

## Hoja de Actividad: Mi Manual de Piloto Consciente

**Nombre del Estudiante:** \_\_\_\_\_ **Fecha:** \_\_\_\_\_

**Misión:** Fortalecer el autoconocimiento y el bienestar digital.

Fase 1: El Escaneo de la Nave (Basado en el libro de texto)




Antes de tomar los controles, realiza el ejercicio de respiración guiada (Págs. 24-25 de tu libro).

Tras finalizar, responde brevemente:

- ¿Qué señal física de tensión detectaste en tu cuerpo? \_\_\_\_\_
- ¿Qué "ruido" o pensamiento digital te distrajo durante el ejercicio? \_\_\_\_\_.

Fase 2: Mi Semáforo del Estrés Digital

Instrucciones: Recorta y pega los círculos de colores. Dentro de cada uno, identifica tus indicadores de vuelo:

-  **ROJO (ALTO):** Escribe una señal de alerta máxima en tu cuerpo o mente (ej. dolor de cabeza por exceso de pantalla).
-  **AMARILLO (PRECAUCIÓN):** Escribe una app o situación que "sobrecalienta" tu nave (ej. notificaciones constantes de grupos).
-  **VERDE (AVANZAR):** Escribe una acción de "enfriamiento" (ej. 5 minutos de modo avión o respiración profunda).

Fase 3: **Decorar** la hoja para hacer tu semáforo personal.

## 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