

## Gestionando mi vida digital

Grado sugerido: Décimo

Julio Cesar Herrera Marin

*Publicado en el Banco Virtual de Recursos de Colombia Programa en el año 2025.*

Este material se comparte bajo la licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 4.0 Internacional (CC BY-NC-ND 4.0). Puede copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato, siempre que dé el crédito adecuado al autor, no lo use con fines comerciales, y no remezcle, transforme o cree a partir del material.

Para más información, consulte la licencia completa en [Deed - Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International - Creative Commons](#)

Para contactar al autor/a de este recurso, escriba a: [Julio.herrera@eleazarlibreros.edu.co](mailto:Julio.herrera@eleazarlibreros.edu.co)

## SECUENCIA DIDÁCTICA: HUELLAS DIGITALES Y PRÁCTICAS DE DATOS: GESTIONANDO MI VIDA DIGITAL

<b>Aprendizaje(s) esperado(s)</b>	<p><i>Indique el o los aprendizajes que busca desarrollar en las/los estudiantes durante la sesión de clase</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Comprender la importancia de la seguridad y el uso responsable de dispositivos móviles en el entorno digital.</li> <li>● Analizar datos estadísticos sobre el consumo de medios digitales y el tiempo de pantalla para identificar patrones de uso.</li> <li>● Desarrollar la capacidad de reflexión crítica sobre la información personal compartida en línea.</li> <li>● Diseñar estrategias personales para controlar y gestionar el uso de dispositivos móviles, aplicando principios de autogestión y lógica.</li> <li>● Aplicar prácticas de datos para extraer conclusiones y tomar decisiones informadas sobre el comportamiento digital.</li> </ul>
<b>Materiales requeridos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Acceso a una pantalla (proyector o televisor) para la presentación y discusión.</li> <li>● Pizarra o rotafolio y marcadores.</li> <li>● Hojas de trabajo o cuadernos.</li> <li>● Dispositivos móviles de los estudiantes (opcional y con fines educativos, para revisar sus propios datos de uso, si se sienten cómodos, además con permiso y supervisión de los adultos).</li> <li>● Acceso a internet (para búsqueda de estadísticas globales o nacionales sobre consumo de tiempo en pantalla, o para herramientas de visualización de datos simples).</li> <li>● Plantilla para registro y análisis de datos de uso de dispositivos (ver Anexo 1).</li> <li>● Cuestionario corto de reflexión personal sobre seguridad digital (ver Anexo 2)</li> </ul>

<b>Conocimientos previos requeridos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Conocimiento básico del funcionamiento de dispositivos móviles y aplicaciones comunes.</li> <li>Familiaridad con la navegación en internet y el uso de redes sociales.</li> <li>Comprensión de conceptos básicos de porcentajes y promedios.</li> <li>Capacidad para trabajar en equipo y participar en discusiones.</li> <li>Manejo básico de hoja de cálculo</li> </ul>
<b>Actividad(es) a desarrollar</b> <i>Indique las acciones que realizarán el/la docente y sus estudiantes y las indicaciones si el trabajo se debe realizar de forma individual, en parejas o grupal.</i>	<b>Tiempo estimado</b> <i>Minutos o porcentaje</i>
<b>1. Exploración y Reflexión Inicial: "Mi Vida en Pantalla" (20 minutos)</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente: Inicia la sesión preguntando a los estudiantes sobre su uso diario de dispositivos móviles: ¿Cuánto tiempo creen que pasan en línea? ¿Qué actividades realizan principalmente? ¿Comparten información personal? ¿Son conscientes de los riesgos?</li> <li>Estudiantes: Participan en una lluvia de ideas y anotan en su cuaderno las primeras impresiones sobre su propio consumo digital.</li> <li>Conceptos de PC / Ciudadanía Digital: Autoconciencia digital, identificación de problemas.</li> </ul>	20 minutos
<b>2. Análisis de Datos: "Las Estadísticas Hablan" (40 minutos) - Práctica de Datos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Docente: Presenta estadísticas impactantes sobre el consumo de dispositivos móviles y tiempo de pantalla a nivel global, regional o nacional (se puede usar material del Anexo 3 o buscar en línea datos actuales)</li> </ul> <p>Ejemplos: tiempo promedio de uso, porcentaje de población que accede a redes sociales, datos de ciberseguridad relevantes.</p>	40 minutos

