



**UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y
CALIDAD DE VIDA**

PRODUCCIÓN DIDÁCTICA

**Elaboración de una guía didáctica para la
concientización de los adolescentes sobre
la fatiga mental por el uso recurrente de
los Smartphones por medio de actividades**

físico-recreativas

KAROLAYN BORBÓN MARTÍNEZ

PAMELA VALVERDE MONGE

PERSONA TUTORA:

MSc. HÉCTOR FONSECA SCHMIDT

PERSONAS ASESORAS:

MSc. GRETTEL PAMELA VILLALOBOS VÍQUEZ

MSc. DIEGO ARMANDO RODRÍGUEZ MÉNDEZ.

2024

CIEMHCAVI

ESCUELA DE CIENCIAS DEL MOVIMIENTO
HUMANO Y CALIDAD DE VIDA

UNIVERSIDAD NACIONAL DE COSTA RICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA CIENCIAS DEL MOVIMIENTO HUMANO Y CALIDAD DE VIDA
LICENCIATURA EN PROMOCIÓN DE LA SALUD Y MOVIMIENTO HUMANO

Elaboración de una guía didáctica para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas.

Producción Didáctica sometida a consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación para optar por el grado y título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano.

Karolayn Borbón Martínez
Pamela Valverde Monge

Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Miembros del Tribunal Examinador

PhD. Felipe Araya Ramírez

Decano de Facultad de Ciencias de la Salud

MSc. Josías Chávez Murillo

Director Académico

MSc. Héctor Fonseca Schmid

Persona Tutora

MSc. Grettel Pamela Villalobos Víquez

Persona Asesora

MSc. Diego Armando Rodríguez Méndez

Persona Asesora

Pamela Valverde Monge

Karolayn Borbón Martínez

Sustentantes

Producción Didáctica sometida a la consideración del Tribunal Examinador de Trabajos de Graduación, para optar por el título de Licenciatura en Promoción de la Salud y Movimiento Humano. Cumple con los requisitos establecidos por la Universidad Nacional de Costa Rica. Sede Regional Brunca, Campus Pérez Zeledón, Costa Rica

2024

Elaboración de una guía didáctica para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas.

Karolayn Borbón Martínez, Pamela Valverde Monge

Escuela Ciencias del Movimiento Humano y Calidad de Vida, Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia, Costa Rica.

Resumen: La guía didáctica llamada “Elaboración de una guía didáctica para la concientización de los adolescentes sobre la fatiga mental por el uso recurrente de los Smartphones por medio de actividades físico-recreativas” tiene como principal objetivo diseñar una guía didáctica para la concientización por medio de actividades físico-recreativas sobre el uso recurrente de los Smartphones y sus efectos en la fatiga mental de los adolescentes. Se creó por medio de la plataforma CANVA® y cuenta con 4 apartados informativos los mismos son definición de conceptos importantes, la importancia de las actividades físico-recreativas, los riesgos del uso desmedido de smartphone y un apartado dirigido a las actividades físico-recreativas dirigidas para los adolescentes. El uso excesivo de los smartphones ha generado grandes cambios en la salud del adolescente perjudicándola, desde su estado físico, emocional hasta cognitivamente, por ello, la guía didáctica busca concientizar sobre estos efectos promoviendo actividades más saludables como alternativa del uso del tiempo libre de los adolescentes, a su vez, la guía fue realizada de tal manera que pueda ser utilizada por educadores, adolescentes, familiares o en convivios sociales.

Palabras Clave: Guía didáctica, teléfono móvil, efectos fisiológicos, adolescencia, aprendizaje, fatiga mental.

Introducción

Los avances tecnológicos traen consigo nuevas investigaciones, campos de estudio que no se habían profundizado, como lo es las adicciones tecnológicas, ya que se han generado problemas en la población y que necesitan una solución oportuna. El uso excesivo de los smartphones es un problema creciente que afecta a toda la población en general, pero especialmente a los adolescentes, los cuales dedican la mayor parte de su tiempo al uso de estos dispositivos en donde más del 50% de los mismos tienen uno y sienten angustia al no tenerlo a su lado (Campozano et al., 2021; Guerra, 2018; Rather, 2019).

