

# Apapacho

Frausto Motte, Anna Rebeca

2020-11

---

<https://hdl.handle.net/20.500.11777/4810>

<http://repositorio.iberopuebla.mx/licencia.pdf>



## **PROYECTO**

“Apapacho”.

## **DISEÑO UNIVERSAL (ASE 1)**

### **MAESTRAS:**

- JUÁREZ BRETON SILKA
- RAZO FABRE MARÍA ELENA

### **ALUMNOS:**

- ANNA REBECA FRAUSTO MOTTE
- MELANIE KRISHA SÁNCHEZ VENTURA
- ANA ELENA GARCÍA GONZÁLEZ

**UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DE PUEBLA**

**17 DE NOVIEMBRE DE 2020, PUEBLA, PUEBLA**

**ÍNDICE**

Introducción.....	3
Planteamiento del problema: Pandemias.....	3
Pregunta de investigación.....	5
Objetivos.....	6
Hipótesis.....	6
Supuestos.....	6
Justificación.....	7
Marco contextual.....	8
Marco teórico.....	9
Marco conceptual.....	10
Antecedentes: Problemática de redes sociales y distracciones.....	11
Casos análogos.....	13
Usuarios.....	14
Metodología.....	16
Presentación y análisis de la problemática y problema.....	22
Causas y efectos.....	22
Validación diagnóstica del profesional.....	22
Validación diagnóstica del usuario.....	23
Desarrollo del trabajo.....	25
Trabajo en equipo.....	26
Educativo: ¿Cuál fue el aprendizaje? .....	26
Factibilidad: ¿Puede ser implementado? .....	27
Conclusión en relación con los objetivos.....	28
Referencias.....	29
Tabla de figuras.....	34

## **Introducción**

En el presente proyecto se buscó resolver la problemática de la falta de concentración y uso excesivo de redes sociales en los estudiantes de 17 a 26 años que estudian en la Universidad Iberoamericana de Puebla durante el confinamiento. Es importante ya que es algo muy actual y está afectando a un gran sector de la población como su alrededor.

En primer lugar se realizó una investigación por medio de internet para obtener conocimientos bases de datos duros, donde posteriormente se definió el sector a estudiar, en el cual se identificaron elementos dentro de las encuestas proporcionadas a ellos para una mejor comprensión de su contexto como entorno en el que viven.

Para contribuir e interactuar con los usuarios decidimos implementar las metodologías de Design Thinking, AEIOU al igual que Ideo Method Cards. Las cuales nos ayudaron a analizar a mayor profundidad el problema para así desarrollar una solución con un gran potencial basada mayormente en sus respuestas.

Comprendimos las necesidades de los usuarios y de ahí surgió la idea de crear una agenda como la solución de apoyo, que hace falta en estos momentos caóticos. Resuelve la inestabilidad personal y académica viéndose envueltos en las distracciones que los estudiantes viven durante las clases en línea.

### **Planteamiento del problema: Pandemias**

La humanidad ha sobrevivido ante varias pandemias que marcaron la historia, de las cuales hemos notado que suceden cada 100 años aproximadamente lo cual se convirtió en una cuestión normal e impredecible. Por lo cual se mencionarán las dos pandemias más devastadoras en la historia de la humanidad que sucedieron antes del Coronavirus.

Según datos investigados por Coronavirus Noticias (2020) señalaron que:

Todo empezó con la **Peste Negra (1320)** que terminó afectando como animales como seres humanos, aseguraba una muerte si no se aplicaba un tratamiento adecuado, ya que un tercio de la población (25 millones) falleció. Utilizaban máscaras para protegerlos del aire contaminado que era la causa de la infección. (Coronavirus Noticias, 2020)

El dato anterior fue interesante para el estudio de nuestra problemática, ya que afectó a grandes masas con similitudes características con el presente, como las máscaras y las vestimentas que se usaban en esa época. Después de la Peste Negra, surgieron siete pandemias hasta llegar a la Gripe Española.

A partir de la postura de Pulido nos informamos que:

La segunda pandemia fue **la Gripe Española (H1N1) (1918-1920)** afectaba principalmente a niños, ancianos y adultos jóvenes. Causa fiebre, dolor de oídos, cansancio corporal, diarrea y vómito. La mayoría de las personas murieron ya que no había la cantidad de antibióticos disponibles. Murieron más de 40 millones de personas, en este tiempo se hizo popular la máscara de tela y gasa con la cual la población se sentía más tranquila aunque fueran del todo inútil. (Pulido, 2018)

En esta época en comparación con la actualidad, existieron cambios en la economía y en la sociedad. Aunque ya se contaban con recursos médicos era inevitable que la gripe acabara con la vida de miles de personas. Este dato nos resultó impactante, ya que se pensaba que la Gripe Española sería la última pandemia que enfrentaría el mundo. Cien años después surgió la pandemia llamada COVID-19.

Igualmente dentro de la investigación de Coronavirus Noticias:

Se declaró que el Coronavirus es una enfermedad infecciosa causada por el virus SARS-CoV-2. Se detectó por primera vez en la ciudad china de Wuhan en diciembre de 2019. Habiendo llegado a más de 100 territorios, el 11 de marzo de 2020 la OMS la declaró pandemia. El contagio se produce de forma directa mediante pequeñas gotas que se emiten al hablar, toser o estornudar, además del contacto con las membranas mucosas orales, nasales y oculares. (Coronavirus Noticias, 2020)

Desde antes de la pandemia del Coronavirus la influencia del uso de las redes sociales ha ido evolucionando, los jóvenes dependían mucho de la aceptación social por lo que pasaban muchas horas conectados sin aprovechar su tiempo. Ellos han ido desarrollando más esta “adicción”, en la cual intervinieron factores como quedarse en sus casas en las que no tenían una responsabilidad académica más que el confinamiento obligatorio, por lo tanto, surgió una necesidad de satisfacer el contacto físico social con sus conocidos (familiares, amigos, compañeros y personas de las redes sociales).

### **Pregunta de investigación**

¿Cómo vamos a reducir la dependencia hacia las redes sociales en los jóvenes de 17 a 26 años, para beneficiar su aprendizaje y mejorar su nivel de concentración dentro de las clases en línea durante el confinamiento en estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Puebla?

### **Objetivos**

## Objetivo General:

Diseñar una herramienta mediante la cual ayude a los jóvenes a reducir el tiempo en las redes sociales para beneficiar su aprendizaje y mejorar su nivel de concentración dentro de las clases en línea durante el confinamiento estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Puebla.

## Objetivos Específicos:

- Empatizar con el usuario por medio de encuestas para conocer y aprender con mayor profundidad tanto sus inquietudes como motivaciones.
- Establecer una guía por medio de una aplicación y agenda, que imparta diferentes actividades ayudando a los usuarios.
- Analizar los resultados obtenidos y planificar con estrategia una solución.
- Realizar preguntas con base a lo recabado para comprobar si nuestra propuesta está consiguiendo los objetivos deseados.

