

Autorregulación y manejo del estrés en la era digital

Persona y sociedad | Habilidades Socioemocionales

Descripción del Curso

DESCRIPCIÓN

La asignatura Habilidades Socioemocionales tiene como propósito desarrollar la inteligencia emocional, la empatía, la comunicación asertiva y la resiliencia para su aplicación en contextos personales y digitales. El curso está organizado en unidades que integran teoría, prácticas reflexivas y actividades colaborativas, con el fin de que el alumnado pueda aplicar sus conocimientos en situaciones reales de la vida cotidiana y en entornos digitales. En particular, la Unidad 8, titulada Elaborar un plan de contingencia ante crisis digitales (ciberacoso, noticias alarmantes), propone diseñar un plan de contingencia para crisis digitales. Este plan debe incluir identificar redes de apoyo, definir acciones de pausa seguras y establecer rutas claras para buscar ayuda cuando sea necesario. A través de actividades de análisis de casos, simulaciones y debates guiados, los estudiantes identificarán redes de apoyo cercanas y externas (familia, docentes, amigos, orientadores, servicios de ayuda), definirán criterios para activar la ayuda y delinearán recursos disponibles en la escuela, la comunidad y en línea. El curso está dirigido a estudiantes de 17 años en adelante, sin restricción de edad, y busca promover aprendizaje autónomo, pensamiento crítico frente a la información digital y conductas responsables que favorezcan el bienestar propio y de otros.

Competencias

COMPETENCIAS

- Identificar y gestionar emociones propias y ajenas en contextos personales y digitales, promoviendo el bienestar emocional y la convivencia positiva.
- Analizar riesgos y tomar decisiones seguras ante crisis digitales, como ciberacoso y noticias alarmantes, utilizando estrategias de autocuidado y búsqueda de apoyo.
- Diseñar y ejecutar un plan de contingencia para crisis digitales que integre redes de apoyo, acciones de pausa y rutas de búsqueda de ayuda.
- Desarrollar habilidades de comunicación asertiva y escucha activa para coordinar con familia, docentes y pares ante situaciones desafiantes en entornos digitales.
- Aplicar pensamiento crítico y alfabetización digital para evaluar información, evitar reacciones impulsivas y promover respuestas responsables.
- Participar de forma ética y colaborativa, fomentando la resiliencia y el bienestar de la comunidad educativa ante retos digitales.

Requerimientos

REQUERIMIENTOS

- Participación activa en sesiones, debates y actividades de simulación relacionadas con crisis digitales.
- Elaboración de un plan de contingencia ante crisis digitales (ciberacoso, noticias alarmantes) que identifique redes de apoyo, acciones de pausa y rutas de búsqueda de ayuda.
- Análisis de casos y desarrollo de estrategias de respuesta basadas en principios de seguridad y bienestar digital.
- Presentación escrita y/o digital del plan de contingencia y reflexión personal sobre el proceso de aprendizaje.
- Uso responsable de herramientas digitales y respeto a las normas de la institución y a la diversidad de opiniones.

Unidades del Curso

Unidad 1: Unidad 1: Identificación de factores estresantes en la era digital y su impacto en el bienestar emocional

Objetivos de Aprendizaje

- Reconocer fuentes de estrés digital en entornos académicos, laborales y sociales.
- Analizar cómo el uso constante de dispositivos y redes sociales puede influir en emociones y rendimiento.
- Identificar señales tempranas de agotamiento digital y sobrecarga emocional.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Factores intrapersonales y tecnológicos que generan estrés (tiempo de pantalla, interrupciones, multitarea) — Descripción breve de cómo estos factores impactan la experiencia diaria.
2. **Tema 2:** Influencia de redes sociales y presión social — Cómo la comparación y la validación pueden aumentar la tensión emocional.
3. **Tema 3:** Ritmos de uso y notificaciones — Efectos de notificaciones constantes y hábitos de consumo de información.
4. **Tema 4:** Contextos de estudio y trabajo remoto — Desafíos de la conectividad, carga de tareas y gestión del tiempo.

Actividades

- **Actividad 1: Mapeo personal de estresores digitales** - Registro de situaciones estresantes en una semana, identificación de disparadores y primeras ideas de manejo. Se busca reconocer patrones y variables que disparan la respuesta emocional.
- **Actividad 2: Discusión guiada en círculo** - Análisis de casos simples sobre presión de redes y ciberacoso, con reflexión grupal sobre consecuencias emocionales y posibles respuestas.

