# Educando en la era digital: hacia un uso saludable de la tecnología en la adolescencia

Category: Comunidad Tecnológica
29 de diciembre de 2024

## 1. INDAGACIÓN

### Tema /Subtemas:

Consumo digital excesivo en la adolescencia

### Pregunta impulsora:

¿Cómo podemos conseguir que los estudiantes de la E.E.S.O.P.I. Nº 8114 sean conscientes del impacto que el consumo excesivo de tecnología tiene en su vida diaria y en su bienestar?

### Contexto:

La adolescencia es una etapa crucial en el desarrollo personal, social y emocional, marcada por la búsqueda de identidad y la necesidad de construir relaciones interpersonales significativas. En este contexto, la tecnología desempeña un papel central en la vida de los jóvenes, tanto como herramienta de aprendizaje como espacio de entretenimiento y socialización. Sin embargo, en la comunidad escolar de la E.E.S.O.P.I. Nº 8114, se ha identificado un uso excesivo de dispositivos electrónicos, redes sociales y videojuegos, que ha comenzado a repercutir negativamente en el bienestar integral de los estudiantes.
Este proyecto surge como respuesta a una problemática creciente: el impacto del consumo digital excesivo en la salud física, emocional y social de los adolescentes. Los efectos observados, como alteraciones en el sueño, aislamiento social, ansiedad, dificultades de concentración y baja autoestima, plantean desafíos importantes para la institución educativa, que debe acompañar a los jóvenes en la construcción de hábitos saludables y equilibrados en su relación con la tecnología.

### Objetivo general del proyecto:

Desarrollar y llevar a cabo una campaña educativa que promueva el consumo digital responsable y saludable, concienciando a los adolescentes sobre los efectos del uso excesivo de dispositivos electrónicos, y ofreciendo alternativas y estrategias para un uso equilibrado de la tecnología.

## 2. DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Objetivos de Capacidades

*Desarrollo de pensamiento crítico:
Identificar y analizar los efectos del consumo digital excesivo en la vida cotidiana, reflexionando sobre sus implicancias en la salud física, emocional y social.
*Habilidades de investigación:
-Diseñar y realizar encuestas, recolectar y analizar datos sobre hábitos digitales de los adolescentes.
-Buscar, seleccionar y evaluar información relevante relacionada con el consumo digital.
*Trabajo colaborativo:
-Fomentar la capacidad de trabajo en equipo para desarrollar propuestas y soluciones, promoviendo la integración de diferentes puntos de vista.
*Comunicación efectiva:
-Desarrollar competencias en la producción y presentación de contenido informativo en diversos formatos (gráfico, audiovisual y digital).
-Practicar habilidades de expresión oral y escrita para transmitir mensajes de concientización.
*Uso responsable de tecnologías:
-Manejar herramientas digitales y tecnológicas de forma eficiente y equilibrada para alcanzar objetivos educativos y sociales.
*Creatividad y resolución de problemas:
-Diseñar campañas y propuestas innovadoras para abordar problemáticas relacionadas con el uso de la tecnología.

Objetivos de Aprendizajes

*Conocimientos interdisciplinarios:
-Comprender las causas, consecuencias y alternativas al consumo digital excesivo desde las perspectivas de la Educación Tecnológica, Salud y Adolescencia, Geografía, y Construcción de Ciudadanía.
-Identificar y explicar conceptos como tecnologías digitales, inteligencia artificial, y malestar digital (ansiedad, insomnio, aislamiento).
*Integración de lenguas extranjeras:
-Utilizar el idioma inglés para expresar predicciones (futuro simple) y situaciones hipotéticas (segundo condicional) relacionadas con los hábitos digitales.
-Desarrollar vocabulario y habilidades comunicativas en inglés aplicadas a problemáticas contemporáneas.
*Conciencia social y ética digital:

-Reconocer los riesgos y beneficios del uso de la tecnología, promoviendo valores como el respeto, la empatía y la responsabilidad en el entorno digital.
-Reflexionar sobre las implicancias sociales y éticas del uso de herramientas tecnológicas y redes sociales.
*Alfabetización digital:

