

Taller de Huellas en la Red



Secundaria

MISIONES

Ministerio Educación,
Ciencia y Tecnología





Objetivos



- Comprender qué es el bienestar digital y por qué es importante.
- Reconocer los riesgos básicos de compartir información personal y cómo usar las redes sociales.
- Fomentar el desarrollo de hábitos saludables, un uso responsable y equilibrado de las Tecnologías de la Información y Comunicación (TIC) para promover el bienestar digital.



Hoja de Ruta



Presentación
Talleristas

¿Qué es Bienestar
digital?

Ciberdependencia
¿Libertad o ancla
digital?

Actividad: Streaming.

Ticket de salida

La era digital transformó la
adolescencia.

Vivimos conectados todo el tiempo.

**Pero...
¿sabemos realmente usar la tecnología sin que nos use a
nosotros?**





Actividad Rompehielo

Verdadero o Falso Digital



[Ruleta digital](#)



A young girl with red hair and freckles is sitting on a white sofa. She is wearing large, bright blue over-ear headphones and holding a silver tablet computer in front of her. She is looking at the tablet with a focused expression. The background is a plain white wall. The image is framed by a colorful border at the top and bottom, consisting of horizontal stripes in red, orange, teal, lime green, and purple.

Momento 1

Residentes o visitantes digitales

Veamos en su
celu...cuánto tiempo pasas
en pantalla?



Somos la primera generación que creció con pantallas.

La tecnología es parte de nuestra vida cotidiana.

Nos comunicamos, aprendemos y nos divertimos en línea.

Pero también... necesitamos aprender a cuidarnos.



Entonces ¿De qué hablamos cuando decimos Bienestar Digital?

El bienestar digital es una responsabilidad compartida: familia, escuela y comunidad.





Ciberdependencia

Señales de alerta

- **Nomofobia:** miedo a estar sin el celular.
- **Phubbing:** ignorar a otros por mirar el teléfono.
- **Vamping:** quedarte despierto hasta tarde usando redes.
- **Textofrenia:** creer que te llegó un mensaje cuando no.
- **Taxiedad:** angustia cuando no responden tus mensajes.



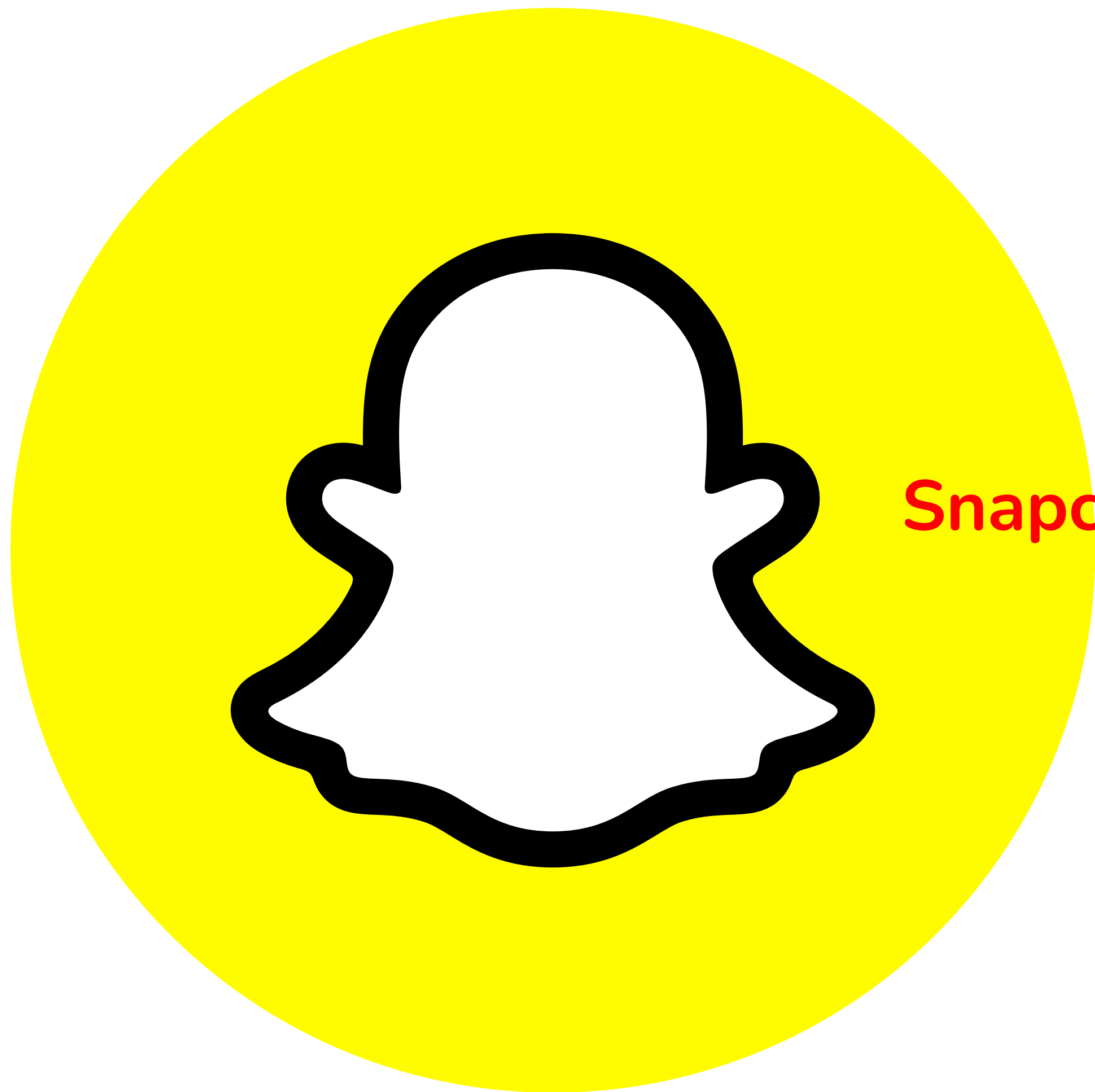
A photograph of a person lying in bed, partially covered by a white sheet. Their hand is raised near their face. In the foreground, a smartphone with a dark screen and a light-colored case sits on a white surface. The background is softly blurred, showing the person's head and hair. The image is framed by a colorful border at the top and bottom.

