

DESARROLLO PERSONAL

V UNIDAD

5°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALA CASTAÑEDA



ALUMNO(A):

FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“Valoramos nuestra identidad frente a la influencia digital”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Qué actividades digitales observas en la imagen? ¿Cuáles utilizas?

- ¿De qué manera creen que influyen en ustedes?

- Se dice que "todos y todas las jóvenes ven contenido creado por influencers" ¿A quiénes siguen ustedes? ¿Qué tipo de contenido hacen?



Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:

Sofía, una joven de 16 años, construyó su **identidad digital** en plataformas como Instagram y TikTok. Al principio, las redes sociales eran una forma simple de conectar, pero con el tiempo se convirtieron en un espejo cuidadosamente curado de una vida perfecta y feliz. En línea, ella era la versión idealizada de sí misma: segura, popular y sin imperfecciones. Sin embargo, en el mundo real, lidiaba con inseguridades y momentos de tristeza, creando una dolorosa brecha entre su "yo real" y su "yo digital". La búsqueda de validación a través de "me gusta" y comentarios positivos reforzaba esta fachada.

Un día, el comentario de una amiga sobre su "vida perfecta" la hizo confrontar esta ilusión. Sofía se dio cuenta de que la constante necesidad de aprobación en línea le estaba generando ansiedad y comparación, alejándola de aceptarse a sí misma tal como era. Su caso ilustra el dilema de los jóvenes que, al construir una identidad en las redes, se enfrentan al desafío de equilibrar la realidad con la



- ¿Creen que la historia de Sofía es un caso aislado o creen que a muchos jóvenes les pasa lo mismo?

- ¿Por qué creen que Sofía se sentía tan bien con los "me gusta" y comentarios positivos si, en realidad, se sentía mal consigo misma?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy evaluaremos cómo los influencers y las redes sociales impactan en la identidad y describiremos las ventajas y desventajas de la tecnología, a fin de crear una infografía.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
Construye su identidad	Evalúa las principales ventajas y desventajas de la tecnología en su vida diaria y cómo estas impactan en su identidad y autovaloración.	Crea una infografía que visualice las principales ventajas y desventajas de la tecnología en su vida diaria y cómo estas impactan en su identidad y autovaloración.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Influencers y su rol en la percepción adolescente”

Las redes sociales han emergido como espacios fundamentales para la interacción, socialización y la creación de identidad, especialmente para los usuarios más jóvenes. A pesar de que estas generaciones muestran dominio en el manejo de los dispositivos digitales, existe una preocupación creciente sobre su capacidad para desarrollar un pensamiento crítico adecuado y alfabetización digital suficiente. Este aspecto, junto a la fase de desarrollo madurativo de niños y adolescentes, los convierte en un grupo particularmente vulnerable.

Estamos en una sociedad en la que la esfera de lo digital gana cada vez más espacio, abordar el estudio de la construcción de la identidad y la salud mental implica conocer cómo y por qué se usan las redes sociales. En la actualidad, especialmente para los usuarios más jóvenes, las redes se han convertido en un espacio relevante para la socialización y la construcción de la identidad entendida ésta como un constructo que resulta de “la intersección entre la personalidad individual, el autoconcepto, las relaciones interpersonales y el contexto en el que se desarrolla”. Estas generaciones, además de consumir contenidos online, usan las redes para comunicarse con sus pares y expresar sus rasgos identitarios.

Se afirma que los más jóvenes son influidos, en primer lugar, por sus amigos. Segundo, por la publicidad y, tercero, por influencers. Además, aunque cada tipo de red social (Instagram, Youtube, Tik Tok...) da respuesta a unas determinadas demandas de los usuarios, desde la perspectiva de los “usos y gratificaciones” varias investigaciones coinciden en apuntar que con las redes buscan, de manera general, sentirse conectados e interactuar con sus amigos y grupo de iguales. Además, el surgimiento de usuarios que consumen y, al mismo tiempo, producen contenidos ha transformado significativamente el ecosistema digital.

Muchos de estos generadores de contenido profesionalizan y monetizan esta actividad, y ejercen una capacidad prescriptora sobre sus seguidores a través de sus publicaciones en redes; que es aprovechada por las marcas comerciales para alcanzar de manera más efectiva a su público objetivo. De este modo, estos nuevos líderes de opinión o influencers se han erigido como pilar esencial, especialmente, en las estrategias de branded content (contenido de marca).

Kids influencers: Los niños y niñas consumen redes sociales a edades cada vez más tempranas y, en la actualidad, del mismo modo que ocurre con los adultos, muchos de estos menores crean y publican contenidos en sus redes sociales a través de los cuales construyen una imagen de marca personal y una comunidad de seguidores, lo que despierta el interés de determinadas marcas comerciales. Además, de igual modo que ocurre con los influencers adultos, los kids influencers ejercen influencia sobre sus seguidores. En el caso de los menores, su éxito se explica en gran medida en su capacidad para crear “contenido experiencial emocional, didáctico y participativo a través de una perspectiva infantil”. Concluyeron, tras una encuesta a estudiantes de Primaria, que les atraía esta actividad por considerarla divertida, una vía para recibir regalos y donde se puede ser el propio jefe.

**Lectura 02****“Las redes sociales y la construcción de la identidad”**

En el mundo actual, las plataformas de comunicación en línea juegan un rol crucial en nuestra existencia diaria y han tenido una influencia considerable en la forma en que moldeamos nuestra identidad. Analizaremos el efecto de las redes sociales en la configuración de nuestra identidad y exploraremos tres aspectos fundamentales: a) la construcción de identidad digital; b) el impacto en las relaciones sociales y; c) el impacto en nuestra autoimagen.

a. Construcción de Identidad Digital: Uno de los aspectos más notables del impacto de las redes sociales es la forma en que nos ayudan a construir nuestra identidad digital.

A través de perfiles en plataformas como Facebook, Instagram y LinkedIn, mostramos al mundo nuestra versión seleccionada de nosotros mismos. Esto implica elegir qué información compartimos, qué fotos publicamos y cómo nos presentamos a los demás. Esta representación en línea puede ser una herramienta poderosa para la construcción de nuestra identidad, ya que podemos promover nuestras fortalezas, intereses y logros.

Un estudio realizado se encontró que los adolescentes utilizan las redes sociales para crear un semblante digital que se alinea con su identidad fuera de línea. Esto sugiere que las redes sociales desempeñan un papel activo en la formación de la identidad de los adolescentes, permitiéndoles expresar su estilo de vida, metas y valores a través de contenido compartido.

No obstante, también es crucial reconocer los posibles riesgos asociados a la construcción de la identidad digital. En ocasiones, las personas pueden sentir la presión de encajar en un determinado molde “socialmente aceptado”, o de mostrar solo los aspectos positivos de sus vidas, lo que puede conducir a una representación distorsionada de su identidad. Por lo tanto, es fundamental ser conscientes de que nuestra identidad en línea no debe definir completamente quiénes somos, sino, más bien, mantener una autenticidad saludable.

b. Impacto en las Relaciones Sociales: Las redes sociales han revolucionado la manera en que nos relacionamos, tanto a nivel personal como profesional.

Estas plataformas virtuales ofrecen un espacio para establecer y mantener vínculos sociales, lo cual tiene un impacto considerable en la construcción de nuestra identidad. Pero ¿cómo afectan las redes sociales nuestras relaciones? También es importante tener en cuenta que las redes sociales pueden desencadenar la comparación social y la envidia indirecta. La constante exposición a las vidas «perfectas» de los demás puede tener un impacto negativo en nuestra autoestima y generar una percepción distorsionada de nuestra propia identidad. Por lo tanto, es esencial utilizar estas plataformas de manera consciente y recordar que la verdadera identidad no se basa en la cantidad de «me gusta» o el número seguidores, sino en nuestra autenticidad y bienestar emocional.

c. Impacto en la Autoimagen: Las redes sociales tienen la capacidad de influir en nuestra autoimagen de manera significativa, ya que estamos expuestos constantemente a imágenes y mensajes que promueven determinados estándares estéticos y de éxito. Un simple comentario, una foto o un video pueden tener un impacto en cómo nos percibimos a nosotros mismos y en cómo construimos nuestra identidad.

En una investigación, se ha encontrado una correlación significativa entre el tiempo invertido en las redes sociales y el nivel de insatisfacción con la autoimagen corporal en los adultos jóvenes. Las plataformas de redes sociales pueden fomentar una comparación constante con los demás, lo cual puede generar una búsqueda incesante de validación y aprobación externa. En este sentido, es crucial desarrollar una mentalidad crítica hacia el contenido que consumimos y recordar que cada persona posee una singularidad y un valor intrínsecos, independientemente de los estándares impuestos por las redes sociales.

**Lectura 03****“Ventajas y desventajas de la tecnología en la vida diaria”**

VENTAJAS. La innovación tecnológica ha impulsado el bienestar del ser humano. Y es que, en los últimos 70 años, las ventajas de la tecnología han proporcionado a la humanidad la capacidad de vivir en sociedad de una manera relativamente cómoda. A continuación, te presentamos algunas de las ventajas más destacadas.

Acceso rápido a la información: La democratización del acceso a la información es sin duda una de las mayores ventajas de la tecnología.

Facilita el aprendizaje: El fácil acceso a la enseñanza a través de la red permite que cualquier persona pueda formarse en cualquier materia sin moverse de casa.

Rompe la barrera de la distancia: Que la tecnología ha revolucionado la forma en la que nos comunicamos es algo innegable.

Simplifica las tareas: La tecnología transforma las tareas pesadas o complejas en tareas ligeras o sencillas.

Ofrece entretenimiento: Otra de las ventajas de la tecnología es que es muy sencillo acceder a todo tipo de contenido multimedia relacionado con el entretenimiento.

Aumento de la productividad y la eficiencia: La tecnología moderna aumenta la productividad y la eficiencia de las actividades humanas, ya que nos permite realizar las tareas en menos tiempo.

