

Bienestar y Tecnología: ¿Cómo nos afectan los recursos tecnológicos?

Tecnología e Informática | Manejo de Información | Aprendizaje Basado en Proyectos

Descripción

En este plan de clase, los estudiantes de primaria explorarán cómo los recursos tecnológicos, como tablets, computadoras y teléfonos, pueden influir en su bienestar físico, emocional y social. A través de actividades colaborativas y creativas, aprenderán a identificar tanto los beneficios como los riesgos de usar tecnología en su vida diaria. Este aprendizaje es fundamental para que desarrollen hábitos saludables y decisiones responsables al utilizar dispositivos tecnológicos, mejorando así su calidad de vida. Conectar su experiencia cotidiana con el uso de tecnología les permitirá comprender la importancia del equilibrio y autocuidado. El proyecto final será una guía visual creada por ellos mismos que promueva un uso consciente y saludable de la tecnología para compartir con sus compañeros y familia.

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar y describir cómo los recursos tecnológicos pueden afectar el bienestar físico, emocional y social.
- Analizar situaciones cotidianas donde el uso de tecnología puede tener efectos positivos o negativos en su bienestar.
- Diseñar una guía visual colaborativa que promueva hábitos saludables en el uso de recursos tecnológicos.
- Reflexionar sobre sus propios hábitos tecnológicos y proponer cambios para mejorar su bienestar.

Recursos Necesarios

- Cartulinas grandes (1 por grupo, total 4)
- Marcadores, crayones y lápices de colores
- Hojas impresas con imágenes de diferentes recursos tecnológicos (tablets, videojuegos, celulares, televisores)
- Proyector o pantalla para mostrar videos cortos
- Video corto (3-4 minutos) animado sobre uso responsable de tecnología
- Hojas de trabajo con preguntas guía impresas (1 por estudiante)
- Computadoras o tablets para consultar información simple (opcional)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre qué son los dispositivos tecnológicos y para qué se usan.

- Habilidades para expresarse oralmente y en forma escrita de manera sencilla.
- Experiencia previa trabajando en equipos pequeños para actividades escolares.
- Capacidad para escuchar y respetar opiniones de compañeros.

Actividades

Sesión 1: Descubriendo cómo la tecnología nos afecta

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Conocer qué piensan los estudiantes sobre cómo los recursos tecnológicos pueden influir en su bienestar y despertar su interés en el tema.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Muestra imágenes de diferentes dispositivos tecnológicos y pregunta: "¿Quién usa alguno de estos en casa? ¿Para qué los usan?"
- **Estudiantes:** Responden y comentan brevemente sus experiencias personales.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Cuenta un dato curioso: "¿Sabían que usar mucho la tecnología sin pausas puede hacer que nuestro cuerpo y emociones se sientan cansados o nerviosos?"
- **Estudiantes:** Escuchan atentos y muestran interés.

Contextualización:

- **Docente:** Explica: "Hoy vamos a descubrir juntos cómo la tecnología puede afectarnos y cómo podemos cuidarnos para estar siempre bien."
- **Estudiantes:** Prestan atención y se preparan para participar en el proyecto.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Se introduce el tema mediante un video animado corto sobre el uso responsable de la tecnología y su impacto en el bienestar.

Actividad 1: Video y lluvia de ideas

- **Objetivo:** Identificar efectos positivos y negativos del uso de tecnología en el bienestar.
- **Instrucciones:**
 - El docente proyecta el video (3-4 minutos) y pregunta después: "¿Qué cosas buenas y malas vieron que pueden pasar cuando usamos tecnología?"
 - Los estudiantes discuten en plenaria y el docente anota en la pizarra las ideas, clasificándolas en positivas y negativas.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Lista colectiva en la pizarra de efectos positivos y negativos.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita la discusión, fomenta la participación y clarifica conceptos con preguntas como: "¿Por qué creen que es bueno o malo?"

Actividad 2: Historias en grupos pequeños

- **Objetivo:** Analizar situaciones de uso de tecnología que afectan el bienestar.
- **Instrucciones:**
 - Divide a la clase en grupos de 4.
 - Entrega a cada grupo una hoja con imágenes y una breve historia relacionada con el uso de tecnología (ejemplo: jugar videojuegos por mucho tiempo, usar tablet antes de dormir, compartir fotos con amigos).
 - Los grupos leen y discuten cómo esta situación afecta el bienestar y qué podrían hacer para mejorarla.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Resumen breve por grupo de la situación y su solución.
- **Tiempo:** 20 minutos
- **Rol docente:** Observa, guía con preguntas como "¿Cómo se sienten en esa situación? ¿Qué otro hábito pueden sugerir?"

