

Orientación 2° medio / Unidad 2 / OA 4 / Actividad 1

1. DIETA DIGITAL

Observaciones a la o el docente

Se sugiere motivar al curso para hacer en la comunidad educativa una pequeña encuesta y, a partir de ella, organizar una campaña de bienestar, que se podría llamar “Dieta digital” o tener otro nombre que se decida en conjunto con el curso.

Se sugiere la colaboración de la o el docente de Matemática para esta actividad, puesto que las y los estudiantes deberán entregar datos estadísticos de la encuesta que realizarán. A continuación se presentará una posible encuesta.

A modo de introducción, la o el docente comenta lo importante que es estar consciente del tiempo que cada cual pasa conectado a la red y cuáles son los motivos más frecuentes de uso. Se destaca que es bueno realizar una evaluación personal y como comunidad al respecto, con el fin de promover el uso responsable de internet y las redes sociales, teniendo consciencia de que no suplantán las relaciones presenciales.

Se entrega a los y las estudiantes una breve encuesta que deberán responder (puede dictarse o multicopiarse).

ENCUESTA SOBRE CONEXIÓN A REDES

Nombre:

Nivel:

1. ¿Cuántas horas al día “consumes” redes sociales?*

- a) Entre 1 y 2 horas.
- b) Entre 2 y 3 horas.
- c) Entre 3 y 4 horas.
- d) Más de 4 horas.

2. ¿Cuáles de estas actividades te consumen más tiempo?

Escoge tres marcándolas con una X.

Jugar en el celular.

Buscar cosas nuevas en internet.

Chatear.

Ver videos en YouTube.

Participaren las redes sociales (Facebook, WhatsApp u otra).

Buscar información para mis tareas del colegio.

3. ¿Cuánto tiempo antes de dormir te desconectas de internet?

Entre 0 y 15 minutos.

Entre 15 y 30 minutos.

Entre 30 y 45 minutos.

Más de 45 minutos.

4. ¿Puedes dejar tu teléfono a un lado cuando estás con otra persona?

Sí, lo he hecho.

- Sí, creo que podría.
No, no podría.
No lo sé.
5. ¿Respondes los mensajes que llegan a tu teléfono cuando estás con otra persona?
Sí, lo he hecho.
No, no lo he hecho.
6. ¿Has tenido malos entendidos con tus amigos o amigas en alguna red social?
Nunca.
Alguna vez.
Varias veces.
Casi siempre.

*Las preguntas pueden ser modificadas de acuerdo a las características del grupo curso.

Las y los estudiantes se organizan para tabular la encuesta y discutir sobre los resultados que se obtengan. Utilizan resultados de tendencia central, de posición y de dispersión.

Es importante cerrar la actividad motivando la realización de una campaña de "Dieta digital" para dosificar el "sobrepeso digital" que cada estudiante, así como la o el docente, pueda tener.

Invite a sus alumnas y alumnos a trabajar también en una campaña para crear consciencia acerca de un uso racional de las redes sociales e internet, como parte de la promoción de una vida más saludable.

® Matemática (ver Anexo 1)