Incrementa la esperanza de vida: La tecnología aplicada a la medicina y a la salud de las personas ha hecho que aumente nuestra esperanza de vida.

Crea nuevos empleos: A pesar de la creencia popular, la tecnología crea más puestos de trabajo de los

DESVENTAJAS. No hay duda de que la tecnología ofrece varias ventajas. Sin embargo, su mal uso o los daños colaterales de su producción hace que la tecnología también tenga algunas desventajas.

Dependencia: En los últimos años, muchas personas están teniendo problemas de dependencia con las tecnologías.

Dilemas éticos: El futuro de la humanidad parece dirigirse hacia lo que muchas películas han vaticinado: una sociedad donde la inteligencia artificial (IA) y los robots tendrán un papel muy importante.

Deshumanización: Otra de las desventajas de la tecnología es que un mal empleo de esta misma puede generar una deshumanización y fomentar el aislamiento social.

Contaminación: La evolución de la tecnología tiene un daño colateral que afecta de manera directa al medioambiente.

Privacidad: La falta de seguridad en la red y la exposición de los datos sensibles es otra de las desventajas de la tecnología.

**Actividad 01****“Los influencers en nuestras vidas”**

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué los adolescentes son un grupo especialmente vulnerable en el entorno digital?	
El texto dice que "las generaciones [jóvenes] muestran dominio en el manejo de los dispositivos digitales", pero que no tienen "alfabetización digital suficiente" ¿Cuál creen que es la diferencia entre "saber usar" una app y tener "alfabetización digital"?	
¿Cuál de los "Tipos de comportamiento digital" se identifica más con ustedes? ¿Creen que una persona puede encajar en más de una categoría?	

**Actividad 02****“Nuestra identidad en las redes sociales”**

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué diferencia hay entre la construcción de la "identidad digital" y la "identidad real"?	
¿Qué es lo que el texto llama "insatisfacción con la autoimagen"? ¿Creen que los estándares de belleza y éxito de los que habla son los mismos para todos los jóvenes?	
¿Creen que su perfil en redes sociales (Instagram, TikTok, etc.) realmente los representa tal como son en la vida real? ¿Hay alguna diferencia entre la forma en que se presentan en línea y cómo se sienten por dentro?	
¿Han sentido alguna vez la necesidad de buscar validación a través de "likes" o comentarios positivos? ¿Qué creen que dice el texto sobre esta necesidad?	

**Actividad 03****“Analizando las ventajas y desventajas”**

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cuál consideran que es la ventaja más importante de la tecnología? ¿Por qué?	
Una de las desventajas es la "deshumanización" y el "aislamiento social". ¿Cómo creen que esto se relaciona con el uso constante de redes sociales?	
¿Por qué creen que la privacidad es un problema que las redes sociales y la tecnología tengan nuestros datos? ¿Cómo podría afectar esto a nuestra identidad?	

**Toma de decisiones**

Crea una infografía que visualice las principales ventajas y desventajas de la tecnología en su vida diaria y cómo estas impactan en su identidad y autovaloración.



FICHA DE APRENDIZAJE N°2

"SUSTENTAMOS POSTURAS ÉTICAS EN EL MUNDO DIGITAL COMPLEJO"



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

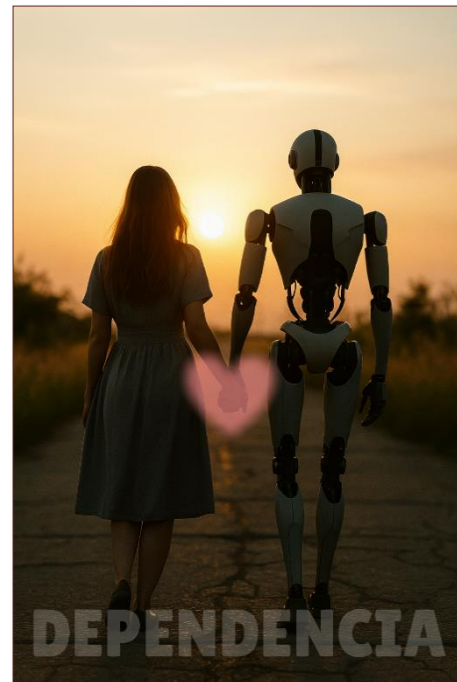
Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:

- ¿Qué ideas o emociones te genera la imagen?

- La imagen muestra un corazón entre las dos figuras. ¿Qué significa la palabra "dependencia" en este contexto?

- ¿Qué problemas éticos podrían surgir de una relación de dependencia con la tecnología o la inteligencia artificial?

- ¿Alguna vez te has sentido "dependiente" de tu celular, de las redes sociales o de algún videojuego? Si es así, ¿cómo describirías esa sensación? ¿Crees que esto puede afectar tu bienestar?



**GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE****Análisis de información****Lectura 01****“La dependencia digital y adicciones”**

¿Qué es la adicción a la tecnología? La tecnología se ha vuelto clave para el funcionamiento eficiente de muchos aspectos de nuestras vidas y vital para la conexión social de muchas personas. El uso excesivo, compulsivo de diversos tipos de tecnologías es un motivo de creciente preocupación.

El uso excesivo y compulsivo del internet o de actividades en línea puede tener consecuencias negativas en diversos aspectos de la vida de un individuo. La adicción a la tecnología puede involucrar potencialmente diversas formas de actividad en línea, incluidas las redes sociales, los juegos de azar, el uso problemático de la pornografía en línea, entre otros.

- La adicción a las redes sociales implica un uso problemático y compulsivo de las redes sociales; una necesidad obsesiva de comprobar y actualizar las plataformas de redes sociales, lo que a menudo resulta en problemas de funcionamiento y alteraciones en las relaciones con el mundo real.
- El trastorno por uso de juegos en internet se refiere al uso excesivo de juegos en línea o videojuegos, lo que lleva al abandono de las responsabilidades y al descuido de la salud física.
- Los juegos de azar en línea son otra área de creciente preocupación. Cada vez está más disponible una amplia variedad de juegos y aplicaciones de apuestas deportivas. Las funciones de juegos de azar también se incorporan a otras actividades en línea, por ejemplo, dentro de las actividades de videojuegos en línea.
- La adicción a las compras o subastas en línea implica un impulso o tentación de comprar en línea y actuar repetidamente por impulso de tal manera que causa daño y alteraciones en diversas áreas de la vida de una persona.
- El uso problemático de la pornografía en línea implica el consumo compulsivo de contenido sexual en línea, lo que afecta las relaciones personales y el bienestar mental.

Algunas personas pueden ser vulnerables, especialmente aquellas con altos niveles de uso de internet para la socialización, la educación, y el entretenimiento. Sin embargo, la adicción a la tecnología no se limita a un grupo demográfico específico y está aumentando en poblaciones diversas. Los niños y adolescentes pueden ser particularmente vulnerables a la adicción a la tecnología porque sus cerebros aún se están desarrollando.

1. Para algunos niños y adolescentes, las redes sociales y los videojuegos juegan un papel importante en las relaciones y experiencias que impactan su crecimiento, desarrollo, y salud mental.
2. El uso excesivo y problemático de las redes sociales y los videojuegos entre niños y adolescentes tiene el potencial de convertirse en una adicción conductual. Esto puede tener un impacto negativo en su bienestar psicológico, físico, social y de desarrollo.
3. Puede provocar angustia significativa y contribuir a otras afecciones de salud mental como ansiedad, depresión e insomnio.

**Lectura 02****“Noticias falsas, desinformación y pensamiento crítico”**

¿Sabías que gracias a Youtube cada vez hay más personas que creen que la Tierra es plana? ¿Y que, en las últimas elecciones de EEUU, y en la campaña del Brexit, se diseñaron estrategias y campañas de bulos y fake news para inclinar el resultado final de la votación hacia una determinada opción? Seguro que ahora se entiende mejor que organizaciones como el Instituto Tecnológico de Massachusetts (MIT) estén investigando con Inteligencia Artificial para intentar ayudar a detectar y bloquear estas noticias falsas.

Las redes sociales como Google, Facebook o Twitter se han convertido en una incubadora de noticias e informaciones inventadas y dirigidas con el objetivo de manipular nuestra intención y pensamiento para, finalmente, ganar dinero por ello, y no es casual que el canal de distribución elegido sean estas redes sociales. La falta de privacidad de los ciudadanos en las redes sociales, la ligereza del marco legal en el ámbito digital, junto con las potentes herramientas de segmentación de estas plataformas, facilitan a grupos de ciber delincuentes y empresas de dudosa ética como Cambridge Analytics, diseñar estrategias y campañas de bulos y fake news destinadas a manipular el pensamiento, y finalmente el voto de los ciudadanos para el lado del que contrata sus valiosos servicios.

Consecuencias de las fake news. Las fake news no tienen nada de inocentes. Cualquier noticia inventada puede crear una ola de alarma, indignación e incluso terror y pánico. Muchos expertos afirman que estas campañas de noticias falsas tuvieron mucho que ver en la llegada de Trump a la Casa Blanca. Y fueron el motivo por el que un hombre entro en una pizzería de EEUU con un fusil de asalto porque había leído una presunta trama de prostitución infantil vinculada a una candidata presidencial, Hillary Clinton.

Estos dos casos demuestran lo peligrosos que son las fake news y las consecuencias en la vida real que pueden llegar a tener si las personas creen estas informaciones sin cuestionarse su veracidad o los intereses que hay detrás de ellas.

**Lectura 03****“La inteligencia artificial (IA)”**

La ética y la inteligencia artificial. La inteligencia artificial (IA) no es ciencia ficción ni una promesa futura. Es una realidad que ya está influenciando nuestras decisiones, nuestra seguridad y nuestros tratamientos médicos. Las máquinas todavía no tienen una inteligencia generalista ni se ha logrado dotarlas de sentido común, pero disponen de inteligencias específicas, para tareas muy concretas, que superan la eficiencia de la inteligencia humana. Y eso está suponiendo una ola de adopción entusiasta de la inteligencia artificial en muchas áreas de nuestra vida sin que estén claros los límites éticos y legales de esta tecnología. Así se ha puesto de manifiesto en el debate “Inteligencia artificial: sueños, riesgos y realidad”, que durante dos días ha reunido en Barcelona a expertos en inteligencia artificial de todo el mundo y desde el que se ha decidido impulsar un manifiesto que sirva de base para el desarrollo y el uso adecuado de la inteligencia artificial en toda Europa.