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Docente: Guía una discusión sobre las implicaciones de estas estadísticas. ¿Qué patrones observan? ¿Hay diferencias por edad o género? ¿Qué riesgos se asocian a un uso excesivo o irresponsable?</li> <li>• Estudiantes (Individual o en parejas): Utilizan la "Plantilla de Registro y Análisis de Datos de Uso" (Anexo 1).</li> <li>• Si es viable y se no hay resistencia de los estudiantes, pueden revisar las estadísticas de "tiempo de pantalla" de sus propios dispositivos para el día anterior o la última semana, si no, se les proporciona un conjunto de datos ficticios o agregados para analizar (ej. "tiempo de pantalla promedio en diferentes ciudades", "uso de apps por hora del día").</li> </ul> <p>Deben identificar:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Promedio de tiempo de pantalla.</li> <li>○ Aplicaciones más usadas.</li> <li>○ Patrones de uso (ej. ¿más uso en la noche?).</li> <li>○ Identificar posibles "puntos ciegos" donde el uso es excesivo o no consciente.</li> <li>○ Conceptos de Computación / Ciudadanía Digital: Prácticas de datos (recopilación, análisis, visualización simple), Abstracción (interpretar datos crudos), Patrones, Seguridad en el mundo digital (riesgos asociados al tiempo excesivo en pantalla).</li> </ul> <p><b>3. Diseño de Estrategias y Control Personal: "Mi Plan Digital Seguro" (40 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Docente: Introduce la discusión sobre el "control del uso de dispositivos móviles" y "tener cuidado con lo que se comparte". Subraya que no se trata de prohibir, sino de gestionar y protegerse.</li> <li>○ Docente: Presenta escenarios hipotéticos sobre compartir información (ej. "una foto de una fiesta sin consentimiento", "compartir la ubicación en tiempo real", "un comentario impulsivo en redes sociales").</li> <li>○ Estudiantes (Individual): A partir del análisis de sus propios datos (o los datos provistos) y la discusión sobre seguridad:</li> </ul>	40 minutos
--	------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Completan el "Cuestionario de Reflexión Personal sobre Seguridad Digital" (Anexo 2).</li> <li>▪ Diseñan un "Plan Digital Seguro" personal. Este plan debe incluir: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Metas específicas para gestionar el tiempo de pantalla o el uso de ciertas aplicaciones.</li> <li>▪ Estrategias concretas para pensar antes de compartir información en línea (ej. lista de verificación mental: ¿es seguro? ¿es respetuoso? ¿quién lo verá?).</li> <li>▪ Pasos para proteger su privacidad (ej. revisar configuración de privacidad, usar contraseñas fuertes).</li> </ul> </li> <li>▪ Conceptos d Computación / Ciudadanía Digital: Algoritmos (pasos para un plan), Lógica (evaluar riesgos), Resolución de problemas, Ética y confiabilidad de los datos y la información, Seguridad en el mundo digital.</li> </ul> <p><b>4. Cierre y Compromiso: "Compartiendo mi Compromiso" (20 minutos)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Docente: Facilita un espacio para que algunos estudiantes comparten voluntariamente una parte de su "Plan Digital Seguro" o una conclusión clave de su análisis de datos.</li> <li>○ Docente: Refuerza la idea de que la ciudadanía digital es un proceso continuo de aprendizaje y adaptación. Anima a los estudiantes a implementar sus planes y a ser embajadores de un uso digital responsable.</li> <li>○ Estudiantes: Participan en la discusión final.</li> <li>○ Conceptos de Computación / Ciudadanía Digital: Equidad en el acceso y la participación en el mundo digital (discutir las brechas y la importancia de la educación para todos).</li> </ul>	20 minutos
---	------------

#### Adaptaciones

- Sin acceso a Internet/Dispositivos personales:
  - Proporcionar impresiones de gráficos y estadísticas de consumo de medios digitales. Los "datos de uso" pueden ser casos de estudio ficticios que los estudiantes analicen en papel.

- Las actividades de reflexión y diseño de estrategias se pueden realizar completamente desconectadas con discusiones en grupo y elaboración de diagramas o mapas conceptuales.
- Población con discapacidad visual:
  - Describir verbalmente todas las estadísticas, gráficos y preguntas.
  - Proporcionar las plantillas en formatos accesibles (texto grande, braille si es posible, o lectura por voz).
  - Fomentar la discusión oral y la elaboración de planes de forma colaborativa.
  - Población con discapacidad auditiva:
    - Hay que asegurar que todas las instrucciones y estadísticas estén claramente escritas o presentadas visualmente.
    - Utilizar subtítulos en videos o presentaciones.
    - Fomentar la escritura y el dibujo para la expresión de ideas si la comunicación verbal es un desafío.
- Contexto rural/recursos limitados:
  - Adaptar las estadísticas y ejemplos a situaciones más cercanas a su realidad (ej. uso de radios comunitarias, teléfonos básicos, si aplica).
  - Priorizar las actividades desconectadas y el debate sobre el impacto de la tecnología en su comunidad.
  - Enfatizar el valor de la información y la importancia de la seguridad, incluso con menos acceso a internet.

