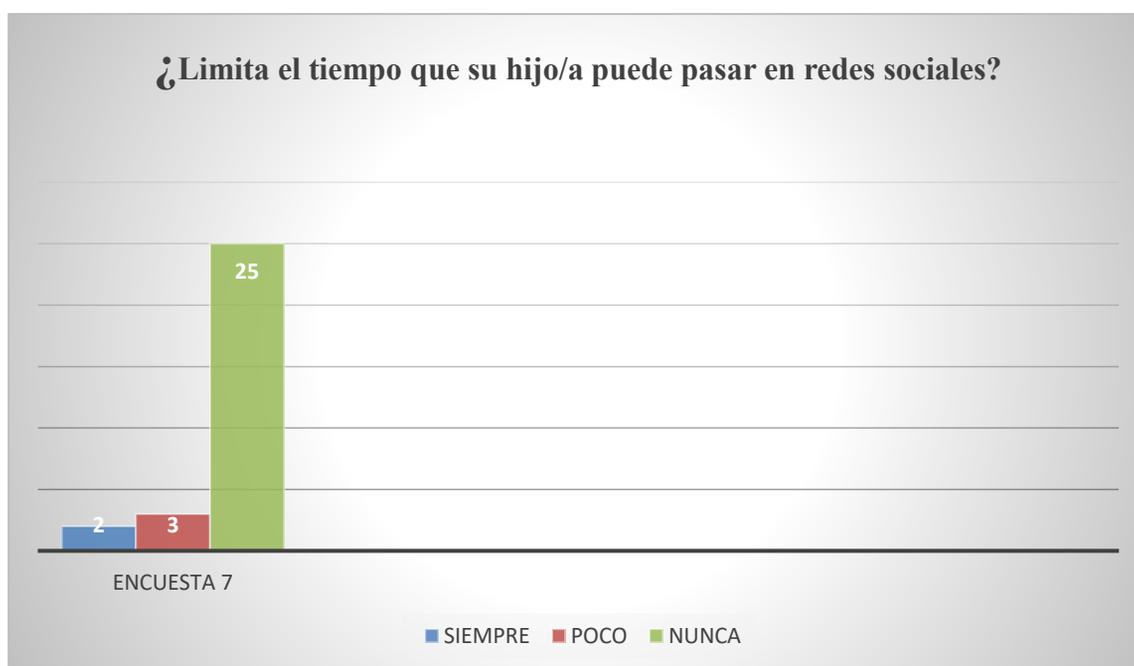


ANÁLISIS

Según la encuesta, 15 de los 30 encuestados (5,0%), **SI** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas, el 10 de 30 encuestados (3%) **POCO** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas y el 5 de 30 encuestados (15%) **POCO** Su hijo/a se distrae fácilmente con las redes sociales mientras estudia o hace tareas

7.- ¿Limita el tiempo que su hijo/a puede pasar en redes sociales?

N°	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
7	¿Limita el tiempo que su hijo/a puede pasar en redes sociales?	2	3	25	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 25 de los 30 encuestados (75%), **NO** Limita el tiempo que su hijo/a puede pasar en redes sociales, el 2 de 30 encuestados (6%) **SI** Limita el tiempo que su hijo/a puede pasar en redes sociales y el 2 de 30 encuestados (6%) **POCO** Limita el tiempo que su hijo/a puede pasar en redes sociales

8.- ¿Ha notado algún comportamiento negativo en su hijo/a relacionado con el uso de redes sociales (ciberacoso, aislamiento)?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
8	¿Ha notado algún comportamiento negativo en su hijo/a relacionado con el uso de redes sociales (ciberacoso, aislamiento)?	19	7	4	30

