

Conectados con Responsabilidad: Uso Saludable de la Tecnología

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales | Aprendizaje Colaborativo

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito que los estudiantes de media comprendan la importancia de usar la tecnología de manera responsable, segura, ética y equilibrada. A través de actividades colaborativas, los jóvenes aprenderán a identificar hábitos digitales saludables que promuevan su bienestar personal, académico y social. En un mundo cada vez más digitalizado, el uso adecuado de dispositivos y redes sociales impacta directamente en la calidad de vida y relaciones interpersonales, por lo que desarrollar competencias socioemocionales en este ámbito es fundamental.

Los estudiantes analizarán las ventajas y riesgos del uso tecnológico, discutirán situaciones reales y construirán acuerdos grupales para fomentar un entorno digital positivo. Esta experiencia les permitirá reflexionar sobre sus propias prácticas y adoptar conductas que beneficien su desarrollo integral y convivencia. La sesión está diseñada para conectar el contenido con su realidad cotidiana, potenciando el aprendizaje activo y colaborativo.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las ventajas y riesgos del uso de la tecnología en el contexto personal y social.
- Argumentar la importancia de mantener hábitos digitales saludables para el bienestar integral.
- Diseñar en equipo un conjunto de normas o acuerdos para el uso responsable y ético de la tecnología.
- Reflexionar sobre el impacto del uso equilibrado de la tecnología en su vida académica y social.

Recursos Necesarios

- Computadora o proyector para mostrar video (1 unidad)
- Video corto sobre uso responsable de la tecnología (5 minutos)
- Hojas tamaño carta para elaboración de acuerdos (1 por grupo)
- Marcadores o plumones de colores (2 por grupo)
- Cuaderno o libreta personal para anotaciones
- Formulario o encuesta impresa para reflexión final (1 por estudiante)
- Reloj o cronómetro para controlar tiempos

Requisitos Previos

- Conocimiento básico del uso de dispositivos tecnológicos y redes sociales.

- Experiencias previas en uso cotidiano de tecnología para comunicación y estudio.
- Habilidades básicas para trabajar en grupo y expresar opiniones.
- Conceptos previos sobre respeto y convivencia.

Actividades

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explica que hoy exploraremos cómo usar la tecnología de forma que nos ayude y no nos perjudique, fomentando un ambiente saludable para todos. Señala que es importante porque la tecnología está presente en casi todo lo que hacemos, y aprender a usarla bien impacta en nuestro bienestar y relaciones.

Activación de conocimientos previos:

Docente: Plantea la pregunta detonadora: “¿Cuál ha sido una buena y una mala experiencia que han tenido usando tecnología o redes sociales?”

Estudiantes: En plenaria, responden brevemente y comparten ejemplos personales (1-2 voluntarios). Esto conecta con su experiencia directa.

Motivación y enganche:

Docente: Muestra un dato curioso: “¿Sabían que pasamos en promedio más de 7 horas al día conectados a dispositivos? Pero el uso excesivo o mal pensado puede afectar nuestro sueño, relaciones y concentración.”

Estudiantes: Reflexionan con sorpresa y asienten, mostrando interés.

Contextualización:

Docente: Relaciona: “En la escuela, con amigos y en casa, la tecnología está en todas partes. Aprender a usarla responsablemente nos ayuda a cuidar nuestra salud, seguridad y convivencia.”

Estudiantes: Reconocen la importancia y se preparan para profundizar en el tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 40 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introduce el tema proyectando un video corto (5 minutos) que ilustra ejemplos de uso responsable e irresponsable de la tecnología, enfatizando consecuencias positivas y negativas.

Actividad 1: Debate en grupos sobre ventajas y riesgos

- **Objetivo:** Analizar las ventajas y riesgos del uso de la tecnología.
- **Instrucciones:**

- **Docente:** Divide a los estudiantes en grupos de 4. Entrega una hoja con dos columnas tituladas “Ventajas” y “Riesgos”. Pide que discutan y anoten al menos 3 ventajas y 3 riesgos del uso tecnológico en su vida cotidiana.
- **Estudiantes:** Debaten y escriben sus ideas en equipo.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Lista escrita de ventajas y riesgos.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Circula, observa discusiones, formula preguntas guía como “¿Cómo afecta esto en su bienestar?”, “¿Qué consecuencias puede tener?” para profundizar análisis.