## Hipótesis

La implementación de una herramienta creativa guiará a los jóvenes estudiantes entre 17 y 26 años de la Universidad Iberoamericana de Puebla para impulsar su concentración durante las clases en línea y a reducir el consumo excesivo de las redes sociales por medio de actividades productivas o motivaciones.

## Supuesto

PREMISA 1: Los jóvenes tienen demasiados distractores entre ellos las redes sociales, lo que provoca que crezca el nivel de desconcentración y baje su rendimiento durante las clases virtuales.

PREMISA 2: Buscar un método el cual les ayude a encontrar un balance entre las redes sociales y clases virtuales.

SILOGISMO: Los jóvenes le han dado más importancia a las redes sociales y han dejado de lado la parte educativa, disminuyendo su rendimiento académico e incrementando su desconcentración, ya que se han acostumbrado a tantas distracciones durante el confinamiento, así que crear una herramienta creativa podría generar un balance entre estas dos problemáticas.

## **Justificación**

Este análisis nos ha concientizado sobre las problemáticas actuales que los jóvenes viven en su día y que no han tenido una solución al respecto. Desde la perspectiva más general, es interesante este tema sobre el uso de las redes sociales, ya que al ser muy reciente llega a pasar desapercibido.

En la **Dimensión de Formación Social - DFS** hemos notado dentro de nuestra sociedad que los jóvenes han acudido a las redes sociales de manera excesiva, debido a la falta de contacto físico-social. Con base a esto identificamos que este problema los está afectando, causándoles consecuencias que podrían afectar su futuro y salud mental.

En los últimos años un gran porcentaje de la población en México “más del 60% de las personas mayores de 16 años tienen un perfil en plataformas sociales” (Web del Maestro CMF, 2016, <https://webdelmaestrocmf.com/portal/impacto-de-las-redes-sociales-en-la-educacion/>) generando una dependencia hacia los dispositivos, sobre todo en la cuestión de seguir las tendencias, estar frecuentemente actualizado, conseguir las versiones más recientes de los productos, entre otras. Por el otro lado, las empresas que manejan este tipo de plataformas, no están generando soluciones hacia esta problemática principalmente porque se verían afectados por los ingresos.

Dentro de la **Dimensión de Formación Profesional – DFP** creemos se debe de buscar una forma de poder balancear las redes sociales y las clases en línea, ya que son la base de la educación en México y están siendo afectadas por la



contingencia. El desarrollo de una herramienta creativa generará beneficios que por medio de estrategias impulse a los jóvenes a concentrarse y a abandonar el uso de las redes sociales durante las clases en línea.

Y por último en la **Dimensión de Formación Integral Universitaria – DFIU** hemos aprendido a generar soluciones dentro de la sociedad, empatizando con el usuario a mayor profundidad y tomando en cuenta sus necesidades, como diseñadores llevamos una gran responsabilidad e influencia, sobre todo en este tiempo de confinamiento que son más notorias, haciendo uso de los conocimientos previamente adquiridos.

### **Marco contextual**

Con base a los datos previos, el contexto social de la problemática está enfocada hacia los estudiantes de 17 a 26 años de la Universidad Iberoamericana de Puebla que están viviendo la contingencia con clases de manera virtual a las cuales no estaban acostumbrados. Quienes son los usuarios más activos en las redes sociales, provocando esta dependencia, además de un gran impacto social, ya que se ha vuelto una adicción en los jóvenes y no se le ha dado la importancia necesaria.

Para tal efecto de indagar, confirmar y empatizar con el usuario sobre sus experiencias con relación a la problemática, se inició con una encuesta directa hacia los estudiantes de la Universidad Iberoamericana en el mes agosto del presente año y se continuaron hasta finales del mes de septiembre del mismo año. Dentro de estas encuestas se obtuvieron altos resultados sobre el uso excesivo que le dan a las redes sociales, ya que 95% de la muestra las utiliza en un rango de 4 horas diarias aproximadamente.

En torno al contexto educativo observamos que durante las clases en línea los estudiantes universitarios han generado una gran dependencia hacia la tecnología, abusando de estos recursos en los últimos meses, como pasatiempo y

entretenimiento propio durante el horario escolar en esta contingencia, ya que se ha ido extendiendo cada vez más causando un bajo rendimiento académico.

Según los datos obtenidos de las encuestas que se realizaron anteriormente, se puede decir que el 100% admite que las distracciones han aumentado por la falta de dinámicas durante sus clases en línea y no hay control de mantener la cámara prendida.

Como consecuencia, los estudiantes han desarrollado diferentes situaciones dentro de ellas están la falta de motivación, de concentración así como la fuerza de voluntad para realizar actividades fuera de la clase en línea. Estos tipos de comportamientos los ha vuelto más propensos a querer todo instantáneo, a ser más impacientes e igualmente a descuidar su salud mental y física.

El contexto de diseño se centra en estrategias para ir innovando constantemente, ya que las situaciones cambian entorno a las necesidades que van saliendo con el tiempo y las personas presentan diferentes características que van involucrando nuevas habilidades que requieren una satisfacción momentánea. Por lo que es ideal estarse informando con frecuencia pues esta problemática se va a ir desarrollando más aun terminado el confinamiento.

## **Marco teórico**

El pensamiento sistemático es la actitud del ser humano, que se basa en la percepción del mundo real en términos de totalidades para su análisis, comprensión y accionar, a diferencia del planteamiento del método científico, que sólo percibe partes de éste y de manera inconexa. (Comm100, 2004).

IDEO es, probablemente, una de las compañías de diseño más famosas del mundo. Con sede en Silicon Valley, IDEO asiste a sus clientes en el desarrollo de nuevos productos, servicios, ambientes o - ¿por qué no? – vivencias. La marca aparece detrás de algunas de las innovaciones más atractivas de los últimos 20 años, como

el ratón de Apple, la Polaroid i-zone o ese oscuro objeto de deseo en que se convirtió la Palm V.

Las cartas, 51 en total, están divididas en cuatro categorías que representan, en palabras de sus creadores, formas de “empatizar” con las personas: *learn*, *look*, *ask*, *try*. La primera de ellas, *learn*, hace referencia al análisis de la información que has recopilado para identificar patrones o relaciones.

La mayoría de las herramientas incluidas en esta categoría son viejas conocidas, como los *Diagramas de Afinidad*, los *Diagramas de Flujo* o el *AMFE*. No es el caso de las técnicas incluidas en la siguiente categoría, *look*. Aquí el énfasis se realiza en la observación directa de las personas, para descubrir lo que realmente hacen, por contraposición a lo que dicen que hacen.