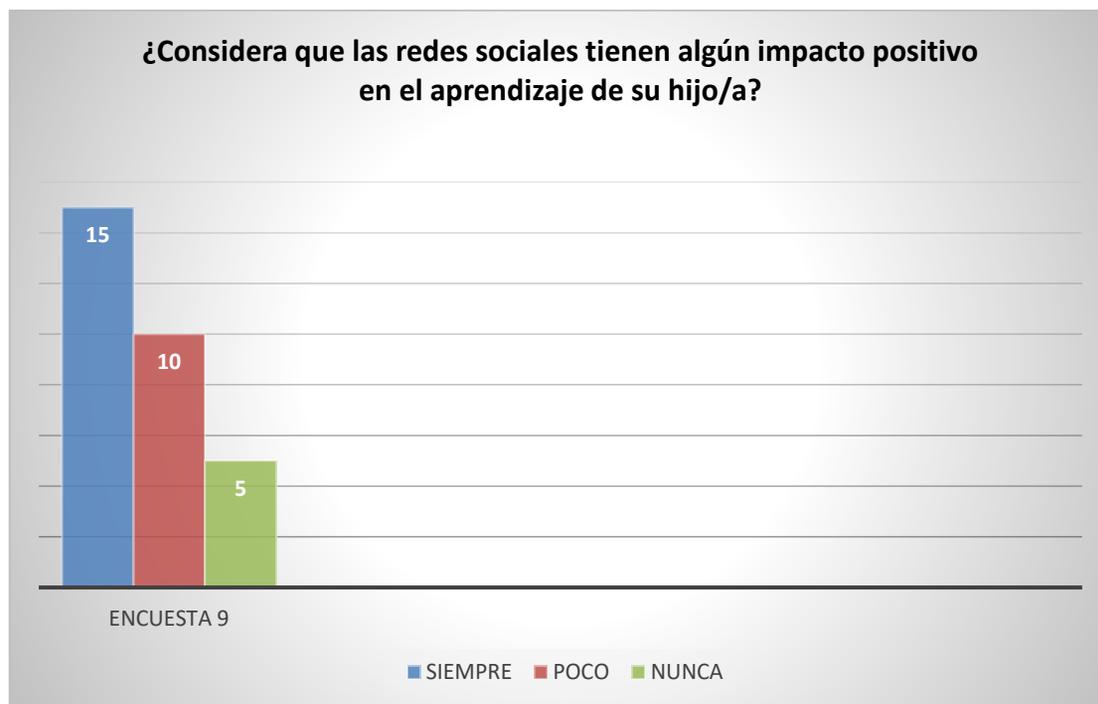


ANÁLISIS

Según la encuesta, 4 de los 30 encuestados (12%), **NO** Ha notado algún comportamiento negativo en su hijo/a relacionado con el uso de redes sociales (ciberacoso, aislamiento), el 19 de 30 encuestados (57%) **SI** Ha notado algún comportamiento negativo en su hijo/a relacionado con el uso de redes sociales (ciberacoso, aislamiento) el 7 de 30 encuestados (21%) **POCO** Ha notado algún comportamiento negativo en su hijo/a relacionado con el uso de redes sociales (ciberacoso, aislamiento)

9.- ¿Considera que las redes sociales tienen algún impacto positivo en el aprendizaje de su hijo/a?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
9	¿Considera que las redes sociales tienen algún impacto positivo en el aprendizaje de su hijo/a?	15	10	5	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 15 de los 30 encuestados (50%), **SI** Considera que las redes sociales tienen algún impacto positivo en el aprendizaje de su hijo/a, el 10 de 30 encuestados (57%) **POCO** Considera que las redes sociales tienen algún impacto positivo en el aprendizaje de su hijo/a el 5 de 30 encuestados (15%) **NUNCA** Considera que las redes sociales tienen algún impacto positivo en el aprendizaje de su hijo/a?

10.- ¿Estaría interesado/a en recibir orientación o recursos para gestionar el uso de redes sociales de su hijo/a?

Nº	CUESTIONARIO	SI	POCO	NO	TOTAL
10	¿Estaría interesado/a en recibir orientación o recursos para gestionar el uso de redes sociales de su hijo/a?	30	0	0	30



ANÁLISIS

Según la encuesta, 30 de los 30 encuestados (100%), **SI** Estaría interesado/a en recibir orientación o recursos para gestionar el uso de redes sociales de su hijo/a

Análisis de padres de familia:

Los resultados de la encuesta revelaron que un alto porcentaje de padres de familia o representantes del estudiante expresaron preocupación por el tiempo exagerado que sus hijos dedican a las redes sociales. En particular, se observó que el 80 % de los niños encuestados pasa más de 2 horas diarias navegando en internet. Estos hallazgos son coherentes con estudios previos que sugieren una relación entre el tiempo de pantalla y problemas de atención, trastornos del sueño y dificultades en el rendimiento académico.

