

Actividad 5: Trabajo Sistemático

Navegando entre desinformación y Fakenews:
estrategias para educar con pensamiento crítico

Vinculación Curricular

Curso: 1° Medio.

Asignatura: Tecnología.

Unidad: Evaluación e impacto de una solución.



**Este material fue desarrollado en colaboración con el
Centro de Innovación del Ministerio de Educación de Chile,
en el marco del convenio con Google for Education
(DEX 1451 de 2023)**

2025



Actividad

Trabajo sistemático

Esta guía permite al docente fortalecer en los estudiantes una perspectiva crítica y responsable sobre su relación con los dispositivos electrónicos, contribuyendo al desarrollo del objetivo 6 de la Unidad 2: 'Evaluación e impacto de una solución'.

Fomenta la reflexión sobre el uso de la tecnología digital, la autorregulación y la gestión del tiempo. A través del análisis de hábitos digitales y el registro del tiempo de pantalla, las y los estudiantes pueden tomar decisiones más informadas.



Propósito



Fomentar en las y los estudiantes el uso consciente y equilibrado de la tecnología digital, desarrollando habilidades de autorregulación, gestión del tiempo digital. A través del análisis de sus hábitos y el uso de herramientas tecnológicas y promoviendo un uso responsable.



Objetivos de aprendizaje:

OA6

Inferir, basándose en la evolución de los productos tecnológicos y los entornos, los efectos positivos o negativos que estos han tenido en la sociedad.

Criterios de evaluación:

- Relacionan los impactos sociales y ambientales positivos o negativos producto de una innovación tecnológica y su evolución.
- Describen cómo algunos factores económicos y sociales han influido e influyen en el desarrollo y uso de la tecnología digital.
- Comunican los efectos que han tenido y tienen diversas tecnologías digitales en la sociedad y el medioambiente a lo largo del tiempo.

Actitud: Trabajar colaborativamente, lo que se refleja en el compromiso con la prosecución de los objetivos del equipo; en el asumir responsabilidades en el grupo y mantener maneras de trabajo eficiente; en aceptar consejos y críticas, escuchando y respetando al otro para llegar a acuerdos; en tomar conciencia de las dificultades personales y del trabajo y superarlas; en aprender de los errores; y en solicitar y prestar ayuda a sus pares para el cumplimiento de las metas del trabajo.

Tema prioritario: Gestión del tiempo y uso de dispositivos.

Duración (🕒 90 min)

Desarrollo:

Observar el video [Cápsula alfabetización digital crítica y reflexiva.](#)



Observaciones a las y los docentes: Duración (🕒 20 min)

En un mundo cada vez más digitalizado, la tecnología digital nos ofrece innumerables oportunidades, pero también plantea grandes desafíos. ¿Somos realmente dueños de nuestro tiempo cuando pasamos horas frente a una pantalla? ¿Cómo afecta nuestro bienestar el uso constante de dispositivos? Reflexionar sobre estos temas es clave para desarrollar un uso equilibrado y consciente de la tecnología digital.

En esta sección, exploraremos conceptos como la autorregulación digital, la gestión del tiempo y la ciberseguridad, analizando tanto los beneficios como los riesgos de la era digital. A través de ejemplos concretos, las y los estudiantes podrán evaluar sus propios hábitos y descubrir estrategias para optimizar su relación con la tecnología digital, priorizando su bienestar y su desarrollo personal.

Explicar a las y los estudiantes los términos esenciales sobre el tema Duración (🕒 10 min)

Los dispositivos digitales han transformado profundamente la manera en que las personas interactúan con el mundo. Se utilizan para múltiples propósitos, como el entretenimiento (juegos, redes sociales, streaming de videos), la comunicación (mensajería instantánea, videollamadas, correos electrónicos), el aprendizaje (cursos en línea, investigación, lectura digital) y el desarrollo de productos y servicios (diseño gráfico, programación, comercio electrónico). Sin embargo, su uso excesivo o inadecuado puede traer tanto beneficios como riesgos para la salud, la privacidad y la seguridad.

- **Autorregulación digital:** La capacidad de equilibrar el uso de la tecnología digital, estableciendo límites para evitar distracciones y efectos negativos en la salud.

Ejemplo: Un/a estudiante decide activar el "modo descanso" en su celular después de las 10 p.m. para evitar distracciones antes de dormir y mejorar su calidad de sueño.