La siguiente categoría, *ask*, reúne técnicas para conseguir la participación de las personas en el diseño. Las herramientas incluidas bajo la etiqueta *try* te ayudan a crear simulaciones que facilitan la evaluación de las propuestas de diseño. Algunas son tan elementales – y potentes – como *Be your customer* o *Try it Yourself*. (Ávila, M. 2004)

## **Marco conceptual**

**Red social:** Servicio de la sociedad de la información que ofrece a los usuarios una plataforma de comunicación a través de internet para que estos generen un perfil con sus datos personales, facilitando la creación de comunidades con base en criterios comunes y permitiendo la comunicación de sus usuarios, de modo que pueden interactuar mediante mensajes, compartir información, imágenes o videos, permitiendo que estas publicaciones sean accesibles de forma inmediata por todos los usuarios de su grupo. (RAE, 2020)

**Conocimiento:** Entendimiento, inteligencia, razón natural. (RAE, 2019)

**Espacio:** Ámbito territorial que necesitan las colectividades y los pueblos para desarrollarse. (RAE, 2019)

**Motivación:** Conjunto de factores internos o externos que determinan en parte las acciones de una persona. (RAE, 2019)

**Clase:** En los establecimientos de enseñanza, cada una de las asignaturas a que se destina separadamente determinado tiempo. (RAE, 2019)

**Línea:** Comunicación telefónica o suministro eléctrico. (RAE, 2019)

### **Antecedentes: Problemática de redes sociales y distracciones**

A partir de la postura de Kent State University, Ohio, EE. UU. confirmó lo que para muchos parece obvio: los estudiantes en línea efectúan tareas múltiples en mayor medida que sus pares en clases presenciales. El resultado es un desempeño académico pobre. Analizaron el comportamiento de 300 universitarios que tomaron cursos en línea y presenciales. El 25 % señaló estar más propenso a escuchar música, enviar mensajes de texto, platicar en redes sociales o navegar por Internet en cursos online que en el aula. (Guijosa, 2019, Observatorio de innovación educativa del Tecnológico de Monterrey)

El comportamiento multitarea y la distracción pueden ser causas que minen la efectividad de los cursos a distancia. Los desarrolladores de cursos en línea deben explorar soluciones tecnológicas y pedagógicas dirigidas a mantener a los estudiantes en línea enfocados. Se deberá entender que la educación en línea es fundamentalmente distinta a la presencial. En la actualidad, limitar

la instrucción a distancia a videos y lecturas tradicionales es insuficiente para captar la atención de los estudiantes. (Guijosa, 2019, Observatorio de innovación educativa del Tecnológico de Monterrey)

En resumidas cuentas, durante las clases en línea los estudiantes son más propensos a sufrir una serie de distracciones y comportamiento multitarea causadas por los hábitos previamente a la pandemia. Las evidencias anteriores muestran que debe generarse un cambio en la manera que se imparten las actividades.

Desde la postura de los profesores de la Universidad Nacional Autónoma México, notaron que los estudiantes están enfrentando diferentes problemáticas entre estas se encuentran de Logística que se refiere a circunstancias relacionadas con el manejo del tiempo, las Tecnológicas se refieren a la relación con el acceso a Internet con disposición de equipos de cómputo, las Pedagógicas se refieren a circunstancias relacionadas con el conocimiento de herramientas didácticas de educación a distancia y por último las Socio afectivas que se refiere a los aspectos emocionales de salud que viven los estudiantes como sentimientos de tristeza, frustración, ansiedad, cansancio. (Sánchez, et al., 2020.)

En un inicio los jóvenes utilizaban las redes sociales como un método de distracción, ya que no habían otras actividades que les llamara la atención, mientras buscaban mantenerse en comunicación con el mundo exterior. Al comienzo del ciclo escolar otoño 2020 ellos demostraron que las redes sociales ya no son una distracción sino una necesidad a la cual se fueron acostumbrando abusando de ellas durante las clases en línea. Por lo que se requiere un estudio a base de estrategias y herramientas para generar una solución.

## **Casos Análogos**

- Clases en línea durante el confinamiento

A partir de las encuestas realizadas por la Coordinación de Desarrollo Educativo e Innovación Curricular (CODEIC) de la UNAM se encontró la siguiente información. **Hay una baja disposición y actitud de los estudiantes.** “Sienten angustia, frustración y están poco motivados, se sienten decepcionados y quieren aprender, pero necesito motivarlos mucho”. “Autorregulación de su Aprendizaje”. “Flojera, los alumnos no les gusta y no quieren hacer nada. Buscan cualquier pretexto para no realizar los ejercicios y actividades”. “Que pensaron que no se trabajaría y por más que los contactes es complicado que estén en las clases”. (Sánchez, et. Al, 2020, p. 24)

**Falta de habilidades digitales y de estudio para esta modalidad por parte de los estudiantes.** “No saben organizar sus actividades y todo lo dejan para la última hora”. “Hay 2 o 3 alumnos por grupo que no tienen habilidades digitales, se frustran y están en contacto todo el día con dudas y preguntas”. “Las dudas no se pueden responder al 100%”. “Desaparecen de pantalla y no se sabe cuánto tiempo han permanecido en la sesión. “Al cortarse la reunión altera la continuidad”. “No están acostumbrados a manejar la información totalmente digital”. “No existe retroalimentación, como en una clase presencial”. “Aunque se aclaran dudas, no se sabe si todos los alumnos están comprendiendo el tema”. “Saturación digital, muchos profesores y asignaturas para atender por este medio”. (Sánchez, et. Al, 2020, p. 24)

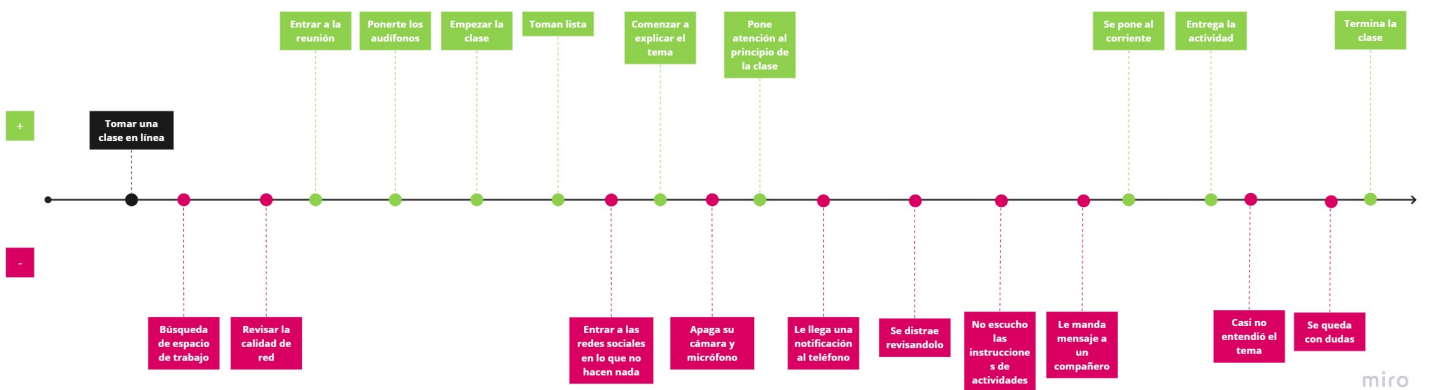
- Caso análogo del prototipo (Passion Planner)