Para Carbonell et al. (2018) la adicción a los smartphones y el internet es un problema que necesita de atención, ya que la disminución en actividades de ocio es creciente, debido a la fácil adquisición de la tecnología y su gran atractivo, donde prevalece el uso de los smartphones sobre el de otros dispositivos, más del 80% de las personas prefiere utilizar sus teléfonos antes de usar, por ejemplo, una computadora, ya sea para medios educativos, de trabajo u ocio. Además, diferentes investigaciones han demostrado como este uso excesivo disminuye las habilidades físicas y sociales, potenciando efectos adversos en la creación de la autoestima, la satisfacción personal de los jóvenes, sus relaciones interpersonales, la interacción o forma de comunicarse y sus capacidades físicas (Campozano et al., 2021; Andreu, 2023; Rivera-Tapia et al., 2018).

Asimismo, el uso prolongado de los smartphones puede afectar gravemente la salud del adolescente, perjudicando tanto aspectos cognitivos, mentales, como físicos o sociales. Un uso prolongado puede generar problemas de concentración, irritabilidad, deterioro de funciones cognitivas, así como una recurrente fatiga mental (Rodríguez et al., 2019; Reyes, 2023).

La adicción conlleva a una dependencia de los diferentes estímulos proporcionados por estos dispositivos tecnológicos, en donde alrededor del 50% de los jóvenes sienten angustia si no lo llevan consigo, priorizando todas sus relaciones sociales y afectivas a través de este (Campozano et al., 2021; Guerra, 2018). El relacionarse a través de los teléfonos inteligentes impacta de forma excesiva a las relaciones sociales de manera personal, ya que prefieren comunicarse por medio del dispositivo perjudicando así, el tiempo de calidad

compartido tanto con sus pares como familiares o comunidad, afectando sus relaciones y hábitos sociales por desatención produciendo un encerramiento progresivo en sí mismo (Guerra, 2018; Conlin & Sillence, 2021).

El uso desmedido de los smartphones tiene similitudes con otras adicciones, como, por ejemplo, el de sustancias, ya que se observa ansiedad, depresión, pérdida de control, intolerancia, incumplimiento de deberes y problemas de conducta, por ello la importancia de promover un uso adecuado y sano en esta población evitando caer en estas acciones (Balogun & Olatunde, 2020). Es necesario incentivar el incorporar diferentes acciones o alternativas a su uso, debido a los múltiples problemas que acarrea este uso desmedido y fortalezcan a una gestión adecuada del tiempo que se pasa en el dispositivo móvil (Ricoy y Martínez-Carrera, 2019).

Han sido tantos los cambios a nivel de comunicación e interacción personal, que los jóvenes de hoy en día son llamados la generación mute, esto por hablar y comunicarse poco personalmente y realizarlo por mensajería instantánea, ya que es más sencillo comunicarse con familiares, amigos o compañeros en diferentes lugares, si bien es cierto, es una buena herramienta para la comunicación a larga distancia, muchas veces es utilizada para la interacción cercana, provocando que no se valore el encuentro, por la utilización excesiva del celular (Goya, 2018).

A su vez, esto provoca un gran aislamiento de esta población con el resto de la sociedad, ya que le da un ambiente de seguridad al no recibir un rechazo directamente de sus pares, ya que en el ambiente virtual en muchas ocasiones se utilizan sobrenombres, que a su vez provoca un cambio en la personalidad del adolescente, perjudicando así sus relaciones sociales personales y buscando más atención de las virtuales. El aislamiento provoca problemas de aprendizaje, atención y toma de decisiones, además, en esta etapa de la vida la interacción es fundamental por lo que muchos adolescentes llegan a su vida adulta con problemas de relaciones, laborales, baja auto estima, una pobre percepción de sí mismo y en muchas ocasiones temor al mundo real y cómo actuar en este (Jurado, 2023).

