

Conectados con conciencia: descubriendo el impacto del uso excesivo de pantallas en nuestra convivencia y comunicación

Ética y Valores | Competencias Ciudadanas | Aprendizaje Basado en Problemas

Descripción

Este plan de clase tiene como propósito guiar a los estudiantes de primaria en un viaje de descubrimiento sobre cómo el uso excesivo de pantallas y dispositivos digitales afecta su convivencia diaria y su capacidad para expresarse oral y por escrito. A través de actividades dinámicas y colaborativas, los niños aprenderán a identificar señales de un uso desmedido de la tecnología, reflexionar sobre sus hábitos digitales y explorar maneras saludables de comunicarse con sus compañeros y familiares.

El tema es relevante porque la tecnología forma parte de la vida cotidiana de los niños, pero el uso inapropiado puede generar dificultades en sus relaciones y en su desarrollo comunicativo. Este plan les ayudará a comprender el equilibrio necesario para aprovechar las ventajas de las pantallas sin que estas afecten negativamente su interacción social ni su expresión verbal y escrita. Con un enfoque basado en problemas reales, los estudiantes desarrollarán su pensamiento crítico y habilidades sociales, aplicando lo aprendido a su entorno cercano para mejorar su convivencia y comunicación.

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer los efectos negativos del uso excesivo de pantallas en la convivencia con familiares y amigos.
- Identificar cómo el uso prolongado de dispositivos digitales puede afectar la expresión oral y escrita.
- Analizar situaciones cotidianas donde el uso de pantallas influye en la comunicación y en la convivencia.
- Proponer estrategias personales y grupales para un uso equilibrado de la tecnología que favorezca una buena convivencia y expresión.

Recursos Necesarios

- Cartulinas y marcadores de colores (mínimo 6 unidades para grupos).
- Hojas blancas para dibujo y escritura (una por estudiante).
- Imágenes impresas que muestren situaciones de uso de pantallas en familia y en la escuela.
- Video corto animado sobre el uso responsable de pantallas (3-5 minutos).
- Pizarra o rotafolio y plumones.
- Dispositivo para reproducir el video (computadora, proyector o tableta).
- Fichas con preguntas para debatir en equipo.

- Tarjetas con frases para expresar emociones y opiniones.

Requisitos Previos

- Reconocimiento básico de dispositivos digitales comunes (tabletas, celulares, computadoras).
- Habilidades iniciales para expresarse oralmente en grupo y escribir oraciones simples.
- Experiencias previas en actividades grupales y discusiones guiadas.
- Comprensión básica sobre la importancia de respetar normas en la convivencia.

Actividades

Sesión 1: Explorando nuestro tiempo frente a las pantallas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Explicará que hoy comenzarán a conocer cómo el tiempo que pasan frente a pantallas puede cambiar la forma en que se relacionan con otros y cómo se expresan.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Preguntará: "¿Cuánto tiempo creen que pasan usando pantallas en un día? ¿Para qué las usan?"
- **Estudiantes:** Levantan la mano y responden; el docente hará una lluvia de ideas para identificar usos comunes.

Motivación y enganche:

Docente: Presentará un dato curioso: "¿Sabían que los niños de su edad en promedio pasan más de 4 horas diarias frente a pantallas? ¿Qué creen que pasa si usamos tanto tiempo estos dispositivos?"

Contextualización:

Docente: Conectará el tema con la vida diaria: "En casa, en la escuela o con amigos, las pantallas están siempre presentes. Hoy vamos a descubrir cómo esto afecta cómo hablamos, escribimos y convivimos."

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Introducirá el problema a través de una historia corta sobre un niño que usa mucho la tablet y comienza a tener problemas para hablar con sus amigos y escuchar en clase.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: "Nuestro diario digital"

- **Objetivo:** Reconocer su propio uso de pantallas y reflexionar sobre el tiempo dedicado.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Entregará una hoja para que cada estudiante dibuje o escriba cuánto tiempo y para qué usa pantallas en un día típico.
 - Luego, en parejas compartirán lo que dibujaron y comentarán si creen que es mucho, poco o adecuado.
- **Organización:** Individual y parejas.
- **Producto:** Dibujo y breve explicación oral en pareja.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Circulará apoyando, preguntando "¿Cómo te sientes cuando usas mucho las pantallas?" y "¿Crees que eso cambia cómo hablas con otros?"