A partir del enfoque de Angelia Trinidad que enfrentaba ansiedad después de graduarse, decidió crear una herramienta que la ayudaría a tener el control de su vida de nuevo: una agenda que la ayudó a enfocarse en sus verdaderas prioridades. Ella desarrolló Passion Planner que ayuda a identificar tus

sueños y conseguirlos día con día. Creó de igual manera un vínculo con sus usuarios y esa comunidad se llama #PashFam. El contenido de esta agenda es de metas a futuro, le da prioridad a la lista de deseos de los usuarios, cuida la salud mental y mantiene un seguimiento de lo que hacen viendo en que mejoraron o en que fallaron. (Arangure, 2020)

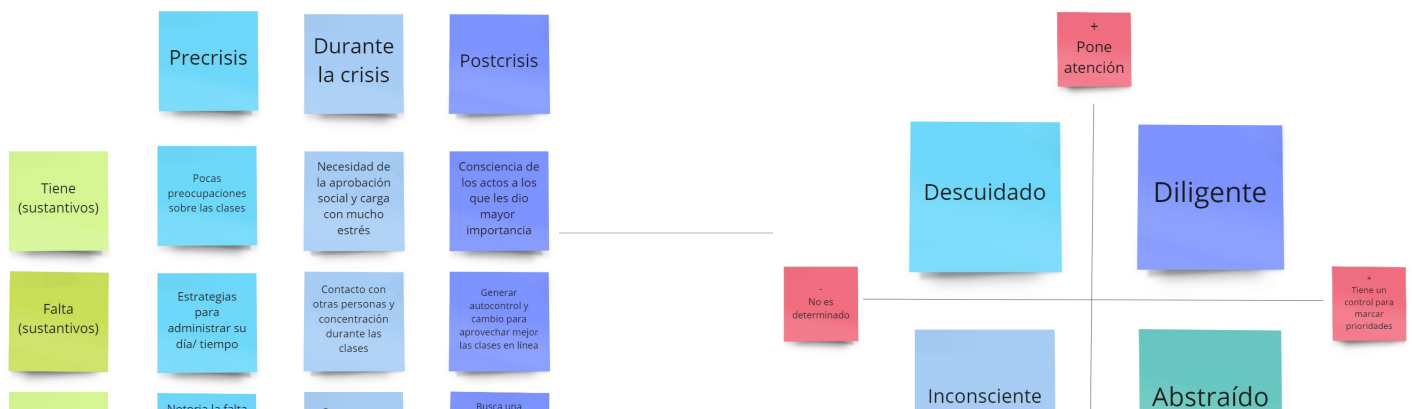
## Usuarios

Figura 1: Journey map de simulación de un estudiante tomando clases en línea.



Fuente: Elaboración propia.

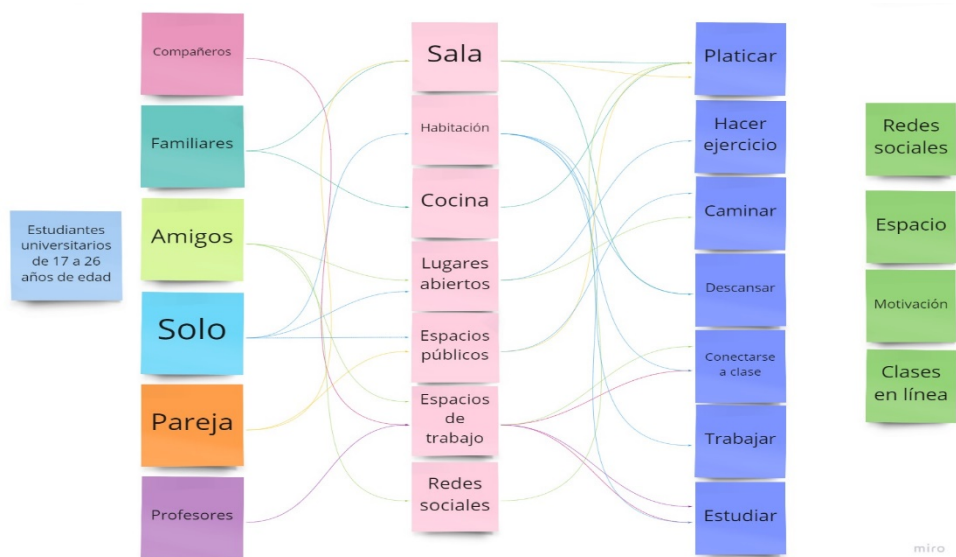
Figura 2 y 3: Arquetipo de los usuarios analizados.



Fuente: Elaboración propia.

Fuente: Elaboración propia.

Figura 4: Ecosistema del entorno de los estudiantes.



Fuente: Elaboración propia.

## Metodología

Realizamos una autoexploración de información cualitativa, utilizando el método de **AEIOU** para conocer con profundidad las inquietudes así como las actividades que vivimos personalmente, asimismo con base a nuestra información similar se decidió



interactuar con el usuario como primer acercamiento, por medio de encuestas enfocadas en las redes sociales y las clases en línea, donde se tocaban puntos como las actividades que realiza, el entorno en que se desarrolla, las interacciones con otras personas, los objetos que utiliza además de las dificultades que ha tenido como estudiante durante el confinamiento.

Para ampliar nuestro panorama de la problemática aplicamos la metodología **Design Thinking**, para empatizar con el usuario directamente definiendo nuestra posible solución.

Al observar y empatizar con el usuario generamos el prototipo de una Agenda Universitaria se realizó con base a una encuesta más cercana al usuario para conocer el contexto en que se desarrollan y conocer sus razones por las que se distrae en las clases y como podrían ser estas para estar atentos, cuanto tiempo pasa en las redes sociales aproximadamente y cómo creían que se sentían los maestros con su falta de participación.

Al descubrir que la problemática y el usuario están en un cambio constante, logramos estudiar a profundidad sus necesidades al estar en contacto diario por medio de un chat privado.

Por lo cual se ideó el contenido del prototipo de baja fidelidad que fue elaborado digitalmente la cual se dividió en dos semanas. En la primera se le pedía al usuario que por medio de su creatividad diseñe un Vision Board sobre las metas que quería cumplir durante la semana, un diario sobre lo que hacen en el día (cómo viven su día en sus clases), anotando sus tiempos en las redes sociales (que sirva también como un controlador en el cual pueden decidir en qué aplicaciones reducir su tiempo) y por último se les solicitó que realizaran una reflexión honesta sobre las actividades que brindamos las cuales nos impulsaron a implementar nuevas tareas, retos y tips para abandonar el uso de las redes sociales.

Durante la segunda semana se crearon 6 plantillas con frases motivacionales previamente seleccionadas, con el objetivo de causar un impacto y una reflexión en

nuestro usuario para fomentar la concentración así como el autocontrol hacia la problemática ya estudiada.