Es necesario aprender a tener un buen manejo del tiempo que se permanece en pantalla, en especial al usar los smartphones, ya que se han vuelto otra extensión más del cuerpo siempre estando a disposición de la persona y más cuando se trata de adolescentes, siendo una etapa sensible de la vida y este influye demasiado en su proceso de personalidad y desenvolvimiento, por lo que es necesario de la intervención de los padres de familia en cuanto a su uso, deben enseñarles a utilizar correctamente las herramientas que este dispone y puedan mantener un equilibrio sano con respecto a su tiempo libre y demás actividades sociales, educativas y familiares por lo que se recomienda en personas adolescentes un uso de 90 minutos al día (Juárez, 2017).

El tiempo libre y ocio, el primero definido como la cantidad de tiempo que se dispone para realizar cualquier cosa y el segundo como su contenido, lo que se va a realizar en ese tiempo libre, sin preocupaciones y actividades de mucho disfrute y gusto individual, que busca características según la persona, puede ser sensaciones de descanso, desconexión, disfrute de la naturaleza, convivio con familia, ejercicio físico, recreación, entre muchos más, utilizado sanamente provoca en quien lo practica beneficios psicológicos, fisiológicos, físicos, emocionales y sociales, es por esto que se debe realizar; es importante cambiar los hábitos que se mantienen post pandemia, con el fin de disminuir el ocio digital y volver a utilizar otros tipos de ocio que ayuden al bienestar integral (Sandoval, 2017).

La práctica de actividades físico-recreativas, es una muy buena alternativa para contrarrestar el ocio digital o uso excesivo de los celulares, ya que promueve el bienestar físico, previniendo enfermedades de todo tipo, además de una buena salud mental, que se ve muy afectada hoy en día, asimismo, al fomentar un estilo de vida saludable se obtienen beneficios a nivel social por la interacción o autoestima generada, ayuda a la inclusión, comunicación asertiva, respeto, disciplina y responsabilidades; estas actividades físico-recreativas buscan que los adolescentes se activen y puedan invertir su tiempo libre de manera asertiva y beneficiosa, lo que se busca es dar varias opciones de diferentes intensidades, objetivos y gustos con el fin de abarcar la mayoría de adolescentes dependiendo sus agrados (Montenegro y Pérez, 2022).

La creación de una guía didáctica le facilita al profesor de educación secundaria a cargo, el desarrollar el tema a los adolescentes, contribuyendo al aprendizaje y creatividad de las clases, a su vez, poniendo en práctica lo aprendido en la guía didáctica con el fin de promover y reforzar la práctica del ejercicio físico y recreación activa, una guía didáctica debe ser dinámica, interactiva y llamativa, teniendo en cuenta que son adolescentes a los que se les va a aplicar las actividades físico-recreativas propuestas, también, tiene como beneficio que se puede adquirir y realizar en diferentes lugares, al ser digital (Inguanzo y Otero, 2021).

El propósito del presente trabajo es poder concientizar a diferentes jóvenes y adolescentes sobre los riesgos que presenta el uso desmedido o la adicción de los smartphones en especial en su salud mental, como afecta esto su vida diaria en los diferentes aspectos educativos, sociales y personales; y así poder brindar diferentes recomendaciones de cómo gestionar adecuadamente su tiempo en pantalla y actividades que puedan realizar en su tiempo libre.

Método

Objetivo general

- Diseñar una guía didáctica para la concientización por medio de actividades físico-recreativas sobre el uso recurrente de los Smartphones y sus efectos en la fatiga mental de los adolescentes.

Objetivos específicos

- Elaborar una guía didáctica para la concientización en los adolescentes sobre el uso excesivo de los Smartphones.
- Promover actividades físico-recreativas a cada adolescente para un uso adecuado del tiempo libre y así reemplazar el uso excesivo de los Smartphones.
- Informar a los adolescentes sobre los efectos del uso repetitivo de los Smartphones en la fatiga mental.

Población meta

La guía didáctica elaborada de este proceso será dirigida y para la utilidad de Educadores Físicos, Promotores de la salud o quienes trabajen en el área educativa y de salud en la adolescencia, que estén interesados en concientizar y fomentar el uso de actividades físico-recreativas para contrarrestar la fatiga mental por el uso recurrente de los dispositivos celulares.

