

Conectados, pero con cuidado:
Bienestar digital para la prevención de ciberdependientes
Desarrollo

Fundamentación:

Este taller de *Bienestar digital*; ciberdependencia busca capacitar a los adolescentes de escuelas secundarias en Misiones sobre riesgos, proporcionando herramientas prácticas para identificar señales de adicción, promover hábitos saludables y fomentar el apoyo mutuo.

En la era digital actual, donde el acceso a internet y las redes sociales es prácticamente universal, los adolescentes enfrentan riesgos significativos de ciberdependencia, que abarcan desde el uso excesivo de redes sociales, hasta videojuegos, ludopatía en apuestas y casinos virtuales, criptomonedas y firma digital.

Este término de “ciberdependencia” se refiere a la falta de autorregulación en el uso de internet o dispositivos tecnológicos, lo que interfiere con la vida personal, social, laboral y académica. Las consecuencias pueden llevar a experimentar ciertas emociones/sentimientos como la ansiedad, nerviosismo e irritabilidad los cuales prevalecen en momentos determinados. Esta afición se manifiesta mediante varios comportamientos como ser: necesidad constante de revisar el teléfono, el miedo a perderse algo en particular por no estar conectado. Esto se conoce también como FOMO (*Fear of Missing Out*) miedo a perderse algo.

Lo que se pretende lograr en este taller es la autorregulación de los usos de las redes sociales, promoviendo que los participantes desarrollen una mirada crítica sobre la información que consumen, aprendan a respetar las opiniones de los demás y establezcan límites de tiempo saludables. La educación digital resulta crucial para que los usuarios, especialmente los más jóvenes, construyan una autoconciencia sobre los riesgos y beneficios de estas plataformas.

En el contexto actual, atravesamos una nueva guerra fría que no es militar, sino cultural. Hoy las potencias no conquistan territorios, conquistan imaginarios. Y lo hacen a través de algo más seductor que el poder duro: la cultura. Las armas ya no son los misiles, sino las

pantallas; no se destruyen ciudades, se moldean mentalidades. Cada película, serie, red social o canción funciona como una diplomacia emocional. Los imperios culturales no se imponen por la fuerza, sino por la seducción. Mientras algunos buscan imponer su verdad, otros buscan imponer su estética. Las guerras son ahora semióticas: lo que vemos, bailamos o compartimos no es inocente. Se disputa quién define lo que el mundo considera moderno, libre o deseable. Cada historia moldea una moral y cada contenido instala un valor. En este sentido, las redes sociales educan ideológicamente, ya que tus playlists, tus series o tus memes revelan el imperio simbólico al que pertenecés.

Contenidos:

Bienestar digital para la prevención de ciberdependencias: Facebook, Instagram, Tik Tok, Youtube, Snapchat, WhatsApp, Twitch. Autorregulación.

Duración: 120 minutos

Objetivos Generales:

- Concientizar a los adolescentes de las escuelas secundarias de la Provincia de Misiones sobre Ciberdependencia, brindándoles herramientas prácticas para desarrollar la autorregulación de los usos digitales y la autoconciencia sobre los riesgos y beneficios de los mismos.

Objetivos específicos:

- Aprender a reconocer patrones problemáticos de uso tecnológico.
- Generar una conversación de reflexión sobre los hábitos digitales personales y su impacto en la vida cotidiana.
- Activar el cuerpo y despejarse de forma entretenida, manteniendo la temática del bienestar digital.
- Visualizar la importancia digital y saber a quién acudir en caso de necesitar apoyo.
- Autorregulación de usos de redes sociales y plataformas digitales.

Destinatarios: Estudiantes del Nivel secundario de la Provincia de Misiones.

Tiempo: 2 horas

Estructura del taller

Momento	Tiempo	¿Qué hacer?
Introducción Presentación del Taller	10 minutos	Cada tallerista se presentará y mencionará los objetivos del taller.
Actividad Rompe Hielo: Verdadero o Falso Digital	20 minutos	<p>Este rompehielos es rápido y lúdico. Pone a prueba los mitos y las realidades que los participantes tienen sobre el uso de la tecnología, sin hacerlos sentir juzgados.</p> <p>Materiales Necesarios:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● El facilitador debe revisar la ppt, música, actividades para dejar todo ok para el taller. <p>Instrucciones</p> <p>→ La pregunta (3-5 minutos): Explica al grupo que les harás una serie de afirmaciones sobre hábitos digitales. Ellos deberán responder poniéndose de pie (si es verdadero para ellos) o sentados (si es falso).</p> <p>→ Las afirmaciones (10-15 minutos): Comienza a leer las afirmaciones. Asegúrate de que sean una mezcla de situaciones comunes y otras más extremas. Da un par de segundos para que la gente reaccione. Puedes hacer una pausa y preguntar "¿Por qué?". Algunas ideas de afirmaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "Me he quedado sin batería en el celular y he sentido un ataque de pánico." (Verdadero/Falso) ◆ "He revisado mi celular en medio de la noche sin tener ninguna notificación." (Verdadero/Falso) ◆ "La última vez que hice una fila, pasé todo el tiempo viendo mi celular." (Verdadero/Falso) ◆ "He mentido sobre cuánto tiempo pasó en redes sociales para que