Con los comentarios positivos de nuestros usuarios hacia el prototipo optamos por dejar las que tuvieron éxito e igualmente implementar nuevas actividades con un nuevo formato. El prototipo de media alta fidelidad cuenta con un apartado donde escriben su información personal con una simulación de crear tu perfil (datos, fotos y gustos), información sobre el contacto de una psicóloga con una breve descripción sobre ella.

Serán secciones por cada mes del año, cada una contendrá una frase motivacional, un calendario mensual con un espacio para colocar pendientes más importantes al igual que una lista de recomendación de actividades para fomentar la salud mental y física, para activarlos en casa les proporcionaremos rutinas de ejercicio para que tengan un tiempo para ellos saliendo del espacio de estudio.

Para concientizar sobre cómo influyen las redes sociales en su vida, creamos una actividad de un reto el cual será uno por mes y el objetivo de estos es ayudarlos a ir reduciendo poco a poco el tiempo en las redes sociales ya que con la información que hemos ido estudiando identificamos que la mayoría de los usuarios exceden el tiempo necesario.

Retomamos el uso de las reflexiones diarias los cuales motivaron mucho a nuestro usuario para abandonar la rutina acostumbrada, en este apartado se les brinda un espacio para que desarrollen su reflexión diaria y anoten el tiempo que pasan en las redes sociales.

Por último una reflexión final sobre los logros y cambios que el usuario experimentó durante cada semana, con dos preguntas sobre si cumplieron sus metas al igual que cómo se sintieron durante la semana.

Asimismo el prototipo de alta fidelidad contendrá las actividades previamente mencionadas, se incluirán nuevos espacios los cuales se le brindará una serie de recomendaciones o información más directa, métodos para implementar durante las

clases en línea (tips), una lista de interés general, datos duros sobre las redes sociales en cada división de mes, challenges públicos o personales, giveaway de inicio, hojas en blanco/dibujos para explotar la creatividad y en el Vision Board agregar una hoja de stickers para dejarlo más a su imaginación y su personalidad.

La distribución del contenido sería la siguiente:

- Perfil de usuario
- Contacto de especialista
- Vision Board
- Calendario del mes: Contiene una lista de actividades las cuales están enfocadas en el cuidado de la salud mental y física durante las clases en línea
- Hojas de stickers: Emociones, las metas para el Vision Board (viajes, actividades, personas realizando acciones) al igual que hobbies (meditación, rutinas)
- Sugerencias de motivación personal: Ejercicios físicos en los cuales incluye un espacio para meditar con el propósito de calmar la mente.
- Reto mensual
- Reflexiones diarias: Se incluirán los estados de ánimo comunes para involucrar un poco la reflexión sentimental tanto emocional de la persona.
- Reflexiones finales: Este espacio se enfatizará en sus logros de la mano con los sentimientos con base a las actividades.
- Exprésate: Espacio en donde podrán escribir, dibujar o pegar lo que ellos quieran, para vaciar sus pensamientos, emociones, ideas y motivaciones.

La razón por la cual se eligieron las recomendaciones de actividades son las siguientes:

- Sigue solamente a personas que aporten a tu vida:

Durante el tiempo que llevamos estudiando esta problemática logramos identificar que nuestros usuarios han dejado de seguir a personas que no les influenciaban positivamente y esto es bueno ya que uno debe rodearse de personas con acciones que te inspiren a mejorar.

- Observa un amanecer/atardecer para calmar tu mente:

Darle tu atención al atardecer y al anochecer hace que hagas consciente el ciclo natural del día; con ello, tus actividades también van acoplándose a esta dinámica que influye en nuestro verdadero reloj. Está comprobado que exponerte a la luz del sol mejora tu humor y tu salud, y el atardecer y amanecer son los momentos más amables para recibir los rayos del sol sin que dañes tu piel. (Wellness, 2015)

- Apaga tus dispositivos una hora antes de ir a dormir:

Un estudio del Instituto Politécnico Rensselaer demostró, en 2015, que el impacto de la luz que emiten estos dispositivos inteligentes puede alterar el ciclo del sueño si se utilizan antes de dormir. Además, en el artículo también se habla de que los efectos negativos son aún más perjudiciales entre los jóvenes. Otro estudio de la revista Proceedings of the National Academy of Sciences indica, de igual modo, que las pantallas retroiluminadas son peligrosas al retrasar y reducir el sueño REM. Al igual que genera estrés en ellos. (Portalic, 2016)

- Antes de tus clases, aleja tu teléfono:

El uso del móvil puede hacer que el alumno se distraiga y pierda fácilmente la concentración, y que descuiden las relaciones con los otros niños. El cyberbullying o acoso escolar es otro de los problemas que se

menciona a menudo en relación con los teléfonos móviles. Con un móvil en la mano es mucho más fácil grabar a profesores o a otros alumnos en situaciones comprometidas y usar esas imágenes para ridiculizarlos en la red. (Miniland, 2018)

- Tómate 5 minutos después de cada clase para estirarte:

Según datos del Departamento de Cultura Física de la Universidad de Camagüey, el estiramiento es bueno ya que reduce la tensión muscular al relajar el cuerpo, elimina la rigidez, reduce la fatiga y la pesadez, aumentando la sensación de ligereza. Ayuda a mejorar la coordinación, facilitando el movimiento. Produce bienestar permitiendo la oxigenación de los músculos y su recuperación. (Reyes, R., et al., 2016)

- Escucha música que te motive o relaje:

Estudios han dicho que la musicoterapia se desarrolla en el ámbito público y en el privado, en ejercicio grupales o individuales, en prevención, promoción, recuperación y rehabilitación de la salud. Combate el estrés, la ansiedad se reduce y la mente libera las tensiones acumuladas. Estimula la concentración, promueve un estado de calma, de meditación. Al mismo tiempo que suelen activar áreas del cerebro que son claves para potenciar los aprendizajes cognitivos, afectivos y motores, ayudando a mantener la productividad a lo largo de toda la jornada laboral. (Martín, L. 2017)

- Toma agua:

Alivia la fatiga. El agua es utilizada por el cuerpo para eliminar toxinas y productos de desecho que éste no necesita. Cuando hay menos agua

en el cuerpo, el corazón tiene que trabajar más para bombear la sangre oxigenada a todas las células y otros órganos principales y eso puede causar fatiga. Evita el dolor de cabeza y las migrañas. En la mayoría de los casos, la razón principal de los dolores de cabeza y migraña es la deshidratación. (Clínica San José, 2019)

- Consientete un rato, haciendo tu actividad favorita:

Los momentos de recreación son importantes en nuestra vida cotidiana, ayudándonos a despejar nuestra mente de las exigencias del ámbito laboral y las tensiones que esto puede generarnos, y simplemente distendernos realizando alguna actividad de ocio, que comprende a todas las acciones que elegimos simplemente porque nos gusta hacerlo, persiguiendo una finalidad específica pero sin la obligatoriedad que nos de la percepción de un beneficio, sino la simple diversión. (Editorial, 2013)

Será diferente a las demás ya que tendrá información verídica, interacción con profesionales y amigos, enfocándose en los jóvenes que están formándose como adultos mientras viven cambios drásticos.