- **Gestión del tiempo digital:** El uso eficiente del tiempo en actividades en línea y fuera de línea, priorizando tareas importantes y evitando el uso excesivo de dispositivos electrónicos.

Ejemplo: En lugar de revisar redes sociales durante el tiempo de estudio, un estudiante usa aplicaciones como Forest o Pomodoro para concentrarse en sus tareas y organizar sus descansos.

- **Impacto social y ambiental:** Los efectos del uso de la tecnología digital en la sociedad y el medioambiente, incluyendo el consumo de energía, la generación de residuos electrónicos y las dinámicas de comunicación entre las personas.

Ejemplo: Una familia decide reciclar sus celulares viejos en un punto de recolección de residuos electrónicos en lugar de desecharlos con la basura común.

- **Ciberseguridad:** Implica adoptar prácticas y medidas preventivas, como la actualización constante del software, el uso de contraseñas robustas y únicas, y la identificación y prevención de correos electrónicos o mensajes sospechosos.

Impacto de la tecnología digital en la sociedad, las familias y los grupos de amigos

El uso de dispositivos digitales ha generado efectos tanto positivos como negativos en diferentes ámbitos de la vida cotidiana.

Efectos positivos:

- **Facilita la comunicación:** Permite mantenerse en contacto con familiares y amigos, incluso a largas distancias, a través de llamadas, videollamadas y mensajes instantáneos.
- **Acceso a la información y al aprendizaje:** Plataformas educativas, cursos en línea y herramientas interactivas han ampliado las oportunidades de aprendizaje para personas de todas las edades.
- **Innovación y productividad:** Permite el desarrollo de nuevas soluciones tecnológicas, mejora la eficiencia en el trabajo y facilita el emprendimiento.
- **Oportunidades laborales y comerciales:** Las plataformas digitales han generado nuevas formas de empleo y acceso a mercados globales.
- **Conexión con comunidades y apoyo social:** Las redes sociales pueden ser espacios donde las personas encuentran apoyo en comunidades con intereses en común.

Efectos negativos:

Desconexión social y aislamiento: El uso excesivo de dispositivos puede reducir la interacción cara a cara y afectar las relaciones familiares y de amistad.

- **Riesgos para la privacidad y la seguridad:** Compartir información personal sin precaución puede exponer a las personas a fraudes, robo de identidad o ciberacoso.
- **Afectaciones en la salud mental y física:** La exposición constante a pantallas puede generar ansiedad, insomnio, fatiga visual y problemas de postura.
- **Falta de regulación del tiempo:** El uso descontrolado de la tecnología digital puede llevar a la procrastinación y afectar el rendimiento académico o laboral.
- **Impacto ambiental:** La producción y el desecho de dispositivos electrónicos generan contaminación y aumentan la demanda de recursos naturales.

Registrando y reflexionando sobre el uso de dispositivos 20 minutos

Revisar cuánto tiempo pasan en su celular en las últimas 24 horas usando Screen Time (iOS) o Digital Wellbeing (Android). Si no tienen acceso a estas aplicaciones, pueden realizar un estimado a través de un registro manual en una hoja de papel o en Google Docs.

Completar una tabla con el tiempo dedicado a diferentes actividades digitales (redes sociales, juegos, entretenimiento, tareas escolares), respondiendo:

- ¿En qué actividad pasan más tiempo?
- ¿Cómo afecta esto su descanso y concentración y productividad en comparación con otras generaciones?
- ¿Cómo pueden distribuir mejor su tiempo digital considerando factores como el acceso a la tecnología digital y las exigencias académicas?

Las y los estudiantes comparten sus respuestas con su compañero/a y proponen dos acciones concretas para mejorar la gestión del tiempo digital.

Observaciones a las y los docentes:

- *Incitar a las y los estudiantes a que exploren las razones detrás de su distribución de tiempo. Proponer preguntas como: "¿Qué factores personales influyen en el tiempo que pasas en línea?" o "¿Qué emociones experimentas al revisar ciertos contenidos?"*
- *Fomenta un diálogo comparativo en que analicen las diferencias entre usos productivos y no productivos, promoviendo una reflexión crítica.*