-Aplicar conocimientos básicos sobre herramientas tecnológicas para el diseño de materiales educativos y campañas de sensibilización.
-Evaluar críticamente el impacto de la tecnología en sus vidas y desarrollar estrategias para mejorar su relación con ella.
*Bienestar integral:

-Identificar y aplicar hábitos saludables que promuevan un equilibrio entre el uso de la tecnología y actividades alternativas como deporte, lectura e interacción social.
*Producción creativa y técnica:

-Diseñar, desarrollar y difundir productos finales
-Implementar técnicas de storytelling y diseño audiovisual para crear contenidos impactantes.

## ÁREAS Y CONTENIDOS

Educación tecnológica
Salud y adolescencia
Geografía
Construcción de ciudadanía y derechos
Lengua Extranjera (Inglés)

## Contenidos curriculares:

CONTENIDOS CURRICULARES:
Tecnologías digitales
Inteligencia artificial
Redes sociales
Malestar digital: ansiedad, aislamiento, insomnio, falta de concentración
Problemáticas sociales relacionadas con el consumo digital
Consumo problemático de tecnologías y dispositivos electrónicos
Información Numérica (Inglés)
Futuro Simple – Predicciones (Inglés)
Primer Condicional – Situaciones reales y sus consecuencias (Inglés)
Vocabulario relacionado a la rutina y a las tecnologías digitales (Inglés)
Segundo Condicional – Situaciones hipotéticas (Inglés)

## Producto final esperable:

*Contenido digital educativo:
-Creación de gráficos estadísticos y publicaciones que promuevan prácticas

saludables en el uso de redes sociales, videojuegos y dispositivos móviles.
-Plan personal de bienestar digital: Cada estudiante desarrollará un plan individual con medidas concretas para mejorar sus hábitos digitales.
-Documental corto o reportaje: Producción de un video que explique el problema del consumo digital excesivo, con entrevistas a expertos y testimonios de estudiantes sobre cómo el proyecto los ha impactado.
*Manual de Buenas Prácticas para un Consumo Digital Saludable:
-Diseño y redacción de un manual que contenga consejos prácticos para gestionar el tiempo frente a las pantallas, establecer límites de uso de la tecnología y fomentar actividades alternativas como deportes, lectura y creatividad.
-El manual se distribuirá en formato impreso y digital entre la comunidad escolar, los padres y la sociedad en general.
*Micros radiales:
-Producción de cápsulas de audio de 1 a 3 minutos, enfocadas en sensibilizar y educar sobre los efectos del consumo digital excesivo y estrategias para un uso responsable de la tecnología.
-Difusión en la radio escolar través de la plataformas digital de la radio

---

## 3. PLANIFICACIÓN

### Duración del proyecto:

2025

### Acciones a llevar a cabo:

*Exploración inicial del tema:
-Mapa de intereses: Actividad inicial para conocer las preocupaciones y puntos de vista de los estudiantes sobre el consumo digital.
-Encuestas diseñadas por los estudiantes: Encuestas para evaluar el consumo digital actual y los efectos percibidos en los estudiantes.
*Investigación y análisis crítico:
-Investigación sobre las problemáticas sociales relacionadas con el consumo digital y su impacto en la adolescencia.
-Taller de reflexión sobre bienestar digital y las consecuencias de un uso irresponsable de las tecnologías.
*Difusión y concientización:
-Charlas de sensibilización en la escuela, lideradas por los propios estudiantes.
-Podcast informativo sobre el consumo digital y las estrategias para mejorar el bienestar.
-Micros para radio escolar que sale al aire una vez cada 15 días.
-Campaña en redes sociales y en el programa de radio escolar para promover el uso responsable de la tecnología, utilizando infografías, videos y publicaciones.
-Revista escolar digital sobre el impacto del consumo digital en los adolescentes.