Instrumentos y materiales utilizados para realizar la guía didáctica

Los instrumentos y materiales utilizados para la elaboración de la guía didáctica son los siguientes:

- Base de datos para la información suministrada (google académico, Scielo, Dialnet, ISCIII)
- Dos computadoras portátiles (HP)
- Software de diseño gráfico (CANVA® y krita®)

Procedimiento

Inicialmente se creó, planificó y periodizó un cronograma de todas las tareas realizadas para el diseño de la guía didáctica y elaboración de actividades físico-recreativas.

Se llevó a cabo una búsqueda y selección de diferentes artículos y tesis no menores al año 2007 hasta el 2023, en distintas bases de datos sobre el tema desarrollado, para elaborar la primera parte de la guía didáctica, la cual abarca una sección informativa teórica sobre el uso de los smartphones, la fatiga mental, las consecuencias.

Para la segunda parte de la guía didáctica, según el cronograma, se elaboraron distintas actividades físico-recreativas de fácil aplicación y comprensión con el fin de que cualquier educador o promotor de la salud pueda aplicarlas. Cada actividad con formato descriptivo de nombre, descripción, materiales, objetivo, reglas y variantes de ser necesarias.

Para la elaboración de la guía didáctica se utilizó el software de diseño gráfico CANVA®, diseñando y seleccionando la información, actividades, elementos interactivos para su creación.

Por último, para la creación de las imágenes se utilizó la plataforma Krita®, una herramienta de ilustración que también ofrece opciones de animación. En primer lugar, se seleccionó una paleta de colores para el fondo, además de los tonos destinados a representar a los equipos. Se creaban entre una a tres imágenes por ejercicio, dependiendo de su complejidad, para reflejar los movimientos. Para representar el desplazamiento de los elementos, se emplearon líneas que indicaban la dirección y el tipo de movimiento. Además, el material de apoyo, como conos y charolas, siempre se mantenía en un mismo color, garantizando coherencia de colores.

Presentación del Producto

Se desarrolla una guía didáctica por medio de la plataforma CANVA®, la cual cuenta con 4 apartados informativos, los mismos son: definición de conceptos importantes, la importancia de las actividades físico-recreativas, los riesgos del uso desmedido de smartphone y un apartado dirigido a las actividades físico-recreativas dirigidas para los adolescentes, explicando cómo realizar cada actividad, los materiales que se necesitan, la duración recomendada de la actividad y el objetivo de la misma. La visualización de la guía didáctica va a ser la misma desde un smartphone, tablet o computadora, cambiando únicamente el tamaño según cada dispositivo.

La guía didáctica, cuenta con un índice donde ejemplifica en qué página está cada apartado, a su vez cuenta con botones de acceso rápido para cada apartado.

• Índice

Introducción	3
Definición de conceptos importantes	4
• Fatiga mental	4
• Tiempo en pantalla	4
• Adicción a los smartphones	4
• Nomofobia	4
• Phubbing	4
• Tiempo libre	4
• Ocio	5
• Actividad física	5
• Ejercicio físico	5
• Deporte	5
• Recreación	5
Importancia de las actividades físico-recreativas en la salud integral	6
Riesgos del uso desmedido del smartphone	7
Riesgos psicológicos	7
Riesgos físicos	8
Riesgos emocionales	8
Cómo afecta la fatiga mental a la vida diaria de los adolescentes	9
¿A quién va dirigida la guía?	10
¿Cómo interpretar las actividades?	11
Juegos de concientización 	12
Juegos para tiempo libre 	13
Conclusiones	14
Referencias bibliográficas	15
Preguntas	70
Desafíos	77

Conceptos importantes

Importancia

Riesgos

Actividades

Documentos oficiales

● Definición de conceptos importantes

Fatiga mental:

Sensación o sentimiento de estar agotado, durante o después de realizar una actividad cognitiva por mucho tiempo, relacionándose con la concentración, memoria y habla. Los teléfonos inteligentes generan una sobrecarga cognitiva debido a su naturaleza (Alleyne y Inan, 2022).