CAPÍTULO 2

FUNDAMENTACION DE LA PROPUESTA DE SOLUCION AL PROBLEMA

CIENTIFICO.

TEMA PROPUESTA: Guía Didáctica para minimizar el uso de las Redes Sociales en niños de 4to EGB

OBJETIVO DE LA PROPUESTA

Fomentar un uso consciente y responsable de las redes sociales en niños de 4to grado de Educación General Básica de la Escuela Manuelita Sáenz, ubicado en la parroquia de Cotocollao norte de Quito promoviendo hábitos saludables en el uso de dispositivos digitales y previniendo los riesgos asociados a un consumo excesivo o inadecuado.

IMPORTANCIA DE LA PROPUESTA.

a guía didáctica es una herramienta fundamental para:

- Proteger a los niños de los riesgos del mundo digital.
- Promover un desarrollo integral y saludable.
- Preparar a los niños para ser ciudadanos digitales responsables.
- Fortalecer la colaboración entre familia y escuela.

CARACTERÍSTICAS DE LA PROPUESTA.

1. Enfoque específico:

Dirigida a niños de cuarto año de Educación General Básica (aproximadamente 8-9 años)

Adaptada al contexto de la Escuela Fiscal Manuelita Sáenz en Cotocollao, norte de Quito

Formato accesible:

Lenguaje claro y sencillo, comprensible para padres de diversos niveles educativos Diseño visual atractivo con infografías y esquemas para facilitar la comprensión

Contenido práctico:

Información basada en evidencias sobre los efectos del uso excesivo de redes sociales. Estrategias concretas y aplicables en el contexto familiar

Participativa:

Incluye actividades para realizar en familia, promueve el diálogo entre padres e hijos

Culturalmente relevante:

Considera las particularidades culturales y sociales de la comunidad de Cotocollao, Incluye ejemplos y situaciones familiares para la población local

Multidimensional:

Aborda aspectos psicológicos, sociales y académicos del uso de redes sociales. propone un enfoque integral para el bienestar del niño

Preventiva y correctiva:

Ofrece estrategias para prevenir el uso excesivo, proporciona pautas para corregir hábitos ya establecidos

Actualizada:

Incluye información sobre las redes sociales más populares entre los niños de esta edad

Considera las últimas investigaciones sobre el impacto de las redes sociales en el desarrollo infantil

Flexible:

Permite adaptaciones según las necesidades específicas de cada familia, ofrece alternativas para diferentes situaciones familiares

Presentación de la Guía

"Estimados padres y madres de familia:

Les presento una 'Guía Didáctica para Padres sobre el Uso Excesivo de las Redes Sociales en Niños de Cuarto Año de Educación General Básica' de la Escuela Fiscal "Manuelita Sáenz" ubicada en la parroquia Cotocollao, al norte de Quito.

Esta guía ha sido diseñada con el propósito de brindarles herramientas y conocimientos para abordar el creciente desafío del uso excesivo de las redes sociales en nuestros niños. Reconocemos que la tecnología es parte integral de nuestras vidas, pero también entendemos la importancia de establecer límites saludables.

En esta guía encontrarán:

1. Información sobre los riesgos del uso excesivo de redes sociales en niños.
2. Estrategias para establecer límites y horarios de uso.
3. Actividades alternativas para fomentar en familia.
4. Consejos para mejorar la comunicación con sus hijos sobre este tema.
5. Recursos adicionales para profundizar en el tema.

Esperamos que esta guía sea una herramienta útil para ustedes en la tarea de educar y proteger a nuestros niños en la era digital.

Les invitamos a leer detenidamente este material y a ponerlo en práctica en sus hogares. Juntos, podemos crear un ambiente digital más seguro y saludable para nuestros hijos."

Actividad 1: Video de sensibilización sobre los efectos negativos del uso excesivo de las redes sociales en niños de educación básica.

