

Estrategia pedagógica para compensar las adicciones tecnológicas desde la Educación Física en Secundaria Básica (Original)

Pedagogical strategy to compensate for technological addictions from Physical Education in Basic Secondary (Original)

Yuslenin Hernández López. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba

[\[yusleninh@gmail.com\]](mailto:yusleninh@gmail.com) 

Miguel Angel Avila Solis. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba

[\[maavilasolis@gmail.com\]](mailto:maavilasolis@gmail.com) 

Elsa Sivila Jimenez. Universidad de Holguín. Holguín. Cuba

[\[sivilahlg54@gmail.com\]](mailto:sivilahlg54@gmail.com) 

Recibido: 08-09-2021 / Aceptado: 15-12-2021

Resumen

Las nuevas tecnologías esconden un riesgo potencial para la salud, en los últimos años han surgido varias enfermedades denominadas, tecnológicas o adicciones, por derivarse del uso inadecuado o indiscriminado de la computadora, el teléfono móvil, los videojuegos y otros. En este sentido se desarrolló esta investigación en la enseñanza secundaria básica de la ciudad de Holguín, con el objetivo de diseñar una estrategia pedagógica basada en un conjunto de actividades deportivas que permita compensar las adicciones tecnológicas presentes en los escolares de séptimo y octavo grado. Mediante la aplicación de la estrategia fue posible aumentar el conocimiento de los profesores sobre el significado de las Tic. Se modificó el modo de actuación de docentes y alumnos, sus relaciones interpersonales y se mejoró la motivación hacia el uso eficiente y adecuado del tiempo. Las conclusiones constituyen generalizaciones para la consecución del objetivo propuesto. Las recomendaciones son acciones en función de concientizar a los profesores y estudiantes de Secundaria Básica sobre la importancia que tienen las actividades deportivas para compensar las manifestaciones provocadas por las adicciones tecnológicas.

Palabras clave: actividades deportivas, adicciones tecnológicas, estrategia pedagógica

Abstract

New technologies hide a potential health risk. In recent years, several so-called technological diseases or addictions have arisen, derived from the inappropriate or indiscriminate use of the computer, mobile phone, video games and others. In this sense, this research was developed in the basic secondary education of the city of Holguín, with the aim of designing a pedagogical strategy based on a set of sports activities that allows compensating the technological addictions present in seventh and eighth grade schoolchildren. By applying the strategy, it was possible to increase the teachers' knowledge about the meaning of ICTs. The mode of action of teachers and students, their interpersonal relationships, and motivation towards the efficient and appropriate use of time were improved. The conclusions constitute generalizations for the achievement of the proposed objective. The recommendations are actions based on raising awareness among teachers and students of Basic Secondary School about the importance of sports activities to compensate for the manifestations caused by technological addictions.

Keywords: sports activities, technological addictions, pedagogical strategy

Introducción

El advenimiento del siglo XXI ha traído consigo retos para la humanidad, la denominada era del conocimiento lleva en sí transformaciones tecnológicas, desde un punto de vista histórico, la revolución de las tecnologías de la información y las comunicaciones (Tic) ha penetrado en todas las áreas de la vida humana, generando un flujo activo en las interrelaciones sociales. La informatización se define en Cuba como el proceso de utilización ordenada y masiva para satisfacer las necesidades de información y conocimiento de todas las personas y esferas de la sociedad.

El avance alcanzado por las Tic ha modificado el estilo de vida, la forma de comunicarse y de relacionarse, hasta convertirse en una parte indispensable de la rutina cotidiana, el mayor impacto lo generó Internet junto con los dispositivos móviles, los ordenadores y tablets en la población más joven.

Estos proporcionan beneficios, sin embargo, propician el surgimiento de adicciones tecnológicas como nueva problemática que pueden ocasionar consecuencias desfavorables.

En la literatura consultada acerca de las adicciones tecnológicas, son insuficientes las referencias a investigaciones realizadas, se tienen en cuenta los criterios abordados. En este sentido, Fernández et al. (2015) y Andreassen et al. (2016) refieren la necesidad de esclarecer las variables personales y ambientales que actúan como vulnerabilidades para el desarrollo del uso de estos y la necesidad de diferenciar entre el uso de hombres y mujeres y entre los distintos tipos de uso (video juegos, redes sociales, entre otros).

