

Secundaria Aprende con bienestar

Trayecto cuatrimestral de bienestar socioemocional

Encuentro 2 - Conciencia digital

Marco introductorio

La irrupción de la tecnología digital en la vida diaria generó un cambio radical en los hábitos, actividades, organización y preferencias de las personas. Es innegable cómo nos beneficia y perjudica a la vez, en distintas áreas de nuestra vida, tales como vínculos, salud, educación, entretenimiento y trabajo, siendo afectados en mayor parte niños y adolescentes.

Para el desarrollo integral de las personas en el siglo XXI, es fundamental que los estudiantes dominen las competencias digitales. Sin embargo, parte de ese proceso debe incluir también el desarrollo de habilidades que nos ayuden a poner límites a esas exigencias, saber cuándo necesitan desconectar, conocer los riesgos a los que se exponen cuando están en el mundo virtual y las consecuencias de sus acciones.

¿Qué es la conciencia digital?

Es una habilidad estratégica que nos permite ser conscientes de cómo la tecnología influye en los cambios en nuestro entorno a nivel personal e institucional (Torres Ríos, 2015). Incluye cómo los estudiantes interpretan el impacto de lo digital en sus vidas, así como también cuál es su reacción (Peña López, 2015). Asimismo, implica una reflexión profunda sobre los desafíos que tenemos frente a la tecnología y el mundo digital desde la responsabilidad personal y social, junto al desarrollo de competencias digitales aplicadas a la mejora del entorno.

Si bien existen numerosos estudios acerca del impacto de la tecnología, una de las mayores dificultades para medir sus consecuencias emocionales es la ausencia de

"pistas" de lenguaje no verbal mientras las personas interactúan con sus dispositivos. Ante esta falta de señales externas, resulta fundamental "mirar hacia adentro" para comprender qué sucede en el sistema nervioso.

Para profundizar en este enfoque, recuperamos los aportes de la Dra. Lorena Llobenes (médica neuróloga especialista en prácticas contemplativas), quien analiza cómo la arquitectura del cerebro adolescente interactúa con el entorno digital a través de cuatro ejes críticos:

- **Mayor neuroplasticidad**, lo que lo hace más sensible a los estímulos del entorno y por lo tanto a la enorme cantidad de estímulos que la tecnología ofrece.
- **Sistema de recompensa hiperactivo y funciones ejecutivas en desarrollo**, lo que hace que los adolescentes sean particularmente vulnerables a los efectos negativos del uso excesivo de internet.
- **Corteza prefrontal en desarrollo**, lo que los deja expuestos a los efectos perjudiciales de las pantallas en el desarrollo cerebral, mayor dificultad para controlar impulsos, autorregularse, concentrarse, planificar y demás funciones ejecutivas.
- **Los centros de recompensa del cerebro**, como el núcleo accumbens y el sistema dopaminérgico, responsables de procesar el placer y la motivación, son especialmente sensibles durante la adolescencia, lo que genera mayor búsqueda de gratificación inmediata y recompensas, generando en muchos casos patrones de uso compulsivo juegos, búsqueda de likes, notificaciones, etc.

¿Cómo podríamos relacionar las características evolutivas del cerebro adolescente con el uso de la tecnología? Las últimas pruebas PISA (OCDE, 2023) arrojan datos concretos en torno a la relación entre el uso del celular y los estudiantes: un 45% de ellos afirmó sentir ansiedad y nervios si se encontraban lejos del dispositivo.

En términos generales, en el ámbito de la salud, el uso excesivo de tecnologías digitales también generó consecuencias negativas. Por ejemplo, en el ámbito de la actividad física, se comprobaron vínculos claros entre el uso de pantallas y la obesidad. En el área de salud mental, sabemos que el tiempo de pantalla excesivo está relacionado con la soledad, la ansiedad y la depresión, así como con cambios en la motivación. También existe una preocupación en torno a que los sistemas de aprendizaje digital puedan inducir sesgos y problemas en los procesos básicos del desarrollo.