*Desarrollo de recursos educativos:
-Creación de materiales visuales como carteles, videos y presentaciones que informen a la comunidad educativa sobre las mejores prácticas para el uso saludable de la tecnología.
*Actividades alternativas al consumo digital:
-“Día sin pantallas”: Un evento donde toda la comunidad escolar realiza actividades sin dispositivos electrónicos, como deportes, juegos al aire libre y talleres creativos.
-Talleres prácticos sobre gestión del tiempo frente a las pantallas, uso de apps para limitar el tiempo de pantalla y establecer horarios saludables

## RECURSOS

### Disponibles en la institución:

1- Recursos Materiales:
Papelería y útiles escolares de la Institución educativa y de los alumnos
Materiales para la creación de materiales visuales
Materiales audiovisuales:
Cámara para grabación de videos.
Equipos de difusión:
Parlantes portátiles y proyector para presentaciones escolares.
2-Recursos Tecnológicos:
Dispositivos electrónicos:
Computadoras de escritorio para investigación, edición de videos y creación de materiales digitales.
Software y aplicaciones:
Herramientas de edición gráfica (Canva, Photoshop).
Editores de video (CapCut, Adobe Premiere, o Movie Maker).
Programas de edición de audio (Audacity o GarageBand) para los micros radiales.
Plataformas de encuestas y análisis de datos (Google Forms, SurveyMonkey).
Conexión a Internet:
Red estable para investigación en línea, diseño y difusión del contenido digital en redes sociales y plataformas colaborativas.
Plataformas digitales
3- Recursos Edilicios:
Aulas y espacios de trabajo
Sala de informática
SUM: Espacio para realizar charlas, presentaciones de los estudiantes y actividades de sensibilización para la comunidad educativa.
Biblioteca escolar
Radio de propiedad de un particular padre de alumno que pone a disposición de la institución el tiempo de aire para la producción del programa Radial

### Necesarios para llevar adelante el proyecto:

-Espacio Físico para montar en la Institución una Radio Escolar.

– Equipos de grabación y edición
– Micrófonos portátiles para la producción de micros radiales.
– Laptops.
– Equipos de impresión
– Playón Deportivo para los eventos al aire libre
-Recursos humanos: Profesionales especialistas en temas específicos para charlas de concientización al alumnado

### Organizaciones aliadas:

*Municipalidad
* SAMCO
*Medios de Comunicación

---

## 4. FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas :
-Impacto del Consumo Digital Excesivo
-Uso Responsable de la Tecnología
Capacitaciones para docentes en:
-Didáctica Digital y Estrategias Pedagógicas
-Uso de aplicaciones y plataformas educativas para fomentar un consumo equilibrado.
-Diseño de actividades que promuevan el pensamiento crítico sobre hábitos digitales.
-Producción Audiovisual y Radial
-Prevención y Manejo del Malestar Digital:

---

## 5. EVALUACIÓN

### Criterios e instrumentos de evaluación:

1. Criterios de Evaluación
a) Participación y Trabajo Colaborativo:
Nivel de compromiso en las actividades grupales.
Aporte individual al desarrollo de tareas y proyectos conjuntos.
Respeto por las ideas y roles de otros miembros del equipo.
b) Habilidades de Investigación y Análisis Crítico:
Capacidad para recopilar, seleccionar y analizar información relevante.
Profundidad en la comprensión de los efectos del consumo digital excesivo.
Creatividad en la interpretación de datos y generación de soluciones.
c) Creatividad e Innovación en los Productos Finales:
Originalidad en el diseño de materiales digitales, gráficos y audiovisuales.

Efectividad en la comunicación de los mensajes clave.
Adecuación de los contenidos al público objetivo (compañeros, comunidad educativa, etc.).
d) Impacto de la Campaña de Concientización:
Alcance y recepción de los materiales creados (infografías, videos, micros radiales).
Grado de sensibilización generado en la comunidad educativa.
Aplicación de las estrategias propuestas por los estudiantes en la comunidad.
e) Desarrollo Personal y Reflexión:
Capacidad para identificar y evaluar sus propios hábitos digitales.
Aplicación de estrategias para un consumo digital saludable en su vida cotidiana.
Reflexión crítica sobre los aprendizajes adquiridos y su impacto.