Actividad 3: Compartiendo soluciones

- **Objetivo:** Expresar propuestas para un uso saludable de tecnología.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo comparte sus conclusiones y soluciones en plenaria.
 - El docente registra las ideas para usarlas en la próxima sesión.
- **Organización:** Plenaria
- **Producto:** Lista colectiva de recomendaciones para cuidar el bienestar con tecnología.
- **Tiempo:** 10 minutos
- **Rol docente:** Motiva la participación y ayuda a sintetizar ideas.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden ilustrar las historias con dibujos para compartir.
- Quienes requieren apoyo reciben ayuda directa para comprender las historias y para expresar sus ideas.

Transición

El docente conecta las soluciones compartidas con la próxima actividad de diseñar una guía visual para promover hábitos saludables.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pide a los estudiantes que digan en voz alta 3 cosas que aprendieron hoy sobre la tecnología y el bienestar.
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo afecta la tecnología mi cuerpo y mis emociones?
- ¿Qué puedo hacer para usar mejor la tecnología y sentirme bien?
- ¿Por qué es importante cuidar mi bienestar cuando uso dispositivos?

Retroalimentación:

El docente ofrece comentarios positivos sobre las ideas y participación, destacando el esfuerzo y las propuestas prácticas.

Transferencia:

Anuncia que en la próxima sesión diseñarán entre todos una guía para ayudar a otros a usar la tecnología saludablemente.

Sesión 2: Creando nuestra guía para un uso saludable de la tecnología

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Revisar lo aprendido y preparar a los estudiantes para crear su guía visual sobre el bienestar y uso de tecnología.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Hace preguntas: "¿Cuáles fueron las mejores ideas para cuidar nuestro bienestar usando tecnología? ¿Qué podemos compartir con otros?"
- **Estudiantes:** Responden y recuerdan las recomendaciones.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Muestra ejemplos simples de guías o carteles coloridos y dice: "Hoy ustedes serán diseñadores para ayudar a sus amigos y familia."
- **Estudiantes:** Se entusiasman por crear su propio cartel.

Contextualización:

El docente explica que usarán las ideas de la sesión anterior para hacer una guía con dibujos y mensajes fáciles para compartir en la escuela.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Planificación de la guía

- **Objetivo:** Organizar ideas para la guía visual.
- **Instrucciones:**
 - En grupos de 4, los estudiantes revisan la lista de recomendaciones y eligen las 4 más importantes para incluir en su cartel.
 - Discuten cómo las representarán con dibujos y palabras simples.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Boceto o esquema en hoja de las ideas a incluir.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Facilita discusión y ayuda a clarificar ideas y vocabulario.

Actividad 2: Creación de la guía visual

- **Objetivo:** Diseñar un cartel que promueva el uso saludable de la tecnología.
- **Instrucciones:**
 - Los grupos usan cartulinas, marcadores y crayones para dibujar y escribir sus recomendaciones.
 - Se anima a usar colores y dibujos llamativos para captar atención.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Cartel visual con recomendaciones claras y dibujos.
- **Tiempo:** 25 minutos
- **Rol docente:** Observa, motiva la creatividad, apoya con ideas y técnicas de dibujo.

Actividad 3: Preparación para presentar

- **Objetivo:** Preparar exposición breve del cartel.
- **Instrucciones:**
 - En grupo, deciden quién dirá qué al presentar su cartel.
 - Practican su presentación en voz alta.
- **Organización:** Grupos de 4
- **Producto:** Presentación corta para compartir mañana.
- **Tiempo:** 5 minutos
- **Rol docente:** Ayuda a organizar el discurso y fomenta el trabajo en equipo.

Diferenciación

- Estudiantes adelantados pueden ayudar a compañeros con ideas o detalles artísticos.
- Quienes necesitan apoyo reciben atención personalizada para expresar sus ideas y participar activamente.

Transición

El docente recuerda que en la próxima sesión compartirán sus guías con la clase y reflexionarán sobre lo aprendido.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Pregunta: "¿Qué fue lo más divertido y lo que aprendieron al hacer su cartel?"
- **Estudiantes:** Comparten sus experiencias y sentimientos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo elegimos las mejores ideas para cuidar nuestro bienestar?
- ¿Qué aprendí al trabajar en equipo para crear la guía?

Retroalimentación:

El docente felicita la creatividad y colaboración, destacando el compromiso con el bienestar.

Transferencia:

Invita a pensar en cómo usarán esta guía en la escuela y en casa.