En la escuela, si bien se encuentran beneficios académicos a partir de la incorporación y el uso de la tecnología en el aula, verán ustedes todos los días cómo cada vez hay mayor dificultad en prestar atención, mirar a los ojos a docentes y compañeros, establecer diálogos que generen retroalimentación positiva en el grupo, focalizarse en la tarea que deben realizar, etc. Esto tiene un gran impacto en el desempeño académico y en el bienestar interpersonal de los estudiantes, docentes y padres.

La escuela no es ajena a los conflictos vinculares que se generan en el mundo digital. Cyber bullying, malos entendidos por mensajes, comentarios en las redes, etc. son solo algunas de las cosas que están siendo parte del clima del aula.

Por esto, contamos con investigaciones que nos hablan de la importancia de trabajar con habilidades socioemocionales como la regulación emocional, la toma de decisiones y la empatía para generar conciencia de cómo nuestras acciones impactan en el bienestar individual, social y colectivo.

También es fundamental compartir información para aumentar la conciencia de cómo el mundo digital impacta en nuestro cerebro a nivel cognitivo y emocional para prevenir y abordar las problemáticas que se desprenden de ello.

Indicadores de posible uso problemático de la tecnología

Diversas investigaciones en el campo de la salud mental, la educación y la cultura digital advierten sobre ciertos indicadores que, cuando aparecen de manera sostenida, pueden dar cuenta de un **uso problemático o poco consciente de la tecnología**.

Estas señales no deben ser interpretadas de manera aislada ni diagnóstica, sino como **puntos de atención** para tener en cuenta en la entrevista PAT- estudiante que invitan a profundizar el trabajo pedagógico en conciencia digital, autorregulación y bienestar socioemocional.

Entre las más relevantes se destacan:

En el plano emocional

- Tristeza, malestar o ansiedad vinculados a la comparación con contenidos en redes sociales (especialmente frente a modelos de “vida ideal” o cuerpos normativos), (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).
- Preocupación excesiva por la apariencia o por la validación social (likes, comentarios, seguidores), (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).
- Ansiedad o incomodidad significativa al estar lejos del dispositivo móvil

- (nomofobia) (Hassan Hessari et al., 2024; Montag et al., 2021).
- Necesidad constante de revisar notificaciones o redes para aliviar estados internos como aburrimiento, soledad o inquietud, (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).

Estudios muestran asociaciones entre el uso intensivo de redes sociales y síntomas de depresión, ansiedad y baja autoestima en adolescentes, en parte mediadas por procesos de comparación social y búsqueda de validación externa (Keles et al., 2020; Twenge, 2019).

En el plano cognitivo y atencional

- Dificultad para sostener la atención en tareas escolares o conversaciones presenciales, (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).
- Sensación de saturación o cansancio mental por exceso de información (John Sweller, 2011).
- Respuestas impulsivas en entornos digitales (publicar, comentar, compartir) sin evaluar consecuencias y aumento de la impulsividad en la toma de decisiones en la vida cotidiana (Elwadhi 2024).
- Búsqueda reiterada de información sobre síntomas de salud en fuentes no confiables, generando mayor ansiedad (cyberchondria) (Starcevic & Berle, 2013).
- Sesgos y problemas en los procesos básicos del desarrollo (Dumas y otros, 2022).

Las investigaciones acerca de la sobrecarga cognitiva advierten que la exposición constante a estímulos puede afectar la concentración, el procesamiento profundo de la información y la toma de decisiones (Sweller, 2011).

En el plano conductual y de hábitos

- Alteraciones en el sueño (dificultad para dormir, uso nocturno del celular, cansancio diurno), (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).
- Desorganización en rutinas académicas (postergación de tareas, dificultad para planificar).
- Uso excesivo de dispositivos como forma predominante de regulación emocional, (Hessari, Daneshmandi, Busch, Smith 2024).
- Sensación de “no poder parar” o quedar atrapado en dinámicas de uso automático (scroll infinito, consumo continuo), Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015 y Hessari, Daneshmandi, Busch, Smith 2024.

Diversos estudios han encontrado relaciones entre el uso de redes sociales y problemas en la calidad del sueño, así como impacto en el rendimiento académico y la autorregulación (Levenson et al., 2016; OECD, 2023).

