

### MANEJO DE LAS EMOCIONES ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN

Título de la actividad:	“Círculo Digital”
Habilidad:	Manejo de las emociones
Medio:	Redes Sociales
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno identificará cuál es su propósito de una red social.
Habilidades:	Juicio crítico, identidad personal, autorregulación, creación de contenido, seguridad, empatía.



## Introducción

La alfabetización digital tiene como objetivo enseñar las habilidades de la tecnología en la vida cotidiana, sin embargo, la alfabetización digital va más allá, se trata de proporcionar competencias dirigidas hacia las habilidades comunicativas, sentido crítico, mayores niveles de participación, capacidad de análisis de la información a la que accede el individuo, etc. En definitiva, nos referimos a la posibilidad de interpretar la información, valorarla y ser capaz de crear sus propios mensajes.

Dentro de este entorno digital, una parte muy importante son las redes sociales, en donde los individuos están interconectados con intereses o actividades en común y que permiten el contacto entre estos, de manera que puedan comunicarse e intercambiar información. Hay redes sociales genéricas como Facebook o Twitter, redes profesionales como LinkedIn y redes temáticas (deportes, música, hobbies).

## Material

- Lápices
- Plumas
- Hoja de actividad (alumno)

### Descripción

1. El docente al comenzar la actividad dividirá al grupo en equipos de 4-5 personas
2. El docente les hablará sobre las redes sociales y cómo influyen en su estado emocional. Para ello pedirá a sus alumnos que compartan para ellos qué representa una red social y cuántos de ellos participan en alguna, cuál o cuáles y por qué les llamó la atención esa red.
3. El docente pedirá a alguien que lea el objetivo y explicará las instrucciones.
4. Al final pedirá la participación de algunos alumnos para que compartan una reflexión de lo aprendido.



### Reflexión

El usar las redes sociales tiene muchas ventajas, por ejemplo, una de ellas es que facilitan las relaciones entre las personas, evitando todo tipo de barreras tanto culturales como físicas, sin embargo, es importante que, como todo entorno digital, tomemos en cuenta que un mal uso puede hacer que se caiga en algún riesgo. Por ello es importante explicarles a los niños que las redes sociales son para mayores de 13 años.

### MANEJO DE LAS EMOCIONES ACTIVIDAD 1: CONSCIENTIZACIÓN



Título de la actividad:

“Círculo Digital”

Objetivo:

El alumno identificará cuál es el propósito de las redes sociales..

## Instrucciones

Encierra en un círculo las redes sociales que conozcas o utilices y escribe cuál es su objetivo para ti.



*El objetivo de las redes sociales es:*

## Reflexión

El usar las redes sociales tienen muchas ventajas, por ejemplo, una de ellas es que facilitan las relaciones entre las personas, evitando todo tipo de barreras tanto culturales como físicas, sin embargo, es importante que, como todo entorno digital, tomes en cuenta que un mal uso puede hacer que caigas en algún riesgo. Por ello es importante que consideres que las redes sociales son para mayores de 13 años.

## MANEJO DE LAS EMOCIONES ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS

Título de la actividad:	“Círculo Digital”
Habilidad:	Manejo de las emociones
Medio:	Redes Sociales
Sección:	Primaria Alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno señalará las ventajas, desventajas y riesgos de algunas redes sociales.
Habilidades:	Alfabetización digital, juicio crítico, identidad personal, autorregulación, creación de contenido, seguridad, empatía.



### Introducción

Alfabetización digital es “la capacidad para localizar, organizar, entender, evaluar y analizar información utilizando tecnología digital”. — **Wikipedia**

Esta definición implica considerar tres aspectos muy interesantes, los vemos a continuación: Por un lado, habla de la capacidad para utilizar la tecnología, es decir un **aprendizaje** de uso.

Por otro lado, lo relaciona con la habilidad para **comprender** cómo utilizarla.

Es decir, no solo se trata de saber utilizar un aparato digital, sino de comprender y **aplicar** cómo ese uso puede hacer que nuestra vida mejore o que seamos más productivos y eficientes en ella.