Una preocupación contemporánea es la relacionada con la salud de los estudiantes a partir de la tecnología disponible, los juegos y actividades físicas como correr, escalar obstáculos, subir en árboles y otras, han sido olvidados por completo, eso trae problemas de orden físico y psíquico, pues influye en el desarrollo físico y motor del individuo e incide de forma negativa en el desarrollo psico-social.

Dentro de los 14 problemas de salud que más preocupan a la (OMS 2018 p.4), está el relacionado con la actividad física:

El 23 % de los adultos y el 81% de los adolescentes de entre 11 y 17 años no cumplen con las recomendaciones globales de actividad física. Los Estados miembros respaldaron el Plan de Acción Mundial de la OMS sobre Actividad Física (Gappa), una nueva iniciativa destinada a aumentar la participación de personas de todas las edades en el deporte y la capacidad de promover la salud y combatir las enfermedades no transmisibles, incluidas las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, el cáncer de colon, y ayuda a mejorar la salud mental y la calidad de vida.

Con el desarrollo alcanzado por la tecnología en la sociedad cubana, los estudiantes se han visto tentados hacia la utilización de los medios proporcionados por esta, sin tener en cuenta las consecuencias desfavorables que pueden ocasionarles. La revolución de las tecnologías de la información marca un momento crucial y decisivo en la sociedad mundial, pues ha penetrado en todas las áreas de la vida humana, como generador de flujo activo en las interrelaciones sociales.

La práctica de las actividades físicas y recreativas adquiere importancia en función de formar hábitos y estilos de vida saludables en los adolescentes, la actividad física es fundamental para mejorar la salud física y mental, reduce los riesgos de muchas enfermedades y comprende una inversión en generaciones futuras.

De acuerdo con (Cintra y Balboa 2011 p.2), "...la actividad física no quita la enfermedad, pero permite al individuo una mejor adaptabilidad a la misma o incluso reinsertarse a la sociedad." El ejercicio físico contribuye en el aspecto socio-psicológico, mejora el estado de ánimo, disminuye la depresión y la ansiedad, eleva el vigor, la autoestima y la imagen corporal, ofrece oportunidades de distracción e interacción social, y ayuda a mejorar el enfrentamiento al estrés de la vida cotidiana.

Dentro de las esferas de actuación de la Educación Física como proceso pedagógico se encuentran el desarrollo de componentes del rendimiento psíquico y la consolidación de cualidades volitivas, precisado en la esfera social afectiva mediante el fomento y mantención de una buena salud en la juventud, en esta dirección están dirigidos sus objetivos esenciales: el perfeccionamiento de la capacidad de rendimiento físico de los adolescentes, el fomento de su salud, así como influir en la formación de la personalidad, la creación de hábitos higiénicos, adquisición de conocimientos, vida sana, una cultura higiénica, deportiva y política.

Para su cumplimiento se apoya en las tres manifestaciones más generalizadas de la ejercitación: el juego, la gimnasia y el deporte. Estas han sido reconocidas como los medios principales de la Educación Física con determinada influencia en el desarrollo y conservación de la salud. La práctica de estos puede cambiar la vida de las personas. En la actualidad las actividades físicas integran una serie de tratamientos de salud, entre los cuales se pueden citar: tratamiento de enfermedades cardíacas, a la depresión y otros males psíquicos y permite controlar del peso corporal, mejorar la fuerza, flexibilidad, disposición y enfermedades provocadas por el sedentarismo. La práctica del deporte y las actividades físicas se han incrementado en la sociedad actual con influencia en los hábitos y estilos de vida de muchas personas, de ahí la importancia de vincular a los adolescentes a las mismas.

Se planteó como objetivo de este trabajo diseñar una estrategia pedagógica que permita compensar las adicciones tecnológicas desde las clases de Educación Física para estudiantes de secundaria básica.