- https://www.youtube.com/watch?v=lvOoHtvvI0U&ab_channel=JuanAndr%C3%A9s
- https://www.youtube.com/watch?v=4LEfollcouo&ab_channel=DelsyJanetQuispeGot
[o](#)
- https://www.youtube.com/watch?v=fCAE-SUsmgQ&ab_channel=iMatoz
https://www.youtube.com/watch?v=EZ0B6vWbvO0&ab_channel=KZguneaTIC

Actividad 2: Reflexiones sobre el impacto del uso excesivo de redes sociales se presenta actividades como:

1. Actividad: "El árbol de consecuencias"

Esta actividad ayudará a los padres a visualizar las posibles consecuencias del uso excesivo de redes sociales.

En Genially, puedes crear:

- Un árbol grande en el centro de la pantalla.
- El tronco del árbol tendrá escrito "Uso excesivo de redes sociales".
- Ramas interactivas que los padres puedan expandirse al hacer clic.
- Cada rama representará un área de impacto: salud física, salud mental, rendimiento escolar, relaciones familiares, etc.

Al hacer clic en cada rama, aparecerán "hojas" con consecuencias específicas. Por ejemplo:

- Salud física: "Problemas de visión", "Sedentarismo", "Trastornos del sueño"
- Salud mental: "Ansiedad", "Baja autoestima", "Adicción a la validación online"
- Rendimiento escolar: "Falta de concentración", "Tareas incompletas", "Bajo rendimiento"

Al final, incluya una sección de reflexión con preguntas como: "¿Cuáles de estas consecuencias ha notado en su hijo?" "¿Qué medidas podrían tomarse para prevenir o mitigar estas consecuencias?"

Actividad 3: Estrategias para optimizar el tiempo libre del uso excesivo de redes sociales.

<https://youtu.be/1ln9lnTYsvs?si=q7uMozArkomiChaE>

Estas estrategias pueden ayudar a los niños a desarrollar habilidades, creatividad y relaciones significativas sin depender de las redes sociales

- **Fomentar la lectura**
- **Actividades al aire libre**
- **Proyectos creativos**
- **Juegos de mesa y rompecabezas**
- **Aprendizaje de habilidades nuevas**
- **Voluntariado y servicio comunitario**
- **Tiempo de calidad en familia:**
- **Actividades educativas divertidas:**
- **Desarrollo de pasatiempos:**
- **Ejercicio y movimiento:**

Actividad 4: Establecer controles parentales

<https://youtu.be/aV2rvAGTQSE?si=PO5pdNOY0D7M4DbF>

Actividad 5: VIDEO DE REFLEXION SOBRE EL TIEMPO QUE COMPARTE CON SUS HIJOS.

<https://youtu.be/AoQGANPtzjk?si=dqDDTw20xK8727TX>

Conclusiones

1. La implementación de una guía didáctica con estrategias efectivas para reducir el uso excesivo de las redes sociales entre los niños ha demostrado ser un recurso valioso. Esta guía no solo ofrece soluciones prácticas, sino que también fomenta un diálogo abierto entre padres e hijos sobre el uso responsable de la tecnología.
2. La observación de las conductas de los niños derivadas del uso excesivo de las redes sociales ha permitido identificar patrones de comportamiento que pueden influir negativamente en el rendimiento académico y en la capacidad de mantener relaciones interpersonales saludables.
3. Concienciar a los padres de familia sobre los posibles riesgos y consecuencias del uso excesivo de las redes sociales en los niños ha sido una iniciativa clave para promover un entorno más seguro y equilibrado para el desarrollo infantil.
4. El empoderamiento a los padres para que establezcan límites y supervisen el uso de las redes sociales, han permitido comprender la importancia de establecer reglas claras y consistentes sobre el tiempo y la forma en que sus hijos utilizan las redes sociales

Recomendaciones

Estableciendo Límites Saludables

- **Horarios específicos:** Establezcan horarios claros para el uso de dispositivos y redes sociales, asegurando que haya tiempo para actividades al aire libre, tareas y descanso.

- **Espacios designados:** Definan áreas específicas de la casa donde se puedan utilizar dispositivos y eviten el uso de pantallas en las habitaciones de los niños.
- **Pausas digitales:** Promuevan pausas regulares sin pantallas para fomentar la creatividad y la interacción social.