El problema no es el dispositivo, sino el exceso.



En el Mundo de las Redes Sociales: Usos, Riesgos e impacto





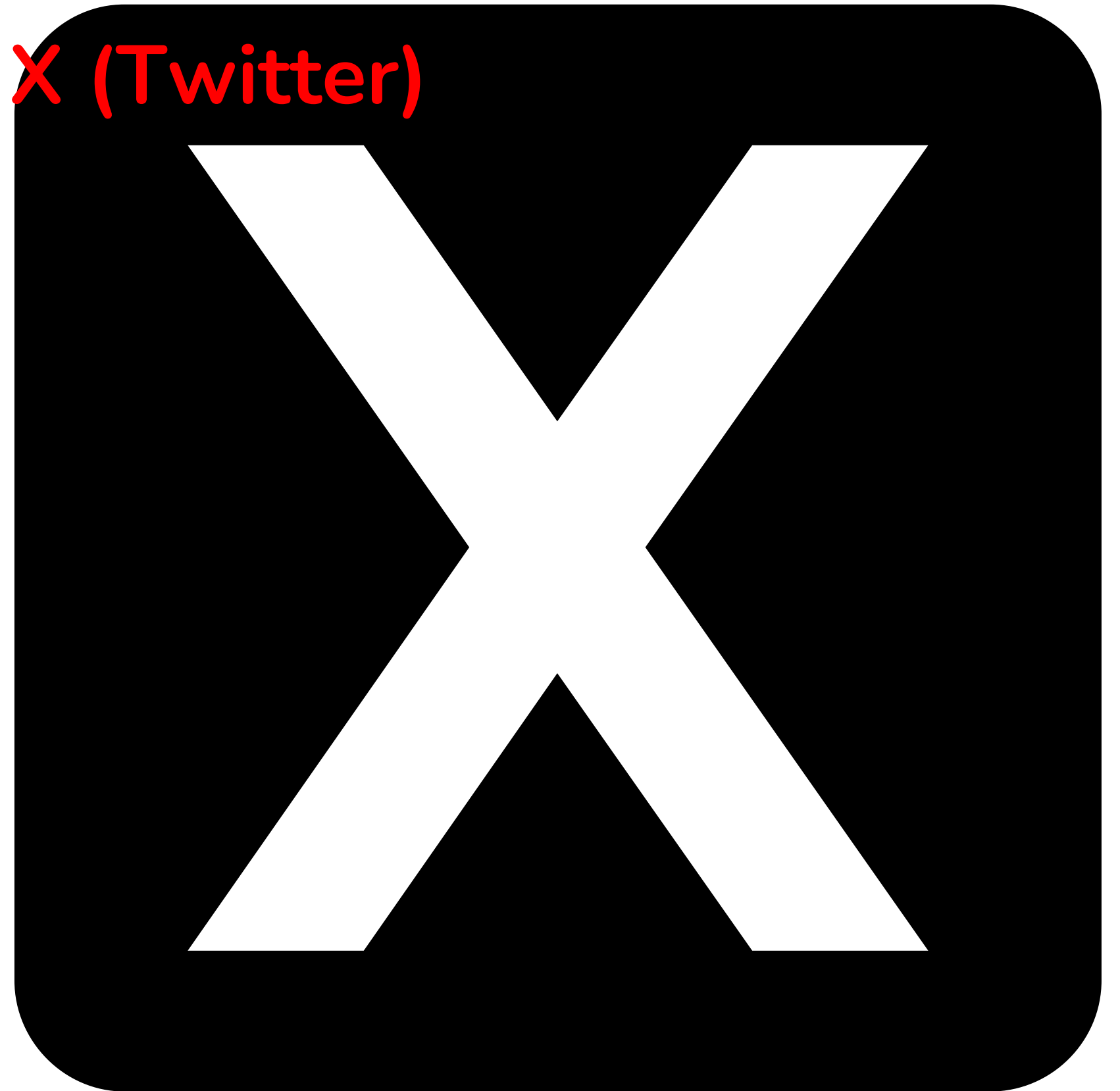
Snapchat: lo que hay que saber



Facebook y Tik Tok al descubierto



Instagram vs. X (Twitter)



No todo lo que se publica es real.