Población y muestra

La población seleccionada para la realización del estudio se conformó por los estudiantes de las secundarias básicas "Lidia Doce" y "Menelao Mora", el criterio de selección de estas escuelas fue intencional sobre la base de su ubicación geográfica,

una de la periferia y otra del centro de la ciudad. Su composición es heterogénea por lo que fue necesario estratificarla a partir del grado, el criterio seguido en concordancia con el estudio realizado solo tiene en cuenta este indicador. Para ello se utilizó el tabulador electrónico Microsoft Excel, con los siguientes pasos:

Se determinó el tamaño de la población $N=538$ y el tamaño de la muestra que se desea obtener $n = N*30/100$, donde 30 es el porcentaje escogido. Se realizó el cálculo de sujetos en cada estrato (2), para ello se determinó la proporción $N_j/N*100$ y la proporción por el tamaño de la muestra que se desea obtener/100.

De acuerdo con estos resultados se confeccionó la Tabla 1

Tabla 1. Población y muestra. Fuente: Elaboración propia

Escuela	Total general				Profesores
	7mo		8vo		
	N	n	N	n	
Lidia Doce	145	44	124	37	14
Menelao Mora	133	40	136	41	11
Total	278	84	260	78	25

Análisis de los resultados

Las cifras reportadas en el ámbito mundial sobre la aparición o incremento de las adicciones relacionadas con el uso indebido de los dispositivos móviles han llevado a padres, maestros, autoridades y comunidad educativa en general a desarrollar diferentes vías para alertar y prevenir sobre los riesgos para los diferentes grupos etarios y las personas asuman concepciones diferentes acerca de lo que implica la relación salud-educación y los factores que la afectan.

De acuerdo con Jaramillo, Navia y Camacho (2017) los dispositivos móviles portátiles, celulares, tabletas, entre otros, han provocado un cambio radical de hábitos en conducta y comunicación en niños y adolescentes del medio, estos dispositivos se han convertido en el núcleo de sus vidas, al realizar sus actividades cotidianas canalizadas por su móvil con destreza digital en el manejo de mensajería instantánea y redes sociales.

Para compensar manifestaciones psicológicas, los autores asumen la estrategia como los mecanismos a seguir para responder a las nuevas exigencias del entorno y ubicar

al proceso de atención a las adicciones tecnológicas en una relación ventajosa con la movilización de todos los recursos del proceso docente-educativo para alcanzar los objetivos a largo plazo.

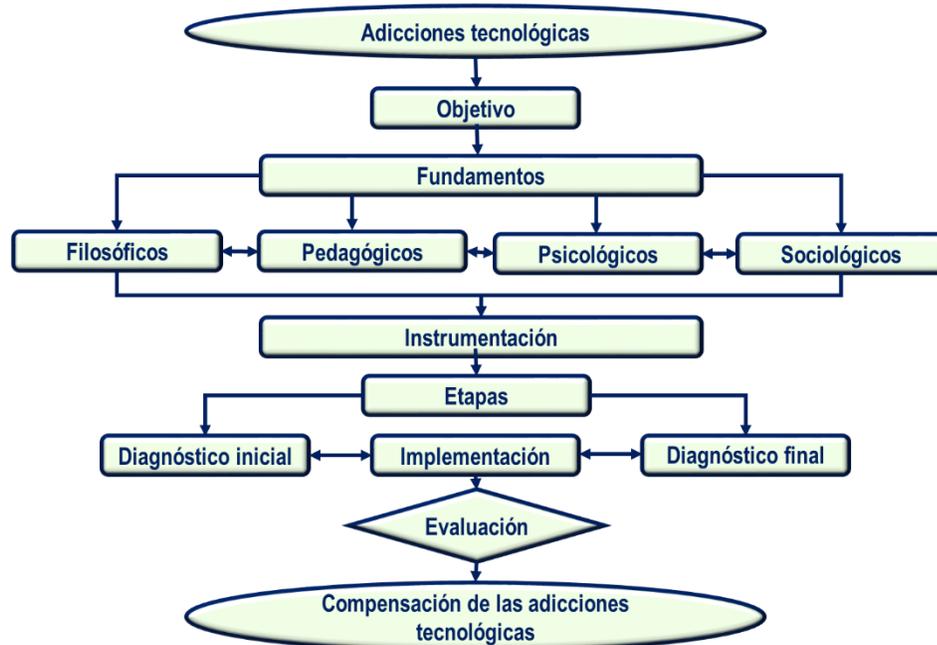
González (2007) describió los fundamentos estructurales y funcionales de la Estrategia Pedagógica desarrollada por investigadores contemporáneos como:

Jaramillo (1998), Hernández (2002), Castro et al.(2002), Becerra (2003), Sierra (2003), Fernández y Tapia (2003), Zilberstein et al. (2003), Solis (2004), Yee y Aballe (2004), Mendoza (2004), Espinosa (2004), De Dios et al. (2006); Terán (2006), González (2006), entre otros, concebidas para abordar diferentes aspectos en el ámbito de la Pedagogía, al aportar sus experiencias a la presente investigación.

Los autores referidos con anterioridad justifican la concepción de la estrategia pedagógica para aplicarse en las clases de Educación Física de la enseñanza secundaria, por ser la adolescencia un período decisivo en el desarrollo del individuo.

Las estrategias pedagógicas se han estructurado de diferentes formas en relación con la cantidad de etapas y la denominación de estas, autores como Cajide (1992), Salas y Aranda, (2014) y Martínez (2014) quienes difieren en este sentido. Para la presente investigación se diseña en tres etapas: diagnóstico, ejecución y evaluación.

Gráfico 1. Representación gráfica de la estrategia



La primera etapa (diagnóstico) tiene como objetivo específico: determinar el estado inicial de los factores internos y externos que permitan la ejecución de la estrategia.

La segunda etapa: (ejecución) tiene como objetivo específico: aplicar acciones que los profesores las desarrollen en el proceso docente- educativo para contribuir a la atención de las enfermedades tecnológicas.

Tercera etapa: Evaluación. El objetivo específico de esta etapa: verificar el trabajo de atención a las enfermedades tecnológicas durante el proceso docente-educativo para contribuir al desarrollo de los alumnos, profesores y familiares. Esta etapa se asume como cierre, aunque desde el diagnóstico se inicia el proceso de retroalimentación y evaluación por parte de personas que se encuentran en el mismo.

Primera etapa: diagnóstico inicial y caracterización del problema

Resultado del diagnóstico

Se aplicó una encuesta a los estudiantes con el objetivo de recopilar información relacionada con la relación que tienen con los dispositivos móviles, de forma general se apreció que la mayoría de los encuestados poseen, sin embargo, no tienen percepción del riesgo que ejercen en la salud, el tiempo declarado oscila entre 2 horas y 17 horas con un promedio de 8,25 horas en la semana, como tendencia los núcleos familiares están integrados por 4 personas, las actividades que más realizan son: juegos, sms, conexión wifi, videos y oír música, el 23 % participan en actividades físicas y recreativas, sin embargo, predomina el tiempo dedicado a oír música, solo el 46,5% considera que el uso indiscriminado de los dispositivos móviles son perjudiciales.

Análisis de los programas

El plan temático está estructurado en tres etapas, para la primera y la segunda se asignan 20 horas clases y a la tercera 18, con un total de 72 horas y una frecuencia semanal de dos turnos clase.

Con el objetivo de conocer las potencialidades de los programas de Educación Física para séptimo y octavo grados para la aplicación de las acciones dirigidas a compensar las adicciones a los dispositivos móviles se realizó el análisis del contenido.

Se pudo constatar que, dentro de las orientaciones para el trabajo con los programas y orientaciones metodológicas (2001), se precisa: “Los objetivos y contenidos del programa tienen un enfoque general permitiendo que los maestros en correspondencia

con las características de los grupos, elaboren sus propias actividades, propiciando además posibilidades de creación e independencia en los alumnos.”

En este documento se declaran, dentro de los objetivos para los grados objeto de estudio:

- Participar de forma entusiasta en las actividades físicas, deportivas y recreativas organizadas por el centro, la comunidad o por iniciativa propia en su tiempo libre como resultado de conocer la importancia de estas para la salud.
- Demostrar con su conducta durante las actividades de la Educación Física, Deportivas y Recreativas el respeto a sus compañeros y profesores, a las reglas establecidas, así como su modestia, honestidad, patriotismo, responsabilidad y colectivismo.

