

Desconectate para conectarte

Category: Comunidad Saludable

22 de diciembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Uso excesivo de pantallas. Equilibrio entre el uso de tecnología y el disfrute de otras actividades significativas.

Pregunta impulsora:

¿De qué manera afectan las pantallas en nuestro bienestar general y cómo podemos encontrar un equilibrio saludable entre su uso y otras actividades importantes en nuestra vida?

Contexto:

Se detectaron en algunos estudiantes, sobre todo en los que pertenecen a los grados superiores, algunos síntomas como cansancio, desgano, malestar visual y la disminución de la predisposición al diálogo, a la escucha atenta, a la concentración, entre otros. Se pudo comprobar que, en la mayoría de los casos, se encontraba estrecha relación entre las manifestaciones antes mencionadas y la cantidad de horas que permanecen frente a las pantallas.

Objetivo general del proyecto:

Investigar los efectos de las pantallas en la salud integral y, a partir de ello, diseñar y realizar una producción audiovisual con el propósito de informar de manera creativa, a otros NNA, a las familias y a la comunidad en general, sobre el uso equilibrado de los dispositivos digitales y fomentar la valoración de actividades alternativas en su vida cotidiana.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Que los alumnos se inicien en la adopción de hábitos saludables que equilibren el uso de la tecnología con actividades físicas, sociales y recreativas, promoviendo así un estilo de vida más saludable.

Que los estudiantes, a través del análisis de sus prácticas cotidianas con las tecnologías, se inicien en el autocuidado, la empatía y la toma de decisiones responsables en relación con su salud física y emocional.

Que los alumnos se inicien en la toma de decisiones autónomas e informadas sobre el uso de dispositivos electrónicos, reconociendo cuándo y cómo usarlos de manera beneficiosa para su bienestar general y el de otros.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Tecnología, Ciencias Naturales, Lengua, Formación Ética, Matemática, ESI

Contenidos curriculares:

Quinto grado

Tecnología y sociedad

- La tecnología en la vida cotidiana: usos, ventajas y riesgos.
- El impacto del uso excesivo de los dispositivos móviles en la salud y en los vínculos.
- Ciudadanía digital: responsabilidad, respeto y autocuidado en el uso de tecnologías.

Medios técnicos

- Herramientas tecnológicas y dispositivos digitales: el celular como herramienta multipropósito.
- Comparación entre uso educativo, recreativo y comunicativo del celular.
- Uso responsable de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TIC).

Procesos tecnológicos

- Identificación de necesidades y problemáticas (uso excesivo del celular).
- Diseño de propuestas tecnológicas para concientizar (afiches, folletos, campañas digitales).
- Representación gráfica de ideas (bocetos, esquemas, diseño de afiches).

Normas de seguridad y salud

- Normas de cuidado del cuerpo en el uso de tecnologías: postura, vista, pausas activas.
- Higiene visual y postural frente a pantallas.
- Autocuidado digital: límites de tiempo, desconexión emocional y bienestar.

Educación Sexual Integral (ESI) – Transversal

- El cuidado del cuerpo y la salud integral frente al uso de tecnologías.
- La construcción de la identidad y las emociones en contextos mediados por pantallas.
- Promoción de vínculos respetuosos y empáticos en entornos digitales.

En relación a los seres vivos

- La caracterización de las funciones de sostén y de locomoción en el hombre.
- El reconocimiento de la importancia del cuidado del sistema osteo-artro-

muscular

- Prevención de enfermedades relacionadas al sistema locomotor.

En relación a los fenómenos del mundo físico

- Características de la luz, como su propagación y reflexión.

Matemática

En relación a la estadística

- Interpretación de información presentada en tablas y gráficos.

Lengua

En relación a la comprensión y la producción oral

- Participación asidua en conversaciones sosteniendo el tema.
- La escucha comprensiva de textos..
- Participación en entrevistas para profundizar un tema de estudio o de interés general.
- Producción, con ayuda del docente, de exposiciones sobre temas estudiados y de interés.

En relación con la lectura y la producción escrita

- La participación asidua en situaciones de lectura con propósitos diversos.
- Tipología textual:Noticia,Entrevista,Texto expositivo.
- La escritura de textos atendiendo a la planificación, redacción, revisión, reformulación y socialización:

-Empleo de conectores.

-Empleo de vocabulario.

-Segmentos descriptivos.

-Puntuación.