Diseñando una rutina digital equilibrada

🕒 25 minutos

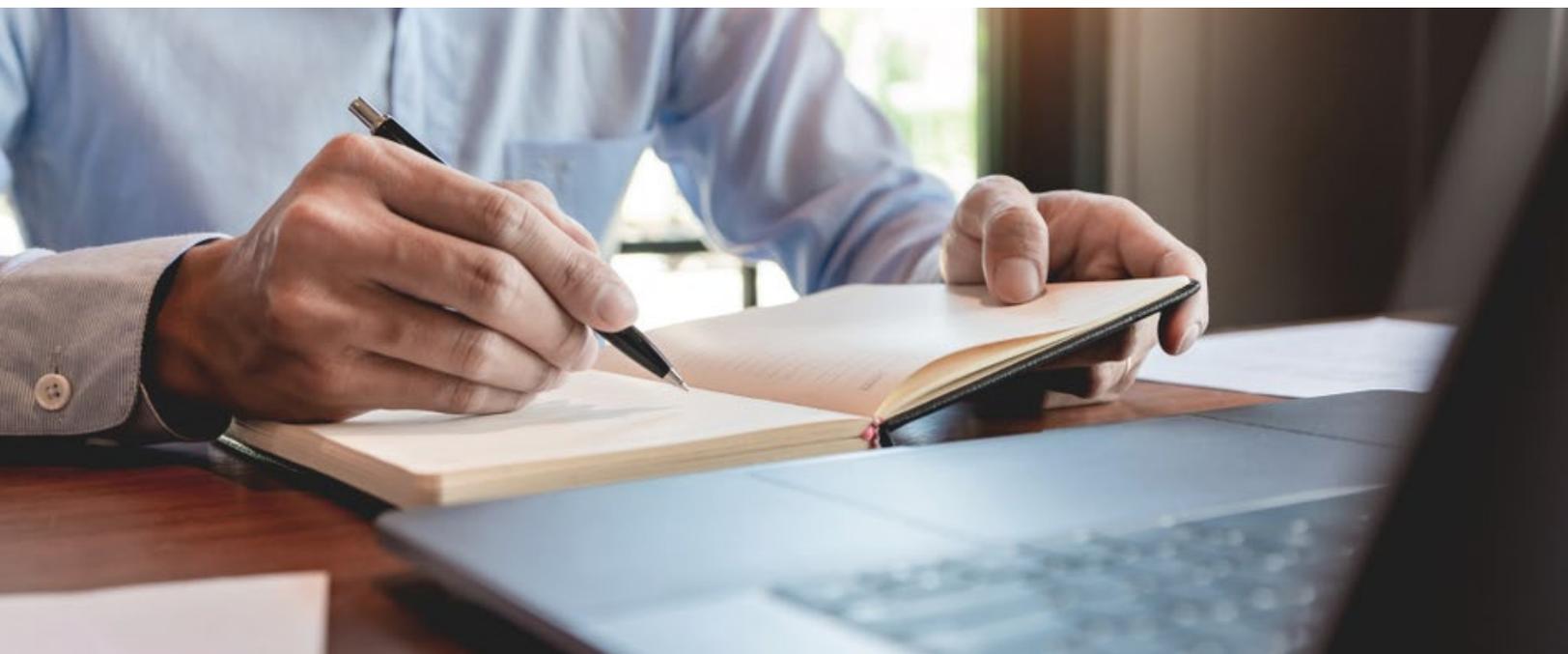
Formar un grupo de tres personas y analizar el caso que se les asigne:

- Sofía usa TikTok hasta tarde y se duerme en clases.
- Javier revisa WhatsApp constantemente y no avanza en sus tareas.
- Valentina estudia con el celular al lado y se distrae fácilmente.

Cada grupo crea un plan de mejora con estrategias concretas, como establecer horarios para el uso del celular, activar modos de concentración o programar descansos estratégicos. Luego, presentan su propuesta al curso y explican cómo pueden mejorar la concentración y el bienestar.

Observaciones a las y los docentes:

- *Pedir a las y los estudiantes que cada propuesta de horario incluya argumentos claros que vinculen los tiempos asignados con beneficios concretos para la concentración y el bienestar.*
- *Genera debates en que las y los estudiantes identifiquen los momentos críticos del día donde el desbalance digital afecta su rendimiento. Esto los motivará a definir, por ejemplo, por qué es fundamental separar el tiempo de estudio del ocio digital, fundamentando sus decisiones en experiencias personales y evidencias recogidas durante la actividad.*



Planificando estrategias para mejorar hábitos de estudio

🕒 20 minutos

Cada estudiante responde en su cuaderno:

- ¿Qué estrategias utilizo actualmente para organizar mi tiempo de estudio?
- ¿Cuáles han sido efectivas y cuáles no? ¿Por qué?
- ¿En qué aspectos de mi estudio siento que necesito mejorar?