Comunicación Abierta y Confianza

- **Diálogo constante:** Mantengan conversaciones abiertas y honestas sobre el uso de las redes sociales, escuchando las inquietudes y preocupaciones de sus hijos.
- **Ejemplo personal:** Sean modelos a seguir, limitando su propio uso de dispositivos y demostrando un equilibrio en su vida digital.
- **Confianza mutua:** Fomenten un ambiente de confianza donde los niños se sientan cómodos hablando sobre sus experiencias en línea.

Seguridad en Línea

- **Privacidad:** Expliquen la importancia de la privacidad y ayúdenlos a configurar sus perfiles de manera segura, limitando la información personal que comparten.
- **Contraseñas fuertes:** Enséñenles a crear contraseñas seguras y a no compartirlas con nadie.
- **Contactos en línea:** Hablen sobre los peligros de interactuar con desconocidos y la importancia de verificar la identidad de las personas en línea.

Contenido Adecuado

- **Filtros parentales:** Utilicen herramientas de control parental para filtrar contenido inapropiado y limitar el acceso a ciertos sitios web.
- **Supervisión:** Monitoren la actividad en línea de sus hijos y estén atentos a cualquier señal de alarma.

- **Educación digital:** Explíquenles cómo identificar noticias falsas y desinformación en línea.

Equilibrio y Bienestar

- **Actividades alternativas:** Ofrezcan alternativas saludables al uso de pantallas, como actividades al aire libre, hobbies, lectura y juegos de mesa.
- **Bienestar emocional:** Observen si el uso de las redes sociales afecta el estado de ánimo y el comportamiento de sus hijos.
- **Salud física:** Fomenten hábitos saludables como una buena alimentación y ejercicio físico para contrarrestar los efectos negativos del sedentarismo.

Herramientas y Recursos

- **Aplicaciones de control parental:** Utilicen aplicaciones para controlar el tiempo de pantalla y bloquear contenido inapropiado.
- **Guías y recursos en línea:** Busquen información actualizada y confiable en sitios web especializados.
- **Comunidades de padres:** Participen en grupos de padres para compartir experiencias y obtener consejos.

Actividades Prácticas para Realizar en Familia

- **Crear un contrato digital familiar:** Elaborar juntos un acuerdo sobre el uso de dispositivos y redes sociales.
- **Organizar noches sin pantallas:** Dedicar tiempo a actividades familiares que no involucren dispositivos electrónicos.
- **Explorar juntos aplicaciones educativas y creativas:** Descubrir juntos nuevas formas de utilizar la tecnología de manera positiva.

- **Crear un blog familiar:** Fomentar la expresión creativa y la comunicación a través de un blog en familia.

Recomendaciones Adicionales:

- **Adaptación a la edad:** Ajustar las recomendaciones según la edad y madurez de los niños.
- **Enfoque positivo:** Enfatizar los beneficios de un uso responsable de la tecnología.
- **Colaboración con la escuela:** Trabajar en conjunto con la escuela para crear un ambiente educativo que promueva el uso saludable de la tecnología.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Referencias

