



PROYECTO EMPRENDEDOR PERSONAL

PLAN DE MEJORA

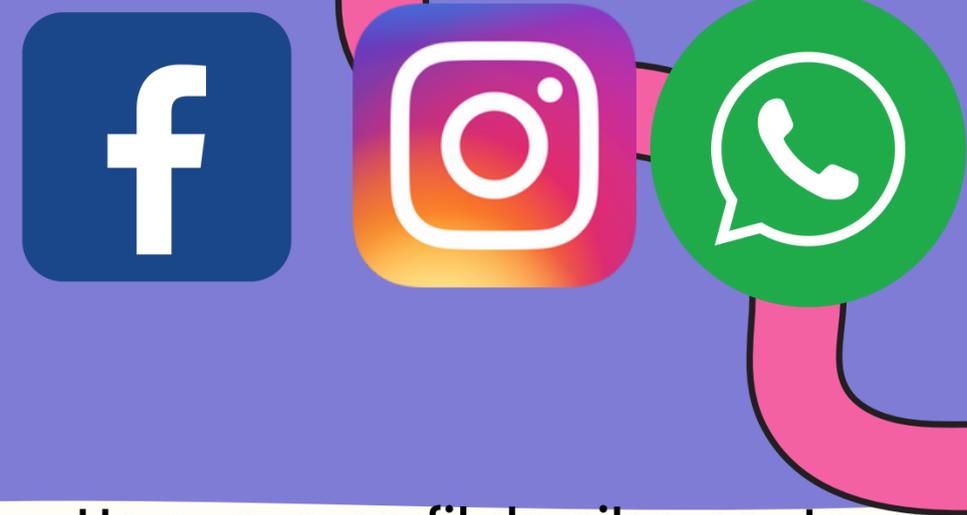
USO INAPROPIADO DE INTERNET Y DE LAS REDES SOCIALES.



i Docente:

Dr. Vega Quiñonez, Jesus
([0000-0002-8607-7230](tel:0000-0002-8607-7230))

ALUMNA: GONZALO ROJAS ANDREA SOLEDAD
([HTTPS://ORCID.ORG/0000-0003-0913-2619](https://orcid.org/0000-0003-0913-2619))



NIVEL REGIONAL

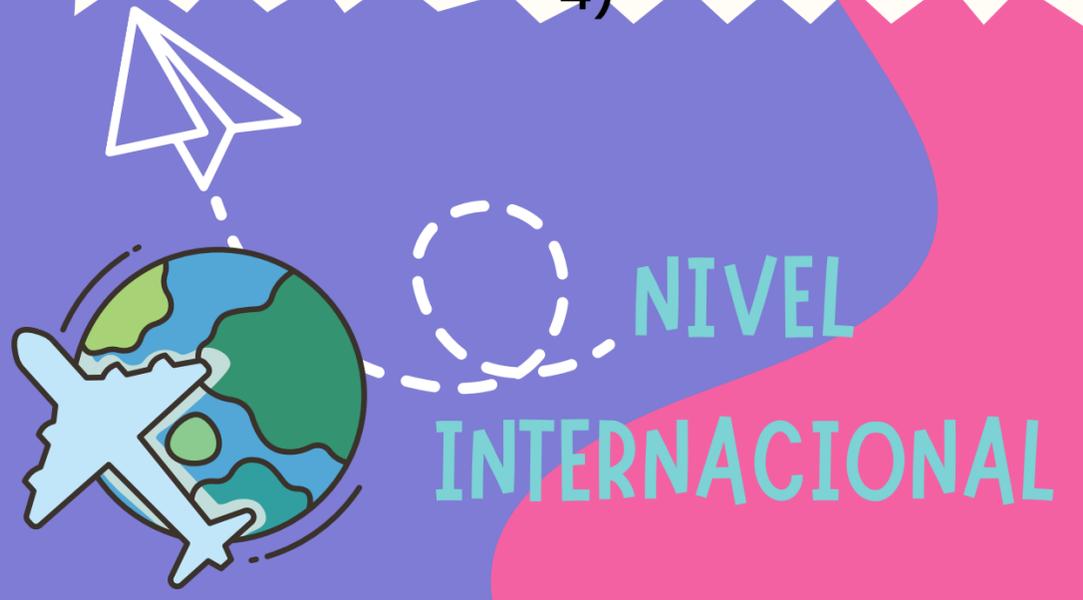


USO INAPROPIADO DE INTERNET Y DE LAS REDES SOCIALES.