Actividad 2: Video y reflexión grupal

- **Objetivo:** Identificar efectos del uso excesivo de pantallas en la convivencia y expresión.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Presentará un video corto animado sobre el uso responsable de tecnología y sus efectos.
 - Después, en pequeños grupos, los estudiantes responderán preguntas impresas como: "¿Qué pasó con el niño de la historia?"; "¿Cómo cambió su relación con amigos y familia?"
- **Organización:** Grupos de 4 estudiantes.
- **Producto:** Respuestas escritas en una ficha grupal.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitará la discusión, guiando con preguntas como "¿Qué creen que podría hacer diferente el niño?" y "¿Cómo afecta esto a su forma de hablar y escribir?"

Actividad 3: Mapa de convivencia y comunicación

- **Objetivo:** Analizar cómo el uso de pantallas afecta la convivencia y expresión oral y escrita.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En la pizarra dibujará dos círculos: uno para convivencia y otro para expresión oral y escrita.
 - Los estudiantes, en grupo grande, irán aportando ideas sobre cómo el uso excesivo de pantallas afecta cada círculo.
 - El docente anotará las ideas y hará preguntas para profundizar.
- **Organización:** Plenaria.

- **Producto:** Mapa visual en la pizarra con aportes de los niños.
- **Tiempo:** 10 minutos.
- **Rol del docente:** Estimulará la participación, aclarará conceptos y hará conexiones entre convivencia y comunicación.

Diferenciación:

- Para estudiantes que terminan antes: Crear un dibujo extra que muestre una situación ideal de convivencia sin exceso de pantallas.
- Para estudiantes que requieran apoyo: Trabajar con el docente o un compañero para expresar oralmente sus ideas antes de escribirlas o dibujarlas.

Transición:

Docente: Explicará que en la próxima sesión explorarán cómo mejorar la convivencia y la expresión usando menos pantallas y más comunicación directa.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pedirá a cada estudiante que diga en voz alta una cosa nueva que aprendió hoy sobre las pantallas y la convivencia.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendí hoy sobre cómo las pantallas afectan mi forma de hablar y escribir?"
- "¿Cómo puedo usar las pantallas para que no afecten mis relaciones con los demás?"
- "¿Qué haré diferente mañana sobre mi tiempo con pantallas?"

Retroalimentación:

Docente: Felicitará las ideas compartidas y reforzará los aprendizajes con comentarios positivos y correcciones suaves.

Transferencia:

Docente: Anunciará que la próxima sesión trabajarán juntos para crear reglas y juegos que ayuden a usar las pantallas de forma sana.

Tarea o reto:

Docente: Invitará a los estudiantes a observar en casa cuánto tiempo usan pantallas y cómo se sienten después para compartirlo en la siguiente clase.

Sesión 2: Creando reglas y juegos para un uso saludable de pantallas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Recordará lo aprendido en la sesión anterior y explicará que hoy diseñarán juntos ideas para usar pantallas de manera responsable que ayuden a mejorar la convivencia y comunicación.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Preguntará: "¿Qué observaron en casa sobre el tiempo que usan pantallas y cómo se sintieron?"
- **Estudiantes:** Compartirán brevemente sus observaciones.

Motivación y enganche:

Docente: Presentará un desafío: "Vamos a ser expertos en cuidar nuestra comunicación y convivencia mientras usamos pantallas. ¿Quieren ayudar a crear reglas y juegos para lograrlo?"

Contextualización:

Docente: Explicará que estas reglas y juegos podrán usarlas en casa y en la escuela para mejorar sus relaciones y expresión.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Presenta el problema: "¿Cómo podemos usar las pantallas sin que afecten nuestro trato con otros ni nuestra manera de expresarnos?"

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: Lluvia de ideas para reglas de uso

- **Objetivo:** Proponer reglas claras para un uso saludable de pantallas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** En grupos de 3-4, los estudiantes discutirán qué reglas creen que ayudarían a que el uso de pantallas no afecte la convivencia ni su expresión.
 - Escribirán sus reglas en una cartulina.
- **Organización:** Grupos pequeños.