Tiempo en pantalla:

Actividad sedentaria, que implica pasar tiempos prolongados de visualización frente a diferentes dispositivos electrónicos, como smartphones, computadoras, videojuegos, televisión, tabletas inteligentes (Fung et al., 2020).

Adicción a los smartphones:

Dependencia a los teléfonos inteligentes, creando un vínculo con el dispositivo lo cual provoca revisar o ver constantemente el mismo, ya sea para juegos, mensajes, llamadas, redes sociales, ver o enviar vídeos, entre otros (Rodríguez et al., 2019).

Nomofobia:

Miedo y/o ansiedad que experimenta una persona al estar sin su celular, por baja o nula batería, extravío, sin señal, dañado o dispositivo fuera de su alcance (Pérez et al., 2021).

Phubbing:

Comportamiento de ignorar a las demás personas o el entorno por estar con un dispositivo móvil, dejando de lado la creación o fortalecimiento de las relaciones sociales (Barrios-Borjas et al., 2019).

Tiempo libre:

Tiempo donde se realizan actividades de carácter no obligatorio, donde se busca disfrute y satisfacción personal, va dirigido al descanso, salir de lo rutinario, buscar salud, bienestar, recreación, interacción y fortalecimiento de relaciones interpersonales y demás (Sandoval, 2017; Segura, 2009).



● **Importancia de las actividades físico-recreativas en la salud integral**

Actualmente se tiene un gran problema con respecto al adecuado uso de los medios tecnológicos, lo cual está llevando a una sociedad cada vez más sedentaria, especialmente los jóvenes, dejando de lado las actividades físico-recreativas, pero debido a su gran contribución a la calidad de vida de las personas, estas deben ser un componente esencial en la misma. La adolescencia es una etapa determinante de la vida donde tanto el bienestar físico como mental y emocional se ven influenciados por su entorno, familiares, amistades, escuela y comunidad, por lo que se requiere de ambientes saludables que permitan potenciar el desarrollo integral del mismo, donde la actividad física y la recreación toman un papel fundamental para el desarrollo del adolescente (Morillo et al., 2021).

Igualmente, Noboa y Pin (2022) mencionan que las actividades físico-deportivas y recreativas promueven el movimiento y el ejercicio, fortaleciendo las capacidades físicas de la persona, su salud cardiovascular y pulmonar, de manera que proporciona un gran bienestar físico, además, permiten la liberación de diferentes hormonas como las endorfinas, que permiten una respuesta de satisfacción y felicidad dando como resultado el bienestar emocional, a su vez permite el mejoramiento de la autoestima y un mejor desarrollo de la personalidad.

Por otra parte, hablando de la salud mental, el realizar este tipo de actividades en la etapa de la adolescencia permite fijar un patrón o adherencia a la recreación o actividad física en su vida adulta para satisfacer sus necesidades personales y sociales, además de beneficiar la ausencia de enfermedades de carácter psiquiátrico. Promueve una forma de liberar el estrés adecuadamente ocasionado por la rutina escolar, mejora la memoria y los procesos cognitivos, disminuye la fatiga mental, mejora la calidad del sueño, además de reducir el riesgo de involucrarse u optar por una conducta riesgosa como las adicciones tecnológicas que provocan una gran carencia en la salud, en especial la mental (Noboa y Pin 2022; Simaj y Lancerio, 2012).

● Riesgos del uso desmedido del smartphone

● Riesgos sociales

Alcívar y Guacho (2017) y Díaz y Extremera (2020), mencionan algunos riesgos sociales pueden ser:

- Aislamiento social
- Poca o nula interacción personal
- Deficiente capacidad de relacionarse con otras personas
- Introversión
- Dificultad de expresión
- Discriminación social

● Riesgos psicológicos

Soriano-Sánchez (2022) y Goya (2018), mencionan que algunos de los riesgos psicológicos son:

- Síndrome Fear of Missing out
- Ansiedad
- Depresión
- Déficit de atención
- Mala concentración y memoria
- Trastornos de conducta y personalidad
- Nomofobia
- Fatiga mental



Visualización del apartado de las actividades físico-recreativas dirigidas para los adolescentes, este cuenta con una página que explica cómo interpretar las actividades, dos páginas con botones que dirigen directamente a cada juego en la guía y su respectivo enfoque.