En el plano vincular y social

- Presencia física con otros pero con atención fragmentada o centrada en el dispositivo, lo que se traduce en la reducción de la calidad de los intercambios cara a cara, aislamiento progresivo. (Zednik, López, Tarouco y Zunguze, 2015).
- Soledad y depresión, así como con cambios en la motivación (Perlis y otros, 2021).
- Participación en situaciones de conflicto digital (malos entendidos, exposición, cyberbullying).

Investigaciones en adolescencia muestran que, si bien las tecnologías amplían las posibilidades de conexión, también pueden afectar la calidad de los vínculos y generar nuevas formas de conflicto interpersonal (Keles et al., 2020)...

Hoy contamos con investigaciones que sugieren que trabajar en el desarrollo de habilidades socioemocionales funciona como un factor preventivo de este tipo de conflictos (Cebollero-Salinas y otros, 2022). Reconocer estas señales no implica promover una mirada alarmista, sino habilitar preguntas como:

- ¿Qué lugar está ocupando la tecnología en la vida de los estudiantes?
- ¿Qué necesidades emocionales, sociales o cognitivas están en juego?
- ¿Qué habilidades necesitan desarrollar para relacionarse de manera más consciente con lo digital?

En este sentido, el trabajo en **conciencia digital** se vuelve fundamental para acompañar a los estudiantes a:

- Desarrollar una relación más equilibrada con la tecnología.
- Comprender el impacto de sus decisiones digitales.
- Fortalecer su bienestar personal, social y académico.

Habilidades Socioemocionales

Algunas de las habilidades socioemocionales que están en conversación con el trabajo de conciencia digital son:

Trabajo colaborativo: es la habilidad de trabajar en conjunto para alcanzar un objetivo en común o lograr un beneficio mutuo.

Hablamos de trabajo colaborativo cuando las personas y el grupo, de manera recíproca, comparten y contrastan conocimientos, responsabilidades, habilidades y toma de decisiones. Esta interrelación, encuentro y cooperación es en pos de la inteligencia colectiva, y se expresa como la capacidad de organizarse dentro de un sistema más amplio. A diferencia del trabajo en grupo tradicional, esta habilidad implica una construcción conjunta del conocimiento, a partir de intercambiar conocimientos personales y un compromiso mutuo con el logro colectivo (Barkley, Cross & Major, 2005).

Se vincula con la capacidad denominada compromiso y colaboración: involucra la resolución de tareas y conflictos a través del trabajo colaborativo y el diálogo, promoviendo actitudes de respeto, responsabilidad, solidaridad y aceptación en la interacción con pares y personas adultas. La escuela se concibe como el espacio donde se inicia el ejercicio de la ciudadanía plena, respetando los principios, deberes y derechos que sustentan una sociedad democrática (GCABA, 2024a).

Comunicación asertiva: esta habilidad consiste en expresar lo que se cree, se siente y se desea de forma directa y honesta, haciendo valer los propios derechos y respetando los derechos de los demás (Gaeta & Galvanovskis, 2009 p. 404). En lugar de obedecer a reacciones automáticas, necesitamos comunicarnos de una manera empática y receptiva; para ello, necesitamos una escucha activa. La comunicación es entendida como la capacidad de interpretar, expresar y producir mensajes adaptados a los diferentes contextos de interacción. Incluye tanto la comunicación verbal como no verbal, y se manifiesta a través de diversos medios y soportes. Se refleja en la apropiación y la riqueza en el uso de los lenguajes al hablar, leer, escribir, y en las variadas formas de expresión y representación (GCABA, 2024a).

Conciencia Social: implica las habilidades que usamos para comprender las perspectivas de otros y empatizar. Se relaciona con sentir compasión, interesarse por sentimientos ajenos, comprender las normas sociales en distintos entornos, expresar gratitud y reconocer los recursos de la familia, la escuela y la comunidad (CASEL, 2020). Esto nos permite reflexionar sobre la sociedad que tenemos y cuál puede ser nuestro papel en la sociedad que queremos, teniendo en cuenta nuestros valores y la manera en cómo podemos involucrarnos.