Los expertos no dejan lugar a dudas sobre los beneficios y la importancia que la IA tiene para el futuro de la economía y del funcionamiento de la sociedad. Pero al mismo tiempo reclaman prudencia, la implementación de requisitos muy estrictos tanto a la hora de investigar como de utilizar las aplicaciones de IA para garantizar su fiabilidad y seguridad.

LA IA

EN EDUCACIÓN

OPORTUNIDADES Y RIESGOS

La Inteligencia Artificial está transformando la educación. Puede ser una gran aliada para aprender mejor, pero también presenta desafíos que debemos conocer y afrontar con responsabilidad.

OPORTUNIDADES

- 
APRENDIZAJE PERSONALIZADO
 La IA adapta los contenidos al ritmo y estilo de aprendizaje de cada estudiante.
- 
ACCESO A INFORMACIÓN
 Facilita el acceso rápido a una gran cantidad de recursos y materiales educativos.
- 
TUTORÍA INTELIGENTE
 Los asistentes virtuales y chatbots pueden resolver dudas y orientar a los estudiantes.
- 
DESARROLLO DE HABILIDADES
 Fomenta la creatividad, el pensamiento crítico y la resolución de problemas con nuevas herramientas.
- 
AHORRO DE TIEMPO
 Automatiza tareas administrativas y repetitivas, permitiendo más tiempo para enseñar y aprender.

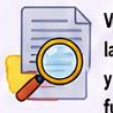
RIESGOS

- 
PÉRDIDA DE PRIVACIDAD
 Se recopilan y almacenan datos personales que pueden ser mal utilizados.
- 
DEPENDENCIA EXCESIVA
 Confiar demasiado en la IA puede disminuir el pensamiento crítico y la autonomía.
- 
INFORMACIÓN INEXACTA
 La IA puede proporcionar datos erróneos o sesgados si no se verifica la información.
- 
DESIGUALDAD DIGITAL
 No todos tienen acceso a la tecnología, lo que puede aumentar la brecha educativa.
- 
USO POCO ÉTICO
 Plagio, suplantación de identidad y uso indebido de la IA en tareas y evaluaciones.

¿CÓMO USAR LA IA DE MANERA RESPONSABLE?



Usa la IA como apoyo, no como reemplazo de tu esfuerzo.



Verifica siempre la información y cita tus fuentes.



Cuida tu privacidad y la de los demás.



Usa la IA para colaborar, crear y aprender mejor juntos.



Actúa con ética, respeto y responsabilidad siempre.

LA IA NO REEMPLAZA A LOS DOCENTES NI A LOS ESTUDIANTES, ¡PERO PUEDE POTENCIAR NUESTRO APRENDIZAJE!

APRENDAMOS, INNOVEMOS Y CONSTRUYAMOS EL FUTURO JUNTOS

**Actividad 01****“Dependencia digital en los estudiantes”**

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué aspectos del uso de la tecnología se consideran problemáticos y por qué?	
La adicción a las redes sociales, los videojuegos y los juegos de azar online son problemas compulsivos. ¿Qué tienen en común estas conductas adictivas, según la lectura?	
¿Qué consecuencias negativas puede tener la adicción tecnológica en la vida de un estudiante, según la información presentada?	

**Actividad 02****“Noticias falsas en línea”**

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué dilemas éticos surgen cuando la tecnología se usa para influir en las decisiones de las personas?	
La lectura presenta varios trucos para detectar noticias falsas. De estos, ¿cuál te parece el más importante o ya utilizas y por qué?	
¿Quién o quiénes son los responsables éticos en una situación, la persona que creó la noticia falsa, quien la compartió, o quien la creyó? ¿Por qué?	
¿Por qué es tan valioso el pensamiento crítico en el contexto de las noticias falsas? ¿Cómo se relaciona con el propósito de nuestra sesión de "sustentar posturas éticas" ?	

**Actividad 03****“El futuro depende de nosotros”**

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Sabes algo sobre los últimos avances en la inteligencia artificial? ¿Consideras que son positivos para la humanidad? ¿Por qué?	
¿Qué opinas sobre los criterios éticos planteados por los científicos con relación a la inteligencia artificial?	
¿En qué otras áreas de la ciencia crees que se deberían establecer criterios similares? ¿Por qué?	

**Toma de decisiones**

Elabora un tríptico donde expresen una posición ética sobre un conflicto moral relacionado con la dependencia digital, la desinformación y la IA



FICHA DE APRENDIZAJE N° 3

“PROTEGEMOS NUESTRA PRIVACIDAD Y DIGNIDAD DIGITAL”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Qué está haciendo la mamá de los niños? ¿Por qué creen que Sofi y Miguel reaccionan de esa manera?

.....

.....

- ¿Qué tipo de información creen que deja una persona en sus redes sociales, aunque no se dé cuenta?

.....

.....

- ¿Cómo se puede equilibrar el deseo de compartir momentos bonitos con la necesidad de proteger la privacidad y la dignidad de las personas?

.....

.....



Problematización

Analiza el siguiente caso y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Creen que la apariencia de una persona en su perfil de internet es suficiente para confiar en ella?
¿Por qué es tan fácil engañarse en internet?

- ¿Qué tan preparados se sienten ustedes para reconocer este tipo de situaciones? ¿Confían en su instinto, o se dejarían llevar por la apariencia atractiva de un perfil?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy interactuaremos respetuosamente sobre su sexualidad en el entorno digital, gestionando la privacidad y huella digital, a fin de realizar un análisis de caso de una situación.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
Construye su identidad	Identifica cómo se vulnera la privacidad y la dignidad en situaciones de riesgo online, mostrando una comprensión del respeto en el entorno digital.	Realiza un análisis de caso sobre una situación real o hipotética de riesgo online (como Grooming, Sexting o contenido inapropiado), identificando cómo se vulnera la privacidad y la dignidad.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL



Análisis de información



Lectura 01

“Privacidad y protección de la huella digital”

Cada interacción en internet, desde navegar por sitios web hasta realizar una compra online o compartir contenido en redes sociales, deja un rastro. Este registro de datos, conocido como huella digital, tiene implicaciones importantes tanto en la vida personal como profesional, afectando aspectos como la privacidad, la seguridad y la forma en que nos perciben en el entorno virtual.

¿Qué es la huella digital? La huella digital es el conjunto de datos que se generan y registran cuando las personas utilizan dispositivos o servicios en línea. Incluye información como las páginas visitadas, los correos enviados, las publicaciones realizadas o incluso la ubicación compartida al usar aplicaciones. Por ejemplo, al realizar una compra online, se registran datos como el artículo adquirido, la dirección de entrega y el método de pago. Toda esta información conforma un perfil digital único que puede ser utilizado para personalizar servicios.

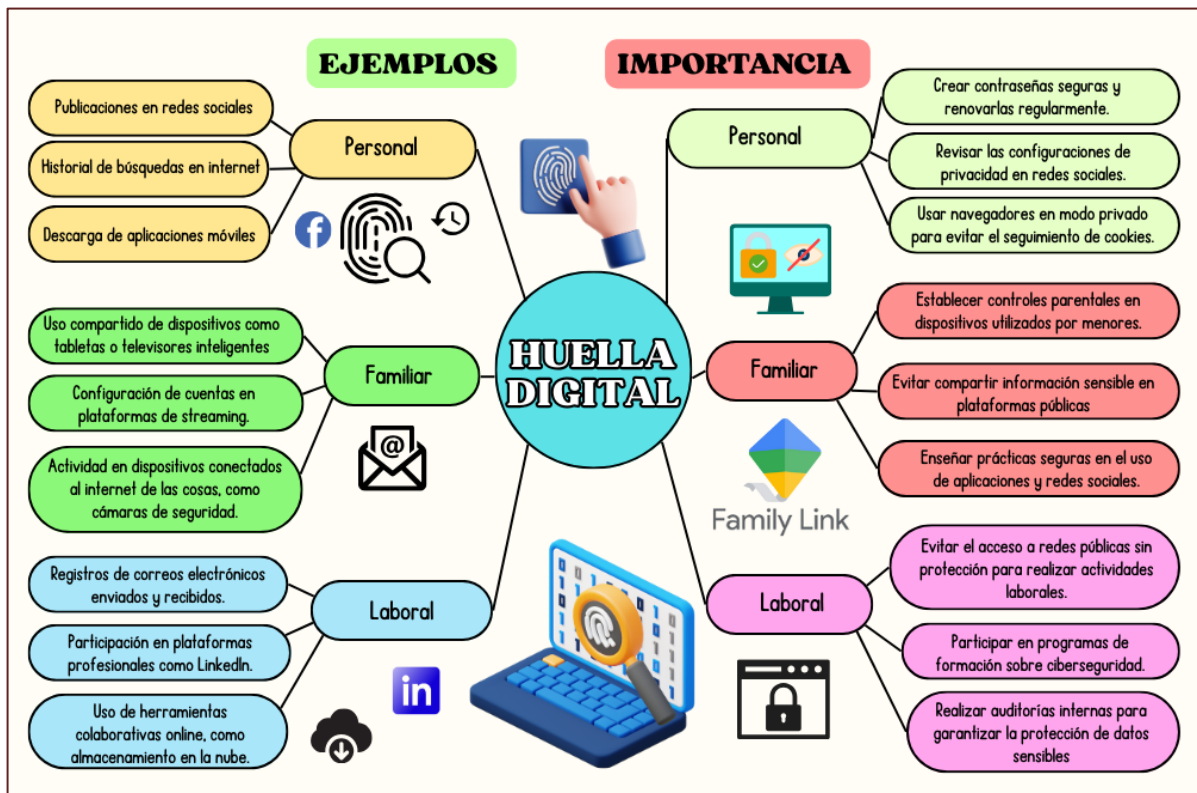
Tipos de huellas digitales. Existen dos categorías principales que conforman la huella digital:

Activa: Información que los usuarios comparten de manera intencionada, como publicar en redes sociales o completar formularios online.