● ¿CÓMO INTERPRETAR LAS ACTIVIDADES?

Nombre de la actividad

Enfoque del juego/volver a todos los juegos

Actividad: Anota al aro

¿Cómo ejecutar la actividad de manera correcta?

Se dividirá el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en una media cancha del gimnasio con un aro por equipo en la cancha contraria, deberán desplazarse sentados y pasar el balón hasta llegar al aro donde deben anotar, la anotación será válida únicamente si el balón pasa dentro del aro, la persona que sujeta el aro del equipo puede ayudar moviendo el aro para facilitar la anotación, pero, este debe permanecer en el área delimitada y de igual manera debe permanecer sentado y cada 2 minutos se cambia a la persona que sujeta el aro. Cuando el balón sale del terreno del juego de igual manera deberán hacer el saque o tiro de esquina en la misma posición de sentados y solo utilizando los pies. Además, cuando suene el silbato la persona que en ese momento posea el balón, deberá decir una consecuencia del uso frecuente del celular.

Otras alternativas

Variantes: los estudiantes se agarraran todos de las manos, otra variante es que mantienen el mismo círculo y por jugador tienen un balón, a la señal del profesor deberán lanzar el balón ala aire y cambiar de posición a la derecha, izquierda o al frente según sea indicado, al que se le caiga el balón o no llegue a tiempo quedará eliminado.

¡A seguir el orden!

Reglas: Cada equipo tiene 5 minutos para derribar los bolos. Los bolos no pueden moverse para evitar ser tocados. Los que lanzan balones no pueden acercarse, ni sobrepasar la línea del cono de referencia.

¿Qué se quiere lograr con las actividades?

Objetivo: Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

Preguntas

Desafíos

Temas

Retos

Consecuencias

Botones de información

Duración recomendada de la actividad

15 min

Materiales necesarios para la ejecución

- 2 Balones de voleibol
- 2 Aros
- Conos o charolas

Volver al índice

Ejemplo ilustrativo

11

Juegos de concientización



Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

Anota al aro

Adivina la acción

Quita colas

Robo de conos

ZigZag Piedra, papel o tijera

Bolos humanos

Líneas

Acierta 3

La bola loca

¡1,2,3 Explota!

Protege tu globo

¡Cántala si te la sabes!

Esquinas fútbol

Palabra en tríos

Trabaja en equipo

Ho-charola

Minas

Avanza, avanza y gana

Aros del saber

Derríbalos

Esquí sobre tierra

¡El tiempo corre!

Estaciones del bienestar

Acciones

¡Gira-gira!



Juegos para tiempo libre



Objetivo:

Fomentar la actividad física en adolescentes mediante juegos predeportivos, promoviendo así un estilo de vida más activo.

Manos rápidas

Toca pie

Piraña en el agua

¡Huye de los tentáculos!

El refugiado

Cazador a ciegas

No puedes tocarme

Escapa del balón

Duelos

No te lo robes

Bola gigante

Elige y corre

Fútbol de botellas

Atrápame si puedes

Mini juegos

Cuida y voltea

Los jinetes congelados

Fútbol cangrejo

Mano-bola

¡1,2,3 Quémalo!

Fut-cono

Ata-fútbol

Corre por el cono

Conos locos

Puntos en el suelo



Actividad: Anota al aro



Descripción:

Se dividirá el grupo en 2 subgrupos, cada subgrupo se colocará en una media cancha del gimnasio con un aro por equipo en la cancha contraria, deberán desplazarse sentados y pasar el balón hasta llegar al aro donde deben anotar, la anotación será válida únicamente si el balón pasa dentro del aro, la persona que sujeta el aro del equipo puede ayudar moviendo el aro para facilitar la anotación, pero, este debe permanecer en el área delimitada y de igual manera debe permanecer sentado. Cada 2 minutos se cambia a la persona que sujeta el aro. Cuando el balón sale del terreno del juego de igual manera deberán hacer el saque o tiro de esquina en la misma posición de sentados y solo utilizando los pies. Además, cuando suene el silbato la persona que en ese momento posea el balón, deberá decir una consecuencia del uso frecuente del celular.