En relación con la reflexión sobre la lengua

- Unidades básicas del lenguaje: texto, párrafo, oración, palabra.
- Circuito de la comunicación: emisor, receptor, mensaje, canal, código
- Formas de organización textual y propósitos de los textos.
- Sustantivo: común/propio; concreto/ abstracto derivado del adjetivo.
- Adjetivo: calificativo, gentilicio, numeral.
- Verbo: tiempos verbales propios de la narración: pretérito perfecto simple y pretérito imperfecto.
- Conectores: temporales y causales.

Formación Ética y Ciudadana

Eje: Reflexión ética

- Reflexión sobre el uso responsable de las tecnologías en la vida cotidiana.
- Valoración del diálogo como herramienta para resolver conflictos vinculados al uso de pantallas.

Eje: Participación ciudadana y derechos

- Derecho al juego, al descanso y al bienestar en equilibrio con el uso de dispositivos.
- Participación en acciones de concientización sobre los efectos del uso excesivo de pantallas.

ESI

Quinto grado

Eje: Afectividad

- Autoconocimiento y cuidado para reflexionar sobre cómo el uso excesivo de pantallas afecta el descanso, la alimentación, la postura y la salud visual.
- Gestión de emociones, identificando cómo las redes sociales y los videojuegos pueden influir en el estado de ánimo, la autoestima y la ansiedad.
- Vínculos y comunicación, promoviendo el diálogo sobre el impacto de las pantallas en las relaciones familiares y de amistad, y fomentar espacios de encuentro sin dispositivos.

Eje: Cuidar el cuerpo y la salud

- Reconocer hábitos saludables relacionados con el uso de pantallas.

Los mismos contenidos se irán profundizando en sexto y séptimo grado y además se agregan los siguientes:

Séptimo grado

Tecnología y sociedad:

- El análisis crítico de cómo la tecnología impacta en nuestra salud, relaciones y estilo de vida.

La reflexión sobre el uso excesivo del celular y su repercusión en la salud visual, emocional y social. Promover el uso equilibrado y responsable de las tecnologías.

Medios técnicos

- El reconocimiento de los dispositivos tecnológicos que usamos y la comprensión de su funcionamiento y consecuencias de su uso prolongado.

Procesos tecnológicos

- Aplicación de la metodología de resolución de problemas tecnológicos mediante la planificación de un producto o campaña.
- El desarrollo de una respuesta creativa y participativa a la problemática, integrando conocimientos técnicos, sociales y de salud.

Normas de seguridad y salud

- La promoción de prácticas seguras y saludables en el uso cotidiano de la tecnología.
- Recomendaciones para el uso saludable de pantallas.

Educación Sexual Integral (ESI) – Transversal

- Desarrollo integral del estudiante desde una mirada crítica, empática y reflexiva.
- Tiempo frente a la pantalla vs. Tiempo compartido con otras personas: relaciones y vínculos.
- Emociones frente al uso excesivo de dispositivos (ansiedad, aislamiento, comparación).
- Toma de decisiones informadas y autocuidado como prácticas de respeto hacia uno mismo y hacia los demás.

Ciencias Naturales

Sexto grado

En relación a los seres vivos

- Sistema nervioso y órganos de los sentidos: la visión.
- Impacto del uso de pantallas en la salud y la calidad de vida.

En relación a los fenómenos del mundo físico

- Relación entre luz y visión.
- Refracción de la luz.

Séptimo grado

En relación a los seres vivos

- Profundización de los riesgos para la salud física (visual y postural) y mental (adicción a pantallas, sedentarismo, trastornos del sueño).

En relación a los fenómenos del mundo físico

- El espectro electromagnético.
- La luz visible y la luz azul.

Sexto y séptimo grado

Matemática

En relación a los números y operaciones

- Proporcionalidad directa.
- Porcentajes.

Sexto y séptimo grado

Lengua

Séptimo grado

En relación a la comprensión y la producción oral

- Participación asidua en conversaciones sosteniendo el tema.
- La escucha comprensiva de textos.
- Participación en entrevistas para profundizar un tema de estudio o de interés general.
- Organización de exposiciones sobre temas de interés.

En relación con la lectura y la producción escrita

- La participación asidua en situaciones de lectura con propósitos diversos de distintos textos haciendo inferencias, detectando y recuperando la información relevante.
- Tipología textual:Noticia,Entrevista,Texto expositivo.
- Escritura de textos con propósitos comunicativos atendiendo a la planificación, redacción, revisión, reformulación y socialización.
- Formas de organización textual y propósitos de los textos.
- Empleo de conectores.
- Empleo de vocabulario.
- Segmentos descriptivos.
- Puntuación.
- Ortografía de uso corriente.