- Ángela, A. (2021). Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media. *Polo del Conocimiento: Revista científico - profesional*, 40-53.
- Armaza, D. (2023). *EL RIESGO DEL USO EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE LOS ESTUDIANTES LATINOAMERICANOS*. españa: LATINOAMERICANOS. En SciELO Preprints.
- Armaza, D. (2023). *EXCESIVO DE LAS REDES SOCIALES POR PARTE DE ESTUDIANTES*. brasil: SciELO - Biblioteca Electrónica Científica en Línea.
- Beltrán Jaramillo, S. G. (2023). *Análisis sobre los riesgos de seguridad en internet y redes sociales en adolescentes y menores de edad de la provincia de Los Ríos*. ipe.
- Beltrán, J. (2023). *USO DE REDES SOCIALES E INTERÉS POR SER INFLUENCERS EN EL ALUMNADO DE 6 DE PRIMARIA DE CEUTA*.
- Borbor Tomalá, C. A. (2024). *Impacto del uso de las redes sociales en la comprensión lectora*. La Libertad, Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2024.
- Borbor Tomalá, C. A. (2024). *Impacto del uso de las redes sociales en la comprensión lectora*. Ecuador: La Libertad, Universidad Estatal Península de Santa Elena, 2024.
- C Astorga-Aguilar. (2019). *Peligros de las redes sociales: Cómo educar a nuestros hijos e hijas en ciberseguridad*.
- Cárdenas, D. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.
- Carmelo, G. (2020). *Menores conectados y riesgos online: contenidos inadecuados, uso inapropiado de la información y uso excesivo de internet*. IPE: Universidad del País Vasco .
- Casado, E. S. (2022). *Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores* .
- Casado, J. I. (2019). *"Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva"*.
- Casado, J. I. (2022). *Revisión sobre la "Salud mental y nuevas tecnologías": análisis de las redes sociales y los videojuegos en las primeras etapas de desarrollo como factores modulares de una salud mental positiva"*. ipe.
- Castejón Bartolomé, C. (2023). *Discapacidad intelectual y Redes Sociales. Propuesta de intervención*. ipe.
- Cérdena Gutierrez, D. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. Universidad Católica de Cuenca.: Universidad Católica de Cuenca.
- Chávez, A. (2022). *Adicción a redes sociales y estrés académico en estudiantes ecuatorianos de nivel tecnológico*. Lima Perú: Universidad Peruana Unión, Lima, Perú.
- Cubana, M. G. (2020). Acoso escolar, ciberacoso y las nuevas tecnologías de la información y la comunicación. (*Vancouver*, 36(3):1-9.
- Encarnación, I. (2024). *REVISIÓN SISTEMÁTICA SOBRE LA INFLUENCIA DE LAS REDES SOCIALES EN LA AUTOESTIMA DE LOS ADOLESCENTES*. Ecuador: IPE.
- Espinosa, P. (2023). Análisis de las Redes Sociales más utilizadas por los niños y jóvenes. *Polo del Conocimiento*, 574-588. doi:doi:10.23857/pc.v8i5
- ET Garitano, C. G. (2019). *Los hábitos de uso en las redes sociales de los preadolescentes*. ipe.
- Gamboa Bonilla, Á. M. (2019). *"Redes sin redes*. IPE: Universidad Colegio Mayor de Cundinamarca.
- Garrido-Méndez, V. (2022). *Proyecto para la Evaluación de Programas de Adicción a las redes sociales*.
- Gavilanes Manzano, F. R. (2020). *Adicción a las redes sociales y su influencia en el aislamiento social en adolescentes*. Ambato: Universidad Técnica de Ambato/Facultad de Ciencias de la Salud/Carrera de Psicología Clínica.

- GLN Núñez, S. Y. (2022). *El uso del computador, las redes sociales y las nuevas tecnologías en los adolescentes y jóvenes: un análisis desde su perspectiva*. España: Universidad y Sociedad,.
- GUTERRES, C. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. Universidad Católica de Cuenca.
- Gutierrez, C. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. Ecuador: Universidad Católica de Cuenca.
- Gutierrez, C. (2024). *Consecuencias psicológicas del uso excesivo de las redes sociales en niños y jóvenes*. IPE: Universidad Católica de Cuenca.
- Gutiérrez, D. C. (2024). *vínculo con un impacto negativo, a causa de las redes sociale*. ipe: UNIVERSIDAD CATOLICA.
- HAM Martínez, J. G. (2023). *Uso de las TIC y su influencia en estilos de vidas saludables en los estudiantes*.
- Idayris Yiseth Mindiola Molina. (2021). *Desarrollo del pensamiento crítico a través de foros de discusión asincrónicos con estudiantes de 8° grado*. IPE: universidad de rioja.
- Julio, D. (2022). *Revisión sistemática sobre la adicción a las redes sociales en adolescentes latinoamericanos entre*. Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos.
- Kerley, Á. (2020). *Tiempo en pantalla (televisión, computadora, celular, tabletas)*. Ecuador: Universidad Estatal de Milagro, Ecuador.
- Livingstone, S. &. (2008). Niños, medios de comunicación y cultura. *Explorando el impacto de los medios en la vida de los jóvenes*, 201-228.
- López, M. (s.f.).
- López-Martínez, A. (2023). *Percepción de los menores españoles sobre el papel de sus padres en el uso de las redes sociales*. España: universidad internacional de la rioja.
- Macías-Delgado, J. J. (2022). *Incidencia de las redes sociales y su impacto en el ámbito educativo*.
- Marisol, Y. (2019). *El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica*. Lima: Aventure woeks.
- Marisol, Y. S. (2019). *El síndrome del FOMO y la degeneración del lenguaje escrito en los estudiantes de educación básica*. peru: Universidad Nacional del Altiplano, Perú.
- MC López-De-Ayala, E. M.-P. (2019). *Nuevas estrategias de mediación parental en el uso de las redes sociales por adolescentes*. ipe.
- Miguélez, B. (2021). *REDES SOCIALES Y ADOLESCENCIA APLICACIONES DOCENTES Y HERRAMIENTAS EDUCATIVAS*. VALLADOLI: UNIVERSIDAD DE VALLADOLID.
- Moreira, Á. (2021). *Las redes sociales y su influencia en el rendimiento académico de los estudiantes de educación básica media*. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador.
- Moreno Muciño, O. (2021). *Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria*. IPE: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Muciño, M. (2021). *Actividad física y uso de redes sociales en estudiantes de secundaria*. IPE: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Muñoz, L. (2021). *Estudio sobre las dificultades de aprendizaje y el uso de las pantallas: la identidad digital en el aula de Primaria*. IPE: Universidad de Granada.
- Narváz Ochoa, F. M. (2023). *Guía de prevención de riesgos de ciberseguridad derivado del uso del internet y las redes sociales en niños y adolescentes del cantón Cañar*. cuenca: Universidad Católica de Cuenca campus Cañar.
- Noelia, C. (2019). *intervención en ciberacoso escolar mediante el desarrollo de la inteligencia Emocional*. España: Universidad Internacional de La Rioja.
- Pacheco Mendoza, S. R., & Borbor Tomalá, C. A. (2024). *Impacto del uso de las redes sociales en la comprensión lectora*.
- Paredes Vallejos, M. J. (2024). *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*. IPE: Universidad Estatal de Bolívar. Facultad