Mató & Mató si disponen de ordenador en casa y éste no tiene activados los filtros que limiten el acceso a determinadas páginas de información, los niños y adolescentes pueden encontrarse, accidental o intencionadamente, contenidos, servicios y personas no siempre fiables ni aptos para su edad. (2021, p.1)

Un nuevo perfil de cibernauta, repleto de interacciones globales, campañas por un territorio que acaba de arañar la superficie: las redes sociales. Se estima que para 2024 habrá aproximadamente 3.640 millones de usuarios activos mensuales de América del Norte y países asiáticos. (Promoción y Educación para la Salud, 2013, párr. 4)

Manuel aunque son plataformas que han demostrado su utilidad, no es menos cierto que han llegado a modificar de forma radical nuestros hábitos y que pueden influir en el desarrollo de trastornos psicológicos (2023, p.1)

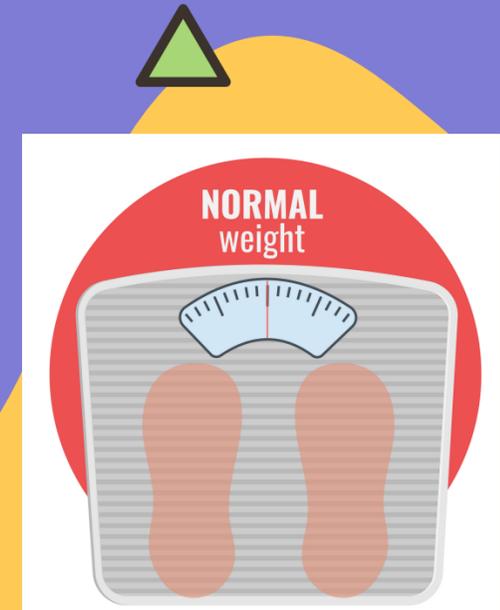


CAUSAS CONSECUENCIAS



- Factores relacionados con Internet
- Adicción
- Dependencia del aparato tecnologico

- Perjudica las relaciones personales
- Provoca estrés y ansiedad
- Afecta la concentración
- Genera sobrepeso





MIS OBJETIVOS

Objetivo General

Analizar la influencia del uso inadecuado de internet y redes sociales en mi vida diaria y proponer soluciones a través de acciones y pasos concretos a seguir para conseguir un cambio en mi personalidad y aportar una solución.



Identificar las causas del uso inadecuado de internet y las redes sociales.

Crear rutinas y acciones de superación personal.

Tener un tiempo prudente y manejar esta problemática

Implementar un plan de seguimiento para seguir mi progreso.

Planificar el inicio y el final de mi plan de mejora.