En el programa de perfeccionamiento para el séptimo grado, (2017, p. 10) se declara: Incrementar los niveles cualitativos de salud y de bienestar físico y psíquico, así como de comunicación, satisfacción, motivación, alegría, placer y diversión, aumentando las exigencias en el trabajo físico, deportivo, educativo y recreativo, de acuerdo a las características del grupo etario, que permita el adecuado fortalecimiento de convicciones, adquisición de conocimientos, predisposición psíquica, para la formación de hábitos de práctica sistemática de actividades físicas, de higiene, de alimentación, posturales y estilos de vida saludables.

Mostrar hábitos de vida saludables y socialización como contenido diferenciado iniciado en grados precedentes,...en correspondencia con sus necesidades educativas especiales, logrando su inclusión total. (p.11)

En octavo el grado, encamina sus objetivos a satisfacer las exigencias de la Educación General Politécnica y Laboral para el desarrollo morfofuncional y psíquico de los estudiantes. Es por ello que sus objetivos, contenidos, estructuración metodológica y su concepción, están concebidas de forma tal que puedan darles una respuesta satisfactoria y una materialización práctica a las exigencias planteadas.

El análisis efectuado permitió concebir la compensación de las adicciones tecnológicas desde la Educación Física sin menoscabo de los programas o contenidos.

Acciones:

Para la organización de la recogida de información

Esta acción está concebida para garantizar la recogida de la información en la segunda etapa ajustada a las exigencias científicas y metodológicas de la investigación se elaboraron las encuestas y escalas Likert para obtener información, procesarla y analizarla.

Para evaluar la fiabilidad de la estrategia se aplicó una escala Likert, para ello se presentó un conjunto de ítems en forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se pide la reacción de los sujetos a los que se les administra (actores sociales externos y actores sociales internos). El objeto de actitud medido con la escala Likert fue la aceptación de la estrategia pedagógica mediante los indicadores: estructura, funcionabilidad e implicación práctica para atender las adicciones tecnológicas por parte de los profesores de la secundaria básica.

Se aplicó la escala con 8 ítems o afirmaciones.

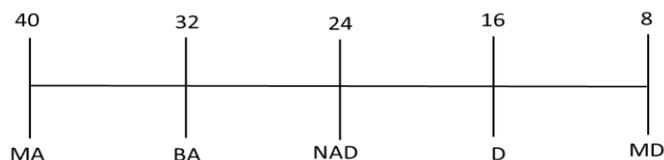
Se confeccionó una escala ordinal con 4 intervalos, como son 8 ítems y 5 categorías (de 1 a 5), el menor valor de la escala es igual a 8 y el mayor es igual a 40.

Luego se trazaron los índices de forma paulatina mediante la determinación de la amplitud ($\text{Amplitud} = \text{valor máximo} - \text{valor mínimo}$).

Para la determinación de la amplitud de cada intervalo se dividió sobre $K = 4$ (número de intervalos de clase).

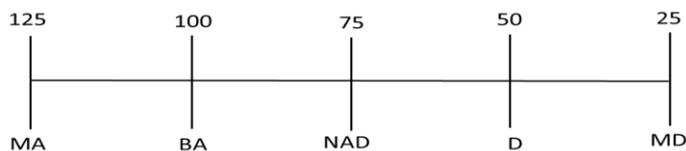
La escala de evaluación quedó de la siguiente manera: MA = Muy de acuerdo, BA = Bastante de acuerdo, NAD = Ni de acuerdo ni en desacuerdo, D = Desacuerdo y MD = Muy en desacuerdo.

Escala 1 Reacción de cada sujeto



De igual manera se procedió por cada uno de los ítems, pero la escala queda conformada a partir de 25 por ser la cantidad de personas investigadas y el valor máximo es de 125. Los resultados se muestran en la tabla Likert por ítems.

Escala 2 Reacción en cada ítem



En la tabla 2 se muestran los resultados del procesamiento de acuerdo con la escala establecida para cada uno de los ítems, como se aprecia en solo uno se ubican en NAD y los restantes entre en DA y MA, lo que indica una reacción positiva por parte de los muestreados con el instrumento sometido a su consideración.