En relación con la reflexión sobre la lengua

- Clases de palabras:verbos (tiempos verbales)
- Puntuación.

- Ortografía.
- Acentuación.

Sexto y séptimo grado

Formación Ética y Ciudadana

Séptimo grado

Eje: Reflexión ética

- El actuar de la persona: razón y libertad.
 - Reflexión crítica frente a los mensajes publicitarios y usos de pantallas.
- Eje: Participación ciudadana y derechos
- Derecho a la información y a la salud.
 - La empatía, la escucha activa y la resolución pacífica de conflictos.
 - Participación en acciones de concientización sobre los efectos del uso excesivo de pantallas.

ESI

Sexto y séptimo grado

Eje: Afectividad

- Autoconocimiento y cuidado para reflexionar sobre cómo el uso excesivo de pantallas afecta el descanso, la alimentación, la postura y la salud visual.
- Gestión de emociones, identificando cómo las redes sociales y los videojuegos pueden influir en el estado de ánimo, la autoestima y la ansiedad.
- Vínculos y comunicación, promoviendo el diálogo sobre el impacto de las pantallas en las relaciones familiares y de amistad, y fomentar espacios de encuentro sin dispositivos.

Eje: Cuidar el cuerpo y la salud

- El cuerpo humano como totalidad con necesidades de afecto, cuidado y valoración.
- Reconocer hábitos saludables relacionados con el uso de pantallas.

Eje: Ejercer nuestros derechos

- Promover la autonomía y la toma de decisiones informadas.

Producto final esperable:

Material audiovisual (confeccionado de forma interdisciplinaria) con el propósito de generar conciencia y promover un cambio positivo en torno al uso de las pantallas.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026, 2027

Acciones a llevar a cabo:

- Investigación guiada a través de equipos de trabajo sobre temas específicos. Invitación a participar a distintos profesionales (salud, realizador de audiovisuales, comunicador locales)
- Realización de encuentros sin pantallas.
- Diseño, realización, edición y difusión de material audiovisual hacia la comunidad.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

NETBOOK
KIT STREAMING
KIT ARTISTICO
KIT MUSICAL
AMPLIFICADOR DE SONIDO

Organizaciones aliadas:

Organizaciones con las que se ha hecho alianza para llevar adelante el proyecto: Comuna local (acceso a profesionales de la salud: neurología, psicología, nutricionista) Comisión de cultura: talleres de arte (dibujo, música) Samco (acceso a profesionales de la salud: médico clínico), Clubes (deportólogo, espacios para actividades)
Nos interesaría que nos sugieran otras instituciones, ONG's o profesionales que pudieran sumar a la experiencia de nuestros estudiantes y la comunidad.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización audiovisual , Alfabetización mediática e informacional, Artes escénicas y expresión corporal, Diseño de espacios recreativos , Diseño y producción de juegos didácticos
Estrategias de Comunicación, Producción de podcast y streaming, Producción musical

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Evaluación continua, formativa (durante el proceso) y evaluación sumativa (al final del proyecto)

- **Evaluación formativa:**

Carpeta o registro del proyecto.

Observación docente.

Reuniones de seguimiento.

Monitoreo del desarrollo del proyecto y su retroalimentación.

- **Evaluación sumativa**

Presentación y evaluación del producto final: producción audiovisual.

Portafolio del estudiante.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Presentación del proyecto en los medios de comunicación locales: radio FM y cable, a través de las redes sociales de la escuela y mediante publicidad gráfica para instituciones y comercios.

De los resultados:

Autoevaluación y elaboración de un informe final.

IDENTIFICACIÓN

Integrantes del proyecto:

Vázquez, Mariel Alejandra, maestra de grado

Bocassi, Adriana Elisabet, maestra de grado

Trossoero, Elisabet Trinidad, maestra de grado

Mendez, Mariela Alejandra, maestra de grado

Martinez, Silvina Alejandra, maestra de grado

Reisch, Yamila Antonela, maestra de grado

Cordoba, Ma. Cristina, maestra de grado

Leschenne, Mariela Alejandra, maestra de tecnología

Macagno, Matías José, maestro de tecnología

Cáceres, Ivana Noemí, maestra de tecnología

Nausneriz, Walter Javier, profesor de tecnología 7° grado

Schalbetter, Marianela, directora

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 12

Estudiantes: 164

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Trossero, Elisabet Trinidad

Email del referente: elisatrossero22@hotmail.com