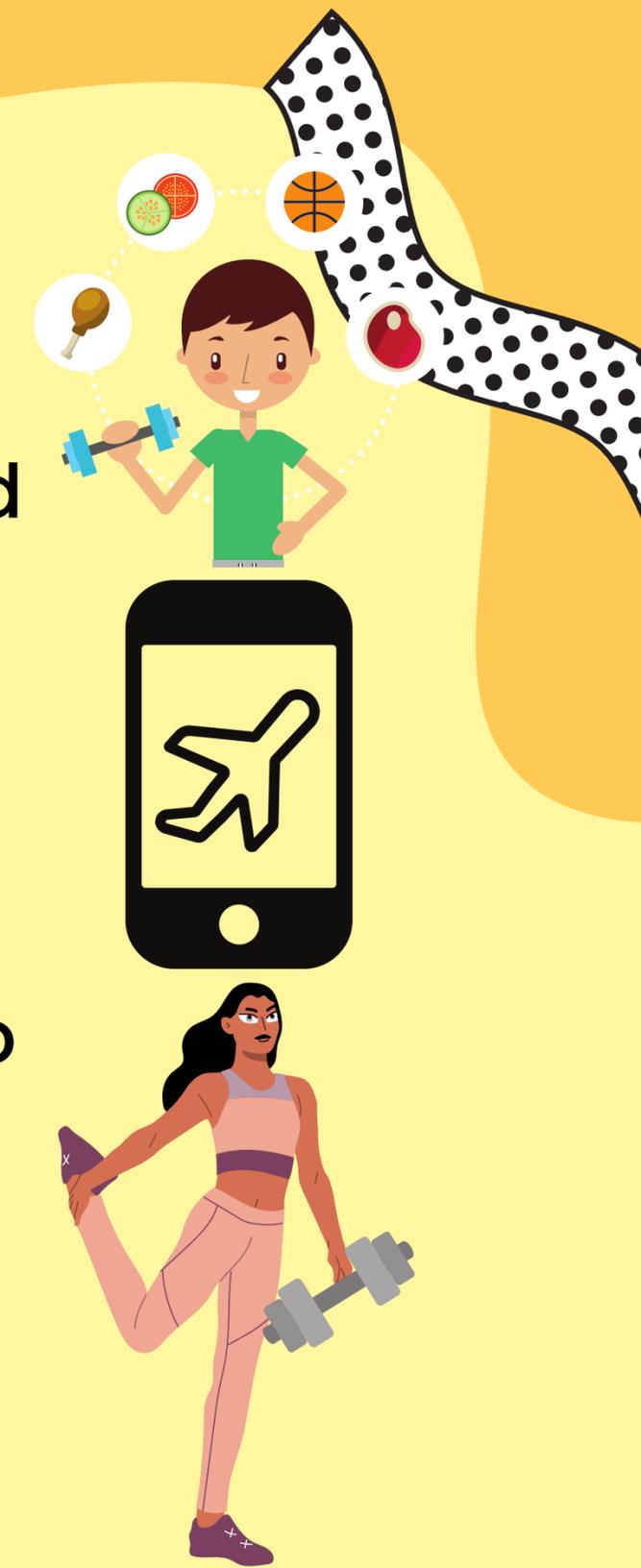
Objetivo Específicos



ACCIONES A REALIZAR

Ordenar y limpiar mi área de estudios

- Tener buenos hábitos beneficiosos para nuestra salud
 - Haciéndome chequeos rutinarios
- Poner el celular en "Modo avión" Activar el botón de "No interrumpir" cada vez que realizo una tarea o clase
- Realizo un cronograma de todas las cosas a realizar durante mi día y establecer mi horario de descanso lo cual lo ideal es dormir 8 horas
- Implementar a mi rutina ejercicios
- Planear un tiempo delimitado y ser rigurosos con nuestro horario de comidas. Buscar la organización, esto está estrechamente relacionado con priorizar los momentos para ingerir alimentos.





CRONOGRAMA



MESES	ABRIL					MAYO					JUNIO					JULIO				
ACCIONES, ACTIVIDADES	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Poner el celular en "Modo avión" Activar el botón de "No interrumpir" cada vez que realizo una tarea o clase			X	X			X	X	X		X	X	X			X	X			
Realizo un cronograma de todas las cosas a realizar durante mi día y establecer mi horario de descanso lo cual lo ideal es dormir 8 horas		X		X			X	X	X	X		X	X	X		X	X	X		
Ordenar y limpiar mi área de estudios	X	X					X				X	X	X							
Tener buenos hábitos beneficiosos para nuestra salud					X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Haciéndome chequeos rutinarios						X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Planear un tiempo delimitado y ser rigurosos con nuestro horario de comidas. Buscar la organización, esto está estrechamente relacionado con priorizar los momentos para ingerir alimentos.						X	X			X	X		X			X				
Implementar a mi rutina ejercicios	X	X			X		X	X	X	X	X		X	X	X		X	X		



SEGUIMIENTO DE LAS ACCIONES Y/O ACTIVIDADES

PROPUESTAS

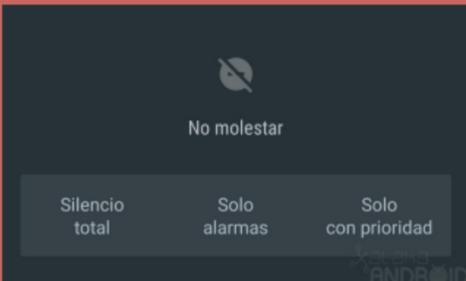
PRODUCTO 10:

RUTINA A CAMBIAR

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES A IMPLEMENTAR	ACCIONES DE SEGUIMIENTO	RECURSOS NECESARIOS	INICIO "JUNIO 2023"	FIN "DICIEMBRE 2023"
Apagar mi celular al realizar mis tareas académicas	Poner el celular en "Modo avión" Activar el botón de "No interrumpir" cada vez que realizo una tarea o clase	Si, lo cumplo	Celular	Cuando inicia una clase activo las funciones mencionadas y de esta manera no pueda distraerme	Cuando acaba mi clase procedo a desactivar las funciones y empiezo a leer los mensajes mas importantes
Tener una hora fija de dormir	Realizo un cronograma de todas las cosas a realizar durante mi día y establecer mi horario de descanso lo cual lo ideal es dormir 8 horas	En proceso	Con el uso de un cronograma	Luego de tener mi cronograma debo de respetarlo, poniendo una alarma de mi horario de descansar hasta la hora que debo de levantarme	Continuar con mis actividades que deje pendiente
Tener un ambiente ordenado	Ordenar y limpiar mi área de estudios	Cumple	Área de estudio	Al iniciar una clase o alguna tarea, debo ordenar y limpiar mi lugar donde permaneceré por un buen tiempo para sentirme mas comodo y a gusto al realizar las actividades	Luego de realizar mis actividades, dejar limpio y ordenado