Tabla 2. Reacción por ítems

Variable	Clasificación por Ítems							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Puntos	99	125	125	101	107	125	101	103
Categorías	NA D	MA	MA	DA	DA	MA	DA	DA

Para conocer la reacción de cada uno de los sujetos investigados se procedió a confeccionar la tabla 3 sobre la base de la escala 1, en ella se puede observar que el mayor por ciento se encuentra en DA, lo que permite aceptar los indicadores sometidos a valoración.

Tabla 3 Análisis cualitativo

Categorías	Conteo por individuos				
	MA	DA	NAD	D	MD
Total	5	18	1	1	0
%	20	72	4	4	0

Los resultados obtenidos mediante la aplicación de la estadística descriptiva, Tabla 4, inducen a considerar, dada la desviación estándar y el coeficiente de variación (valorada mediante la escala de Zatsiorski) que existe homogeneidad entre las respuestas de los usuarios, esta interpretación da lugar a aceptar la estructura, la funcionalidad y las implicaciones prácticas de la estrategia pedagógica. Estos resultados se corroboran con el análisis cualitativo de cada uno de los indicadores de las variables, expresado en valores absolutos y relativos, mostrados en la tabla 5.

Tabla 4. Resultados del procesamiento estadístico

Escala	Estructura			Funcionabilidad			Implicación		
	Med	Ds	Cv	Med	Ds	Cv	Med	Ds	Cv
MA	4,52	0,51	11,15	4,54	0,51	11,15	4,72	0,46	9,71
BA	4,52	0,5	12,23	4,54	0,55	12,23	4,40	0,50	11,36
A	4,52	0,5	12,55	4,44	0,56	12,55	4,48	0,51	11,38
PA	4,44	0,5	11,47	4,41	0,51	11,47	4,36	0,49	11,24
NA	4,48	0,5	10,53	4,56	0,48	10,53	4,44	0,51	11,41

Leyenda: MA = Muy adecuado BA = Bastante adecuado A = Adecuado PA=Poco adecuado NA=Nada adecuado

Tabla 5. Resultados cualitativos del procesamiento estadístico

	MA	%	BA	%	A	%	PA	%	NA
Estructura	9	36	16	64	0	0	0	0	0
Funcionabilidad	3	12	22	88	0	0	0	0	0
Implicaciones	2	8	23	92	0	0	0	0	0

Leyenda: MA = Muy adecuado BA = Bastante adecuado A = Adecuado PA=Poco adecuado NA=Nada adecuado

Relacionadas con las concepciones de los directivos acerca del problema objeto de estudio

Encuesta a profesores.

En la pregunta 1 los profesores muestran desconocimiento en el significado de las Tic para la docencia, hecho indicativo de la falta de búsqueda y difusión de este tema a través de los medios especializados.

En la pregunta 2 todos los profesores manifiestan contar con medios tecnológicos para sus clases, (televisor), sin embargo, su utilización es ocasional (pregunta 3), todos expresan la no utilización de los dispositivos los aditamentos que poseen los estudiantes en sus clases (pregunta 4).

En la pregunta 5 que indaga acerca de la utilización de los dispositivos por parte de los estudiantes, de forma general, la opinión generalizada es que es muy alta, este resultado se relaciona con las respuestas de los estudiantes y la de los familiares.

Las respuestas a la pregunta 6 indican la necesidad de aumentar la información sobre las enfermedades tecnológicas, pues aún se aprecia un porcentaje bastante alto de profesores que las desconocen y como consecuencia la mayoría expresa no conocer sobre la existencia de algunos trastornos provocados por el uso de las Tic en sus alumnos, manifestado a través de la pregunta 7. Sin embargo, en la pregunta 8, coinciden en señalar la presencia de aislamiento, falta de comunicación, socialización y en menor proporción la pérdida de interés por el estudio.

Encuesta a la familia

Los resultados de la encuesta a la familia permitieron conocer las opiniones acerca del uso de la tecnología. En la pregunta 1 referida al nivel de escolaridad el mayor porcentaje está representado por universitario y del nivel medio superior lo que indica la posibilidad de conocimiento de la influencia de las tecnologías para sus hijos y cooperar en la puesta en práctica de actividades atenuantes a estas adicciones.