- de Ciencias de la Educación. Carrera Educación Básica.
- Patiño Alvarez, L. D. (2020). *La influencia de las redes sociales sobre las relaciones interpersonales en los adolescentes*. IPE: Universidad Cooperativa de Colombia, Facultad de Ciencias Sociales, Psicología, Bucaramanga.
- Payares Medina, M. M. (2024). *Impacto negativo del uso excesivo de redes sociales en la salud mental de jóvenes y adolescentes*. CHICAGO: [Monografía]. Repositorio Institucional UNAD.
- Pérez, P. d. (jul-2019). *El acoso escolar y su relación con el autoestima en niños de sexto y séptimo de educación general básica de la Unidad Educativa "Dr. Benjamín Carrión Mora" de la Ciudad de Quito en el año 2018*. Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamérica.
- Recalde, M. J. (2021). *El ciberacoso por redes sociales en el Ecuador*. Ecuador: IPE.
- Rodado, Z. (2021). *Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era*. Perú: Corporación Universitaria Iberoamericana.
- Rodado, Z. J. (2021). Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era. *Revista Estudios Psicológicos*, 33-49.
doi:[https://doi.org/10.26820/recimundo/5.\(4\).oct.2021.37-44](https://doi.org/10.26820/recimundo/5.(4).oct.2021.37-44)
- Serrano, H. (2021). *Privacidad en redes sociales: análisis de los riesgos de autorrepresentación digital de los adolescentes españoles*. IPE: Universidad de La Laguna.
- Soto, M. N. (2023). *Adicción del abuso de redes sociales*. IPE: Los ODS como elemento transversal y clave para el cambio hacia una educación de calidad, 2023, p. 75.
- Tatiana, I. (2020). *Universitarios y confinamiento. Factores socio-personales que influyen en sus niveles de ansiedad y empatía*. España: (Universidad de Zaragoza).
- Valencia, O. R. (2021). *Problemática de estudio e investigación de la adicción a las redes sociales online en jóvenes y adolescentes*. España: Revista Tecnología, Ciencia y Educació.
- Villegas, V. (2024). *ADICCIÓN A LAS REDES SOCIALES Y SU RELACIÓN CON LA AUTOESTIMA EN ADOLESCENTES*. España: Universidad Católica del Ecuador.
- Zaida, R. (2021). *Uso excesivo de las redes sociales en adolescentes de 10 a 14 años un riesgo latente de la nueva era*. IPE: Corporación Universitaria Iberoamericana.