Sesión 3: Compartiendo y reflexionando sobre nuestro bienestar tecnológico

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Preparar a los estudiantes para compartir sus guías y reflexionar sobre sus propios hábitos tecnológicos.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Pregunta: "¿Quién recuerda una buena idea de su cartel para cuidar el bienestar?"
- **Estudiantes:** Responden y reafirman lo aprendido.

Motivación y enganche:

- **Docente:** Anima: "Hoy cada grupo será maestro y ayudará a otros a aprender cómo usar bien la tecnología."
- **Estudiantes:** Se preparan para la presentación con entusiasmo.

Contextualización:

Se explica que compartirán sus guías y luego reflexionarán para mejorar sus hábitos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Actividad 1: Presentación de guías

- **Objetivo:** Comunicar recomendaciones para un uso saludable de la tecnología.
- **Instrucciones:**
 - Cada grupo presenta su cartel ante la clase, explicando sus recomendaciones y dibujos.
 - Los demás estudiantes escuchan y pueden hacer preguntas o comentar.
- **Organización:** Grupos de 4 en plenaria
- **Producto:** Presentación oral y visual del cartel.
- **Tiempo:** 30 minutos (7-8 minutos por grupo)
- **Rol docente:** Facilita el turno de palabra, fomenta respeto y participación, toma notas para retroalimentación.

Actividad 2: Reflexionando sobre mis hábitos tecnológicos

- **Objetivo:** Evaluar y proponer cambios personales en el uso de tecnología.
- **Instrucciones:**
 - Entrega hoja de trabajo con preguntas específicas:
 - 1. ¿Cuánto tiempo uso tecnología al día?
 - 2. ¿Qué cosas hago para cuidar mi bienestar cuando uso tecnología?
 - 3. ¿Qué puedo hacer diferente para sentirme mejor?

- Los estudiantes responden individualmente y luego comparten con un compañero.

- **Organización:** Individual y parejas
- **Producto:** Respuestas escritas en hoja de trabajo.
- **Tiempo:** 15 minutos
- **Rol docente:** Apoya con preguntas guía y escucha las reflexiones individuales.

Diferenciación

- Estudiantes que terminan antes pueden ayudar a compañeros o dibujar un símbolo que represente su compromiso.
- Quienes necesiten apoyo reciben ayuda para expresar sus ideas oralmente o con dibujos.

Transición

El docente resume la importancia de cuidar el bienestar y anuncia la actividad final de cierre.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

- **Docente:** Solicita que cada estudiante diga una cosa que hará para cuidar su bienestar usando tecnología.
- **Estudiantes:** Comparten en plenaria.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué aprendí sobre cómo la tecnología afecta mi bienestar?
- ¿Cómo puedo usar la guía que creamos para ayudar a otros?
- ¿Qué cambio haré en mi uso de tecnología desde hoy?

Retroalimentación:

El docente felicita el compromiso y esfuerzo, destacando la importancia de aplicar lo aprendido día a día.

Transferencia:

Se invita a los estudiantes a mostrar la guía en casa y a compartir con su familia el cuidado del bienestar con la tecnología.

Tarea o reto:

Observar durante la semana cómo usan la tecnología en casa y anotar qué hacen para cuidar su bienestar, para compartirlo en clase la próxima semana.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la primera sesión, durante la activación de conocimientos previos y la lluvia de ideas para conocer sus percepciones iniciales.
- **Formativa:** Durante todas las sesiones, observando la participación en actividades grupales, discusiones, y la elaboración de la guía visual.
- **Sumativa:** Al final del proyecto, mediante la presentación de la guía visual y la reflexión individual escrita sobre hábitos tecnológicos.

Criterios de evaluación:

- Identifica correctamente efectos positivos y negativos del uso de tecnología en el bienestar (vinculado al objetivo 1).
- Analiza situaciones cotidianas y propone soluciones adecuadas para el bienestar (vinculado al objetivo 2).
- Diseña una guía visual clara, creativa y colaborativa con recomendaciones para un uso saludable de tecnología (vinculado al objetivo 3).
- Reflexiona y propone cambios personales coherentes para mejorar sus hábitos tecnológicos (vinculado al objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación en actividades y aportes en grupo.
- Rúbrica simple para evaluar el cartel visual (claridad, creatividad, contenido relevante).
- Observación directa durante presentaciones y discusiones.
- Portafolio con hojas de reflexiones individuales y registros de actividades.
- Autoevaluación guiada con preguntas de reflexión al final.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas y discusiones sobre efectos de tecnología en el bienestar.
- Resúmenes de historias analizadas en grupos.
- Guía visual (cartel) creada en equipo.
- Respuestas individuales en hojas de reflexión sobre hábitos tecnológicos.
- Presentaciones orales de las guías.