Por la composición del núcleo familiar (pregunta 2), predominan las nucleares, estas induce a considerar acciones hacia los miembros que mayor posibilidad tienen hacia la adicción y contar con un apoyo de influencias consensuadas.

De acuerdo con los resultados de la pregunta 4, predomina el nivel medio sobre la tecnología y la informática, este permite concientizar la necesidad de adoptar medidas que contrarresten el uso indiscriminado de los aditamentos tecnológicos, a pesar de estos saberes y el nivel de escolaridad expresado en la pregunta 1, aún no se tiene conciencia e información sobre esta problemática, como se aprecia en las respuestas de las preguntas 7, 8 y 9, en las que se registran poca atención a la frecuencia, al control del tiempo y una actitud pasiva ante el riesgo por el uso inadecuado de los aditamentos que poseen. En la 13 se registra un gran porcentaje considera la tecnología como inocua sin contribuir o perjudicar el desarrollo psíquico y social de sus hijos.

De los 46 padres encuestados, 11 que representan el 23,1% refieren algunas adicciones provocadas por el uso de los dispositivos móviles entre ellas el autismo y la neurosis. Este resultado indica acerca de la necesidad de incrementar la divulgación como forma de concientizar sobre la necesidad del control en el uso de estos.

Para conocer la situación interna y externa del entorno

Desarrollo de una tormenta de ideas con los profesores de la enseñanza objeto de estudio para la determinación de los factores controlables de la situación interna: fortalezas y de la situación externa: oportunidades

Fortalezas

Existe preparación en los docentes para asumir la atención a las enfermedades tecnológicas, en la escuela existen espacios e instalaciones con condiciones para desarrollar actividades deportivas, recreativas, el personal docente está de acuerdo con tomar medidas preventivas como charlas, divulgación en murales, los estudiantes poseen las potencialidades psicológicas y físicas para asimilar las actividades planificadas y los profesores de Educación Física tienen la disposición para desarrollar las actividades

Oportunidades

Existen instalaciones deportivas contiguas a la institución, aledañas a la entidad existen parques, espacio para desarrollar actividades al aire libre, existen medios de divulgación masiva en la provincia que pueden ser utilizados para prevenir las enfermedades tecnológicas, el desarrollo de actividades metodológicas con los profesores, los profesores pueden coordinar actividades deportivas y recreativas con otras escuelas, posibilidades de búsqueda de información sobre las enfermedades tecnológicas en internet en puntos de acceso cercanos a la escuela.

Para el escenario de actuación se debe tener en cuenta:

Reforzar las motivaciones.

Intercambiar con el claustro de profesores y las familias más motivadas, para insertarlos dentro del proceso de atención a las adicciones tecnológicas.

Reforzar el apoyo de metolólogos y profesores de más experiencias en la enseñanza.

Aprovechar los horarios de Educación física y de deporte participativo para lograr la atención a las adicciones tecnológicas.

Lograr los medios necesarios para el desarrollo de las actividades.

Aprovechar los conocimientos de los profesores para suplir la carencia de medios.

Utilizar las formas de organización de los grupos en las clases de acuerdo con las diferencias individuales de los alumnos.

Socializar en el inicio de la clase sobre el uso incorrecto de los dispositivos móviles.

Aplicar juegos y actividades dentro de las clases de Educación Física para la inclusión de todos.

Conclusiones

Con el diseño de la estrategia pedagógica, se quiere modificar el modo de actuación de docentes y alumnos, al propiciar la mejora de la eficiencia en las clases Educación Física, lo cual significa una oportunidad para que el adolescente logre la creación de un entorno diferente de sí mismo, de tal manera que aprendan a ser capaces de mejorar la condición física, la imagen, las relaciones interpersonales, motivación hacia el uso eficiente y adecuado del tiempo.

