

Conectados y Sanos: Comprendiendo la Dependencia Digital y su Impacto en Nuestra Salud y Aprendizaje

Ciencias Sociales | Historia | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase está diseñado para que los estudiantes de secundaria exploren cómo la dependencia digital afecta su salud emocional y su rendimiento escolar, enfocándose en problemas como la depresión, ansiedad, miedo, estrés e inestabilidad emocional. A través de un enfoque activo basado en la metodología de Aprendizaje Basado en Problemas, los alumnos analizarán su propio contexto y el de sus compañeros para entender las causas y consecuencias de esta problemática, fomentando la reflexión crítica y la búsqueda de soluciones prácticas.

La relevancia de este tema radica en que los jóvenes están cada vez más inmersos en ambientes digitales, y reconocer cómo esto influye en su bienestar integral es fundamental para promover hábitos saludables y mejorar su aprovechamiento escolar. Los estudiantes conectarán la teoría con su vida cotidiana, desarrollando habilidades para identificar señales de dependencia digital y estrategias para manejarla, contribuyendo a su bienestar emocional y académico.

Objetivos de Aprendizaje

- Analizar las causas y consecuencias de la dependencia digital en la salud emocional de los estudiantes.
- Identificar los signos de depresión, ansiedad, miedo, estrés e inestabilidad emocional relacionados con el uso excesivo de dispositivos digitales.
- Argumentar sobre cómo la dependencia digital afecta el aprovechamiento escolar y el bienestar integral.
- Diseñar propuestas personales y colectivas para reducir los efectos negativos de la dependencia digital en la salud y el aprendizaje.

Recursos Necesarios

- Proyector y computadora con acceso a internet.
- Video corto sobre dependencia digital y salud emocional (preseleccionado).
- Hojas de rotafolio, plumones de colores y hojas blancas.
- Cuadernos o libretas para anotaciones de cada estudiante.
- Encuestas impresas para diagnóstico inicial (una por estudiante).
- Tarjetas con casos simulados sobre dependencia digital (una por grupo).
- Material para crear mapas mentales (post-its, marcadores).
- Acceso a plataforma digital para búsqueda guiada (opcional, según recursos disponibles).

Requisitos Previos

- Conocimiento básico sobre el uso de dispositivos digitales en la vida diaria.
- Habilidades de lectura y escritura a nivel secundario.
- Experiencias previas de trabajo en equipo y discusión grupal.
- Comprensión básica de emociones y salud emocional (temas generales abordados en cursos anteriores).

Actividades

Sesión 1: ¿Qué es la dependencia digital y cómo nos afecta?

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 15 minutos

Propósito de la sesión:

Introducir a los estudiantes en el concepto de dependencia digital y su relación con problemas de salud emocional y bajo rendimiento escolar.

Activación de conocimientos previos:

Docente: "¿Cuántas horas al día creen que pasan usando sus teléfonos o computadoras? ¿Cómo se sienten cuando no pueden usarlos?"

Estudiantes: Responden con estimaciones y expresan sensaciones personales en breve intercambio oral.

Motivación y enganche:

Docente: Presenta un dato curioso: "¿Sabían que más del 60% de los adolescentes experimentan ansiedad por no tener acceso a su celular? Esto puede afectar su salud y estudios."

Estudiantes: Escuchan atentamente y expresan reacciones iniciales.

Contextualización:

Docente: Explica cómo la dependencia digital está presente en la vida cotidiana de jóvenes como ellos y puede influir en su bienestar y rendimiento.

Estudiantes: Reflexionan y se preparan para profundizar en el tema.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 95 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Muestra un video de 10 minutos que explica qué es la dependencia digital, sus síntomas y cómo afecta la salud emocional y el rendimiento escolar.

Actividad 1: Discusión guiada sobre el video

- **Objetivo:** Analizar causas y consecuencias de la dependencia digital.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Divide a la clase en grupos de 4. Pide que discutan las siguientes preguntas: ¿Qué causas de dependencia digital identificaron? ¿Qué efectos vieron en el video? ¿Han vivido o conocen casos similares?
 - Después, cada grupo comparte sus respuestas con la clase.
- **Organización:** Grupos de 4 y plenaria.
- **Producto:** Listado de causas y efectos anotados en rotafolio.
- **Tiempo:** 30 minutos.
- **Rol docente:** Observa, fomenta participación y hace preguntas para profundizar: "¿Por qué creen que sucede esto?" "¿Qué emociones se relacionan?"