Pasiva: Datos recopilados sin la intervención directa del usuario, como el historial de navegación, las cookies (archivos que guardan información sobre las preferencias en una web) o la dirección IP (el identificador único que permite conectar un dispositivo a internet).

¿Por qué son importantes las huellas digitales? La huella digital influye en varios aspectos de la vida diaria y profesional:

- **Seguridad y privacidad:** Una adecuada gestión puede proteger contra amenazas como el robo de identidad, el fraude, o el phishing, que busca engañar para obtener datos sensibles como contraseñas o información bancaria.
- **Reputación online:** Lo que se publica en internet afecta cómo empresas, compañeros o amigos perciben a las personas. Un perfil bien gestionado puede abrir oportunidades laborales, especialmente en profesiones del futuro que requieren una presencia digital sólida.
- **Marketing y personalización:** Herramientas como el Data Science analizan datos de la huella digital para personalizar servicios, mejorar la experiencia del usuario y predecir comportamientos.
- **Impacto legal y profesional:** Los datos mal gestionados pueden ocasionar problemas legales o afectar a procesos de selección.



Lectura 02

“Riesgos online: contenidos inapropiados, Grooming y Sexting”

Entre estas formas de violencia se tiene el ciberacoso, grooming y sextorsión. También hay otros riesgos como el acceso a contenido inapropiado o sexualmente explícito para niños, niñas y adolescentes, o difundir información exponiendo su identidad y privacidad. A continuación, vamos a detallar algunas:

- Ciberacoso:** Es el uso de la tecnología con el fin de acosar a una persona, enviando, por lo general, información no deseada, ofensiva, inapropiada o insinuante. El ciberacoso consiste en enviar a niñas, niños y adolescentes fotos, chats, mensajes, o entablar video llamadas o transmisión en vivo para humillar, hostigar, controlar, intimidar y/o amenazar.
- Grooming:** El grooming o acoso sexual cibernético es aquella violencia donde un adulto adquiere una identidad falsa para entablar una relación virtual con niñas, niños o adolescentes con la intención de manipular, seducir y solicitar que los menores compartan fotos o videos íntimos, pedirles transmisiones en vivo o exponiéndolos a contenido inapropiado para su edad. Esta modalidad de violencia puede o no concretizarse en encuentros reales entre el niño, niña o adolescentes y el agresor.

¿Cómo se da? El agresor identifica a sus potenciales víctimas a través de los entornos virtuales, como WhatsApp, Facebook, Tik Tok, Instagram, etc. Una vez que identifica a su potencial víctima, el agresor establece una relación de aparente cordialidad mediante una identidad falsa. El agresor se puede hacer pasar por alguien de la misma edad de nuestros hijos. También podría hacerse pasar por alguien que tiene contactos con los artistas o personajes favoritos. Todo esto se hace con la intención de ganarse su confianza y así, solicitarles fotos o videos para conocerlo(a) mejor o que le permita acceder a otras de sus redes sociales. Entre estos pedidos incluso puede haber solicitudes que atenten contra la dignidad, privacidad y bienestar del menor, pidiéndole fotos o videos con poca ropa, desnudo o en determinados comportamientos íntimos.



Una vez que el agresor tenga estos videos o fotos puede que desaparezca ya que tiene material para su consumo o comercialización, o iniciarse el chantaje o extorsión hacia el niño, niña adolescente, conocida esta situación como sextorsión.

c. **Sextorsión:** Es aquella actividad donde el menor comparte imágenes, videos, transmisiones en vivo o chats con contenidos íntimos. Esta situación conlleva a riesgos ya que el contenido compartido se puede filtrar a otras personas, quienes chantajean y extorsionar al menor en divulgar este material con sus amigos o familiares, o subirlo a las redes sociales, en caso no acceda a sus peticiones, las cuales pueden llegar hasta encuentros o citas reales.

d. **Acceso a contenido inapropiado:** El acceso de niños, niñas y adolescentes a material inapropiado o de carácter sexualmente explícito pueden conllevar a determinados riesgos, como:

- Tener una percepción distorsionada de la sexualidad, reduciéndola solo a la genitalidad.
- Reproduce estereotipos de género ya que muestra a la mujer en un rol de subordinación, sumisión y equiparándola como un objeto sexual.
- Genera estereotipos sobre el cuerpo que pueden afectar el bienestar de las personas que visualizan este material.
- Se continúa reforzando la reproducción de material sexual que vulnera derechos de las personas, como el material generado a partir de la explotación sexual, donde las personas son captadas, sometidas y violentadas.

e. **Situaciones de riesgo en entornos virtuales:** Existen otras situaciones de riesgo, como:

- Compartir fotos o videos de nuestros hijos e hijas, sin tener los cuidados para proteger su privacidad e identidad.
- Acceso a nuestra información y privacidad, ya que puede ser una ventana para chantajes, extorsión, robos o phishing (estafas virtuales).

**Lectura 03****“Ciudadanía digital responsable”**

Es el uso responsable y seguro que, como ciudadanos, le damos al Internet para desarrollar nuestras actividades profesionales, académicas y personales; relacionarnos con el Estado y participar activamente de la sociedad a través de herramientas digitales. Para ser ciudadanos digitales, necesitamos no solo estar conectados a internet, sino sobre todo, adquirir conocimientos y desarrollar pensamiento crítico, así como competencias y habilidades digitales que nos permitan desenvolvernó en la sociedad a través del empleo de las nuevas tecnologías de manera responsable, informada, crítica, segura, ética y participativa. También, de conocer y ejercer nuestros derechos digitales y comprender el impacto de su uso en nuestra vida personal y la de nuestro entorno.

Al ser ciudadanos digitales podemos:

- Participar del creciente mercado laboral digital y educarnos de manera digital
- Usar y beneficiarnos de bienes y servicios digitales
- Usar internet para estar bien informados y participar de los procesos públicos y de la vida política del país
- Participar y emitir opiniones públicas e interactuar con las instituciones y participar socialmente en redes sociales, blogs, foros, etc. E interactuar entre personas en el espacio digital sobre la base de identidad, valores e intereses.



**Actividad 01****“Huella digital y la privacidad”**

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué es la huella digital? ¿Cómo se diferencia la huella digital activa de la pasiva?	
¿Cómo puede una buena gestión de tu huella digital afectar tu reputación online y tus futuras oportunidades profesionales?	
¿Sienten que tienen control sobre su huella digital? ¿Qué tan conscientes eran de todo el rastro que dejan en internet antes de leer este texto?	

**Actividad 02****“Riesgos en línea”**

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué diferencia hay entre el ciberacoso y el grooming? ¿Cuáles son las intenciones principales de cada uno?	
¿Cómo se describe en la lectura el proceso que utiliza un agresor para engañar a su víctima en el grooming? ¿Por qué es tan difícil para los jóvenes darse cuenta de que están siendo manipulados?	
¿Qué es el sexting? El texto dice que "conlleva riesgos". ¿Qué tipo de riesgos son esos?	

Si un amigo o amiga les contara que un adulto está intentando convencerlo de enviar fotos personales, ¿qué le aconsejarían basándose en este texto?



Actividad 03

“Ciudadanía digital”

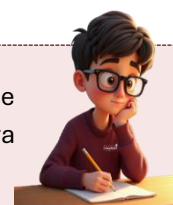
En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué significa ser un ciudadano digital responsable? ¿Qué habilidades y conocimientos se necesitan para serlo?	
Según componentes de la ciudadanía digital. ¿Cuál de ellos (control de privacidad, pensamiento crítico, empatía digital, etc.) creen que es el más importante y por qué?	
¿Cómo definirían lo que significa ser un "ciudadano digital responsable" al hablar o interactuar sobre su sexualidad en el entorno online?	



Toma de decisiones

Realiza un análisis de caso sobre una situación real o hipotética de riesgo online (como Grooming, Sexting o contenido inapropiado), identificando cómo se vulnera la privacidad y la dignidad.



FICHA DE APRENDIZAJE N°4

“Reflexionamos sobre nuestro rol en el uso responsable de la tecnología”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿Qué están haciendo las personas en la imagen? ¿Reconoces alguno de los iconos o elementos que aparecen en la imagen?

- ¿Crees que los videojuegos solo son diversión? ¿Pueden tener otros efectos en nuestra vida diaria?

- ¿Por qué es importante reflexionar sobre cómo usamos la tecnología?



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL



Análisis de información



Lectura 01

“Adicción a los videojuegos particularidades”

¿Por qué le gusta tanto al cerebro jugar con Videojuegos? Como esta denominación no está reconocida “oficialmente”, antes de explicarla repasaremos primero el proceso del Circuito de Recompensa “convencional”: Nuestro cerebro permanece habitualmente en estado de equilibrio (equilibrio homeostático) gracias a la segregación y la recaptación adecuada de las sustancias que le ayudan a funcionar. De pronto, con la aparición de una necesidad (sed, hambre, frío o aburrimiento) se altera, produciéndose un desequilibrio: Esa necesidad provoca la activación del sistema hedónico, que nos recuerda que ese deseo se puede satisfacer. La sensación de placer futuro aumenta el deseo, con mayor o menor grado de ansiedad, y nos mueve a realizar la acción para conseguir la satisfacción de la necesidad; es decir, la recompensa. Ahora podemos hablar mejor del funcionamiento del Circuito de Recompensa “digital” cuando nuestro cerebro se relaciona con los dispositivos digitales, con las pantallas.