Implica entonces, conocer los retos y oportunidades, así como las amenazas, riesgos y límites que consecuentemente nos aporta su uso, tanto positivo como negativo, dependiendo en qué forma lo usemos.

El conocer cómo funcionan las redes sociales, cuál es su objetivo, nos ayudará a comprender de qué forma influyen en las emociones.

Si bien pueden tener beneficios a nivel psicológico o emocional, las redes sociales también pueden modificar nuestro ánimo y nuestra percepción del mundo.

Se ha visto que la comunicación que se entabla a través de los medios digitales tiene una influencia positiva en temas relacionados al sentido de pertenencia, de autoestima y al estado de ánimo de adolescentes y adultos.

Sin embargo, estos beneficios son menores en comparación con las interacciones que se dan personalmente. Y así como tienen aspectos positivos, las redes sociales pueden generar sentimientos de tristeza, estrés, soledad, baja autoestima por el hecho de pensar que las otras personas tienen una “mejor vida”, son más sociables, son más aceptadas, por ello es importante que como docentes hagamos conscientes a nuestros alumnos que la mayor parte de las veces, en las redes sociales no nos mostramos tal cuál somos, y sólo nos preocupamos por enseñar la mejor versión de cada uno y así parecer más felices.

Los docentes debemos transmitirles la importancia de tener una identidad congruente en línea y fuera de ella, además de que aprendan a tener una autoestima sana, a valorarse por quienes son y no por el número de likes que tengan.

Lecturas complementarias:

**¿QUE ES EL POSTUREO?**  
DESCUBRE SI TU TAMBIEN LO HACES



**FELICES CON O SIN LIKES: ¿CÓMO PROTEGER LA IDENTIDAD DE MIS HIJOS EN LAS REDES SOCIALES?**



**4 MANERAS DE EVITAR EL POSTUREO**



## Material

- Lápices y plumas
- Tijeras y resistol
- Hoja de actividad (alumno)

## Descripción

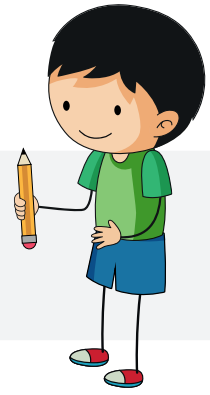
1. **El docente explicará el objetivo y la introducción a este tema. Se sugiere que estudie esta sesión antes de darla, pues es una habilidad muy importante, se anexan lecturas complementarias para añadir a la explicación. Imprimir la hoja de actividad para que los alumnos la recorten.**
2. **Repartirá las hojas de actividades y explicará las instrucciones.**
3. **Al término de la actividad realizar un debate sobre la actividad, con la pregunta: Cuando publico algo en mis redes sociales, ¿con qué fin lo hago? ¿de qué manera influyen en tus emociones cuando las utilizas?**
4. **Pedirles a los alumnos de manera aleatoria una reflexión sobre la actividad.**

## Reflexión

En un mundo digital, como es en el que vivimos, se hace necesario adquirir unas habilidades mínimas para poder aprovechar la innovación tecnológica que nos rodea:

- Aprender a usarlas
- Comprender su uso
- Crear contenido digital positivo
- Aprender a manejar mis emociones dentro de su uso

MANEJO DE LAS EMOCIONES  
ACTIVIDAD 2: ANÁLISIS



Título de la actividad:



“Círculo Digital”

Objetivo:

El alumno analizará cómo influye la información que colocamos en una red social..

## Instrucciones

Escribe las ventajas, desventajas, riesgos y qué emociones generan de las siguientes redes sociales después coméntalas con tu grupo.

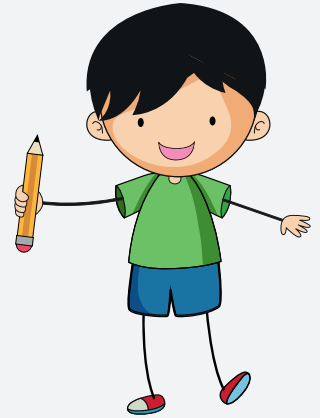
Red social	Ventajas	Desventajas	Riesgos	Qué emociones te generan
				
				
				
				
				
				
				

## Reflexión

Saber utilizar de manera adecuada la tecnología, es conocer los retos y oportunidades, así como los límites que nos dan. En las redes sociales el conocer todos sus beneficios, riesgos y las emociones que nos generan, nos ayudará a aprovecharlos de la mejor manera.