- **Producto:** Cartulina con reglas escritas.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Apoyar preguntas como "¿Qué pasa si miramos pantallas mucho tiempo sin hablar con otros?" y "¿Cómo podemos evitar peleas o malentendidos por el uso de pantallas?"

Actividad 2: Juego de roles "Hablando sin pantallas"

- **Objetivo:** Practicar la expresión oral y escrita sin usar dispositivos digitales.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Preparará tarjetas con situaciones cotidianas (ejemplo: pedir ayuda, contar una historia, expresar una emoción).
 - En parejas, cada estudiante tomará una tarjeta y representará la situación hablando o escribiendo en papel sin usar pantallas.
 - Los compañeros escucharán y luego comentarán cómo se sintieron al comunicarse sin tecnología.
- **Organización:** Parejas.
- **Producto:** Participación oral y escrita.
- **Tiempo:** 20 minutos.
- **Rol del docente:** Observar, dar sugerencias para mejorar la expresión y motivar a usar palabras claras y respetuosas.

Actividad 3: Creando un cartel para la convivencia digital

- **Objetivo:** Visualizar y comunicar las reglas para un uso saludable de pantallas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Cada grupo usará los materiales para diseñar un cartel con dibujos y frases que expliquen sus reglas.
 - Al final, compartirán su cartel con el grupo grande.
- **Organización:** Grupos pequeños (mismos de la lluvia de ideas).
- **Producto:** Cartel visual.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar materiales, apoyar creatividad y asegurar que las reglas sean claras y positivas.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor habilidad artística: diseñar dibujos adicionales para el cartel o escribir frases explicativas.
- Para estudiantes que necesiten apoyo: trabajar con un compañero o el docente para expresar sus ideas oralmente antes de escribirlas.

Transición:

Docente: Explicará que en la siguiente sesión practicarán las reglas y reflexionarán sobre los cambios que pueden lograr en su convivencia y comunicación.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Invitará a cada grupo a decir una regla que aprendieron y por qué es importante.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Cómo crees que estas reglas ayudarán a que hablemos y escribamos mejor?"
- "¿Qué regla te gustaría practicar más en casa?"

Retroalimentación:

Docente: Elogiará la colaboración y creatividad, resaltando el valor de cuidar la convivencia y comunicación.

Transferencia:

Docente: Animará a los estudiantes a compartir los carteles con sus familias y a poner en práctica las reglas.

Tarea o reto:

Docente: Pedirá observar y anotar si alguien en casa sigue alguna regla creada y cómo cambia la convivencia.

Sesión 3: Practicando comunicación y convivencia sin pantallas

Fase de Inicio

Tiempo estimado: 10 minutos

Propósito de la sesión:

Docente: Resumirá lo aprendido y explicará que hoy practicarán usando juegos y actividades que no necesitan pantallas para mejorar cómo hablan y se llevan bien.

Activación de conocimientos previos:

- **Docente:** Preguntará: "¿Qué reglas han puesto en práctica? ¿Cómo les ha ido?"
- **Estudiantes:** Compartirán experiencias breves.

Motivación y enganche:

Docente: Propondrá un juego especial: "Vamos a divertirnos comunicándonos sin pantallas para descubrir lo bien que podemos convivir y expresarnos."

Contextualización:

Docente: Enfatizará que estas habilidades son importantes para la vida diaria, en familia, escuela y con amigos.

Fase de Desarrollo

Tiempo estimado: 45 minutos

Presentación del contenido:

Docente: Explicará que practicarán juegos que fortalecen la escucha, el habla y la escritura sin usar dispositivos.

Actividades de aprendizaje activo:

Actividad 1: "El teléfono descompuesto"

- **Objetivo:** Mejorar la expresión oral y escucha activa.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Organizará a los estudiantes en fila o círculo.
 - Susurrará una frase sencilla al oído del primero, quien deberá repetirla al siguiente, y así sucesivamente.
 - Al final, comparar la frase original con la final y discutir qué pasó y cómo se puede mejorar la comunicación.
- **Organización:** Grupo grande.
- **Producto:** Participación y reflexión oral.
- **Tiempo:** 15 minutos.
- **Rol del docente:** Guiar la actividad, hacer preguntas como "¿Por qué cambió la frase? ¿Cómo podemos escuchar mejor?"