Las pantallas despiertan nuestra atención y siempre hacen que centremos nuestra mirada y nuestro interés en ellas. Ese gesto activa inmediatamente la secreción de adrenalina y de cortisol: El cerebro necesita ese impulso para tomar decisiones inmediatas: atender mensajes, llamadas, ver noticias, buscar información... Pero al mismo tiempo, al responder, al jugar, al satisfacer la curiosidad o ver nuevos contenidos, envía señales al centro del placer: el neurotransmisor que se dispara siempre con el móvil o la tablet es la dopamina, que nos recuerda que esas actividades nos encantan.

Esa reacción se da inmediatamente en el bebé, en el joven, en el adolescente y en el adulto. Hoy sabemos que el poder de las pantallas para activar el circuito de recompensa que llamaríamos “digital” es muy elevado. Enganchan más que otras cosas.

Resumiendo: nuestro cerebro tiende de manera natural al bienestar y al placer por muchos motivos, y eso es muy bueno y necesario. Los neurotransmisores son sustancias que se segregan en varias zonas de nuestro cerebro para facilitar el aprendizaje, la memoria, la atenuación del dolor, o la coordinación motora. Y también se ponen en marcha cuando estudiamos, cuando hacemos bricolaje o cuando jugamos a los videojuegos. El cerebro se divierte y segrega hormonas para recompensarse a sí mismo, por hacer algo que le gusta. Hay quien percibe el atractivo del videojuego solo por el hecho de encender el dispositivo con el que va a jugar. Es el “subidón” del que nos hablan algunos aficionados.

Nuestros hijos, sobre todo entre los siete y los dieciséis, no sienten el peso de la responsabilidad. Su momento vital les mueve más a entretenerse y emocionarse. Además, una manera de valorar su propia valía o destreza es la experimentación. Un cerebro joven busca lo fácil, así que es normal que tienda a actividades recreativas que no exijan una concentración excesiva o permanente, lo cual supondría un esfuerzo distinto. Por eso, los videojuegos se dirigen a jóvenes, menos ocupados vitalmente, con menos responsabilidades y con más necesidad de huir de la aburrida parte rutinaria del estudio y del esfuerzo intelectual escolar.

¿POR QUÉ LES GUSTAN TANTO LOS VIDEOJUEGOS A LOS JÓVENES?

♥♥♥♥♥

EL CEREBRO ES FLEXIBLE, PLÁSTICO, CRECE Y CAMBIA. LE GUSTA APRENDER. TIENE UN MECANISMO AUTOMÁTICO, EL CIRCUITO DE RECOMPENSA, QUE POTENCIA EL RECUERDO DE LAS COSAS QUE NOS DAN PLACER. EL ENTRETENIMIENTO CON VIDEOJUEGOS HACE QUE EL CEREBRO SEGREGUE HORMONAS PARA RECOMPENSARSE A SÍ MISMO, POR HACER ALGO QUE LE GUSTA.

EL PROCESO ENTRE EL EQUILIBRIO, LAS GANAS DE DIVERTIRSE, EL JUEGO Y LA SATISFACCIÓN, ES SIEMPRE EL MISMO: EL PROBLEMA APARECE CUANDO EL EXCESO DE TIEMPO PRODUCE UN EXCESO DE HORMONAS Y ALTERA EL EQUILIBRIO.

EL TIEMPO QUE DEDICAMOS A NUESTRO ENTRETENIMIENTO ES SIEMPRE SUBJETIVO. TODOS NOTAMOS QUE EL TIEMPO PASA VOLANDO CUANDO LO ESTAMOS PASANDO BIEN.

SI DEDICAMOS MUCHO TIEMPO AL VIDEOJUEGO, NUESTRO CEREBRO SE ADAPTA A ESA SITUACIÓN DE PLACER RÁPIDO Y DE PERMANENTE RECOMPENSA. EL CEREBRO SE LLENA DE ADRENALINA Y DOPAMINA DURANTE MUCHO TIEMPO. PERO NO ES EL PLACER INTELECTUAL DEL ESFUERZO.

UN POCO DE JUEGO, DESCANSA; UN EXCESO DE JUEGO, CANSA AL CEREBRO. HAY QUE TENER EN CUENTA QUE ALGUNAS DE ESAS ACTIVIDADES TAN ENTRETENIDAS RALENTIZAN O BLOQUEAN LA PARTE DEL CEREBRO QUE PIENSA Y RAZONA. SI CONSIGUES QUE TU HIJO NO DEDIQUE MÁS DE 30 O 40 MINUTOS DIARIOS A LOS VIDEOJUEGOS GANARÁS LA BATALLA DE LA TECNOEDUCACIÓN.




Lectura 02

“Impacto del uso excesivo en la salud física”

Las investigaciones tienden a confirmar que los adolescentes que ya son menos activos pasan más tiempo usando las pantallas. Además, las intervenciones que tienen como objetivo limitar el uso de las pantallas, demuestran un incremento significativo del ocio activo, reforzando el efecto de desplazamiento que produce el uso de las pantallas de otro tipo de ocio más activo.

Composición corporal: Hay evidencia que un mayor tiempo frente a la televisión se asocia con un mayor nivel de adiposidad, sobre todo si la exposición a las pantallas es superior a las 2 h. Los mecanismos implicados en esta asociación son complejos y parece más relacionados con el impacto que tiene el uso de las pantallas con los hábitos de alimentación que con el impacto en la actividad física

Riesgo cardiovascular: En revisiones publicadas se encontró una relación entre tiempo de TV y mayor riesgo de desarrollar Síndrome metabólico. Una revisión sistemática halló una relación entre la exposición a las pantallas y el riesgo de desarrollar hipertensión. La combinación de menor tiempo de la pantalla y hacer más pasos se asoció con una presión arterial diastólica más baja y un colesterol HDL más alto

Afectación ocular: La fatiga visual digital (FVD) es una entidad con síntomas oculares y extraoculares derivados del uso de las pantallas. Se caracteriza por ojo seco, picazón, sensación de cuerpo extraño, lagrimeo, visión borrosa y dolor de cabeza. Los síntomas extraoculares son a nivel cérico-lumbar, rigidez y dolor; fatiga general y cefalea. La prevalencia de FVD entre los niños aumentó entre un 50 y un 60% durante la pandemia. En la infancia y en la adolescencia, al estar el ojo en desarrollo, se relaciona con miopía progresiva y estrabismo agudo por espasmo acomodativo. Este tipo de estrabismo cursa con visión borrosa y cefalea, que requiere atención urgente para descartar una causa neurológica

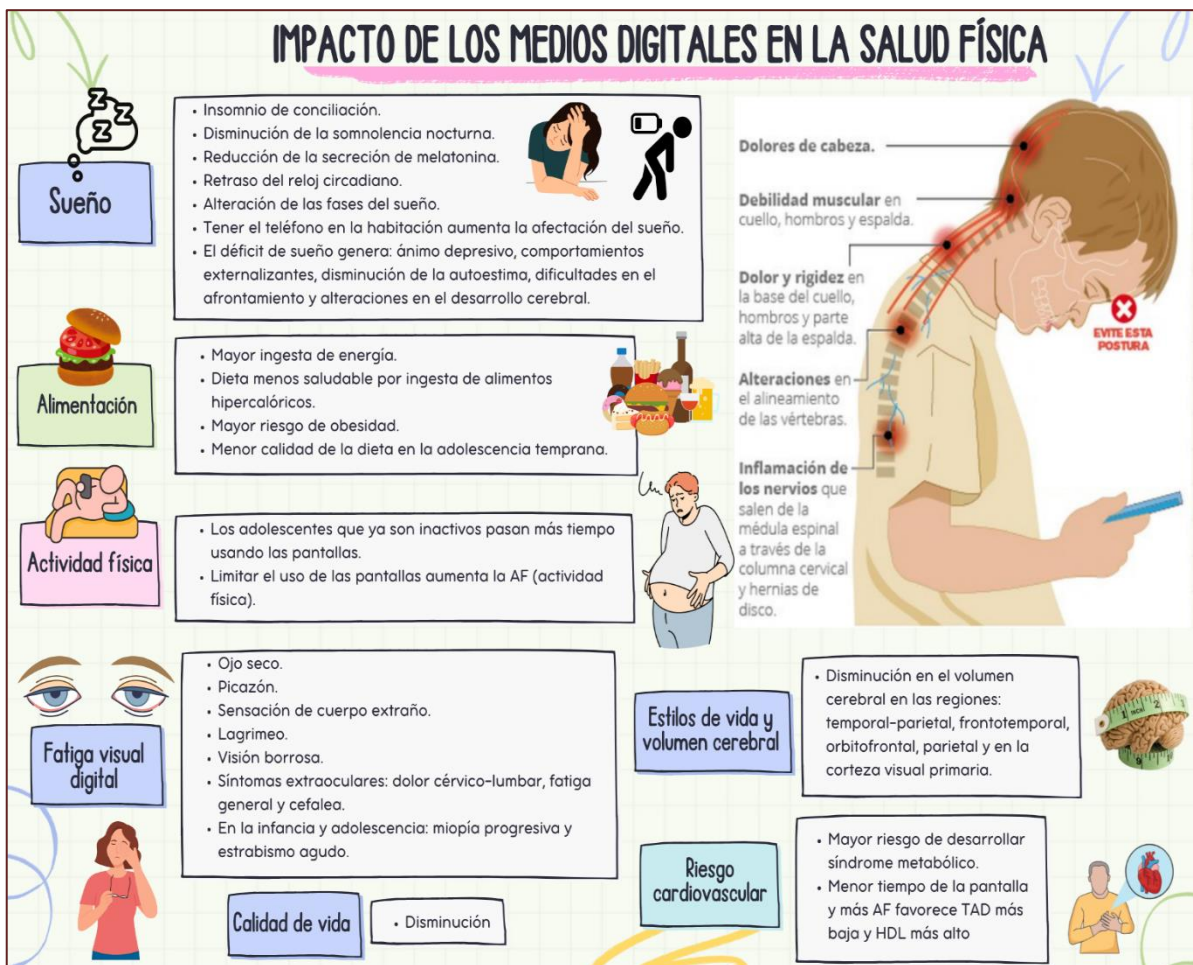
Relación entre hábitos de vida saludables: Reemplazar 30 min de redes sociales, streaming o videojuegos por mejores hábitos de vida saludables tiene impacto en el IMC. En las mujeres, reemplazar 30 min de pantalla por 30 min de actividad física y en los varones por 30 min de sueño

Relación estilos de vida y volumen cerebral: Un mayor riesgo en los estilos de vida (menor número de horas de sueño, menor actividad física, mayor IMC y más tiempo frente a la pantalla) se asoció con un menor volumen cerebral en diferentes áreas cerebrales al inicio del estudio

Impacto de las pantallas en el neurodesarrollo: En la adolescencia hay hechos importantes: 1) finaliza la maduración del sistema límbico y 2) la maduración progresiva de la corteza cerebral. Los medios digitales interfieren a esta edad de 2 formas: 1) aumento de la activación de la región límbica al estar expuestos a sistemas de gratificación inmediata y 2) una disminución de la actividad frontal por efecto desplazamiento de los estímulos adecuados para la edad.