Empatía: la empatía es la habilidad para comprender los estados de los demás. Se fundamenta en la conciencia de uno mismo, ya que, cuanto mayor es la apertura hacia las propias emociones, mayor es la capacidad para comprender los sentimientos ajenos. Consiste en escuchar los sentimientos reales que subyacen al mensaje verbal, y es una habilidad esencial en muchas facetas del juicio y la acción ética. Las personas empáticas sintonizan con señales sociales sutiles que revelan las necesidades o deseos de los demás. La empatía requiere calma y receptividad para captar esas señales emocionales sutiles y reflejarlas a través del propio cerebro emocional (Goleman,1996). La empatía se relaciona con un grupo de células particular denominado neuronas espejo que nos permiten entender a los demás, compartir emociones, experiencias, necesidades y metas, lo que finalmente termina incidiendo en la manera como los seres humanos desarrollan todas sus interacciones sociales (García, et al., 2011).

El Reglamento Escolar (GCABA, 2025), considera a la empatía como uno de los valores fundamentales e implica fomentar un ambiente en el que exista comprensión de las experiencias y perspectivas de los demás, lo cual crea un ambiente de apoyo y compasión. De este modo, la empatía puede ayudar a prevenir el acoso escolar y a resolver conflictos de manera constructiva.

Toma de decisiones: esta habilidad consiste en tomar decisiones constructivas y respetuosas, evaluando los beneficios y consecuencias de diversas acciones para el bienestar personal y social. Esto se realiza considerando la responsabilidad ética, la seguridad y las normas sociales (CASEL, 2021). Es decir, incluye una perspectiva de curiosidad y aprendizaje continuo sobre nosotros mismos, los demás y el mundo para analizar situaciones, resolver problemas y tomar decisiones que promuevan el bienestar colectivo (CASEL, 2022).

Pensamiento reflexivo-crítico: es la capacidad para adoptar una postura propia fundada respecto de una situación o hecho de la realidad. En un primer momento, se enfatiza el desarrollo del pensamiento reflexivo, con un enfoque en la observación, la formulación de preguntas y la capacidad de ver y respetar distintos puntos de vista. A medida que los estudiantes avanzan, se incrementa el énfasis en el pensamiento crítico, promoviendo el razonamiento basado en evidencias, la comparación y conexión de ideas, la formulación de explicaciones y la toma de decisiones primarias consecuentes. Esto incluye la capacidad de seleccionar, apropiarse y sistematizar información para desarrollar un juicio propio y una postura fundamentada frente a las situaciones que enfrentan en la vida cotidiana (GCABA, 2024a).

El despliegue de estos dominios fortalece el clima escolar, conformando espacios seguros y confiables —principalmente en las aulas— donde los estudiantes se sienten tenidos en cuenta, perciben que hay otros que se preocupan por su bienestar y demuestran mayor aceptación de las dificultades como parte del proceso de aprendizaje, para que a su vez puedan trasladarlo a la sociedad.

Listado de actividades y secuencias didácticas:

Actividad: Círculo de privacidad - comunicación consciente

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel y lápiz.

Objetivo: reflexionar sobre la seguridad en las interacciones digitales.

Descripción de la actividad:

Pedí a los estudiantes que escriban cuántas personas tienen en sus contactos o listas de amigos en redes sociales.

Reflexionen: ¿Conocen personalmente a todos? ¿Qué información comparten con personas que no conocen bien?

Cierre grupal sobre cómo equilibrar la apertura en redes sociales con la seguridad.

Sugerencia de implementación:

Esta actividad puede hacerse de manera individual o grupal si se busca una reflexión conjunta.

Actividad: Conectando con empatía

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Empatía

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel y lápices o dispositivos.

Objetivo: fomentar la reflexión sobre cómo redactar mensajes positivos y respetuosos en línea.

