



YO Y LOS DEMÁS

El tren de los riesgos

MANUAL PROFESOR
SESIÓN 2.7 | 1º medio

pasos UANDES

El tren de los riesgos

EJE TEMÁTICO

Promover factores protectores y prevenir conductas de riesgo.

OBJETIVO

Reconocer los riesgos en el uso de las tecnologías.

PREGUNTA GUÍA

¿Cómo lograr que la tecnología esté a nuestro servicio?

INDICADORES DE LOGRO

Participa activamente en el trabajo por estaciones, respondiendo a las preguntas y aportando ideas relacionadas con los riesgos en el uso de tecnologías.

CRONOGRAMA

1. “Se inicia el cierre de puertas” (10 minutos)
2. “Próxima estación...” (30 minutos)
3. “Estación terminal, todos deben descender del tren” (5 minutos)

MATERIALES

- Audio.
- Hojas y lápices (uno por grupo).
- Premio (opcional).
- Anexo (una copia para el docente).
- Cinta adhesiva.

VALORES/ VIRTUDES

Prudencia, templanza, responsabilidad.

NOTA:

En el presente documento, se utilizan de manera inclusiva términos como “el docente”, “el estudiante”, “el profesor”, “el niño”, “el compañero” y sus respectivos plurales (así como otras palabras equivalentes en el contexto educativo) para referirse a hombres y mujeres. Esta opción obedece a que no existe acuerdo universal respecto de cómo aludir conjuntamente a ambos sexos en el idioma español, salvo usando “o/a”, “los/las” y otras similares, y ese tipo de fórmulas supone una saturación gráfica que puede dificultar la comprensión de la lectura.

“Se inicia el cierre de puertas”

Nota: previo a la sesión, se recomienda que el docente recorte las tablas del anexo solo por la línea punteada y las pegue en diferentes partes de la sala de clases los temas, simulando ser “estaciones”. Esta actividad se podría realizar, aún de mejor manera, si se efectúa fuera de la sala. Por otro lado, si considera que, por el contexto de sus estudiantes, no podrán nombrar estaciones de metro, puede reemplazar la actividad por ciudades en Chile u otra idea aplicable a su contexto.

Se comenzará la clase reproduciendo un audio que, seguramente, les resultará familiar a más de uno: la voz que realiza los anuncios en el metro de Santiago. Se preguntará a los estudiantes si reconocen esa voz y de dónde proviene.

Para motivar su participación en la actividad de hoy, se invitará a los estudiantes a formar ocho grupos. A cada equipo se le entregará una hoja en blanco y, luego, se les dará la siguiente instrucción: "Les daré cinco minutos para que, en grupo, escriban la mayor cantidad de estaciones de metro en Santiago que conozcan. Cuando diga 'paren', deberán dejar de escribir y soltar sus lápices". El equipo que haya escrito la mayor cantidad de estaciones será el ganador (opcionalmente, se le podrá premiar).

Se continuará: "Hoy viajaremos por una línea de metro diferente, pasaremos por distintas estaciones donde tendremos la oportunidad de conocer los riesgos asociados a las tecnologías".

“Próxima estación...”

Se les pedirá que mantengan los mismos grupos de la actividad inicial. Un miembro de cada equipo tendrá un cuaderno y un lápiz, y será el encargado de escribir las respuestas. El trabajo por estaciones se desarrollará de la siguiente manera:

1. Cada grupo comenzará en una de las ocho estaciones de trabajo. A medida que avance el tiempo, deberán ir rotando hasta completar el viaje por todas las estaciones.
2. En cada estación tendrán que sacar un papel con una pregunta o instrucción, y responderla en dos minutos. Cuando se diga "cierre de puertas, próxima estación...", deberán dejar de escribir y continuar hacia la siguiente estación.
3. Al terminar la última estación, se dirá en voz alta: "Estación terminal, todos deben descender del tren". Luego de eso, todos deberán volver a sus puestos o a su sala, si la actividad fue realizada fuera de esta.

“Próxima estación...”

Terminado el trabajo, se realizará un plenario. Para asegurar la participación de todos los grupos, cada uno podrá responder a una de las preguntas planteadas durante las estaciones. Se espera que el docente dirija el plenario, guiando la discusión y complementando los aportes de los estudiantes, según sea necesario.

Apoyo para el docente:

- **Dependencia tecnológica e Inteligencia Artificial (IA):** la dependencia de herramientas tecnológicas, como buscadores, redes sociales o incluso sistemas de Inteligencia Artificial (por ejemplo, ChatGPT), puede generar pasividad mental si empezamos a confiar en que “ellas piensen por nosotros”. Cuando dejamos de cuestionar, analizar o usar nuestro propio juicio, el pensamiento crítico y el esfuerzo intelectual se debilitan. Además, muchas personas recurren a la IA para resolver problemas emocionales o buscar orientación psicológica. Sin embargo, aunque la IA puede entregar información útil, no sustituye a un adulto de confianza, un profesional o un vínculo humano real. Al depender de la tecnología para tomar decisiones personales o interpretar nuestros sentimientos, podemos: reducir nuestra capacidad de reflexión, tener menos habilidades para resolver problemas solos, aislarnos emocionalmente, recibir respuestas incorrectas, superficiales o dañinas.
- **Ciberacoso:** es cualquier forma de acoso, intimidación o amenaza que ocurre a través de medios digitales. Puede manifestarse en forma de mensajes amenazantes, difamatorios o insultantes en redes sociales, correos electrónicos o mensajes de texto. Para identificar y responder al ciberacoso, es importante buscar ayuda de adultos de confianza o autoridades competentes.
- **Phishing:** es una técnica utilizada por ciberdelincuentes para engañar a las personas y obtener información confidencial, como contraseñas o datos bancarios. Pueden enviar correos electrónicos o mensajes falsos que parecen legítimos, solicitando que se revele información personal o se haga clic en enlaces perjudiciales. Para protegerse, se debe verificar la autenticidad de los mensajes, evitar hacer clic en enlaces sospechosos y mantener actualizado el software de seguridad.
- **Sexting:** es el acto de enviar, recibir o compartir mensajes, imágenes o videos sexualmente explícitos a través de dispositivos electrónicos, como celular o computadores. Los riesgos asociados con el sexting incluyen la difusión no deseada de contenido íntimo, la exposición a posibles consecuencias legales, como cargos por pornografía infantil, el acoso, el chantaje, el impacto en la salud mental y el daño a la reputación personal o profesional. Es importante ser consciente de estos riesgos y tomar precauciones para proteger la privacidad y seguridad personal al participar en actividades en línea.