La multitarea relacionada con las pantallas se asocia con: peores resultados cognitivos; disminución de la capacidad de filtrar las distracciones; aumento de la impulsividad; y disminución de la memoria de trabajo. Los adolescentes que pasan más de 4 h frente a una pantalla tienen más probabilidades de presentar dificultades cognitivas graves.

En un estudio con seguimiento de la población durante 2 años, detectaron en RM (Resonancia magnética) el impacto causal entre el uso de las pantallas y el desarrollo cerebral relacionado con la lectura en la adolescencia temprana. Ver la TV reduce el tiempo dedicado a la lectura afectando a la interpretación de mensajes verbales, así como la velocidad y la calidad de la lectura en voz alta.



**Lectura 03****“El rol de la familia, la escuela y la sociedad en el uso de la tecnología”**

La evolución tecnológica y la aparición de internet y las redes sociales han transformado profundamente la vida de las personas, modificando la forma en que nos relacionamos, nos informamos, nos entretenemos y aprendemos. Las tecnologías digitales se han convertido en una herramienta omnipresente en la vida cotidiana, y como tal, su impacto en la educación es innegable. En este sentido, la formación en ciudadanía digital es una necesidad imperiosa en las aulas, y su enseñanza y abordaje requiere de un nuevo pacto entre la **familia y la escuela**.

La ciudadanía digital se refiere a la capacidad de las personas para utilizar la tecnología de manera segura, responsable y ética, y está íntimamente relacionada con el desarrollo de habilidades y competencias digitales. En este sentido, la formación en ciudadanía digital busca fomentar el uso crítico y reflexivo de las tecnologías digitales, la promoción de valores como el respeto, la tolerancia, la empatía y la privacidad en línea, y la prevención de riesgos y situaciones de vulneración de derechos en el entorno digital. La formación en ciudadanía digital es un desafío que debe ser abordado por la familia y la escuela de manera conjunta y colaborativa. En este sentido, **la escuela** debe jugar un papel fundamental en la promoción de una cultura digital responsable y crítica, y **la familia** debe actuar como un apoyo en el desarrollo de habilidades digitales y en la prevención de situaciones de riesgo en línea. La colaboración entre ambos actores es esencial para lograr una formación integral en ciudadanía digital. En este sentido, es importante que la familia y la escuela trabajen en conjunto para establecer normas y pautas claras sobre el uso de las tecnologías digitales, y que se fomente el diálogo y la reflexión sobre las situaciones que pueden surgir en línea.

La comunicación y el diálogo son herramientas fundamentales para la prevención de riesgos en línea y para fomentar un uso crítico y reflexivo de las tecnologías digitales. Además, es importante que se promueva el aprendizaje colaborativo y el trabajo en equipo para fomentar una cultura digital responsable y crítica. En la formación en ciudadanía digital, es fundamental trabajar en la promoción de valores como el respeto, la tolerancia, la empatía y la privacidad en línea. Es importante que se fomente el respeto hacia los demás en línea y se evite cualquier forma de acoso o discriminación en la red. Asimismo, es fundamental que se promueva la privacidad y la protección de los datos personales, así como el uso responsable de la información que se comparte en línea. La formación en ciudadanía digital también implica trabajar en la prevención de situaciones de riesgo en línea, como el ciberacoso, el grooming, el sexting y la exposición a contenidos inapropiados. En este sentido, es importante que se fomente la educación en el uso responsable y crítico de las tecnologías digitales, y que se establezcan pautas claras sobre el uso de la privacidad y la seguridad en línea.

Por otro lado, es importante destacar que la formación en ciudadanía digital también tiene un importante impacto en el desarrollo de habilidades y competencias digitales en los estudiantes, lo que les permitirá desenvolverse de manera adecuada en un mundo cada vez más tecnológico y digitalizado. Estas competencias digitales son esenciales para su futuro laboral, y están vinculadas con la capacidad de buscar y gestionar información, comunicarse de manera efectiva, resolver problemas y tomar decisiones informadas. Para lograr una formación integral en ciudadanía digital, es fundamental que exista una colaboración estrecha entre la familia y la escuela. La familia debe ser un aliado en este proceso, fomentando el uso responsable y seguro de la tecnología en casa, y trabajando junto con los educadores para que los estudiantes puedan aplicar lo aprendido en el aula a su vida cotidiana. En este sentido, existen diversas estrategias que pueden ser útiles tanto para las familias como para los educadores. Por ejemplo, es importante establecer límites claros en cuanto al uso de la tecnología, establecer rutinas que fomenten el diálogo y el intercambio de ideas, y promover la reflexión crítica sobre los contenidos que se consumen en línea. Por su parte, los educadores deben estar capacitados para enseñar y promover la formación en ciudadanía digital, incluyendo no solo el uso seguro de la tecnología, sino también la reflexión crítica sobre su impacto en la sociedad.


Actividad 01
“Videojuegos, ¿diversión o adicción?”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Si una persona se "engancha" a los videojuegos, ¿cómo podría ese comportamiento afectar sus relaciones personales, su rendimiento escolar o su salud física?	
¿Qué relación hay entre el aburrimiento y el uso de los videojuegos? ¿De qué otras maneras podríamos manejar el aburrimiento sin recurrir a la tecnología?	
La infografía usa un lenguaje muy directo y compara el uso excesivo de videojuegos con el bloqueo de la parte del cerebro que "piensa y razona". ¿Están de acuerdo con esta afirmación? ¿Es el uso de videojuegos tan perjudicial?	


Actividad 02
“Consecuencias del uso excesivo de la tecnología”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo se imaginan que será el uso de la tecnología en su vida en 10 o 20 años? ¿Qué hábitos querrían mantener y cuáles querrían cambiar?	
¿Qué hábitos pueden cambiar en su vida diaria para mitigar los riesgos para la salud física?	
¿Qué le dirían a un amigo o familiar que creen que está desarrollando un uso excesivo de la tecnología, basándose en lo que han aprendido? ¿Cómo le ayudarían de una manera que no lo haga sentir juzgado?	

**Actividad 03****“Educación digital de padres y escuela”**

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Qué se menciona en el texto sobre el rol de la escuela en la formación de la ciudadanía digital? ¿Y sobre el rol de la familia?	
¿Qué papel debería tener la sociedad en general en la formación de una ciudadanía digital responsable?	
¿Creen que los padres de hoy están preparados para guiar a sus hijos en el mundo digital? ¿Lo estarán ustedes en un futuro cuando sean padres?	

**Toma de decisiones**

Redacta un ensayo argumentativo de 3 caras donde sustente éticamente su posición sobre el impacto en la salud, y el rol de la familia, escuela y sociedad en el uso de la tecnología.



DESARROLLO PERSONAL

VI UNIDAD

5°

SECUNDARIA

PROF. MARITZA ZAVALA CASTAÑEDA



ALUMNO(A):



FICHA DE APRENDIZAJE N°1

“RECHAZAMOS LA DESIGUALDAD EN EL ACCESO AL AGUA EN NUESTRA COMUNIDAD”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:

- ¿Qué situación crees que está ocurriendo?

- ¿Qué sentimiento te genera ver a estas personas cargando baldes de agua? ¿Crees que esta situación es justa?



- ¿Quiénes crees que son los responsables de que en un país o una comunidad exista esta desigualdad en el acceso al agua? ¿Y qué papel tenemos nosotros como ciudadanos?

- La Constitución del Perú y otros documentos internacionales establecen el acceso al agua como un derecho. ¿Por qué, a pesar de esto, vemos situaciones como la de la imagen?



Problematización

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:



- ¿De qué manera la contaminación del agua por una persona o una industria podría afectar el derecho al acceso al agua de otra comunidad?

- ¿Por qué creen que el derecho al agua se vuelve un tema de discriminación y desigualdad? ¿Qué factores podrían hacer que algunas personas tengan más o menos acceso a este recurso que otras en su propia comunidad?



Propósitos de aprendizaje



- En la clase de hoy vamos a rechazar situaciones de discriminación y de distribución desigual que afecten el derecho al agua de los grupos vulnerables en la escuela o comunidad, a fin de analizar una noticia.

Competencia	Criterios de evaluación	Evidencia
Convive y participa democráticamente en la búsqueda del bien común	Explica una situación que es injusta, y propone acciones para rechazarla y defender el derecho al agua de los grupos vulnerables en su escuela y comunidad.	Analiza una noticia sobre discriminación en el acceso al agua, explica por qué es injusta y propone acciones para rechazarla.



GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“El agua, bien común”

¿A quién pertenece el agua?