MANEJO DE LAS EMOCIONES  
ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN

Título de la actividad:	“Círculo Digital”
Habilidad:	Manejo de las emociones
Medio:	Redes Sociales
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	El alumno identificará conductas adecuadas e inadecuadas dentro de las redes sociales.
Habilidades:	Juicio crítico, identidad personal, autorregulación, creación de contenido, seguridad, empatía.



## Introducción

Morales (2011), las redes sociales influyen de manera positiva, cuando se usan con recato y moderación, ya que es un medio por el cual te puedes comunicar, no solo para charlar y planear eventos sociales, sino también para hacer tareas y trabajos.

Otras características de las redes sociales son:

- a) *Están basadas en el usuario:* Las redes sociales son construidas y dirigidas por los mismos usuarios, quienes además las nutren con el contenido.
- b) *Son Interactivas:* Las redes sociales poseen además de un conjunto de salas de chat y foros, una serie de aplicaciones basadas en una red de juegos, como una forma de conectarse y divertirse con los amigos.
- c) *Establecen relaciones:* Las redes sociales no sólo permiten descubrir nuevos amigos sobre la base de intereses, sino que también permiten volver a conectar con viejos amigos con los que se ha perdido contacto desde hace muchos años atrás.
- d) *Intercambio de información e intereses:* las redes sociales permiten que el contenido publicado por un usuario se difunda a través de una red de contactos y sub-contactos mucho más grande de lo que se pueda imaginar, evitando todo tipo de barreras tanto culturales como físicas.
- e) *Ofrece una variedad de servicios:* Intercambio de información, fotografías, servicios de telefonía, juegos, chat, foros.
- f) *Favorecen la participación y el trabajo colaborativo entre las personas, es decir, permiten a los usuarios participar en un proyecto en línea desde cualquier lugar.*
- g) *Permiten construir una identidad personal y/o virtual, debido a que permiten a los usuarios compartir todo tipo de información (aficiones, creencias, ideologías, etc.) con el resto de los cibernautas.*

h) Facilitan la obtención de la información requerida en cada momento, debido a la actualización instantánea.

i) Facilitan el aprendizaje integral fuera del aula escolar, y permiten poner en práctica los conceptos adquiridos.

Como docentes es nuestra responsabilidad el desarrollar esta habilidad del manejo de las emociones (empatía digital) y el aula favorece que esto se realice dentro y fuera de Internet.

## Material

---

- Hoja de actividad (alumno)
- Tijeras y resistol
- Lápices y plumas

## Descripción

---

1. El docente dará la introducción
2. Pedirá a los alumnos que se agrupen en parejas.
3. Leerán el objetivo y las instrucciones de la actividad.
4. Al término de la actividad pedirles que cada equipo explique sus conclusiones en equipo.

## Reflexión

---

Las redes sociales tienen una utilidad para la educación, pues acercan el aprendizaje informal y el formal, permitiendo al alumno expresarse por sí mismo, creando una comunidad educativa, facilitando el aprendizaje, la coordinación del trabajo y el acercamiento entre el docente y el alumno. Existen redes sociales específicas que pueden ayudar al proceso de aprendizaje.



### MANEJO DE LAS EMOCIONES

#### ACTIVIDAD 3: REFLEXIÓN



Título de la actividad: "Círculo Digital"  
Objetivo: El alumno identificará conductas adecuadas e inadecuadas dentro de las redes sociales.

## Instrucciones

Señala en cuáles de las siguientes acciones consideras que se hace un uso adecuado o inadecuado de alguna red social. Recórtalas



Acepto a todas las personas que me piden solicitud de amistad en FB aunque no las conozca, lo importante es tener muchos amigos.

Mando fotos de los paisajes que más me gustan.

Comento las publicaciones de mis amigos con respeto.

Dialogo con mis padres de lo que veo y publico en redes sociales.