RESULTADOS

- 1 Activar la función de NO MOLESTAR para no ser interrumpido


- 2 Realizar un CRONOGRAMA según lo elaborado para tener un orden

SEMANAS	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	HORAS
1	→	→	→	Organizar la pagina web.	→	2
2	Trabajar en el informe y en el podcast	Diseñar mejor la pagina web y crear la revista	Trabajar en el podcast	Trabajar en el informe	Tener nuestros ideas claras para el documental	4
3	Diseñar nuestro producto creativo	→	Elaborar documental	Elaborar encuesta en google forms	Organizar la pagina web	2
4	→	Elaborar documental y producto creativo	Podrí concertar de inglés	Trabajar en el informe	Dejar lista la revista	4
5	Asesorar	Dejar lista la pagina web y el producto creativo	Asesorar	Elaborar documental y tener lista nuestro podcast	Añadir lo que nos falta hasta el momento	2
6	Revisar el documental y el informe	→	→	Tener lo que debemos de entregar listo	Entrega de nuestro presentar	4
7	EXPOSICIONES					
- 3 Tener un AMBIENTE LIMPIO, para tener todo a nuestro alcance con facilidad



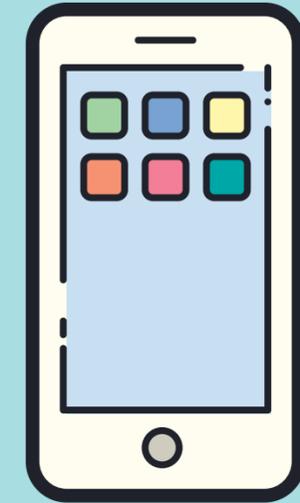




PRODUCTO 10:

RUTINA A CAMBIAR

OBJETIVOS ESPECÍFICOS	ACCIONES A IMPLEMENTAR	ACCIONES DE SEGUIMIENTO	RECURSOS NECESARIOS	INICIO "JUNIO"	FIN "DICIEMBRE"
Mejorar el estilo de vida	Tener buenos hábitos beneficiosos para nuestra salud	En proceso de averiguar cuales son los hábitos que necesito para mejorar mi estilo de vida	Voluntad	10 de JUNIO del 2023	31 de DICIEMBRE del 2023
Evitar enfermedades	Haciéndome chequeos rutinarios	Cumple, sacando cita con médicos profesionales	Análisis de sangre	8 de JUNIO del 2023	31 de DICIEMBRE del 2023
Omitir el tiempo de comida, ya sea el desayuno o el almuerzo	Planear un tiempo delimitado y ser rigurosos con nuestro horario de comidas. Buscar la organización, esto está estrechamente relacionado con priorizar los momentos para ingerir alimentos.	En proceso, establecer un listado de lo que se consume día a día, para dejar de comer alimentos innecesarios.	En esta ocasión usaremos el celular para poder hacer un horario donde organizaremos las horas de cada comida.	06 de JUNIO del 2023	31 de DICIEMBRE del 2023
Bajar de peso	Implementar a mi rutina ejercicios	Si cumple, todos los días dedicarme al menos una hora	Ir al gimnasio	06 de JUNIO del 2023	31 de DICIEMBRE del 2023