Transición:

Docente: Recoge las ideas y pregunta: “Ahora que sabemos los pros y contras, ¿cómo podemos usar la tecnología para que nos beneficie y evitemos problemas?”

Actividad 2: Diseño de normas para uso responsable

- **Objetivo:** Diseñar en equipo normas para uso responsable y ético.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Mantiene los mismos grupos. Entrega hojas y marcadores. Solicita que elaboren 5 acuerdos o normas claras para usar tecnología de forma segura, ética y equilibrada, considerando lo discutido.
 - **Estudiantes:** Debaten y redactan normas consensuadas, cuidando que sean prácticas y aplicables.
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Cartel con 5 normas para uso responsable.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol docente:** Facilita, sugiere ideas, promueve respeto a todas las opiniones, y verifica que las normas respondan a los objetivos.

Transición:

Docente: Pide a un portavoz de cada grupo que comparta brevemente sus normas, destacando puntos comunes.

Actividad 3: Reflexión individual escrita

- **Objetivo:** Reflexionar sobre el impacto del uso equilibrado de la tecnología.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una ficha con tres preguntas para que cada estudiante responda en su cuaderno:
 - ¿Cómo afecta mi uso de la tecnología mi bienestar y relaciones?
 - ¿Qué cambios puedo hacer para usarla mejor?
 - ¿Cómo puedo ayudar a otros a usarla responsablemente?
 - **Estudiantes:** Escriben sus respuestas de forma honesta y personal.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Reflexión escrita en cuaderno.

- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol docente:** Motiva con preguntas, ofrece apoyo para quienes tienen dificultad para expresar ideas.

Diferenciación:

- **Estudiantes que terminan antes:** Pueden ayudar a sus compañeros a expresar ideas o enriquecer las normas del grupo con ejemplos concretos.
 - **Estudiantes con más apoyo:** Reciben preguntas guía más sencillas y apoyo verbal para expresar su opinión, además de la posibilidad de responder oralmente si les es difícil escribir.
-

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Propone un “Ticket de salida”: cada estudiante escribe en una tarjeta tres ideas clave que aprendió hoy sobre el uso responsable de la tecnología.

Estudiantes: Escriben de forma individual y entregan la tarjeta al docente.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Qué nuevo aprendí sobre cómo usar la tecnología de forma segura y equilibrada?
- ¿De qué manera puedo aplicar las normas que diseñamos en mi vida diaria?
- ¿Cómo me ayudó trabajar en equipo para entender mejor este tema?

Retroalimentación:

Docente: Lee algunas respuestas en voz alta, felicita el esfuerzo y destaca ideas importantes, reforzando el aprendizaje y valorando la participación.

Transferencia:

Docente: Invita a los estudiantes a compartir las normas con su familia y amigos, y a observar cómo aplican lo aprendido fuera del aula para mejorar su entorno digital.

Tarea o reto:

Docente: Propone que durante la semana registren en su cuaderno una situación en la que aplicaron alguna norma de uso responsable y cómo se sintieron, para comentar en la próxima clase.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** En la fase de inicio con la pregunta detonadora para conocer experiencias previas.
- **Formativa:** Durante el desarrollo, mediante la observación de debates, revisión de normas diseñadas y reflexiones escritas.

- **Sumativa:** En el cierre, con el ticket de salida y la reflexión metacognitiva para evaluar la comprensión y aplicación del aprendizaje.

