

# DETOX DIGITAL



3.675 2.475 comentarios 1.028 compartidos

La tecnología ha llegado a dimensiones insospechadas: ya existen los primeros adictos que necesitan un **DETOX DIGITAL**



**¿Por qué?** Porque nuestra memoria, atención y creatividad corren peligro; y cuando doblamos el cuello para ver el celular, la tensión en él **¡aumenta hasta en 22 kilos de presión!**

2.104 Retweets 9.612 Likes 691 2.0K 9.5K

**¡Pero calma!** En Brasil ya existe una clínica para adictos a la tecnología. Y si lo tuyo es manejable, no la uses a la hora de comer y déjala 40 minutos antes de dormir.



**¡ESE LIKE PUEDE ESPERAR!**



Categoría | Relaciones Sociales

2do Medio | Orientación | Unidad 3 | Relaciones Interpersonales

Haz click aquí para ver la cápsula.

El corto animado nos expone los diferentes peligros de la hiper conexión, la disminución de capacidades que origina, el peligro de adicción y posibles soluciones.

### OBJETIVO DE APRENDIZAJE

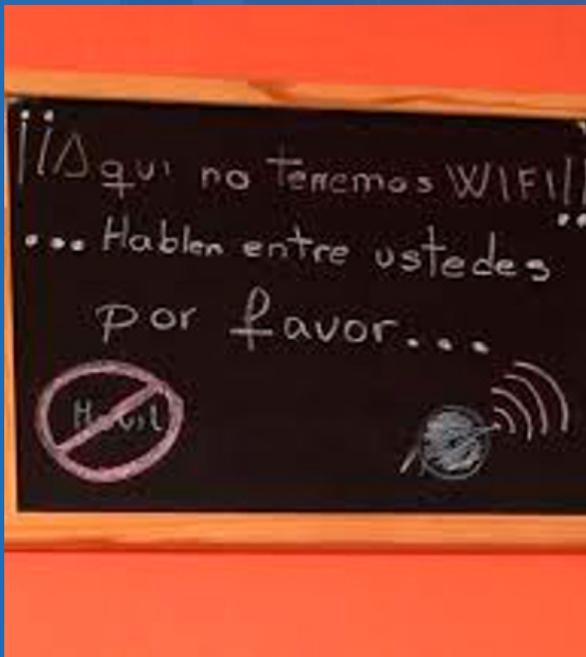
Promover en su entorno relaciones interpersonales constructivas, sean estas presenciales o por medio de las redes sociales, sobre la base del análisis de situaciones, considerando los derechos de las personas acorde a los principios de igualdad, dignidad, inclusión y no discriminación.

### INDICADOR DE EVALUACIÓN

Establecen formas de utilizar los **medios de comunicación masiva y redes sociales**, salvaguardando el bienestar y la dignidad de las personas.

### ACTIVIDAD

Se inicia la clase exhibiendo las siguientes fotografías:



Categoría | Relaciones Sociales

2do Medio | Orientación | Unidad 3 | Relaciones Interpersonales

Haz click aquí para ver la cápsula.



### ACTIVIDAD



Se solicita a los estudiantes **formen grupos de 4 o 5 personas**, de acuerdo al espacio disponible y a la cantidad de alumnos presentes. Los equipos reflexionan en base a las siguientes preguntas:

- ¿Han visto estos avisos?
- ¿Qué dinámica se da con celulares o computadores conectados a wifi, que genera estas reacciones?
- ¿Las interacciones que tienen con otras personas son mayoritariamente de forma presencial o más bien, remota o en línea?
- ¿Cuáles piensan son las ventajas o desventajas de estar permanentemente comunicados?

A continuación, se invita a los estudiantes a observar el video [https://youtu.be/yoO\\_ljPdTfM](https://youtu.be/yoO_ljPdTfM)

Y en los mismos grupos, comentan como se relaciona el contenido de la cápsula y la reflexión sostenida al inicio de la clase. Considerando los dos momentos de la clase, el dialogo respecto de las fotografías y lo que apporto el video, se invita al curso a **construir en forma grupal un afiche que promueva un mayor control del uso de la tecnología**, en función de un desarrollo integral y en sociedad. Una vez desarrollado un primer borrador de afiche, el docente entrega la siguiente pauta, para que cada equipo realice un proceso de autoevaluación.



Categoría | Relaciones Sociales

2do Medio | Orientación | Unidad 3 | Relaciones Interpersonales

Haz click aquí para ver la cápsula.



### AUTOEVALUACIÓN

NUESTRO AFICHE	SI	NO	OBSERVACIONES
¿Presenta un ejemplo cotidiano de uso de tecnología de forma constructiva?			
¿Manifiesta que el uso excesivo de celulares o computadores puede ser un problema?			
¿Expresa el impacto que puede tener en nuestra comunidad el uso excesivo de tecnología?			
¿Permite empatizar con el problema que se plantea?			
¿Invita a las personas a involucrarse en el problema?			
¿Motiva a las personas a involucrarse a contribuir en la solución del problema?			
¿Establecen ideas para un uso equilibrado de la tecnología?			

Los estudiantes revisan sus trabajos con los criterios dados y **definen que aspectos les gustaría mejorar o profundizar para la versión final del afiche.**