Ésa es la pregunta clave. Una nueva narrativa del agua debe afirmar la idea de que nadie es dueño del agua; por el contrario, el agua pertenece a la Tierra y a todas las especies por igual. Como explica Vandana Shiva, al tratarse de un recurso en constante movimiento, necesario para la vida y la salud de los ecosistemas, y dado que no tiene sustituto, el agua debe entenderse como un ámbito público común y ser preservada para siempre como tal, por intermedio de la ley y la práctica. La creación de un cártel mundial del agua es contraria a la ética, al medio ambiente y a la sociedad, ya que garantiza que las decisiones sobre el reparto y distribución del agua se tomen en función de intereses comerciales, y no en función de consideraciones ambientales o sociales. La propiedad privada del agua es intrínsecamente incapaz de atender los problemas de la conservación, la justicia o la democracia —que son los fundamentos para una solución a la crisis mundial del agua.

Sólo los ciudadanos y sus gobiernos actuando en su representación, pueden funcionar según estos principios y llevarlos a la práctica. Las empresas de agua privadas prosperan gracias a la contaminación y la escasez y la creciente desesperación por el agua que persiste en muchas partes del mundo.

El agua debe ser entendida como parte de los ámbitos comunes mundiales, pero sujeta claramente a modalidades de gestión pública local y democrática. Nadie tiene derecho a apropiarse del agua para obtener lucro personal mientras que a otros se les niega el acceso por falta de poder adquisitivo o capacidad de pago.

El agua no debe ser privatizada, no debe ser comerciada con fines de lucro, ni se la debe almacenar para su venta posterior, ni se la debe exportar con fines comerciales. Los gobiernos deben declarar que sus ámbitos comunes nacionales de agua son un bien público, y deben asumir la responsabilidad por el servicio público de abastecimiento de agua potable y segura a todos sus ciudadanos.



Lectura 02

“Los derechos de segunda y tercera generación – agua”

Los derechos que estos documentos promulgaban eran, en general, derechos civiles y políticos, derechos individuales, que se denominaron de primera generación. En los siglos XVIII y XIX, nadie pensaba que un medioambiente sano era parte de lo que necesitaba un hombre para vivir con dignidad, pero sí eran consideradas fundamentales la libertad y la propiedad, que fueron también derechos principales recogidos en la Declaración Universal de los Derechos Humanos en 1948. Los derechos de segunda y tercera generación Como consecuencia del surgimiento de nuevos partidos políticos y de la expansión de la sociedad industrial y de los movimientos obreros, hacia mediados del siglo XX se priorizaron los derechos al trabajo y la protección de los sectores económicos más débiles. Surgieron así los derechos que algunos autores llaman de segunda generación. En la década de los ochenta, comenzaron a reconocerse derechos referidos al ambiente sano, al uso de la ciencia y la tecnología en beneficio de todos, a la paz, al desarrollo, entre otros. Estos derechos, que son conocidos como de tercera generación, de los pueblos de la humanidad o solidaridad, son de naturaleza colectiva; es decir, se ejercen de manera conjunta por una comunidad, sea local, nacional e internacional. Podemos observar la dimensión colectiva de los derechos de tercera generación cuando, por ejemplo, un río es contaminado. Este problema no afecta solo a una persona, sino a todas las que de una manera u otra están en contacto con sus aguas. En tal sentido, los derechos colectivos exigen que se involucre la comunidad internacional en su conjunto. Los actores de este tipo de conflicto son, en general, las organizaciones internacionales. Por esta razón, se dice que son derechos globales.



Lectura 03

“Estrés hídrico en el Perú”

El **estrés hídrico** es una realidad cada vez más cercana para muchos países, y Perú no es la excepción. Según estudios recientes, se proyecta que para el año 2025, Perú enfrentará un severo estrés hídrico que podría tener graves consecuencias para su población, economía y ecosistemas. La combinación de factores como el cambio climático, el crecimiento poblacional y la mala gestión de los recursos hídricos han puesto al país en una situación crítica. Este artículo explora las causas detrás del inminente estrés hídrico en Perú, sus posibles impactos, y las soluciones urgentes que deben implementarse para mitigar esta crisis.

¿Qué es el estrés hídrico y por qué es una amenaza? El estrés hídrico ocurre cuando la demanda de agua supera la disponibilidad de recursos hídricos renovables en una región. Esto puede deberse a una combinación de factores como el aumento de la demanda, la disminución de la oferta, o la contaminación de fuentes de agua. En el caso de Perú, el estrés hídrico es particularmente preocupante debido a su geografía diversa y a la desigual distribución de los recursos hídricos.

Perú cuenta con tres grandes cuencas hidrográficas: la del Pacífico, la del Amazonas y la del Titicaca. Sin embargo, el 70% de la población se concentra en la región costera, que solo recibe el 2% del agua disponible en el país. Esta desigual distribución del agua, combinada con una gestión inadecuada y el impacto del cambio climático, está llevando a un escenario de escasez que podría agravarse en los próximos años.

Factores que contribuyen al estrés hídrico en Perú

- **Cambio climático:** El cambio climático es uno de los principales factores que contribuyen al estrés hídrico en Perú. El aumento de las temperaturas y la variabilidad en los patrones de precipitación están afectando la disponibilidad de agua. Las sequías prolongadas y la reducción de la capa de nieve en los Andes están disminuyendo las fuentes de agua dulce, mientras que los eventos de El Niño cada vez más intensos causan inundaciones y contaminan las fuentes de agua.

- **Crecimiento poblacional:** El crecimiento de la población, especialmente en áreas urbanas como Lima, está ejerciendo una presión adicional sobre los recursos hídricos. La demanda de agua para uso doméstico, industrial y agrícola está en constante aumento, y la infraestructura actual no es suficiente para satisfacer estas necesidades de manera sostenible.
- **Contaminación de fuentes de agua:** La contaminación es otro factor crítico que contribuye al estrés hídrico en Perú. La minería, la agricultura y las industrias urbanas son las principales fuentes de contaminación, vertiendo metales pesados, pesticidas y residuos industriales en ríos y lagos. Esta contaminación no solo reduce la cantidad de agua disponible para el consumo humano, sino que también afecta la biodiversidad y la salud de los ecosistemas.
- **Gestión ineficiente del agua:** La gestión ineficiente de los recursos hídricos es un problema persistente en Perú. La falta de infraestructura adecuada, la falta de regulación y la fragmentación institucional han llevado a una distribución ineficaz del agua. Además, la ausencia de políticas integrales que aborden el manejo sostenible del agua ha exacerbado la crisis.



**Actividad 01**

“El Agua un ámbito común”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué la lectura afirma que "la propiedad privada del agua es intrínsecamente incapaz de atender los problemas de la conservación, la justicia o la democracia"?	
¿Qué consecuencias podría tener, según el texto, la privatización del agua?	
¿Cuál es el argumento principal del autor para defender que el agua debe ser un "ámbito común"?	

**Actividad 02**

“Derechos globales para todos”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Cómo se relaciona el derecho al agua con estas dos generaciones de derechos humanos?	
El texto afirma que la protección del medio ambiente sano es un derecho de tercera generación. ¿Por qué crees que un río contaminado afecta a una comunidad completa y no solo a una persona?	
En tu opinión, ¿por qué es importante que los derechos de tercera generación se consideren "derechos globales"?	



Actividad 03

“Crecimiento y demanda de agua”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
¿Por qué el estrés hídrico es un problema particularmente grave para Perú a pesar de tener grandes cuencas hidrográficas?	
La lectura menciona que el crecimiento poblacional genera una mayor demanda de agua. ¿Qué consecuencias puede tener esto en las zonas urbanas y la agricultura?	
¿Por qué las zonas costeras de Perú se consideran de riesgo extremadamente alto de estrés hídrico? A partir de lo leído, ¿qué acciones se podrían proponer para mitigar el estrés hídrico en tu comunidad? Considera el uso del agua en casa, el cuidado del medio ambiente y la participación ciudadana.	



Toma de decisiones

Analiza una noticia sobre discriminación en el acceso al agua, explica por qué es injusta y propón acciones para rechazarla.





FICHA DE APRENDIZAJE N°2

“PROPONEMOS NORMAS PARA LA GESTIÓN JUSTA DEL AGUA EN LA ESCUELA”



ACTIVIDADES DE INICIO



Activación de saberes previos

Analiza la siguiente imagen y luego responde a las preguntas que se te formulan:

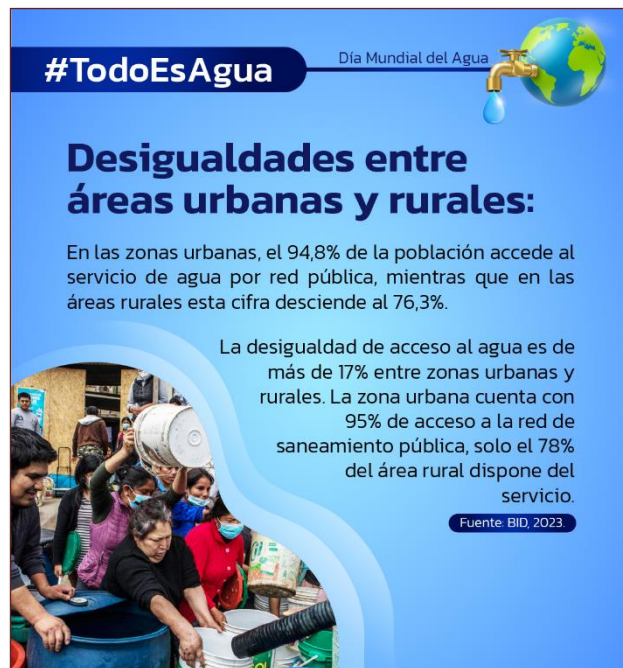
- ¿Qué información les llama más la atención en esta imagen?

- ¿Por qué creen que existe esta diferencia tan grande en el acceso al agua?

- ¿Creen que esta situación afecta la vida diaria de las personas? ¿De qué manera?

- ¿Han visto o escuchado de situaciones parecidas en su comunidad, escuela o familia?