		<p>no me juzguen." (Verdadero/Falso)</p> <ul style="list-style-type: none"> ◆ "Mi celular es lo primero que reviso al despertar y lo último que veo antes de dormir." (Verdadero/Falso) ◆ "Me he sentido ansioso cuando una publicación mía no ha recibido 'suficientes' likes." (Verdadero/Falso) <p>→ Cierre y reflexión: Cerrar la actividad con una pregunta de reflexión, como: "¿Qué se llevan de este pequeño ejercicio?" o "Como pueden ver, muchos de los comportamientos que a veces sentimos que son solo nuestros, son en realidad muy comunes".</p>
<p>Momento 1:</p> <p>Bienestar digital: conexión y desconexión</p>	20 minutos	Explicar marco teórico
<p>Momento 2:</p> <p>Actividad Streaming</p>	40 minutos	<p><i>Streaming por el Bienestar Digital</i></p> <p>El objetivo es crear un programa de streaming que combine narraciones y reflexiones. La actividad se realizará en grupo de 4 alumnos. Cada integrante debe tener un rol: conductor, personajes, camarógrafo (director/ productor). Explorar el concepto de bienestar digital a partir de un producto auténtico y colaborativo (streaming).</p> <p>Promover la argumentación, la creatividad y la reflexión crítica sobre la relación con las tecnologías.</p> <p>Favorecer la transferencia hacia la vida real, dado que el formato streaming es cercano a la experiencia cotidiana de los estudiantes.</p>

		<p><u>Actividad en grupos:</u> nuestro propio streaming sobre bienestar digital. Cada integrante asumirá un rol:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Conductor/a: guía la conversación, plantea preguntas, organiza tiempos. -Camarógrafo/a – director/a: filma y puede intervenir en off para aportar datos o encuadrar el debate. -Personaje “a favor” de la tecnología: enfatiza beneficios de lo digital (productividad, vínculos, acceso al conocimiento). -Personaje “en contra” de la tecnología: enfatiza riesgos (adicción, exposición, pérdida de privacidad, estrés digital). <p>Pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Preparación 2.Ponerle un nombre al programa. 3.Decidir el tono del conductor (humorístico, serio, conciliador, provocador). 4.Acordar un eje central del debate: ¿Qué es el bienestar digital? ¿Es posible desconectarse? ¿Cómo equilibrar riesgos y beneficios? 5.Delimitar qué contrapuntos o conflictos aparecerán en la conversación. 6.Planear si habrá exposición individual o diálogos cruzados. <p>Producción</p> <p>Ensayar y/o grabar un mini streaming de máximo 5 minutos sobre bienestar digital.</p> <p>El producto final debe mostrar un debate dinámico con miradas contrastantes.</p> <p>IMPORTANTE: el referente deberá recuperar las grabaciones y mandar a la dirección.</p>
--	--	---

<p>Momento 3:</p>	<p>40 minutos</p>	<p>Después de ver los streaming:</p> <p>Ronda de reflexión grupal: Se elige a un miembro de cada grupo para responder:</p> <p>¿Qué aspectos del bienestar digital aparecieron en el streaming?</p> <p>¿Qué argumentos a favor y en contra de la tecnología resultaron más sólidos o llamativos?</p> <p>¿Qué estrategias o capacidades fueron necesarias dentro del grupo para lograr el producto final?</p> <p>¿Cómo se puede aplicar lo trabajado en el streaming en la vida real?</p> <p>Si tuvieras que dar un consejo breve de bienestar digital a tus compañeros, ¿cuál sería?</p>
<p>Cierre: Ticket de salida:</p>	<p>10 minutos</p>	<p>“Termómetro de bienestar digital”</p> <p>Marca con una cruz tu nivel actual de Bienestar Digital. Por ejemplo: si marcás 1 significa que es muy bajo o si marcás 5 quiere decir que es excelente. Luego, describe una breve razón de ello.</p>

Referencia bibliográfica:

Chicos.net. (s. f.). *Redes sociales* [Wiki]. Chicos.net. <https://www.chicos.net>

Educ.ar. (s. f.). *Bienestar digital y adicción a internet. Educ.ar, portal educativo de la Secretaría de Educación.* <https://www.educ.ar>

Hospital Clínic Barcelona. (s. f.). *Adicción a Internet. Clinic Barcelona.* Universitat de Barcelona. <https://www.clinicbarcelona.org>

Universidad de San Andrés. (2024, enero 8). *TikTok, la red social que cambió los modos de informarse y conquista nuevos públicos.* <https://www.udesa.edu.ar>

ZMA IT Solutions. (s. f.). *Snapchat: Lo que debes saber para proteger a los más jóvenes.* ZMA IT Solutions. <https://www.zmaitolutions.com>