Objetivo:

Promover la concientización sobre las consecuencias en la salud física y mental del uso desmedido del teléfono celular en adolescentes, fomentando la práctica constante de actividad física como una alternativa saludable que contribuye al bienestar integral.

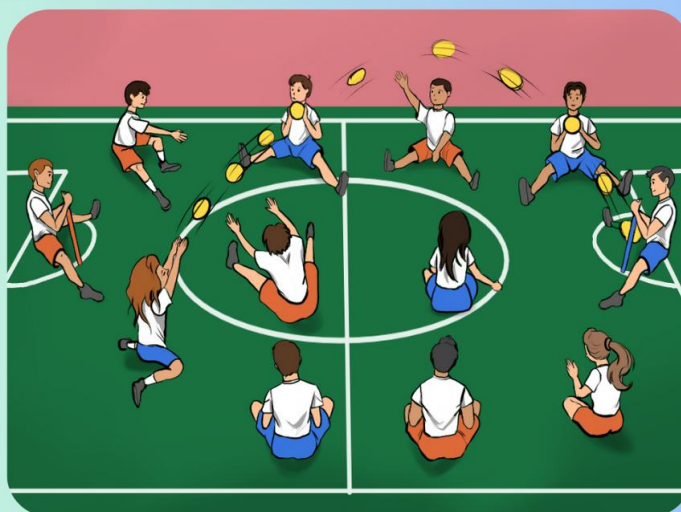
Consecuencias



15 min



- 2 Balones de voleibol
- 2 Aros
- Conos o charolas



Limitaciones

La herramienta CANVA® cuenta con muchas funciones de interacción, sin embargo, las que son más atractivas e innovadoras no son de acceso gratuito, por lo que hace que la guía solo se puedan usar funciones básicas.

El acceso a la información no siempre es gratuito, una limitación económica impide obtener las investigaciones más recientes con información muy útil para la guía.

El conocimiento con respecto a diseño gráfico puede incidir en un producto de la más alta calidad, ya que no se poseen conocimientos avanzados en esta rama, sin embargo, se intenta dar lo mejor posible para que sea una guía didáctica atractiva al público meta.

Aplicaciones prácticas

La guía puede ser utilizada por los jóvenes en sus tiempos libres, ya sea con su grupo de amigos de donde viven, en los recreos del colegio al que asisten o en sus fiestas familiares.

Se puede utilizar en las clases, guiadas por un profesor que desea darle un respiro al grupo o bien después de ver un tema que genera mucha fatiga mental.

En reuniones de padres de familia e hijos, para reforzar el vínculo familiar por medio de actividades físico-recreativas a su vez se ataca el sedentarismo y el uso excesivo del smartphone.

En convivios ya sea de grupos sociales, educativos o de cualquier índole, donde busquen que los adolescentes se desvinculen de un uso desmedido de los smartphones.

