

 **Tema:** Fortalece tus habilidades para la vida: Autoconocimiento y Bienestar Digital

**Población:** Estudiantes de 1er Semestre (BG - UdeG).

**Duración total:** 50 minutos.

### **Objetivo de Aprendizaje Principal**

Al finalizar la sesión, el estudiante será capaz de **identificar** y **aplicar** estrategias de autoconocimiento y gestión emocional para contrarrestar los efectos del estrés digital, demostrando una comprensión inicial de cómo estas habilidades son fundamentales para una ciudadanía digital responsable y un bienestar integral

### **Actividad de Enganche: "El Emoticono de mi Estado" ([5 minutos])**

- **Actividad previa:** Libro de texto Páginas 24 - 25)
- **Instrucciones para el estudiante:**
  1. Observar la pantalla donde se proyectarán 5 emoticonos representando diferentes estados de ánimo (😊 Tranquilo, 😬 Estresado, 😫 Cansado, 🤔 Reflexivo, 😡 Frustrado).
  2. Seleccionar, de manera individual y silenciosa, el emoticono que mejor represente cómo te sientes **en este momento**, pensando especialmente en tu relación con el celular, tareas o redes sociales hoy.
  3. Escribir en un post-it **una sola palabra** que explique la razón de tu elección (Ej: **notificaciones, entrega, comparación, descanso**).
  4. Acercarse al tablero **Nuestro Clima Emocional Digital** y pegar el post-it junto al emoticono correspondiente, observando el mapa colectivo que se forma.

### **Desarrollo de Contenidos: La Metáfora del "Piloto y la Nave" (5 minutos)**

- **Metáfora narrativa:** Imaginen que su mente y su cuerpo son una nave espacial de alta tecnología (el celular, la computadora, son como los paneles de control). Hoy, muchos vamos por la vida en 'piloto automático': la nave vuela sola, reaccionando a cada alerta (notificación), sobrecargándose de tareas (multitasking) y consumiendo energía sin control. El estrés digital es la alarma de sobrecalentamiento. **Ser un ciudadano digital responsable no es solo saber usar los controles, sino aprender a ser el PILOTO consciente de la nave.** Eso es el autoconocimiento: chequear el combustible (energía), ajustar la ruta (enfoque) y apagar el piloto automático para tomar el mando.
- **Conceptos esenciales a transmitir:**
  - **Autoconocimiento Digital:** La capacidad de observar y reconocer nuestras propias reacciones físicas, emocionales y mentales ante el uso de la tecnología.
  - **Estrés Digital:** La tensión o sobrecarga mental y emocional resultante del uso excesivo, la multitarea constante o la interacción conflictiva en entornos digitales.
  - **Ciudadanía Digital Responsable (Vinculación):** Implica la responsabilidad sobre el propio bienestar como parte de habitar el ecosistema digital de forma ética y saludable (Código de Conducta UdeG: Art. 16 - Responsabilidad; Art. 8 - Educación para la paz).





### Actividad Práctica: Mi Manual de Piloto Consciente" (35 minutos)

- **Consigna general para todos:** A partir del ejercicio de relajación guiada (de las imágenes de referencia) y la metáfora del piloto, **construir** una página de un **Manual de Piloto Consciente** con al menos **dos estrategias** para manejar una situación de estrés digital.

**Título de la actividad:** Mi Semáforo del Estrés Digital.

**Instrucciones:**

- **Recortar y pegar** en una hoja los tres círculos de colores (rojo, amarillo, verde) que se entregarán.
- **Escribir o dibujar** dentro de cada círculo:
  - **Rojo (ALTO):** Una señal de tu cuerpo o mente que te diga "para" (ej: dolor de cabeza, enojo fácil).
  - **Amarillo (PRECAUCIÓN):** Una app o situación digital que suele ponerte tenso (ej: grupo de WhatsApp de tareas).
  - **Verde (AVANZAR):** Una acción concreta y breve para "enfriar la nave" (ej: respirar 3 veces, poner el celular en modo avión 5 min).
- **Decorar** la hoja para hacer tu semáforo personal.



### Cierre: El Ticket de Salida Mi Próxima Órbita ([10 minutos])

**Instrucciones para el estudiante:**

1. **Recibir** una tarjeta con forma de estrella o planeta.
2. **Responder** por escrito en la tarjeta:
  - **Una palabra clave:** La habilidad para la vida (de la lista en la imagen) que hoy descubriste que es tu **superpoder** o tu **área de misión** como piloto.
  - **Un compromiso de órbita:** Una acción específica y pequeña que harás **antes de las 9 pm de hoy** para **ajustar el rumbo** de tu bienestar digital (Ej: **No revisar el celular los primeros 15 minutos al despertar, Guardar el celular mientras como**).
3. **Pegar** tu estrella/planeta en el **Firmamento Digital del Grupo** al salir del salón, creando una constelación colectiva de compromisos.



## **Glosario de Términos para el Manual del Piloto Consciente**

- **Autoconocimiento:** Habilidad para observar y entender las propias emociones, pensamientos y reacciones corporales, especialmente en interacción con la tecnología.
- **Ciudadanía Digital Responsable:** Ejercicio de derechos y deberes en el ecosistema digital, incluyendo el cuidado del propio bienestar y el respeto al de los demás.
- **Estrés Digital:** Estado de tensión o agotamiento mental, emocional o físico provocado por el uso excesivo, la saturación de información o los conflictos en entornos digitales.
- **Gestión Emocional:** Capacidad para identificar, aceptar y regular las propias emociones de manera que no dañen el bienestar personal ni las relaciones con otros.
- **Piloto Consciente (Metáfora):** Actitud proactiva de tomar el control sobre el uso de la tecnología, en lugar de reaccionar automáticamente a sus estímulos.

## **Crédito de colaboración:**

- Este documento fue elaborado con apoyo de las herramientas de Inteligencia Artificial Gemini (Google) para asistencia en la generación del plan de clase, la estructuración y redacción. El análisis crítico, contextualización y decisiones éticas son responsabilidad del autor humano. Aula Virtual Tic's © 2011 by Héctor Manuel Castillo Gómez is licensed under CC BY 4.0