

GUIA “Mis pasos digitales diarios”

Liceo femenino de Cundinamarca Mercedes Nariño-grado 5º

Herramientas: hojas, lápiz, colores, Tablet, celular o dispositivo digital de fácil acceso.

Desarrollo:

1. El docente entregará una tabla completa a cada estudiante un día antes del desarrollo de la guía, donde registran durante un día lo siguiente:
 - Tiempo usando el celular, Tablet, computador u otro dispositivo digital.
 - Aplicaciones que uso.
 - Motivo de uso. (¿tarea, juego, redes sociales, video otro cuál?)

En la parte final de la tabla encontrara una serie de emojis que le permitirán responder como se sintió durante el uso de los dispositivos digitales.

 motivada

 normal

 distraída

2. El día de la actividad cada una responderá mediante un dialogo guiado por el docente orientador y se realiza un gráfico digital con las respuestas a las siguientes preguntas.
 - ¿Qué dispositivo uso más frecuente?
 - ¿En qué momento me distraje más?

Producto

Registro grafico del uso diario digital

- **Actividad central – “Decido con conciencia”:** juego de roles con situaciones reales de uso de tecnología, análisis de casos (uso adecuado vs uso excesivo).

Actividad: “elijo con responsabilidad”

Propósito: Desarrollar pensamiento crítico frente al uso adecuado y excesivo de la tecnología

Desarrollo:

1. La docente orientadora de la actividad presenta 3 situaciones reales.
 - Una niña manipulando un celular mientras hace tareas.
 - Una niña mirando videos para hacer la tarea y aprender.
 - Una niña a tardes horas de la noche observando un celular para mirar sus redes sociales.
2. Se hace división de grupos de estudiantes en el aula y se hace un juego de cambio de roles, representando los casos anteriormente mencionados.

Luego analizan:

- ¿fue un uso adecuado o excesivo?
- ¿Qué consecuencias tuvo?
- ¿Cómo se podrán mejorar?

Cada grupo realiza su propia conclusión y expone ante las demás compañeras.

Producto:

Conclusión grupal escrita sobre el uso consiente de la tecnología.

- **Estrategia de autorregulación – “Semáforo digital”:**

Verde: uso educativo y consciente
Amarillo: uso recreativo moderado
Rojo: uso excesivo o impulsivo

Actividad: “Semáforo digital personal”

Propósito:

Fortalecer la autorregulación y el control de impulsos.

Desarrollo:

Cada estudiante diseña su propio semáforo digital:

◆ Verde:

Actividades educativas (tareas, lecturas, videos académicos)

◆ Amarillo:

Uso recreativo moderado (juegos, redes por tiempo limitado)

● Rojo:

Uso excesivo o impulsivo (sin control ni propósito)

Luego responden:

- ¿Qué actividades pongo en cada color?
- ¿Cuál color uso más?

- ¿Cuál debo mejorar?

Finalmente elaboran un compromiso personal.

Producto:

Semáforo digital ilustrado y compromiso escrito.

- **Proceso evaluativo:** Evaluación formativa y continua, centrada en el proceso: observación pedagógica, instrumentos de evaluación, evidencias de aprendizaje y en los criterios de logro.

Evaluación formativa continua mediante:

Instrumento	Qué evalúa
Lista de chequeo	Reconocimiento de hábitos digitales
Rúbrica	Nivel de autorregulación
Diario reflexivo	Conciencia y compromiso
Observación docente	Participación y reflexión
Evidencias de aprendizaje	Registro de pasos digitales

Evidencias de aprendizaje:

- Evidencias
- Juego de roles
- Semáforo digital
- Compromiso personal