Referencias bibliográficas

- Andreu, J. M. P. (2023). Relación entre ejercicio físico, variables mediadoras y adicción al smartphone en estudiantes: revisión narrativa. *Papeles*, 15(30). <https://doi.org/10.54104/papeles.v15n30.1600>
- Balogun, F. M., & Olatunde, O. E. (2020). Prevalence and predictors of problematic smart phone use among pre-varsity young people in Ibadan, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 36(1), 1-13. <https://www.ajol.info/index.php/pamj/article/view/216104>
- Campozano, Y. H., Maldonado, K., Murillo, L., y Gutierrez, J. L. (2021). Efectos del abuso de teléfonos celulares en jóvenes en tiempo de pandemia. *Serie Científica de la Universidad de las Ciencias Informáticas*, 14(9), 87-94.
- Carbonell, X., Chamarro, A., Oberst, U., Rodrigo, B., & Prades, M. (2018). Problematic Use of the Internet and Smartphones in University Students: 2006–2017. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(3), 1-13. <https://doi.org/10.3390/ijerph15030475>
- Conlin, M.C., & Sillence, E. (2021). Exploring British Adolescents' Views and Experiences of Problematic Smartphone Use and Smartphone Etiquette. *Journal of Gambling Issues*, 46, 279-301. <https://doi.org/10.4309/jgi.2021.46.14>
- Goya, M. (2018). *Efectos del uso de los teléfonos móviles inteligentes y las relaciones comunicacionales interpersonales de los jóvenes pertenecientes a la generación z en el sector barrio sur del cantón jujan, provincia del guayas en el año 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Técnica de Babahoyo]. Repositorio dspace. <http://dspace.utb.edu.ec/handle/49000/5220>
- Guerra, J. M. (2018). *Uso del celular y su relación con el aprendizaje en los estudiantes de la institución educativa pública «victor manuel maurtua» en parcona – ica* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Huancavelica]. Repositorio UNH. <http://repositorio.unh.edu.pe/handle/UNH/2077>
- Haug, S., Castro, R. P., Kwon, M., Filler, A., Kowatsch, T., & Schaub, M. P. (2015). Smartphone use and smartphone addiction among young people in

- Switzerland. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 299-307.
<https://doi.org/10.1556/2006.4.2015.037>
- Inguanzo Marrero, M. A. y Otero Brande, J. (2023). Desarrollo de la habilidad auto-ejercitación en la Educación Física, con utilización de guías de estudio. *Pedagogía y Sociedad*, 26(68), 98-118.
<https://dspace.uniss.edu.cu/bitstream/handle/123456789/8940/1747.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Juárez, G. (2017). *El uso de dispositivos móviles y su influencia en la comunicación familiar* [Tesis de licenciatura, Universidad de San Carlos de Guatemala]. Repositorio USAC.
http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/16/16_1574.pdf
- Jurado, V. G. (2023). *Conocimiento sobre los efectos del uso de Smartphone en la salud del adolescente en una Institución educativa de San Juan de Lurigancho, Lima 2023* [Tesis de Postgrado]. Google Scholar.
- Montenegro, J. E. A., y Pérez, D. C. (2022). Proyecto de actividades físico-recreativas para jóvenes sedentarios del barrio Puerto Lisa. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 26(284).
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/download/3275/1520?inline=1>
- Rather, M. K. (2019). Impact of Smartphones on Young Generation. *Journal Library Philosophy and Practice*, 1-9.
<https://digitalcommons.unl.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=5938&context=libphilprac>
- Reyes, K. P. (2023). *Dependencia al smartphone y depresión en adultos jóvenes de la carrera de administración de universidades de Lambayeque, 2020* [Tesis de Postgrado]. Google Scholar.
- Ricoy, M.-C., y Martínez-Carrera, S. (2019). El uso informal del Smartphone en adolescentes de centros de protección: Un reto para promover la intervención socioeducativa. *Educación XX1*, 23(1). <https://doi.org/10.5944/educxx1.23879>

- Rivera-Tapia, J., Cedillo-Rámirez, L., Pérez-Nava, J., Flores-Chico, B. y Aguilar-Enriquez, R. (2018). Uso de tecnologías, sedentarismo y actividad física en estudiantes universitarios. *Revista Iberoamericana de Ciencias*, 5(1), 17-23.
- Rodríguez, M., Díaz, M., Agostinelli, J, y Daverio, R. (2019). Adicción y uso del teléfono celular. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 17(2), 211-235.
http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612019000200001&lng=es&tlng=es.
- Sandoval, N. (2017). Diagnóstico acerca del uso del ocio y el tiempo libre entre los estudiantes de la Universidad Nacional Experimental del Táchira. *Revista Interuniversitaria Pedagogía Social*, (30), 169-188.
<https://gredos.usal.es/bitstream/handle/10366/139971/55251-177483-1-PB.pdf?sequence=1&isAllowed=y>