Actividad 2: Escribiendo cartas para un amigo

- **Objetivo:** Practicar la expresión escrita y afectiva sin usar pantallas.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Pedirá a cada estudiante escribir una carta corta para un amigo o familiar donde cuenten una experiencia sin usar pantallas.
 - Al terminar, podrán leer sus cartas en voz alta o compartirlas con alguien.
- **Organización:** Individual.
- **Producto:** Carta escrita.
- **Tiempo:** 25 minutos.
- **Rol del docente:** Apoyar con ideas, ortografía y expresión, motivar a usar frases claras y cariñosas.

Actividad 3: Reflexión grupal sobre convivencia

- **Objetivo:** Analizar cómo se sienten al comunicarse sin pantallas y cómo mejora la convivencia.
- **Instrucciones:**
 - **Docente:** Preguntará en grupo: "¿Cómo se sintieron en el juego y al escribir cartas?"; "¿Creen que es importante hablar y escribir sin pantallas a veces?"
 - Los estudiantes responderán y comentarán.
- **Organización:** Plenaria.
- **Producto:** Participación oral.
- **Tiempo:** 5 minutos.
- **Rol del docente:** Facilitar diálogo, validar emociones y aprendizajes.

Diferenciación:

- Para estudiantes con mayor dificultad oral o escrita: ofrecer apoyo individual o en parejas para expresar ideas.
- Para estudiantes avanzados: motivar a que ayuden a compañeros y propongan nuevas frases para el juego.

Transición:

Docente: Anunciará que en la siguiente sesión analizarán casos reales y propondrán soluciones para convivir mejor con pantallas.

Fase de Cierre

Tiempo estimado: 5 minutos

Síntesis:

Docente: Pedirá que cada estudiante diga una forma en que la comunicación mejoró al no usar pantallas.

Reflexión metacognitiva:

- "¿Qué aprendí hoy sobre hablar y escribir sin pantallas?"
- "¿Cómo puedo usar esto para llevarme mejor con mis amigos y familia?"

Retroalimentación:

Docente: Reconocerá el esfuerzo y las mejoras en comunicación, motivando a seguir practicando.

Transferencia:

Docente: Invitará a aplicar estos juegos y prácticas en casa y en la escuela.

Tarea o reto:

Docente: Animar a practicar un día sin pantallas y luego contar cómo fue la experiencia.

Evaluación

Tipo de evaluación:

- **Diagnóstica:** Al inicio de la sesión 1, mediante la lluvia de ideas sobre el uso de pantallas.
- **Formativa:** Durante las actividades de cada sesión, observando participación, respuestas y productos (dibujos, carteles, cartas).
- **Sumativa:** Al final del plan, mediante la presentación de carteles, reflexiones finales y autoevaluación sobre prácticas de uso saludable de pantallas.

Criterios de evaluación:

- Reconoce y describe el impacto del uso excesivo de pantallas en su convivencia (Objetivo 1).
- Identifica cómo el uso de pantallas afecta la expresión oral y escrita (Objetivo 2).
- Analiza situaciones y propone reglas o estrategias para un uso equilibrado de tecnología (Objetivos 3 y 4).
- Participa activamente en actividades grupales para mejorar comunicación y convivencia (Objetivos 1-4).

Instrumentos sugeridos:

- Lista de cotejo para observar participación y comprensión durante actividades.
- Rúbrica sencilla para evaluar carteles y cartas en contenido y claridad.
- Autoevaluación guiada con preguntas simples para reflexionar sobre hábitos de uso de pantallas.
- Portafolio con productos generados (dibujos, reglas, cartas).

Evidencias de aprendizaje:

- Dibujos y explicaciones sobre su uso de pantallas.
- Respuestas y reflexiones grupales sobre el impacto en la convivencia y expresión.
- Reglas y carteles creados en grupo para uso responsable de pantallas.
- Cartas y participación en juegos de comunicación oral y escrita sin pantallas.
- Respuestas a preguntas de reflexión metacognitiva.