Criterios de evaluación:

- Identifica ventajas y riesgos del uso tecnológico de forma clara y fundamentada (Objetivo 1).
- Argumenta con razones la importancia de hábitos digitales saludables (Objetivo 2).
- Participa activamente en la creación de normas para uso responsable y ético (Objetivo 3).
- Reflexiona críticamente sobre el impacto del uso equilibrado en su bienestar y relaciones (Objetivo 4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación en grupo y calidad de aportes.
- Rúbrica para evaluar las normas diseñadas (claridad, pertinencia, ética).
- Revisión de reflexiones escritas y ticket de salida.
- Observación directa del docente durante actividades colaborativas.

Evidencias de aprendizaje:

- Listas de ventajas y riesgos elaboradas en grupo.
- Normas o acuerdos escritos por los grupos.
- Respuestas a preguntas de reflexión individual.
- Tarjetas con ideas clave entregadas en el cierre.

Enriquecimientos

Inicio - Contextualizar

Contextualización para la fase de inicio

Hoy en día, la tecnología forma parte fundamental de nuestra vida diaria: desde comunicarnos con amigos y familiares, estudiar en línea, hasta entretenernos y buscar información. Como estudiantes de media, ustedes probablemente pasan varias horas al día conectados a sus dispositivos, ya sea para hacer tareas, redes sociales o juegos. Sin embargo, ¿alguna vez han pensado cómo este uso continuo afecta su bienestar, sus relaciones y su rendimiento académico?

Por ejemplo, estudios recientes muestran que un uso excesivo o inadecuado de la tecnología puede generar problemas como estrés, dificultades para concentrarse, o incluso afectar el sueño y las emociones. Además, el mal uso de las redes sociales puede traer consecuencias como el ciberacoso o la pérdida de privacidad.

En esta sesión, vamos a reflexionar juntos sobre cómo podemos usar la tecnología de manera responsable, segura y equilibrada, para que se convierta en una herramienta que nos beneficie y no un obstáculo en nuestra vida cotidiana. Esta reflexión no solo es importante para proteger nuestra salud emocional y social, sino también para mejorar nuestro desempeño académico y construir relaciones positivas.

Les invito a abrirse y compartir sus propias experiencias y opiniones sobre el uso que hacen de la tecnología, para que juntos aprendamos a conectarnos con responsabilidad.

Desarrollo - Ejemplos

Ejemplos Prácticos y Casos de Estudio para "Conectados con Responsabilidad: Uso Saludable de la Tecnología"

Para apoyar el objetivo de promover el uso responsable, seguro, ético y equilibrado de la tecnología entre estudiantes de media (15-17 años), se presentan a continuación ejemplos prácticos y casos de estudio diseñados para trabajar en grupos pequeños y fomentar el Aprendizaje Colaborativo durante la sesión de 1 hora.

Ejemplo Práctico 1: "Planificando un Día Digital Equilibrado"

- **Actividad:** En equipos de 3-4 estudiantes, crear un plan diario equilibrado que combine el uso de tecnología con actividades offline (estudio, deporte, descanso, interacción social presencial).
- **Objetivo:** Reflexionar sobre el tiempo dedicado a dispositivos y cómo lograr un balance saludable que favorezca el bienestar personal y académico.
- **Proceso:**
 - Identificar actividades tecnológicas comunes y su duración.
 - Incluir pausas activas y límites de tiempo para redes sociales, videojuegos y uso académico.
 - Presentar el plan al grupo y discutir posibles ajustes.

Ejemplo Práctico 2: "Detectando y Resolviendo Conflictos Éticos en Línea"

- **Actividad:** En grupos, analizar un breve escenario donde un estudiante enfrenta un dilema ético en redes sociales (por ejemplo, compartir información falsa, bullying digital o respetar la privacidad de otros).
- **Objetivo:** Identificar comportamientos éticos y no éticos, y proponer soluciones responsables y respetuosas.
- **Escenario ejemplo:** Un estudiante recibe un mensaje privado con información personal de un compañero; ¿qué debe hacer?
- **Discusión:** Proponer acciones que respeten la privacidad y fomenten un ambiente digital seguro.