## **Presentación y análisis de la problemática y problema**

La problemática del confinamiento ha ido cambiando drásticamente el comportamiento de los estudiantes, en los cuales ha generado una notoria falta de participación al igual que baja concentración durante las clases en línea, aumentando el número de distracciones, entre ellas la necesidad de estar presente

en las redes sociales manteniendo el contacto virtual por el distanciamiento físico social.

## **Causas y efectos**

Las nuevas metodologías y plataformas para continuar con la educación, han causado que los estudiantes tengan menor interés al participar en clase puesto que se han vuelto menos autodidactas por la barrera virtual existente, de ahí que sean más propensos a tener problemas de ansiedad por el aislamiento social, buscando un entretenimiento accesible para satisfacer el contacto físico social.

Como consecuencia los estudiantes se han vuelto más dependientes de las redes sociales durante las clases en línea, generándoles más impaciencia además de un constante descuido en su salud mental y física.

## **Validación diagnóstica del profesional**

La técnica utilizada debido a las circunstancias actuales, fue por medio de una entrevista vía videollamada con Jimena Castañeda, estudiante de psicología de séptimo semestre de la Universidad Iberoamericana de Puebla. Después de haberle mostrado nuestro prototipo resaltó que es una herramienta positiva para la solución a esta problemática, ya que se aprende más con la escritura que con las otras tecnologías.

- Testimonio: Declaró “Me gusta mucho ya que no solo se enfocan en las redes sociales sino también en lo emocional”

Recomendó realizar ciertos cambios para una mejor conexión con el usuario al momento de interactuar con el prototipo.

Respecto a su funcionamiento, sugirió modificar el inicio de cada frase de recomendación de actividades, utilizando la psicología inversa para generar una lectura positiva.

En cuanto a su accesibilidad, intercambiar los links de las rutinas por un código qr para facilitar el acceso a los videos, dentro de este comentario mencionó que sería bueno incluir en la rutina física un momento de respiración para calmar la mente y el cuerpo generando conciencia del momento.

Y de acuerdo a su usabilidad, hizo mucho hincapié sobre la importancia de incluir los estados de ánimo en la sección de reflexión final, para fomentar el alcance que tienen las emociones en las acciones. Al igual que implementar un espacio en blanco al final de cada mes en el cual puedan vaciar sus pensamientos, inquietudes, motivaciones o ideas.

## **Validación diagnóstica del usuario**

La técnica utilizada para compartir nuestro prototipo con los usuarios fue por medio de un pdf enviado por mensaje privado a tres personas. Los usuarios que participaron para la validación son estudiantes de la Universidad Iberoamericana de Puebla de primero, tercero y último semestre.

Como análisis de la información, ellos mencionaron que lo consideran una buena herramienta ya que no solo los ayuda a hacer conciencia y a reducir el uso de las redes, sino también a hacer actividades que los alejen de estas. Fue de su agrado en su totalidad ya que lo ven muy completo y pertinente a la situación



que se está viviendo. Nuestros tres usuarios nos comentaron lo siguiente después de haber interactuado con él.

- Testimonio Santiago: Mencionó “Me gustó la parte de la reflexión final, creo que es una gran forma de saber cómo estuvo mi semana y también me serviría para mejorar en la siguiente”.
- Testimonio Mariela: “En lo personal, me gustó mucho la parte de las frases ya que soy una persona muy analítica e inspiradora, me gusta leer frases para inspirarme y motivarme en mi día a día. También me gustó que te dan un espacio para reflexionar y poner tus ideas”.
- Testimonio Andrea: “Al principio me confundieron un poco las instrucciones, pero conforme fueron pasando los días se me facilitaron más. Se me hizo interesante la parte donde reflexionaba sobre toda la semana pues es algo que nunca había hecho anteriormente y me sirvió para acostumbrarme a cambios positivos”.

Respecto a su eficiencia, destacaron que es una buena herramienta ya que los ayudaría a organizar de forma física su día teniendo un mejor conocimiento al igual que una visión más clara en lugar de usar aplicaciones innecesarias.

En cuanto a su funcionamiento, los comentarios positivos en general se enfocan en el buen uso de las frases para la motivación personal, generar inspiración y tener un espacio de reflexión.

Dentro de la accesibilidad, la implementación de los códigos qr fue de su agrado ya que se sintieron atraídos a probar para ver lo que contenía, además que les facilitó con rapidez la búsqueda de entrenamiento físico.

Para su usabilidad, al revisar el contenido observaron que el prototipo era muy variado ya que no solo se fija en la organización semanal sino que también apoya

la salud física y mental con las reflexiones y las rutinas para abandonar el uso excesivo de las redes en nuestra vida. Los usuarios afirman que sería una excelente herramienta para tener su día organizado con actividades y rutinas productivas para evitar la distracción en las redes sociales.

## **Desarrollo del trabajo**

El primer enfoque fue buscar una problemática cercana, la cual formamos parte, tenemos la experiencia y el conocimiento acerca de que existe una gran falta de concentración durante las clases en línea. Como estudiantes universitarios hemos abusado del consumo de las redes sociales en nuestra vida. Al investigar así como analizar la problemática nos percatamos, que el implementar actividades creativas que involucren la condición física al igual que reflexivas, ayudarán a los estudiantes a concientizar como también mejorar su rendimiento académico durante la pandemia.

## **Trabajo en equipo**

Dentro del equipo se ha desarrollado buena organización, comunicación así como aceptación al momento de reunirnos comentando opiniones personales. La responsabilidad como respeto es fundamental para nosotras, ya que garantiza una buena conexión además de un buen resultado. Cada una de nosotras tiene un

pensamiento diferente, esto es muy importante porque nos hemos podido complementar y apoyar durante este tiempo.

El error que como equipo cometimos fue que no tuvimos presente la primera presentación sobre nuestro tema por lo que asumimos las consecuencias con madurez y responsabilidad. Posteriormente hubo retroalimentación sobre una falta de atención, sin embargo corregimos detalles sobre nuestra investigación.

Las estrategias que nos funcionaron muy bien para el trabajo en equipo fueron las siguientes. Compartir nuestras opiniones, tomar en cuenta los documentos proporcionados, investigar fuera de las horas de reunión sobre el tema (videos, documentales, etc.) y por último trabajar en un horario adecuado para todas de manera que el resultado fuera efectivo.

### **Educativo: ¿Cuál fue el aprendizaje?**

Dentro del proyecto fue el de empatizar con los usuarios buscando la manera de interactuar con ellos por medio de las tecnologías existentes, ya que en la situación en la que estamos es más complicado tener el acercamiento presencial requerido. Al utilizar las metodologías de diseño, logramos profundizar el contacto con el usuario para desarrollar la solución a la problemática.