- **Actividad 3: Diario de estrés digital** - Elaboración de un diario breve para registrar estados emocionales, estímulos digitales y estrategias utilizadas; reflexión sobre qué funciona y qué no.
- **Actividad 4: Taller de límites iniciales** - Dinámica para acordar límites personales ante el uso de pantallas en el entorno académico y social, con prácticas de comunicación asertiva.

Evaluación

Evaluación formativa y diagnóstica de los factores estresantes:

- Identificación de al menos 4 factores estresantes y explicación de su impacto emocional (rúbrica de observación y/o trabajo escrito).
- Participación en debates y presentaciones breves sobre casos de estrés digital.
- Presentación de un diario de estrés digital con evidencias de reconocimiento de patrones y propuestas de primeros límites o cambios de conducta.

Unidad 2: Unidad 2: Análisis de las señales físicas, cognitivas y emocionales del estrés relacionadas con el uso de tecnología y redes sociales en contextos académicos y laborales

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar señales físicas del estrés: dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga visual y disturbios del sueño.
- Reconocer señales cognitivas: dificultad de concentración, olvidos y rumiación mental durante tareas digitales.
- Detectar señales emocionales: irritabilidad, ansiedad, tristeza o culpa por uso de pantallas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Señales físicas del estrés digital — Cómo se manifiestan en el cuerpo y cómo registrarlas.
2. **Tema 2:** Señales cognitivas y atención — Impacto en aprendizaje y rendimiento.
3. **Tema 3:** Señales emocionales y bienestar — Efectos en ánimo y relaciones.
4. **Tema 4:** Contextos académicos y laborales — Casos y respuestas adaptativas.

Actividades

- **Actividad 1: Registro de señales** - Mantener un registro diario de síntomas físicos, cognitivos y emocionales relacionados con actividades digitales y redes sociales; identificar correlaciones con el rendimiento.
- **Actividad 2: Mapa de rendimiento y estrés** - Crear un diagrama que conecte estrés percibido con rendimiento académico o laboral y abductos de solución.
- **Actividad 3: Análisis de caso** - Estudio de un caso real o hipotético de sobrecarga digital y propuesta de estrategias de afrontamiento.
- **Actividad 4: Taller de lectura de señales** - Actividad práctica para reconocer señales emocionales en pares y proponer respuestas de apoyo.

Evaluación

Evaluación del reconocimiento y comprensión de las señales de estrés:

- Identificación correcta de señales físicas, cognitivas y emocionales en situaciones dadas (rúbrica).
- Capacidad para vincular señales con posibles causas digitales y contextos académicos/laborales.
- Presentación de un informe breve con estrategias de manejo para reducir efectos del estrés.

Unidad 3: Unidad 3: Aplicar técnicas de autorregulación (respiración diafragmática, pausas deliberadas, mindfulness) para reducir la respuesta de estrés durante actividades en plataformas digitales

Objetivos de Aprendizaje

- Practicar respiración diafragmática durante momentos de tensión digital y registrar cambios fisiológicos y emocionales.
- Implementar pausas deliberadas planificadas durante tareas en línea para reducir la activación del estrés.
- Introducir ejercicios cortos de mindfulness antes y durante sesiones en pantallas para mejorar la atención y la regulación emocional.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Respiración diafragmática — Técnicas, indicaciones y práctica diaria.
2. **Tema 2:** Pausas deliberadas — Cuándo y cómo programarlas durante actividades digitales.
3. **Tema 3:** Mindfulness breve en contextos digitales — Atención plena en tareas en línea y redes sociales.
4. **Tema 4:** Integración en rutinas — Cómo consolidar estas prácticas en la vida diaria y académica/trabajo.

Actividades

- **Actividad 1: Sesión guiada de respiración diafragmática** - Práctica de 5 minutos con registro de sensaciones físicas y emocionales, con reflexión sobre efectos en la concentración y estrés.
- **Actividad 2: Pausas programadas en tareas digitales** - Planificar y realizar pausas de 1-2 minutos cada 15-20 minutos de trabajo en computadora o móvil; análisis de beneficios.
- **Actividad 3: Micro-mindfulness durante el uso de redes** - 2 minutos de atención plena centrada en la respiración o sensaciones corporales mientras navega en plataformas.
- **Actividad 4: Registro de hábitos** - Diario breve para anotar frecuencia de prácticas y cambios percibidos en el estrés y en la atención.

Evaluación

Evaluación de la capacidad de aplicar técnicas de autorregulación:

- Demostración de al menos una técnica de respiración y de pausa programada durante una tarea digital real o simulada.
- Informe corto de progreso: cambios en la experiencia de estrés, concentración y bienestar.
- Participación en actividades de mindfulness y reflexión sobre su efecto en el rendimiento.