Referencias bibliográficas

- Andreassen Shou, C. et al. (2016) La relación entre el uso adictivo de las redes sociales y los videojuegos y los síntomas psiquiátricos: un estudio transversal a gran escala. Pub.nobi.nim.gov
- Becerra Alonso, M.J., (2003) "Una estrategia pedagógica para el desarrollo de la competencia para la comunicación interpersonal en el desempeño profesional de los ingenieros." Tesis en opción al grado científico de Doctor en Ciencias de la Educación. Instituto Superior Politécnico "José Antonio Echeverría". Ciudad de La Habana.
- Cajide, Val, J. (1992) Diseño y técnicas de evaluación de estrategias de enseñanza-aprendizaje: algunas consideraciones. Universidad de Santiago. <https://revistadepedagogia.org/wp-content/uploads/2018/03/7-Diseño-y-Tecnicas-de-Evaluacion-de-Estrategias-de-Enseñanza-Aprendizaje.pdf>
- Cintra Cala, O. y Balboa Navarro, Y. (2011) La actividad física: un aporte para la salud. Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, Nº 159, Agosto de 2011. <http://www.efdeportes.com/efd159/la-actividad-fisica-para-la-salud.htm>
- Cuba. Educación General Politécnica y Laboral (2001) Programas y orientaciones metodológicas. Educación Física. Séptimo, Octavo y Noveno Grados.
- Fernández-Villa, T., Alguacil Ojeda, J., Almaraz Gómez, A., Cancela Carral, J.M., Delgado-Rodríguez, M., García Martín, M., Jiménez-Mejías, E., Llorca, J., Molina, A. J., Ortíz-Moncada, R., Valero-Juan, L.F., Martín, V., (2015) Uso problemático de Internet y otras conductas de riesgo en estudiantes universitarios: una aplicación

de la teoría de la conducta problemática.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23276311>

- GonzálezDalmau, L.Á. (2007) Una Estrategia Pedagógica basada en el uso de las TICs, para contribuir a la formación científico-metodológica del profesor de Derecho de las Sedes Universitarias Municipales de la provincia Granma. [https://www.eumed.net/libros-gratis/2010d/783/Fundamentos estructurales y funcionales de la Estrategia Pedagógica que se propone.htm](https://www.eumed.net/libros-gratis/2010d/783/Fundamentos_estructurales_y_funcionales_de_la_Estrategia_Pedagógica_que_se_propone.htm)
- Yancy Orozco, N., Cantillo Chiquillo, J., Correa Cárdenas, K., Nossa Plata, O. y Vargas lobo, C. (2018) Estrategia Pedagógica basada en lasTecnologías de Información y dirigida a padres y/o cuidadores. *Cultura Educación y Sociedad* 9(3), 113-122. DOI. <http://dx.doi.org/10.1798/cultedusoc.9.3.2018.14>
- Jaramillo, Ospina. K.L., Navia, Myorga, F.A. y Camacho Villota, W.A. (2017) Niños y adolescentes. Su dependencia de la tecnología móvil. *Revista pertinencia académica. Vicerrectorado académico. ISSN2588-1019.* <http://revista-academica.utb.edu.ec/index.php/pertacade/article/view/17/17>
- Martínez, Vergara, H.E. (2014) Diseño de una estrategia didáctica para que se facilite la apropiación de la conceptualización de la teoría combinatoria en los estudiantes del grado décimo, en la institución educativa Joaquín Vallejo Arbeláez del municipio de Medellín. <http://bdigital.unal.edu.co/39451/1/98652900.2014.pdf>
- OMS. (2018) Los 14 problemas de salud que más preocupan a la OMS. El país, pp 5. https://elpais.com/elpais/2018/05/25/planeta_futuro/1527267380_857400.html
- Salas Vinent, M.E., Aranda, Rodríguez N. (2014) Estrategia pedagógica para el proceso de formación de gestores locales de proyectos de ciencia e innovación. *Revista Pedagógica Maestro y Sociedad*, vol.11. no. 2 abril- junio /2014 RNPS: 2079 ISSN 1815-4867. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu/index.php/MyS/article/view/1628/1604>
- Sierra Salcedo, R, (2003). "Tendencias teóricas en el estudio de la Estrategia." *Actividad Metodológica. CREA. Biblioteca Virtual. CUJAE. La Habana.*