- ¿Qué creen que significa "gestionar el agua de manera justa"? ¿Creen que en nuestra escuela el agua se usa de forma justa por todos? ¿Por qué?





GESTIÓN Y ACOMPAÑAMIENTO PARA EL APRENDIZAJE



Análisis de información



Lectura 01

“Principios que rigen el uso y gestión integrada de los recursos hídricos”

Los siguientes principios están establecidos en la Ley de Recursos Hídricos LEY N° 29338.

1. **Principio de valoración del agua y de gestión integrada del agua.** El agua tiene valor sociocultural, valor económico y valor ambiental, por lo que su uso debe basarse en la gestión integrada y en el equilibrio entre estos. El agua es parte integrante de los ecosistemas y renovable a través del ciclo hidrológico.
2. **Principio de prioridad en el acceso al agua.** El acceso al agua para la satisfacción de las necesidades primarias de la persona humana es prioritario por ser un derecho fundamental sobre cualquier uso, inclusive en épocas de escasez.
3. **Principio de participación de la población y cultura del agua.** El Estado crea mecanismos para la participación de los usuarios y de la población organizada en la toma de decisiones que afectan el agua en cuanto a calidad, cantidad, oportunidad u otro atributo del recurso. Fomenta el fortalecimiento institucional y el desarrollo técnico de las organizaciones de usuarios de agua. Promueve programas de educación, difusión y sensibilización, mediante las autoridades del sistema educativo y la sociedad civil, sobre la importancia del agua para la humanidad y los sistemas ecológicos, generando conciencia y actitudes que propicien su buen uso y valoración.
4. **Principio de seguridad jurídica.** El Estado consagra un régimen de derechos para el uso del agua. Promueve y vela por el respeto de las condiciones que otorgan seguridad jurídica a la inversión relacionada con su uso, sea pública o privada o en coparticipación.
5. **Principio de respeto de los usos del agua por las comunidades campesinas y comunidades nativas.** El Estado respeta los usos y costumbres de las comunidades campesinas y comunidades nativas, así como su derecho de utilizar las aguas que discurren por sus tierras, en tanto no se oponga a la Ley. Promueve el conocimiento y tecnología ancestral del agua.
6. **Principio de sostenibilidad.** El Estado promueve y controla el aprovechamiento y conservación sostenible de los recursos hídricos previniendo la afectación de su calidad ambiental y de las condiciones naturales de su entorno, como parte del ecosistema donde se encuentran. El uso y gestión sostenible del agua implica la integración equilibrada de los aspectos socioculturales, ambientales y económicos en el desarrollo nacional, así como la satisfacción de las necesidades de las actuales y futuras generaciones.
7. **Principio de descentralización de la gestión pública del agua y de autoridad única** Para una efectiva gestión pública del agua, la conducción del Sistema Nacional de Gestión de los Recursos Hídricos es de responsabilidad de una autoridad única y desconcentrada. La gestión pública del agua comprende también la de sus bienes asociados, naturales o artificiales.
8. **Principio de precautorio** La ausencia de certeza absoluta sobre el peligro de daño grave o irreversible que amenace las fuentes de agua no constituye impedimento para adoptar medidas que impidan su degradación o extinción.
8. **Principio de eficiencia.** La gestión integrada de los recursos hídricos se sustenta en el aprovechamiento eficiente y su conservación, incentivando el desarrollo de una cultura de uso eficiente entre los usuarios y operadores.
9. **Principio de gestión integrada participativa por cuenca hidrográfica** El uso del agua debe ser óptimo y equitativo, basado en su valor social, económico y ambiental, y su gestión debe ser integrada por cuenca hidrográfica y con participación activa de la población organizada. El agua constituye parte de los ecosistemas y es renovable a través de los procesos del ciclo hidrológico.
10. **Principio de tutela jurídica.** El Estado protege, supervisa y fiscaliza el agua en sus fuentes naturales o artificiales y en el estado en que se encuentre: líquido, sólido o gaseoso, y en cualquier etapa del ciclo hidrológico.



Lectura 02

“Agua y saneamiento: la piedra angular de los derechos humanos”

El acceso a agua y saneamiento son derechos humanos y objetivos de desarrollo sostenible fundamental para alcanzar las metas de 2030. Te contamos la importancia que tienen los Derechos Humanos al agua para garantizar su distribución equitativa con estándares de calidad.

Jacques Cousteu decía que el ciclo del agua y el de la vida son uno mismo. Sin embargo, esto no siempre se ha reconocido. Pese a las múltiples premisas sobre la relación del agua y la vida, el acceso a agua y saneamiento fue reconocido explícitamente como un derecho humano recién en julio de 2010. La Asamblea General de las Naciones Unidas reafirmó que estos recursos son esenciales para la realización y el cumplimiento de todos los derechos humanos, es decir, si no garantizamos este derecho humano es imposible cumplir con el resto. Más aún, debido a su relevancia, en 2015 se declaró que el agua y el saneamiento son derechos independientes para poder conocer así el alcance de ambos.

Sin embargo, la falta de agua y saneamiento aún no está totalmente garantizada en América Latina y el Caribe. Cerca de 160 millones de personas no tienen acceso seguro al recurso hídrico o lo tienen en condiciones precarias, y 17 millones aún no tienen acceso básico al agua. Mientras, 430 millones de personas en la región no tienen acceso al saneamiento seguro y más de 10 millones hacen sus necesidades al aire libre. Esto no solo afecta las tareas diarias, sino que limita el desarrollo humano, acarrea riesgos para la salud y la seguridad de las personas. De hecho, en el mundo mueren más de 430.000 personas al año por diarrea, causada principalmente por la falta de agua y saneamiento seguro.

¿Cómo se puede garantizar el acceso al agua y el saneamiento? Para garantizar el agua y el saneamiento se debe cumplir con al menos cinco condiciones fundamentales:

1. **Suficiente:** De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), se necesitan entre 50 y 100 litros de agua mínimo por persona al día para cubrir sus necesidades más básicas. El acceso debe ser continuo y en una cantidad suficiente para el uso personal y doméstico, es decir, para que cada persona pueda beber, realizar su saneamiento personal, preparar sus alimentos y llevar a cabo la limpieza del hogar e higiene personal.
2. **Saludable:** Se debe garantizar que el agua esté libre de microorganismos, sustancias químicas y otros peligros radiológicos que puedan atentar contra la salud humana.
3. **Aceptable:** Esto significa que todas las instalaciones y servicios deben tener agua de un color, olor y sabor aceptables para uso personal y doméstico. Así también los servicios de saneamiento deben ser culturalmente apropiados, sensibles al género, al ciclo de la vida y las exigencias de privacidad.
4. **Físicamente accesible:** Todas las personas tienen derecho a servicios de agua y saneamiento, ya sea dentro o cerca del hogar. Para esto, la OMS indica que la fuente de agua debe encontrarse a menos de 1.000 metros (0,6 millas) del hogar y su tiempo de desplazamiento no debe superar los 30 minutos.
5. **Asequible:** El Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) sugiere que el coste del agua no debe superar el 3% de los ingresos del hogar. Sin embargo, muchas veces esto no ocurre.





Lectura 03

“Ley de recursos hídricos ley no 29338”

La presente Ley regula el uso y gestión de los recursos hídricos. Comprende el agua superficial, subterránea, continental y los bienes asociados a esta. Se extiende al agua marítima y atmosférica en lo que resulte aplicable, tiene por finalidad regular el uso y gestión integrada del agua, la actuación del Estado y los particulares en dicha gestión, así como en los bienes asociados a esta. En la siguiente infografía se detalla a resumen su contenido y los fines.



Actividad 01

“Principios clave para cuidar el agua”

En base a la lectura 01 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
Según el Principio de valoración del agua, ¿cómo se debe ver y tratar el agua? ¿Es solo un recurso o algo más?	

El Principio de participación de la población y cultura del agua menciona que las personas deben participar en la toma de decisiones. ¿Cómo podrían ustedes, como estudiantes, aplicar este principio en su escuela para la gestión del agua?	
En el Principio de sostenibilidad, se habla de satisfacer las necesidades de las generaciones futuras. ¿Qué acciones concretas podría hacer nuestra escuela hoy para asegurar que haya agua suficiente para los estudiantes que vengan en 10 o 20 años?	



Actividad 02

“El agua un derecho humano fundamental”

En base a la lectura 02 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
El texto menciona que el acceso al agua y saneamiento es un derecho humano. ¿Qué significa eso para ustedes? ¿Es lo mismo que si fuera solo un servicio?	
El documento habla de 5 condiciones para que el acceso al agua sea un derecho garantizado: suficiente, salubre, aceptable, físicamente accesible y asequible. ¿Cuál de estas condiciones les parece la más difícil de cumplir en las comunidades de nuestro país? ¿Por qué?	
El agua debe ser físicamente accesible. Si vivieran en una zona sin red de agua, ¿qué acciones cotidianas de su vida creen que se harían más difíciles o imposibles de realizar, como ir a la escuela o preparar sus alimentos?	

**Actividad 03**

“El agua en nuestra escuela”

En base a la lectura 03 responde las siguientes preguntas:

Preguntas	Respuesta
El punto 9 promueve el uso eficiente y el cuidado del agua, además de la "cultura del agua". A partir de esto, ¿qué significa para ustedes tener una "cultura del agua" en nuestra escuela? ¿Qué acciones prácticas podrían realizar para fomentarla?	
La ley cubre no solo el agua de ríos, sino también la superficial, subterránea, marítima y atmosférica. ¿Qué implica esto? ¿Cómo afecta esta visión integral a la forma en que pensamos en el agua?	
La ley promueve una gestión integrada del recurso, ¿qué significa para nuestra escuela "gestionar" el agua de manera justa? A partir de las lecturas, ¿qué diferencias ven entre simplemente "cuidar el agua para que no se acabe" y "gestionar el agua para que todos la usen de forma equitativa"?	

**Toma de decisiones**

Elaborar un Reglamento escolar para el uso justo del agua.