“Próxima estación...”

- **Grooming:** es una práctica en línea en la que un adulto establece una relación de confianza con un niño o adolescente con el objetivo de obtener su confianza y manipularlo para obtener ventajas sexuales. Esto puede implicar el envío de mensajes, imágenes o videos inapropiados, así como el desarrollo de una relación emocional para explotar al menor. Los riesgos asociados con el grooming incluyen el abuso sexual, el acoso, la manipulación psicológica, el trauma emocional y el impacto duradero en la salud mental y el bienestar del menor. Es importante educar a los niños y adolescentes sobre los peligros del grooming y proporcionarles herramientas para protegerse en línea, como establecer límites de privacidad y comunicarse con un adulto de confianza si experimentan situaciones de riesgo.
- **Privacidad en las redes sociales:** para proteger la privacidad en las redes sociales, es fundamental ajustar la configuración de privacidad. Esto permite limitar quién puede ver la información personal, como el perfil, publicaciones y fotos. Además, es importante ser selectivos al aceptar solicitudes de amistad, preguntándose si realmente se conoce a esa persona. Asimismo, se debe evitar compartir información sensible que pueda ser utilizada en su contra. Además es importante limitar la cantidad de información personal que se comparte en línea, así se reduce el riesgo de ser víctimas de robo de identidad o fraude.
- **Contenido en línea:** ser crítico con el contenido que se consume en línea ayuda a protegerse de la desinformación, el contenido inapropiado o engañoso. Se debe verificar la fuente y la veracidad de la información antes de compartirla o creer en esta, y utilizar múltiples fuentes confiables para contrastar la información. Además, se debe aprender a reconocer y evitar contenido potencialmente dañino o engañoso, como noticias falsas, rumores o contenido violento.
- **Adicción a la tecnología:** se refiere a un patrón de comportamiento compulsivo y descontrolado en el que una persona se involucra en el uso excesivo de dispositivos electrónicos y servicios en línea, como teléfonos, redes sociales, videojuegos o internet en general. Esta adicción puede interferir negativamente en varios aspectos de la vida de una persona, incluyendo sus relaciones interpersonales, salud física y mental, rendimiento académico o laboral, y calidad de vida en general. Algunas de las consecuencias de la adicción a la tecnología incluyen el aislamiento social, la falta de concentración, la falta de sueño, el deterioro de la salud mental, la disminución del rendimiento académico o laboral, y el aumento del estrés y la ansiedad. Es importante reconocer los signos de la adicción a la tecnología y buscar ayuda si se experimentan dificultades para controlar el uso de dispositivos electrónicos o servicios en línea.

“Estación terminal, todos deben descender del tren”

Se finalizará la clase, añadiendo: “En nuestro viaje por las diferentes estaciones, hemos explorado diversos temas relacionados con los riesgos asociados al uso de la tecnología. Al igual que en el metro, donde debemos estar atentos a las indicaciones de seguridad, en el mundo digital también **debemos ser conscientes de los posibles riesgos y tomar medidas para protegernos a nosotros mismos y a los demás.**

A lo largo de esta sesión hemos visto que nuestras acciones en línea pueden tener un impacto profundo en nuestra vida y en la de los demás. En un mundo cada vez más digitalizado, **tenemos la responsabilidad de utilizar la tecnología de manera consciente y ética.** Esto implica respetar la privacidad de los demás, proteger nuestra información personal, promover un entorno en línea seguro y ser críticos con la información que consumimos.

Al mismo tiempo, necesitamos cuidar que la **tecnología no reemplace nuestra capacidad de pensar, sentir, relacionarnos y decidir libremente.** Cuando dejamos que la tecnología —o incluso la inteligencia artificial— piense por nosotros, corremos el riesgo de perder autonomía interior, disminuir nuestra reflexión personal e incluso reemplazar la relación humana por respuestas automáticas. **La tecnología debe estar al servicio de nuestro crecimiento, y no convertirse en aquello que nos dirige.**

Sigamos siendo **conscientes de nuestra huella digital y de cómo nuestro uso responsable puede contribuir al bienestar personal y al bien común, cultivando una actitud prudente, reflexiva y verdaderamente humana en el mundo digital”.**

Nota:

El programa PASOS recomienda postergar la entrega de smartphones hasta después de los 14 años y retrasar el acceso a redes sociales hasta cumplir 16 años o más. Estas orientaciones buscan proteger el desarrollo socioemocional y la salud mental de niños y adolescentes, considerando la evidencia disponible sobre los efectos del uso temprano de entornos digitales (Haidt, 2024).

Referencia:

Haidt, J. (2024). The anxious generation: How the great rewiring of childhood is causing an epidemic of mental illness. Penguin Press.

Pasos UANDES

Síguenos
@pasosuandes