2. Instrumentos de Evaluación
a) Observación Directa:
Ficha de Observación:
Registro de la participación y colaboración de los estudiantes en actividades grupales, talleres y discusiones.
Indicadores: puntualidad, compromiso, comunicación asertiva, y resolución de conflictos.
b) Rúbricas de Evaluación:
Productos Finales:
Rúbricas específicas para evaluar los materiales digitales (infografías, videos, micros radiales).
Aspectos evaluados: contenido, diseño, originalidad, calidad técnica, y claridad del mensaje.
Habilidades de Investigación:
Rúbricas para evaluar la profundidad y precisión en la recolección y análisis de información.
c) Encuestas y Cuestionarios:
Pre y Post Encuestas:
Para medir el nivel de conciencia inicial y final de los estudiantes y la comunidad educativa sobre los efectos del consumo digital excesivo
d) Análisis de Productos Escritos y Digitales:
Evaluación de los planes personales de bienestar digital.
Revisión del contenido y estructura del manual de buenas prácticas.
e) Reflexión Grupal y Autoevaluación:
Diarios Reflexivos:
Espacios donde los estudiantes registren sus aprendizajes, dificultades y logros durante el proyecto.
Sesiones de Reflexión Final:
Dinámicas de grupo para compartir los aprendizajes y evaluar el impacto del proyecto en su vida diaria.

## 6. SOCIALIZACIÓN

### Del proyecto:

Socialización del Proyecto y de los Resultados
1. Lanzamiento del Proyecto:
Evento Inicial:
Presentación en el SUM o espacios comunes de la institución, invitando a estudiantes, docentes, familias y miembros de la comunidad educativa.
Material Informativo:
Distribución de folletos, posters y videos introductorios que expliquen la problemática y la propuesta del proyecto.
2. Difusión de Actividades Durante el Proyecto:
Uso de Redes Sociales Institucionales:
Publicación periódica de actualizaciones sobre avances en el proyecto, actividades realizadas y logros intermedios.
Boletines Informativos:
Emisión de boletines digitales para la comunidad educativa, con resúmenes de las actividades y próximos pasos.
Micros Radiales y Podcast:
Uso de estaciones de radio locales y radio escolar para transmitir contenidos creados por los estudiantes, como consejos prácticos sobre el consumo digital.

### De los resultados:

Evento de Cierre y Presentación de Resultados:
Muestra Institucional:
-Exhibición de los productos finales, como:
Infografías y materiales visuales.
Videos documentales y reportajes.
El Manual de Buenas Prácticas para un Consumo Digital Saludable.
Planes personales de bienestar digital elaborados por los estudiantes.
Panel de Presentación:
Los estudiantes comparten sus experiencias y aprendizajes durante el proyecto en un formato de exposición abierta o panel de discusión.
. Evaluación y Reflexión Colectiva:
Sesiones de Retroalimentación:
Encuentros con representantes de la comunidad educativa para evaluar el impacto del proyecto.
Espacios para recoger propuestas de mejora para futuros proyectos similares.
Informe Final:
Compartir un resumen del impacto logrado, basado en encuestas, observaciones y reflexiones grupales, destacando logros y áreas de mejora.
Este informe se difundirá tanto de manera digital como impresa para garantizar

su acceso a toda la comunidad.
* Extensión del Proyecto a la Comunidad Local:
Publicación en Medios Locales:
Divulgación de los resultados y aprendizajes del proyecto en la revista escolar, blogs educativos y otras plataformas comunitarias.

---

## Integrantes del proyecto:

Del Fabbro Marisa Noemi – Profesora
Steeman Lucas Emiliano – Profesora
Vicentin Enzo Andrés – Profesora
Kaston Analia Edith – Vicedirectora
Masin Marisa Vanina – Profesora
Granzoto Lida Amelia – Profesora

## Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 10
Estudiantes: 80

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Kaston Analia Edith
Email del referente: analiakaston@gmail.com