Unidad 4: Unidad 4: Diseñar un plan personal de manejo del estrés digital que incorpore límites de uso, rutinas sin pantallas y prácticas de descanso

Objetivos de Aprendizaje

- Definir límites de uso personalizados (horarios, duración y contenidos) para distintas plataformas.
- Proponer rutinas sin pantallas, especialmente antes de dormir y durante el día.
- Incorporar prácticas de descanso activo y descansos estructurados para favorecer la recuperación.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Definición de límites y normas personales — criterios para establecer límites razonables.
2. **Tema 2:** Rutinas sin pantallas — hábitos que favorecen el sueño, la atención y la energía.
3. **Tema 3:** Prácticas de descanso y recuperación — microdescansos, estiramientos y sueño saludable.
4. **Tema 4:** Herramientas de apoyo para el control de uso — apps y configuraciones para facilitar el cumplimiento.

Actividades

- **Actividad 1: Construcción del plan personal** - Elaboración de un plan de manejo digital con objetivos SMART, límites de uso y rutinas sin pantallas, con cronograma de implementación.
- **Actividad 2: Diseño de rutinas sin pantallas** - Propuesta de actividades sin pantallas para mañana, tarde y noche que favorezcan descanso y recuperación.
- **Actividad 3: Implementación de descansos activos** - Plan de microdescansos y ejercicios de estiramiento durante jornadas de estudio/trabajo en digital.
- **Actividad 4: Herramientas de apoyo** - Exploración de apps o ajustes de sistema para facilitar límites (horarios, bloqueo temporal, recordatorios).

Evaluación

Evaluación del diseño y aplicación de un plan personal:

- Entrega del Plan Personal de Manejo del Estrés Digital con objetivos, límites y rutinas verificables.
- Seguimiento de implementación durante dos semanas y reflexión sobre eficacia y ajustes necesarios.
- Presentación breve de evidencias de mejoras en concentración, descanso y bienestar.

Unidad 5: Unidad 5: Practicar estrategias para disminuir la impulsividad y la necesidad de revisiones constantes de redes sociales, mediante herramientas como pausas programadas y reglas de acceso

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar disparadores de impulsividad (notificaciones, sensaciones de ansiedad, aburrimiento).
- Aplicar pausas programadas y criterios de acceso para reducir la frecuencia de revisiones.
- Analizar el impacto de estas estrategias en la atención y en el tiempo disponible para tareas.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Comprensión de la impulsividad digital — factores y consecuencias en el rendimiento.
2. **Tema 2:** Pausas programadas y reglas de acceso — diseño de límites efectivos.
3. **Tema 3:** Herramientas y configuraciones prácticas — apps, modos de foco, listas blancas/negra.
4. **Tema 4:** Evaluación de impacto — cómo medir cambios en hábitos y rendimiento.

Actividades

- **Actividad 1: Pausas programadas** - Configuración de recordatorios y evaluación de su efectividad en la reducción de revisiones constantes.
- **Actividad 2: Reglas de acceso personal** - Elaboración de un conjunto de reglas (tiempos, contenidos, contextos) y simulación de su aplicación.
- **Actividad 3: Registro de impulsividad** - Diario breve para registrar momentos de impulsividad y posibles estrategias exitosas.
- **Actividad 4: Análisis de resultados** - Comparar tiempos dedicados a tareas vs. uso de redes antes y después de aplicar las reglas.

Evaluación

Evaluación de la capacidad para reducir impulsividad y gestionar el acceso a redes:

- Aplicación documentada de pausas programadas y reglas de acceso durante una semana de actividades académicas o laborales.
- Informe de cambios en atención, rendimiento y bienestar emocional.
- Autoevaluación de implementación y ajuste de estrategias.

Unidad 6: Unidad 6: Establecer límites saludables en el uso de pantallas y comunicar de forma asertiva estos límites a pares, docentes y familia para proteger su bienestar

Objetivos de Aprendizaje

- Definir límites personales claros y razonables para su uso de pantallas.
- Desarrollar estrategias de comunicación asertiva para expresar límites a otros.
- Practicar habilidades de negociación y manejo de conflictos al compartir límites con pares y docentes.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Límites saludables y señales de sobreuso — criterios para detectar cuándo es necesario ajustar hábitos.
2. **Tema 2:** Comunicación asertiva — técnicas, lenguaje y práctica de frases útiles.
3. **Tema 3:** Dinámicas familiares y escolares — cómo presentar límites en distintos contextos.
4. **Tema 4:** Plan de seguimiento y ajustes — cómo revisar y adaptar límites con el tiempo.