Caso de Estudio 1: "El Impacto del Uso Excesivo del Celular en el Rendimiento Académico"

Contexto	María, estudiante de 16 años, pasa más de 5 horas diarias en su teléfono móvil, principalmente en redes sociales y juegos, y ha notado que sus calificaciones han bajado.
Problema	Falta de concentración en clases, sueño insuficiente y menor rendimiento en tareas.
Objetivo para los grupos	Discutir en equipo qué hábitos digitales podrían mejorar para equilibrar su uso tecnológico y promover su bienestar.
Resultado esperado	Propuestas de estrategias prácticas como establecer horarios, apagar notificaciones o usar apps de control de tiempo.

Caso de Estudio 2: "Ciberacoso y su Manejo Responsable"

Contexto	Un estudiante recibe mensajes ofensivos en un grupo de chat escolar y se siente afectado emocionalmente.
Problema	El estudiante no sabe cómo actuar y teme confrontar a sus compañeros o denunciar la situación.
Objetivo para los grupos	Analizar las opciones para manejar el ciberacoso de forma segura y ética, incluyendo la búsqueda de apoyo y el uso responsable de la tecnología.
Resultado esperado	Propuestas colaborativas para prevenir y actuar frente al ciberacoso, fomentando respeto y empatía en el entorno digital.

Implementación en la Sesión (1 hora)

- **Primera parte (10 min):** Introducción breve sobre los temas a tratar y formación de grupos.
- **Segunda parte (30 min):** Trabajo en grupos con uno o dos ejemplos/casos asignados para analizar y preparar una presentación breve.
- **Tercera parte (15 min):** Puesta en común, donde cada grupo expone sus conclusiones y propuestas.
- **Últimos 5 min:** Reflexión conjunta sobre aprendizajes y compromiso personal para un uso responsable de la tecnología.

Cierre - Sintetizar

Actividad de Síntesis para la Fase de Cierre: "Compromiso Digital Colaborativo"

Duración: 15-20 minutos

Objetivo de la actividad: Consolidar los aprendizajes sobre el uso responsable, seguro, ético y equilibrado de la tecnología, y verificar la comprensión y el compromiso de los estudiantes para aplicar hábitos digitales saludables en su vida diaria.

Descripción de la actividad:

Los estudiantes, organizados en pequeños grupos de 4 a 5 integrantes, crearán de manera colaborativa un "Compromiso Digital" que incluya pautas claras y prácticas para el uso saludable y responsable de la tecnología. Cada grupo deberá integrar los conceptos clave trabajados durante la sesión y proponer acciones concretas que ellos consideren importantes para promover su bienestar personal, académico y social.

Procedimiento:

- **Formación de grupos:** El docente organiza a los estudiantes en grupos heterogéneos de 4 a 5 personas.
- **Discusión y elaboración:** Cada grupo conversa sobre los aprendizajes clave de la sesión y elabora una lista de 5 a 7 compromisos o reglas claras para un uso saludable y responsable de la tecnología.
- **Presentación breve:** Cada grupo comparte en plenaria uno o dos compromisos más relevantes o innovadores que hayan incluido.

- **Registro colectivo:** El docente anota los compromisos en un cartel o pizarra para generar un compromiso grupal visible para toda la clase.
- **Reflexión final individual:** Para cerrar, cada estudiante escribe en una hoja o en su cuaderno una acción concreta que se compromete a cumplir para usar la tecnología responsablemente.

Recursos necesarios:

- Cartulina o pizarra para registrar compromisos grupales.
- Hojas o cuadernos para la reflexión individual.
- Marcadores o bolígrafos.

Evaluación y verificación del logro de objetivos:

- La participación activa en la elaboración del compromiso digital permitirá al docente observar la comprensión colaborativa de los conceptos clave.
- Las presentaciones breves evidenciarán la capacidad de síntesis y aplicación práctica de los aprendizajes.
- La reflexión individual mostrará el nivel de apropiación personal y el compromiso con el uso responsable de la tecnología.

Esta actividad promueve el aprendizaje colaborativo al fomentar el diálogo, la negociación y la construcción conjunta de normas, además de reforzar la responsabilidad individual y social frente al uso de la tecnología.