**La tecnología es
parte de la
cultura:
aprendamos a
habitarla con
conciencia.**

A young girl with red hair and freckles is sitting on a white sofa. She is wearing large, bright blue over-ear headphones and holding a silver tablet computer in front of her. She is looking at the tablet with a focused expression. The background is a plain white wall. The image is framed by a colorful border at the top and bottom, consisting of horizontal stripes in red, orange, teal, lime green, and purple.

Momento 2



ACTIVIDAD

Streaming por el Bienestar Digital

Formar grupos de 4: Cada integrante asumirá un rol:

- 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).

Pasos:

1. Ponerle un nombre al programa y dividir roles.
2. Decidir el tono del programa (humorístico, serio, conciliador, provocador).
3. Acordar un eje central del debate: ¿Qué es el bienestar digital? ¿Es posible desconectarse? ¿Cómo equilibrar riesgos y beneficios?
4. Delimitar qué contrapuntos o conflictos aparecerán en la conversación.
5. Grabar.

Producción:

Ensayar y/o grabar un mini streaming de máximo 5 minutos sobre bienestar digital.
El producto final debe mostrar un debate dinámico con miradas contrastantes.



Ronda de reflexión



Después de ver los streaming:

Ronda de reflexión grupal:

Se elige a un miembro de cada grupo para responder:

¿Qué aspectos del bienestar digital aparecieron en el streaming?

¿Qué argumentos a favor y en contra de la tecnología resultaron más sólidos o llamativos?

¿Qué estrategias o capacidades fueron necesarias dentro del grupo para lograr el producto final?

¿Cómo se puede aplicar lo trabajado en el streaming en la vida real?

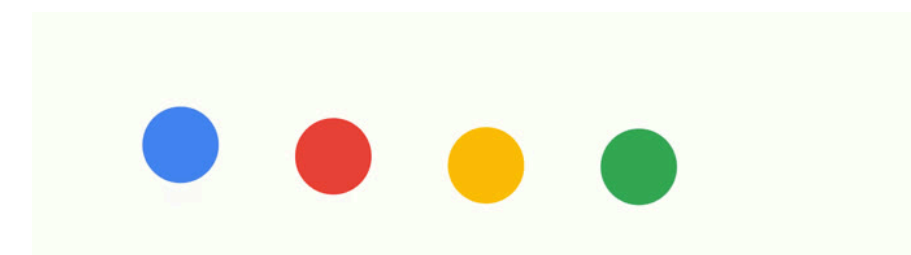
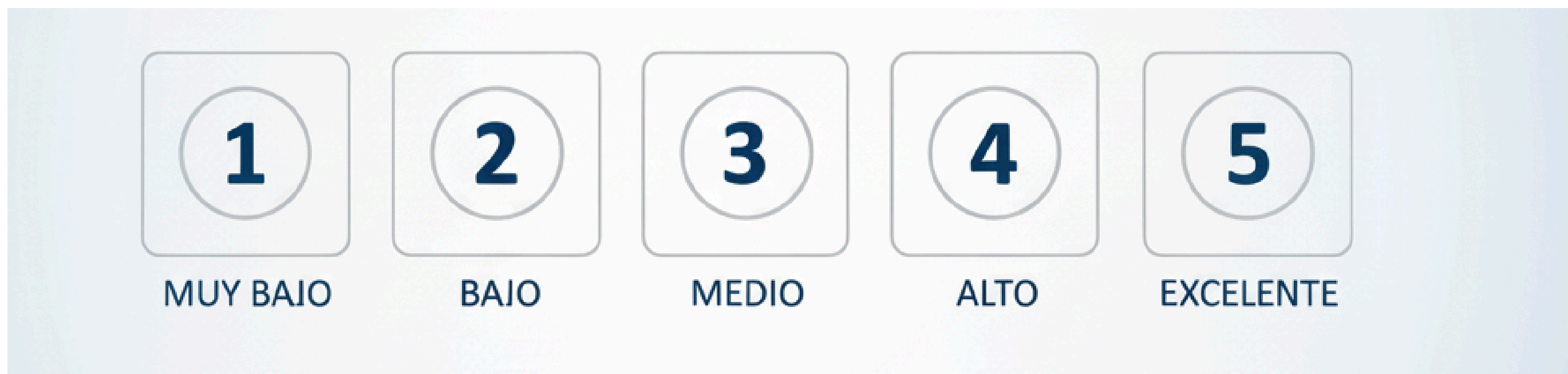
Si tuvieras que dar un consejo breve de bienestar digital a tus compañeros, ¿cuál sería?



Ticket de salida



Termómetro de bienestar digital



Taller de Huellas en la Red



Secundaria

¡Muchas gracias!
¡Nos vemos pronto!

MISIONES

Ministerio Educación,
Ciencia y Tecnología