En grupos de tres, las y los estudiantes intercambian experiencias y analizan diferentes estrategias, como:

- **Técnica Pomodoro:** Estudio por intervalos con pausas para mejorar la concentración.
- **Planificación en papel:** Creación de listas de tareas o agendas para organizar responsabilidades.
- **Tarjetas de memoria:** Uso de preguntas y respuestas escritas para reforzar el aprendizaje.
- **Ambiente de estudio:** Identificación de un espacio adecuado, libre de distracciones.
- **Autorregulación digital:** Establecer horarios sin dispositivos para evitar distracciones.

Cada grupo selecciona **tres estrategias clave** que consideran más útiles y las relacionan con situaciones reales de su día a día.

Creación de un plan personal

- Cada estudiante diseña su propio **Plan Personal de Estudio**, integrando las estrategias seleccionadas y responde:
- ¿Qué estrategias aplicará?
- ¿Cómo y cuándo las implementará?
- ¿Cómo evaluará si están funcionando?

Observaciones a las y los docentes:

- *Asegurarse de que los planes personales de estudio sean realistas y alcanzables, ayudando a las y los estudiantes a ajustar objetivos si es necesario.*
- *Incentivar que las y los estudiantes no se limiten a estrategias populares, sino que exploren y combinen distintas técnicas según sus necesidades y contexto.*

Reflexionando y comprometiéndose con mejores hábitos digitales

Solicitar a las y los estudiantes que escriban una breve reflexión en sus cuadernos, respondiendo:

- ¿Qué he aprendido sobre mi uso del tiempo digital?
- ¿Qué estrategia o herramienta implementar para mejorar mi gestión del tiempo?

Se recomienda que formulen un compromiso personal siguiendo el enfoque SMART (específico, medible, alcanzable, relevante y con límite de tiempo). *las y los estudiantes compartirán sus reflexiones y compromisos en un mural digital a través de Padlet o mediante notas adhesivas dispuestas en la sala.*

Observaciones a las y los docentes:

- Guiar a las y los estudiantes a formular compromisos concretos, específicos, medibles, alcanzables, relevantes y con límite de tiempo. Esto les ayudará a transformar su reflexión en acciones tangibles.
- Promover comentarios que inviten a la reflexión sobre posibles obstáculos y estrategias de seguimiento, fomentando un compromiso que trascienda la sesión.

Sugerencias de evaluación:

Criterios de Evaluación	Nivel 1 Nivel Inicial	Nivel 2 Nivel Básico	Nivel 3 Nivel Avanzado	Nivel 4 Nivel Experto
Relacionan los impactos sociales y ambientales positivos o negativos producto de una innovación tecnológica y su evolución.	No identifica impactos ni completa la tabla de uso digital.	Identifica algunos impactos sin profundizar ni relacionarlos con su propio uso digital.	Explica los impactos con ejemplos y analiza su tiempo digital.	Analiza críticamente los impactos con ejemplos y propone estrategias para mejorar su gestión del tiempo digital.
Describen cómo algunos factores económicos y sociales han influido e influyen en el desarrollo y uso de la tecnología digital.	No menciona factores económicos o sociales ni participa en la discusión.	Menciona algunos factores sin explicar su impacto. Participa con ideas generales.	Explica la influencia de estos factores con ejemplos y participa activamente.	Analiza con profundidad su impacto en la accesibilidad y brecha digital. Contribuye con ideas argumentadas.
Comunican los efectos que han tenido y tienen diversas tecnologías digitales en la sociedad y el medioambiente a lo largo del tiempo.	No expresa los efectos de la tecnología digital ni participa en la reflexión final.	Explica algunos efectos de manera general. Participa con ideas básicas.	Comunica con ejemplos concretos y vincula su uso digital con cambios sociales.	Analiza a fondo los efectos, establece comparaciones con otras generaciones y propone estrategias de mejora.

Recursos y sitios web:

- [Cápsula alfabetización digital crítica y reflexiva.](#)
- [Diplomado Educación híbrida: Módulo 2. Herramientas y aplicaciones para la transición de la educación híbrida](#)
- [Orientaciones para la regulación del uso de celulares y otros dispositivos móviles.](#)
- [Guía de Google: Administra el tiempo que usas tu teléfono Android con Bienestar digital](#)
- [Centro de ayuda de Notion.](#)