Durante nuestra investigación encontramos que nuestro usuario era muy cambiante, por lo que necesitábamos atacar diferentes puntos con una sola herramienta. Por lo que desarrollamos “Apapacho”, el cual brinda una guía de apoyo personal para los estudiantes universitarios.

### **Factibilidad: ¿Puede ser implementado?**

Es una buena opción, ya que no solo puede ser utilizado en la pandemia sino también en circunstancias normales y cotidianas. Su contenido está diseñado para que la persona que lo use se sienta en un espacio tranquilo que pueda concientizar sobre sus acciones durante el tiempo preferido.

Gracias a los estudios de las investigaciones previas, nuestro prototipo generará en ellos reducción de desconcentración, relajación con actividades al igual que vaciar sus pensamientos, inquietudes y motivaciones en relación a las emociones que tienen cada día. Todo esto bajo la condición que tengan un compromiso con las actividades para obtener un aprendizaje completo y realmente hacer un cambio significativo en sus vidas.

Este proyecto debe existir físicamente porque está confirmado por varios estudios y comentarios positivos de las personas que tiene sus ventajas, es más apto para la concentración, no depende de la conexión a internet o batería, se desconectan un poco de los dispositivos y crean una conexión con lo que escriben.

Ayudará mucho para el bienestar personal de la sociedad al reducir el uso de las redes sociales dándole más importancia a la vida que hay fuera de ellas. Será ideal implementarlo con materiales reciclados para aportar conciencia sobre el medio ambiente y abandonar el uso de materia inorgánica o tóxica.

## **Conclusión en relación con los objetivos**

Para concluir, dentro del proceso hemos tenido repercusiones positivas, ya que durante el semestre hemos generado un acercamiento profundo hacia la problemática, logramos desarrollar habilidades al aplicar las metodologías del diseño y se vieron reflejadas en los buenos resultados de la solución. El AEIOU,

Design Thinking y las Ideo Method Cards fueron las que más nos funcionaron para el desarrollo y empatía con nuestros usuarios.

Mientras fue avanzando el proyecto fuimos investigando con fuentes secundarias como videos, noticias e información verídica, pero nos dimos cuenta que no eran recursos suficientes para este tipo de investigación. Por lo que también optamos por utilizar fuentes primarias como libros, casos análogos al igual que encuestas a los usuarios. Y para finalizar con las investigaciones, se tomaron también en cuenta comentarios de estudiantes tanto de maestros a nuestro alrededor, relacionándonos a profundidad con ellos e interesándonos en los campos que abarcan, para generar algunas mejoras en nuestro proyecto en relación a sus necesidades.

Como último acercamiento con los usuarios creamos una cuenta en Instagram para dar a conocer nuestro proyecto a más personas y que por este medio puedan contactarse con nosotras, ya sea para obtener mayor información o para generar mayor interés en él, al conocer lo que puede aportar a su vida con la gran variedad de herramientas que contiene y ofrece un “Apapacho” en físico.

Para concluir, conocimos sobre el verdadero impacto que tienen las redes sociales en los jóvenes que son los más vulnerables, por lo que íbamos generando más información y actividades a implementar en nuestra solución. Los objetivos deseados beneficiaron al usuario al ayudarlo a mantener mejor su vida en torno a las redes sociales como también con actividades que los alejaran de ellas lo que ayudaría a que se pudieran organizar mejor en lo físico y mental.

## **Referencias**

Arangure, J. (2020). *13 Back to school tips to work smarter, not harder in college. Passion Planner*. Sitio Web: <https://passionplanner.com/blogs/content/back-to-school-tips>

- Ávila, M. (2004). *IDEO METHOD CARDS. Nodos en la red*. Sitio Web:  
[https://nodos.typepad.com/nodos\\_prime/2004/11/ideo\\_method\\_car.html](https://nodos.typepad.com/nodos_prime/2004/11/ideo_method_car.html)
- Borges, F. (2020). *La frustración del estudiante en línea. Causas y acciones preventivas*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio web:  
<http://ponce.inter.edu/ed/tutoriales/frustracion.pdf>
- Cacciavillani, M. (2020). *Ventajas y desventajas de la educación en línea*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio web:  
<https://blog.comparasoftware.com/ventajas-y-desventajas-de-la-educacion-en-linea/>
- Calva, D. Galárza, A. Sare, F. (2019). *Las redes sociales y las relaciones interpersonales de las nuevas generaciones de ecuatorianos*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio Web:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1990-86442019000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1990-86442019000100031&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
- Clínica San José. (2019). *Los 10 beneficios del Agua para nuestra salud*. Clínica San José. Sitio web: [https://www.clinicasanjose.cl/clinica\\_sanjose/los-10-beneficios-del-agua-para-nuestra-salud](https://www.clinicasanjose.cl/clinica_sanjose/los-10-beneficios-del-agua-para-nuestra-salud)
- Cocktail. (2020). *Estadísticas de Redes Sociales [2020]*. agosto 26,2020, de Cocktail Sitio web: <https://cocktailmarketing.com.mx/estadisticas-de-redes-sociales/>
- Coronavirus Noticias. (2020). *¿Maldición del año 20? Las pestes y pandemias que han ocurrido en cada siglo*. Coronavirus Noticias. Sitio Web:  
<https://www.coronavirusgripe.com/articulo/coronavirus/maldicion-ano-20-pestes-pandemias-han-ocurrido-cadasiglo/20200331084837002374.html>

Comm100.(2004). *¿Qué es el Pensamiento Sistémico?*. Iasvirtual. Sitio Web:

<https://www.iasvirtual.net/queessis.htm#:~:text=El%20pensamiento%20sist%C3%A9mico%20es%20la,%C3%A9ste%20y%20de%20manera%20inconexa.>

Editorial. (2013). *Recreación*. Noviembre 4, 2020, de Importancia.org Sitio web:

<https://www.importancia.org/recreacion.php>

Grupoguard. (2018). *5 distracciones a las que se enfrentan los estudiantes virtuales y cómo gestionarlas eficientemente*. Consultado el agosto 26, 2020. Sitio

Web:<https://grupoguard.com/co/blog/convocatorias/5-distracciones-enfrentan-estudiantes-virtuales-gestionarlas-eficientemente/>

Guijosa,C. (2019). *La distracción, un freno para la educación en línea*. agosto 26,2020, de observatorio de innovación educativa Sitio web:

<https://observatorio.tec.mx/edu-news/la-distraccion-un-freno-en-la-educacion-online>

Hinojosa, V. (2020). *TikTok y YouTube, los reyes de la pandemia*. agosto 31, 2020, de Hosteltur Sitio web:

<https://www.hosteltur.com/138621-tiktok-y-youtube-los-reyes-de-la-pandemia.html>

[https://www.codeic.unam.mx/wp-](https://www.codeic.unam.mx/wp-content/uploads/2020/04/Informe_encuesta_CODEIC_30-III-2020_.pdf)

