

Salud y tecnología: un des-equilibrio en la era digital.

Category: Comunidad Saludable
17 de diciembre de 2025



IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **Salud y tecnología: un des-equilibrio en la era digital.**

Institución: **E.E.S. ORIENTADA PART. INC. NRO 8102 «MARIANO MORENO»**

CUE: **8202212**

Nivel/Modalidad: **Secundario/Común**

Localidad: **SAN GUILLERMO-SAN CRISTOBAL**

Región/Zona: **Zona Norte**

INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

Salud y tecnología. Vínculos en la era digital.

Pregunta impulsora:

¿Cómo lograr un equilibrio entre la tecnología y la salud de los adolescentes en la era digital?

Contexto:

En nuestra comunidad de aprendizaje saludable, hemos identificado la creciente preocupación de padres, educadores y los propios adolescentes sobre el uso excesivo y, en ocasiones, problemático de los celulares. Al interactuar con los estudiantes, hemos notado que, a pesar de estar inmersos en el mundo digital, muestran un interés genuino en comprender y mejorar su relación con el celular. Sus principales intereses relacionados con una comunidad saludable incluyen: bienestar emocional, muchos expresan curiosidad sobre cómo manejar el estrés y la ansiedad, ya que identifican una necesidad de revisión constante del móvil y malestar al desconectarse; conexión auténtica, si bien disfrutan de las redes sociales, también valoran las amistades reales y buscan formas de fortalecer sus

vínculos fuera de la pantalla; creatividad y expresión, les atraen las actividades que les permiten expresarse de formas no digitales, como el arte, la música, la escritura o el deporte.

Considerando las necesidades identificadas y los intereses de los estudiantes, el desafío más relevante para nuestro proyecto es fomentar el bienestar digital y la salud mental en adolescentes, desarrollando habilidades de autorregulación y promoviendo el uso consciente del celular para un estilo de vida más equilibrado, y así mejorar la calidad de sueño, equilibrar el rendimiento académico, la interacción social, y evitar una dependencia emocional con consecuencias físicas como el estrés, la ansiedad y el sedentarismo.

Este desafío nos permite abordar directamente el impacto del uso problemático del celular en la salud mental, al mismo tiempo que capitaliza el interés de los adolescentes en su propio bienestar y en aprender a gestionar su relación con la tecnología de manera más saludable. Nos enfocaremos en generar un proyecto que les brinde herramientas prácticas y fomente la creación de hábitos positivos, tanto individualmente como en el marco de la comunidad. Nuestro punto de partida es la observación directa, de esta manera, hemos notado cómo el celular se ha convertido en una herramienta omnipresente en la vida de los adolescentes, generando tanto oportunidades como retos significativos.

Objetivo general del proyecto:

Fomentar el uso consciente de la tecnología y el impacto que la misma tiene sobre la salud de los adolescentes.

DISEÑO PEDAGÓGICO

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

Identificar y evaluar los riesgos y desafíos asociados con la dependencia tecnológica en la era digital.

Indagar críticamente el uso de medios tecnológicos en los adolescentes.

Crear conciencia sobre la importancia de la salud digital y el bienestar en un mundo cada vez más conectado.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Seminario de Ciencias Sociales.

Educación Tecnológica.

Contenidos curriculares:

Seminario de Ciencias Sociales:

De acuerdo a lo plasmado en el Diseño Curricular, este seminario tiene la finalidad de proporcionar a los estudiantes herramientas teórico-conceptuales y

procedimentales que definen a las Ciencias Sociales. Por ello, la propuesta se enmarca en la modalidad de trabajo participativo y colaborativo, propiciando la investigación como compromiso colectivo y personal, que posibilite un aprendizaje activo como forma de aprender significativamente.

Educación Tecnológica:

Teniendo en cuenta lo plasmado en los Núcleos de Aprendizajes Prioritarios (NAP), se abordará la curiosidad y el interés, de los alumnos, por hacerse preguntas y anticipar respuestas acerca de los procesos tecnológicos, construyendo estrategias de análisis que les permitan comprenderlos y relacionarlos. Por otro lado, se trabajará el reconocimiento en distintos contextos y culturas, de la diversidad de los cambios y continuidades en las tecnologías, identificando el modo en que modifican la organización social, la vida cotidiana y las subjetividades.

Producto final esperable:

Jornada de concientización mediante una obra de teatro, cortos, podcast y micros radiales.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2026

Acciones a llevar a cabo:

Organizar equipos de trabajo tanto de docentes como estudiantes.
Buscar, seleccionar y analizar información a través de encuestas, entrevistas e informes de expertos.
Organizar los recursos para la concreción del proyecto.

RECURSOS

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

KIT STREAMING
NETBOOK
PROYECTOR
IMPRESORA
KIT BIBLIOTECA

Organizaciones aliadas:

Medios de comunicación locales, profesiones y áreas de Salud y Acción Social.

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Alfabetización audiovisual , Alfabetización digital, Alfabetización mediática e informacional, Ciudadanía digital, Diseño gráfico y editorial
Escritura creativa y producción literaria, Estrategias de Comunicación,
Herramientas digitales para el aula, Producción de podcast y streaming, Salud mental, Uso de Inteligencia Artificial

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Los criterios e instrumentos se enmarcan dentro de la evaluación formativa y sumativa:

Rúbrica de evaluación con criterios claros.

Comprensión y análisis conceptual.

Participación y trabajo colaborativo.

Habilidades de investigación y análisis crítico.

Creatividad e innovación en los productos finales.

Explorar páginas de bibliografía o internet en búsqueda de información pertinente para el proyecto.

Observación directa y registro de la participación y colaboración.

Evaluación mixta: análisis cuantitativo y cualitativo.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

A través de jornadas utilizando videos explicativos, obras teatrales abiertas a la comunidad, reels, cortos, micros radiales, podcast que se puedan difundir en las redes sociales, televisión local o en la radio y en la institución educativa; a modo de concientización.

De los resultados:

Con los alumnos con jornadas de reflexión y confección de los medios e instrumentos de difusión.

Con los docentes en reuniones plenarias y jornadas abiertas.

Con los padres en talleres/jornadas en torno a la temática.

Extensión del proyecto a la comunidad local y divulgación a través de los medios locales.

Integrantes del proyecto:

Villagra, Evangelina. Directora del nivel secundario.

Piovano, Candela. Vicedirectora del nivel secundario.

Silvano, Dana. Profesora de Educación Tecnológica.

Kruger, Huilén. Profesora de Seminario de Ciencias Sociales.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 40

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Kruger, Huilén

Email del referente: krigerhuilen@gmail.com