Actividad 2: Diagnóstico personal anónimo

- **Objetivo:** Identificar signos de depresión, ansiedad, miedo, estrés e inestabilidad emocional relacionados con el uso digital.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entrega una encuesta breve anónima con preguntas sobre uso digital y emociones (ejemplo: "¿Te sientes ansioso si no usas tu celular?", "¿Has sentido tristeza frecuente?").
 - **Estudiantes:** Responden individualmente y depositan encuesta en caja.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Encuestas para análisis posterior.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol docente:** Apoya en dudas y garantiza confidencialidad.

Actividad 3: Lectura y análisis de caso simulado

- **Objetivo:** Argumentar sobre el impacto de la dependencia digital en la salud y aprendizaje.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Distribuye tarjetas con un caso simulado que describe un estudiante con síntomas emocionales y bajo rendimiento debido a dependencia digital.
 - **Estudiantes:** En grupos, leen el caso, identifican síntomas, problemas y proponen causas.
 - **Luego:** Presentan conclusiones a la clase.
- **Organización:** Grupos de 4.
- **Producto:** Informe breve oral y escrito.

- **Tiempo:** 45 minutos.
- **Rol docente:** Facilita discusión, hace preguntas de profundización y relaciona con objetivos.

Diferenciación:

- **Estudiantes avanzados:** Elaboran un glosario con términos clave del video y casos.
- **Estudiantes con dificultades:** Reciben apoyo para comprensión lectora y pueden responder encuesta con apoyo oral.

Transición:

Docente: "Ahora que sabemos qué es la dependencia digital y cómo afecta, en la siguiente sesión exploraremos cómo podemos manejar estas emociones y mejorar nuestro bienestar y rendimiento."

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 10 minutos

Síntesis:

Docente: Solicita que cada estudiante escriba en una hoja tres ideas clave que aprendieron hoy sobre la dependencia digital y sus efectos.

Reflexión metacognitiva:

- ¿Cómo afecta la dependencia digital mis emociones y mis estudios?
- ¿Qué señales puedo identificar en mí o en otros que indiquen que hay un problema?
- ¿Por qué es importante hablar y buscar ayuda sobre estos temas?

Retroalimentación:

Docente: Revisa algunas respuestas, comenta en general y resalta la importancia de la conciencia.

Transferencia:

Docente: Anuncia que la siguiente sesión se enfocará en identificar estrategias para cuidar la salud emocional en el contexto digital.

Tarea:

Estudiantes: Observar durante una semana su uso digital y anotar cómo se sienten en diferentes momentos, para compartir en la próxima sesión.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la Sesión 1 con la encuesta personal anónima para conocer el estado emocional y uso digital de los estudiantes.
- **Formativa:** Durante las actividades grupales y discusiones, observando la participación y comprensión.
- **Sumativa:** En la última sesión, mediante presentación de propuestas diseñadas para manejar la dependencia digital y su impacto en la salud y aprendizaje.

Criterios de evaluación:

- Capacidad para analizar y explicar causas y efectos de la dependencia digital (relacionado con el primer objetivo).
- Identificación clara de signos emocionales asociados a la dependencia (segundo objetivo).
- Argumentación coherente sobre el impacto en el rendimiento escolar y bienestar (tercer objetivo).
- Creatividad y viabilidad en las propuestas diseñadas para mejorar la situación (cuarto objetivo).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para participación y comprensión en actividades grupales.
- Rúbrica para evaluar presentaciones orales y escritas de casos y propuestas.
- Observación directa durante actividades y discusiones.
- Autoevaluación y coevaluación para reflexionar sobre el aprendizaje y trabajo en equipo.

Evidencias de aprendizaje:

- Encuestas personales anónimas.
- Listados de causas y efectos elaborados en grupo.
- Informes escritos y orales de análisis de casos.
- Propuestas finales para manejo de dependencia digital.
- Resúmenes y reflexiones individuales de síntesis.