Siempre pongo mi ubicación en FB.

Considero la restricción al acceso de mi perfil.

Elijo un "nick" o un apodo en lugar de mostrar mi nombre auténtico.

No le digo a nadie con quien me comunico.

Selecciono con cuidado la información privada que quiero mostrar.

Me reúno con frecuencia con gente que conozco por la red.

Lo que publico en mis redes muestran quién soy en realidad.

Denuncio cualquier abuso.

Realizar actividades con mi familia en la red.

Utilizarlas redes sólo por un tiempo determinado.

Utilizo las redes en todo momento, me gusta estar conectado.

Comparto todas las noticias que me llegan.

*Uso adecuado de las Redes Sociales*

*Uso inadecuado de las Redes Sociales*

## **Reflexión**

*Recuerda usar las redes sociales de manera adecuada y responsable. A partir de los 13 años podrás aprovechar todas las ventajas que éstas tienen. Mientras puedes usar las redes educativas con tus papás y amigos.*

### MANEJO DE LAS EMOCIONES ACTIVIDAD 4: ACCIÓN

Título de la actividad:	“Círculo Digital”
Habilidad:	Manejo de las emociones
Medio:	Redes Sociales
Sección:	Primaria alta
Tiempo:	30 minutos
Objetivo:	Diseñarán un mensaje positivo de acuerdo a una red social específica.
Habilidades:	Juicio crítico, identidad personal, autorregulación, creación de contenido, seguridad, empatía.



## Introducción

*El fenómeno de las Redes Sociales ha crecido y lo seguirá haciendo de manera exponencial. Teniendo en cuenta la naturaleza sociable y la finalidad de éstas no es de extrañar que este tipo de redes se desarrollen rápidamente. Debemos tener en cuenta que en los últimos años muchos espacios de socialización físicos se han ido perdiendo, por diferentes razones, y frente a esto la aparición de sitios de socialización virtuales han cobrado bastante importancia y se han ido posicionando como algo positivo que fomenta el contacto y la interacción entre personas. Las redes sociales tienen la capacidad de hacer que superemos la individualidad, que consigamos aquello que no podríamos conseguir fácilmente por nosotros mismos, que podamos organizarnos colectivamente.*

*Se ha visto que las redes sociales pueden utilizarse para algo muy benéfico como resolver alguna necesidad específica o algún problema social. Hay que motivar a los niños para que desde estas edades se conviertan en líderes digitales en donde su conducta sirva como ejemplo y ayuda a los demás.*

## Material

- Lápiz y plumas
- Tijeras y resistol
- Hoja de actividad

## Descripción

---

1. *El docente explicará la introducción presentada.*
2. *Pedirá a los alumnos que se dividan en grupos de 4 o 5 personas .*
3. *Pedirá que lean el objetivo de la actividad y las instrucciones.*
4. *Debatir con los alumnos sobre lo que piensan acerca de ¿cuál es su alcance de las redes sociales en su propia educación?*

## Reflexión

---

*Los pequeños tienen que valorar que son muchas más las ventajas del uso adecuado de las redes sociales frente a los riesgos por un mal uso. Y que su comportamiento en cada red social será vital para formar una comunidad respetuosa, solidaria y comprometida, donde se vea como una oportunidad para hacer el bien y ayudar a los demás.*

## MANEJO DE LAS EMOCIONES ACTIVIDAD 4: ACCIÓN



Título de la actividad: "Círculo Digital"

Objetivo: Diseñarán un mensaje positivo de acuerdo con una red social específica.

### Instrucciones

Por equipos escojan una red social y de acuerdo a sus características, creen un mensaje positivo para darlo a conocer a sus amigos a través de estas redes.

Nombre de tu equipo:

Red Social:

Mensaje:



### Reflexión

Puedes aprovechar las redes sociales para mandar mensajes divertidos y con un buen contenido. Son muchas más las ventajas del uso adecuado de las redes sociales frente a los riesgos por un mal uso. Tú comportamiento en cada red social será vital para formar una comunidad respetuosa, solidaria y comprometida, con ello podrás tener la oportunidad para hacer el bien y ayudar a los demás.