Actividades

- **Actividad 1: Taller de comunicación asertiva** - Role-play para practicar solicitudes y límites con pares, docentes y familia; feedback inmediato y mejoras.
- **Actividad 2: Elaboración de un plan de límites** - Definición de límites personales, horarios y consecuencias acordadas; registro de acuerdos.
- **Actividad 3: Presentación de límites** - Compartir el plan con un pequeño grupo, recibir retroalimentación y ajustar.
- **Actividad 4: Seguimiento** - Revisión de implementación en una semana y ajuste de límites si es necesario.

Evaluación

Evaluación de habilidades de comunicación y establecimiento de límites:

- Participación en role-plays y claridad de expresión de límites.
- Calidad y realismo del plan de límites presentado.
- Capacidad para negociar y adaptar límites ante retroalimentación.

Unidad 7: Unidad 7: Evaluar el impacto de las estrategias de manejo del estrés en el rendimiento académico y en el bienestar emocional, utilizando diarios de emociones y autoevaluaciones

Objetivos de Aprendizaje

- Diseñar y mantener diarios de emociones y de actividades digitales para seguimiento.
- Realizar autoevaluaciones periódicas sobre hábitos, uso de tecnología y bienestar.
- Analizar la relación entre manejo del estrés y rendimiento académico o laboral.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Herramientas de registro emocional y de hábitos digitales — diarios, escalas y rúbricas.
2. **Tema 2:** Autoevaluación de hábitos y rendimiento — cómo interpretar resultados.
3. **Tema 3:** Análisis de datos personales — identificar tendencias y efectos de las estrategias.
4. **Tema 4:** Plan de mejora continua — ajustes basados en evidencias.

Actividades

- **Actividad 1: Diario de emociones y hábitos** - Registro diario de emociones, estrés percibido y uso de pantallas durante dos semanas.
- **Actividad 2: Autoevaluación semanal** - Cuestionarios cortos para autoevaluar habilidades de autorregulación y rendimiento.
- **Actividad 3: Análisis de progreso** - Análisis de correlaciones entre estrés, uso digital y rendimiento académico/laboral.

Evaluación

Evaluación de la capacidad de medir y interpretar el impacto de las estrategias:

- Entrega de diarios y autoevaluaciones con interpretaciones claras y conclusiones.
- Informe breve con hallazgos y ajustes recomendados para continuar mejorando.
- Presentación de un plan de mejora personal basado en evidencias recogidas.

Unidad 8: Unidad 8: Elaborar un plan de contingencia ante crisis digitales (ciberacoso, noticias alarmantes) que incluya identificar redes de apoyo, acciones de pausa y rutas de búsqueda de ayuda

Objetivos de Aprendizaje

- Identificar redes de apoyo cercanas y externas (familia, docentes, amigos, orientadores, servicios de ayuda).
- Definir acciones de pausa seguras ante crisis digitales y criterios para activar ayuda.
- Establecer rutas de búsqueda de ayuda y recursos disponibles en la escuela, comunidad y en línea.

Contenidos Temáticos

1. **Tema 1:** Tipos de crisis digitales y respuestas inmediatas — ciberacoso, noticias alarmantes, desinformación.
2. **Tema 2:** Redes de apoyo y canales de ayuda — familiares, pares, docentes, especialistas.
3. **Tema 3:** Pausas y manejo emocional en crisis — técnicas de contención y regulación emocional.
4. **Tema 4:** Plan de acción y recuperación — pasos para volver a la normalidad y buscar ayuda si es necesario.

Actividades

- **Actividad 1: Mapa de redes de apoyo** - Identificación de contactos de confianza y recursos disponibles en la escuela y en la comunidad.
- **Actividad 2: Simulación de crisis** - Escenificación de una situación de ciberacoso o noticia alarmante y respuesta segura (pausa, reporte, búsqueda de ayuda).
- **Actividad 3: Elaboración del plan de contingencia** - Crear un plan personal con acciones de pausa, contactos de apoyo y pasos para buscar ayuda.
- **Actividad 4: Evaluación de riesgos y seguimiento** - Revisión del plan ante escenarios hipotéticos y ajustes necesarios.

Evaluación

Evaluación de la capacidad para actuar con seguridad frente a crisis digitales:

- Presentación del Plan de Contingencia Digital con pasos claros, contactos y criterios de activación.
- Role-play o simulación de respuesta ante una crisis digital y reflexión posterior.
- Autoevaluación de confianza y capacidad para buscar ayuda adecuada.