### Actividades evaluativas

1. Observación de la participación: Evaluar la participación en las discusiones grupales y la lluvia de ideas.
2. Análisis de la plantilla de datos: Revisar la profundidad del análisis de datos de uso en el Anexo 1, identificando patrones y reflexiones pertinentes
3. Evaluación del "Plan Digital Seguro": Analizar la coherencia, la claridad y la aplicabilidad de las estrategias personales diseñadas en el Anexo 2.  
¿Demuestran comprensión de los riesgos y un enfoque proactivo en la gestión del uso y la seguridad?
4. Respuestas al Cuestionario de Reflexión: Evaluar la profundidad de la reflexión personal y la comprensión de los conceptos de seguridad.

5. Presentación (opcional): Si hay tiempo, evaluar la capacidad de los estudiantes para comunicar sus ideas y justificar sus planes.

<b>Referencias</b>	David, G. G. R. M., Daniel, Q. B. C., & Camilo, C. F. H. (2023). Estadísticas sobre el uso de redes sociales en Colombia del 2021 al 2023. <a href="https://repositorio.uniremington.edu.co/entities/publication/8d12c913-f697-44a4-acc1-7c4091b05d03">https://repositorio.uniremington.edu.co/entities/publication/8d12c913-f697-44a4-acc1-7c4091b05d03</a>
--------------------	--

## **ANEXOS**

ANEXO 1: REGISTRO Y ANÁLISIS DE MI USO DIGITAL				
Aplicación/Actividad Digital	Tiempo de Uso (minutos/día)	Tipo de Contenido (ej. videos, juegos, chats, estudio)	Personas con las que interactúas (ej. amigos, familia, desconocidos)	Notas / Reflexiones rápidas
Red Social 1				
Juego 1				
Aplicación de Videos				
Estudio/Tareas				
Comunicación (WhatsApp, etc.)				
Otra (específica):				
<b>TOTAL, DIARIO ESTIMADO:</b>				_____ minutos

6. Preguntas de Análisis:
  7. ¿Qué aplicación o actividad digital usaste más durante el día/semana? ¿Por qué crees que fue así?

Respuesta:

8. ¿En qué momentos del día tiendes a usar más tus dispositivos móviles? (Ej. por la mañana, al mediodía, en la noche).

Respuesta:

9. ¿Hay algún dato sobre tu uso digital que te sorprenda? ¿Cuál y por qué?

Respuesta:

10. Despues de ver tus datos, ¿crees que tu uso digital es equilibrado y saludable? Explica tu respuesta.

Respuesta:

11. ¿Identificas algún patrón en tu consumo digital que te gustaría cambiar?

Respuesta:

## **ANEXO 2: MI REFLEXIÓN Y PLAN DIGITAL SEGURO**

### **Parte 1: Cuestionario de Reflexión Personal**

Responde las siguientes preguntas honestamente, pensando en tu experiencia en el mundo digital.

1. ¿Qué tipo de información personal evitas compartir en línea (ej. dirección de casa, números de teléfono, fotos muy personales, información familiar)? ¿Por qué es importante no compartirla?

○ *Respuesta:*

2. Cuando creas una cuenta nueva en una aplicación o red social, ¿cómo verificas o configuras la privacidad de tus datos? ¿Qué haces para que tu información sea más segura?

○ *Respuesta:*

3. Imagina que alguien comparte una foto tuya o información personal sin tu permiso en línea. ¿Qué harías en esa situación? ¿A quién le pedirías ayuda?

○ *Respuesta:*

4. ¿Qué es una "huella digital" y por qué es importante ser consciente de ella?

○ *Respuesta:*

5. ¿Qué significa ser un "ciudadano digital responsable" para ti?

○ *Respuesta:*

### **Parte 2: Mi Plan Digital Seguro**

Diseña tu propio plan con 3 a 5 pasos concretos que te comprometes a seguir para tener un uso más seguro, consciente y saludable de tus dispositivos y de Internet.

**Mi Meta General (ej. "Ser más consciente de mi tiempo en pantalla", "Proteger mejor mi privacidad"):**

- *Meta:*

**Mis Pasos Concretos para un Uso Digital Seguro y Consciente:**

1. **Paso 1:** (Ej. "Revisar la configuración de privacidad de mis redes sociales cada mes.")
  - *Explicación:*
2. **Paso 2:** (Ej. "Antes de compartir una foto o comentario, me preguntaré: ¿Es apropiado? ¿Quién lo verá? ¿Me sentiré cómodo con esto en el futuro?")
  - *Explicación:*
3. **Paso 3:** (Ej. "Establecer un horario para el uso de mis dispositivos después de las 9 PM, para descansar la vista.")
  - *Explicación:*
4. **Paso 4 (Opcional):**
  - *Explicación:*
5. **Paso 5 (Opcional):**
  - *Explicación:*

**Anexo 3: Gráficos y Estadísticas de Consumo Digital**

Enlace con acceso a estadísticas de uso de redes sociales

<https://repositorio.uniremington.edu.co/server/api/core/bitstreams/f5420059-81a3-4bff-beed-d81519bab4ea/content>