RESULTADOS

4 Comer saludable para nuestra buena salud



5 Hacer chequeos a tiempo



6 Se estima culminar de manera exitosa las acciones planteadas a fin de obtener una buena alimentación



7 Tener un peso saludable



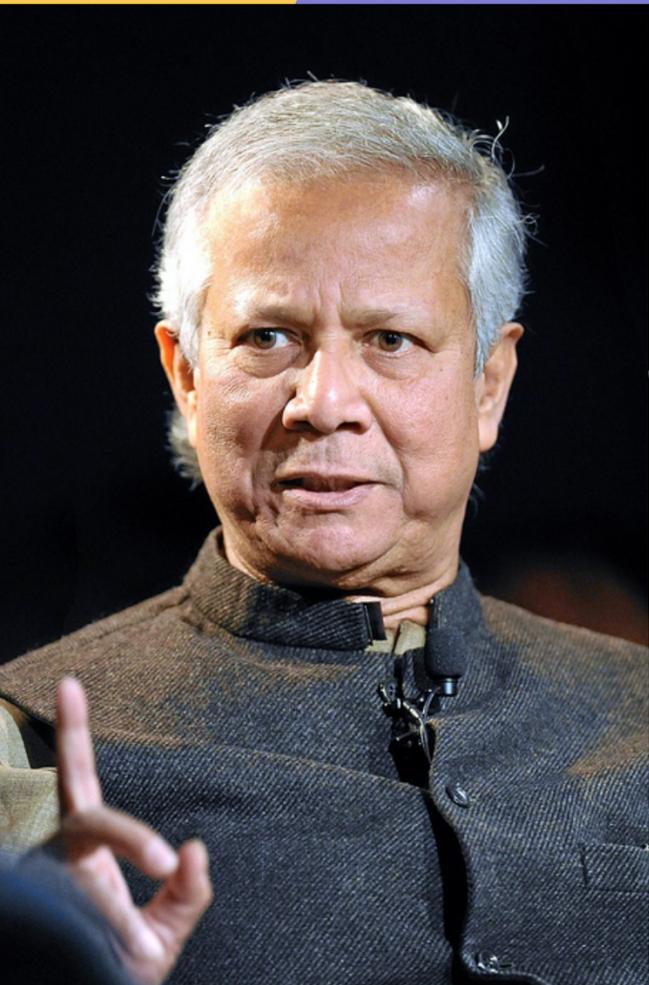


RESULTADOS

Al culminar con las actividades del cronograma, pude reconocer las causas y consecuencias acerca de mi problemática, el uso inapropiado de internet y de las redes sociales. Aunque puede ser una conversación difícil, es importante enseñarles cómo usar las redes sociales de manera segura y seguir conectados en línea con los amigos, por eso mi tema es de suma importancia saber poder manejar las redes ya que como sabemos los pequeños son muy curiosos en estos temas y hoy en día están expuestos al internet o redes sociales, como también podemos decir que el uso del internet es buena porque es una herramienta que nos brinda facilidades en la actualidad.

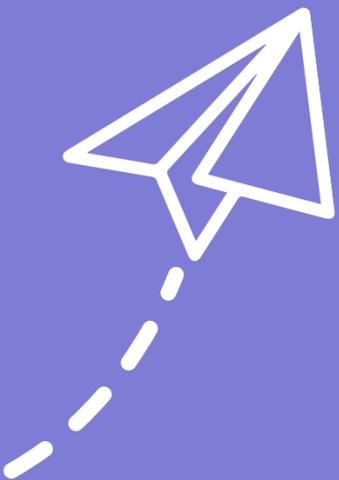
ANEXOS





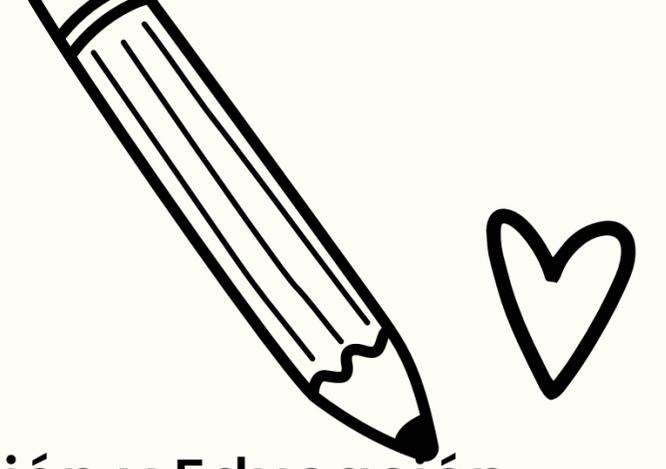
**“LA TECNOLOGÍA ES IMPORTANTE,
PERO LO ÚNICO QUE REALMENTE
IMPORTA ES QUÉ HACEMOS CON ELLA”**

'MUHAMMAD YUNUS





BIBLIOGRAFIA



Riesgos de un mal uso de Internet. (23 de marzo de 2013). Promoción y Educación para la Salud. <http://blogs.murciasalud.es/edusalud/2013/03/22/riesgos-de-unmal-uso-de-internet/>

✦ ✦ Mató, E., & Mató, E. (2021, November 29). *Elena Mató*. Blog Salud MAPFRE. <https://www.salud.mapfre.es/salud-familiar/ninos/adolescentes/mal-uso-de-internet/>

Manueleditor. (2023). *El mal uso de las redes sociales y su repercusión en la psicología adolescente - Psicólogos a tu alcance en Madrid Capital - Mentes Abiertas Psicología*. Mentesabiertaspsicologia.com. <https://www.mentesabiertaspsicologia.com/blog-psicologia/blog-psicologia/el-mal-uso-de-las-redes-sociales-y-su-repercusion-en-la-psicologia-adolescente>