[content/uploads/2020/04/Informe\\_encuesta\\_CODEIC\\_30-III-2020\\_.pdf](https://www.codeic.unam.mx/wp-content/uploads/2020/04/Informe_encuesta_CODEIC_30-III-2020_.pdf)

Infobae. (2020). *Facebook se consolidó como la red social más usada en México: 80 millones tienen una cuenta*. agosto 26, 2020, de infobae Sitio web:

<https://www.infobae.com/america/mexico/2020/02/03/facebook-se-consolido-como-la-red-social-mas-usada-en-mexico-80-millones-tienen-una-cuenta/>

Infobae. (2020). *Los datos que muestran qué tan adictos son los mexicanos a las redes sociales*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio Web: <https://www.infobae.com/america/mexico/2019/06/09/los-datos-que-muestran-que-tan-adictos-son-los-mexicanos-a-las-redes-sociales/>

Martín, L. (2017). *Escuchar música combate el estrés y potencia la productividad*. noviembre 4, 2020, de as.com Sitio web: [https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094\\_319524.html#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20hace%20mucho%20m%C3%A1s,la%20expresi%C3%B3n%20corporal%20en%20ni%C3%B1os.](https://as.com/deporteyvida/2017/07/10/portada/1499639094_319524.html#:~:text=La%20m%C3%BAsica%20hace%20mucho%20m%C3%A1s,la%20expresi%C3%B3n%20corporal%20en%20ni%C3%B1os.)

Martínez, N. (2020). *Educación en línea, llena de obstáculos*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio web: <https://www.elsoldemexico.com.mx/mexico/sociedad/mexico-no-esta-listo-para-la-educacion-en-linea-cuarentena-coronavirus-covid-19-sep-aprendiendo-en-casa-5122826.html>

Miniland. (2018). *Móviles en clase, ¿se debe prohibir o no prohibir?* Noviembre 4, 2020, de Miniland Educational. Sitio web: <https://spain.minilandeducational.com/school/movil-clase-se-debe-o-no-prohibir>

Notus. (2020). *Las redes sociales como detonante de la ruptura familiar y social*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio Web: <https://notus.com.mx/las-redes-sociales-como-detonante-de-la-ruptura-familiar-y-social/>

Pérez de Albéniz, Gloria Garrote, & Heras Sevilla, Davinia, & Lara Ortega, Fernando (2012). *ADOLESCENTES: PERCEPCIÓN DE SUS DIFICULTADES DE CONCENTRACIÓN Y SU RELACIÓN CON EL USO Y ABUSO DE LAS TECNOLOGÍAS DE LA INFORMACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN*. International Journal of Developmental and Educational Psychology,



1(1),357-366.[fecha de Consulta 26 de Agosto de 2020]. ISSN: 0214-9877.  
Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=3498/349832342036>

Portalic. (2016). *Reduce el impacto de la tecnología antes de ir a dormir con estos consejos*. Noviembre 4, 2020. Portalic. Sitio web: <https://www.europapress.es/portalic/sector/noticia-te-rodeas-tecnologia-noches-antes-dormir-reduce-impacto-consejos-20160712085935.html>

Pulido,S. (2018). *La Gripe Española: la pandemia de 1918 que no comenzó en España*. Gaceta Médica. Sitio Web: <https://gacetamedica.com/investigacion/la-gripe-espanola-la-pandemia-de-1918-que-no-comenzo-en-espana-fy1357456/>

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea].*Red Social*. <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea]. *Espacio*. <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea].*Conocimiento*. <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea].*Motivación* <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea].*Clase*. <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> ed., [versión 23.3 en línea].*Línea*. <<https://dle.rae.es>> [6 de Octubre 2020].

- Redactor. (2020). *Tik Tok, la aplicación más popular en México durante la pandemia*. agosto 31, 2020, de Insider Sitio web: <https://insiderlatam.com/tik-tok-la-aplicacion-mas-popular-en-mexico-durante-la-pandemia/>
- Revista Mercado. (2020). *Zuckerberg advirtió peligros de TikTok*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio Web: <https://www.revistamercado.do/zuckerberg-advirtio-peligros-de-tiktok/>
- Reyes, R., et al.. (2016). *Consideraciones generales para la enseñanza de ejercicios de estiramiento en las clases de Educación Física*. Noviembre 4, 2020, de efdeportes.com Sitio web: <https://www.efdeportes.com/efd164/ejercicios-de-estiramiento-en-educacion-fisica.htm#:~:text=La%20correcta%20ejecución%20de%20los,Aumenta%20la%20movilidad>
- Román, J. (2020). *El 67.3% de alumnos de la UNAM no logra adaptarse a clases virtuales*. Consultado el 9 de septiembre de 2020. Sitio web: <https://www.jornada.com.mx/ultimas/sociedad/2020/04/30/el-67-3-de-estudiantes-de-la-unam-no-logra-adaptarse-a-clases-virtuales-9609.html>
- Ryu, J.(2020). *Round 2 of online school: How to get your remote learning act together for fall*. USA Today. Consultado el 9 de septiembre de 2020. Sitio Web: <https://www.usatoday.com/story/life/2020/07/29/coronavirus-online-school-how-help-kids-do-well-virtual-classes/5517104002/>
- Sánchez, M., et al., (2020). *Retos de la educación a distancia en la contingencia covid-19 cuestionario a docentes de la UNAM*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio web: [https://www.codeic.unam.mx/wp-content/uploads/2020/04/Informe\\_encuesta\\_CODEIC\\_30-III-2020\\_.pdf](https://www.codeic.unam.mx/wp-content/uploads/2020/04/Informe_encuesta_CODEIC_30-III-2020_.pdf)
- Tapia. P. (2016). *CÓMO AFECTA EN LA EDUCACIÓN EL MAL USO DE INTERNET*. agosto 26, 2020, de La ventana ciudadana Sitio web:

<https://laventanaciudadana.cl/como-afecta-en-la-educacion-el-mal-uso-de-internet/>

Varas, J. (2020). *¿Cómo tener una relación más sana con el Internet?*. InStyle. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio Web: <https://instyle.mx/estilo-de-vida/como-tener-una-relacion-mas-sana-con-el-internet/>

Vargas, M. (2020). *60% de alumnos han presentado problemas para seguir sus clases online*. Consultado el 26 de agosto de 2020. Sitio web: <https://tecreview.tec.mx/unam-60-de-alumnos-han-presentado-problemas-para-seguir-sus-clases-online/>

Web del maestro CMF. (2016). *Impacto de las redes sociales en la educación*. agosto 31, 2020, de Web del maestro CMF Sitio web: <https://webdelmaestrocmf.com/portal/impacto-de-las-redes-sociales-en-la-educacion/>

## **TABLA DE FIGURAS**

Figura 1.....	14
Figura 2.....	15
Figura 3.....	15
Figura 4.....	15