Descripción de la actividad:

1. Proponeles a los estudiantes que redacten un mensaje breve que enviarían para apoyar a un amigo en un momento difícil.
2. Reflexionen en grupo:
 - ¿Qué tono usaron?
 - ¿Cómo evitar malentendidos al escribir mensajes en línea?
3. Resalten la importancia del lenguaje positivo y empático en entornos digitales.

Si han estado trabajando con los 3 sistemas de regulación emocional puede agregar:

- ¿Qué palabras pueden activar el sistema de amenaza de quien recibe el mensaje?
- ¿Qué palabras o expresiones buscan “resolver” y cuáles puedo utilizar para brindar empatía?
- ¿Qué palabras o expresiones pueden contribuir con la activación del sistema de cuidado y filiación en ese amigo/a?



Actividad: Decisión de un clic

¿Qué habilidades vas a trabajar?:

- Autorregulación
- Conciencia digital
- Toma de decisiones

Duración: 10 minutos.

Recursos: pizarrón o pantalla para proyectar.

Objetivo: fomentar la reflexión sobre el impacto de compartir información en línea.

Descripción de la actividad:

1. Se les invita a que presenten un ejemplo breve (puede ser un meme, foto o comentario) y se les pregunta: "Si compartís esto, ¿qué podría pasar?".
2. Se pide al estudiante que reflexione sobre el alcance y consecuencias de las decisiones en línea.

Sugerencia de implementación:

Podemos proponer un espacio de reflexión sobre la posibilidad de utilizar la pausa reflexiva antes de publicar, la incorporación del modelo PARAR - MIRAR - RESPONDER en el mundo digital puede mejorar la convivencia en redes y generar una interacción más alineada con el bienestar individual, social y comunitario.

Para profundizar sobre este tema, podés mirar el anexo 3 del cuadernillo PAT:

<https://escuelademaestros.bue.edu.ar/wp-content/uploads/2026/02/Recursos-para-trayectorias.pdf>

Actividad: El filtro invisible

¿Qué habilidades vas a trabajar?:

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo

Duración: 15 minutos.

Recursos: proyector o pantalla para mostrar ejemplos.

Objetivo: concienciar sobre los algoritmos y cómo influyen en lo que vemos en línea.

Descripción de la actividad:

Mostrales a los estudiantes ejemplos de cómo los algoritmos personalizan contenidos (ejemplo: búsquedas de Google o recomendaciones en redes sociales).

Pedí a los estudiantes que piensen en algo reciente que hayan visto en redes sociales.

Preguntales:

- ¿Por qué creen que se les mostró eso?
- ¿Cómo influye en sus decisiones o percepciones?

Reflexionen en grupo sobre cómo diversificar sus fuentes de información para evitar "burbujas digitales".

Reflexión final: el algoritmo y mis emociones

- ¿El algoritmo les muestra contenidos que generan miedo, enojo o polémica?
- ¿Las noticias alarmantes o los conflictos les hacen quedarse más tiempo mirando?
- ¿Les aparecen contenidos que muestran éxito, cuerpos ideales o logros constantes?
- ¿Eso despierta comparación o presión por "hacer más" o "ser más"?
- ¿Qué tipo de contenidos contribuyen al bienestar individual y social?
- ¿El algoritmo también les muestra contenidos que fortalecen vínculos y promueven la empatía?

Actividad: Emoticones en contexto

¿Qué habilidades vas a trabajar?:

- Conciencia digital
- Empatía
- Comunicación asertiva

Duración: 5 minutos.

Recursos: dispositivos o papel.

Objetivo: explorar cómo los emoticones pueden ser interpretados de manera diferente en contextos digitales.

Descripción de la actividad:

1. Pediles a los estudiantes que seleccionen tres emoticones que usan con frecuencia.

2. Reflexionen:

- ¿Qué significa ese emoticón para cada uno?
- ¿Cómo podría ser malinterpretado por alguien más?

3. Generen una discusión breve sobre cómo los contextos culturales y emocionales influyen en la comunicación digital.

Sugerencia de Implementación en clase

Al inicio de la clase, para fomentar la reflexión sobre la comunicación.

Actividad: Huella digital en tres palabras

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo

Duración: 15 minutos.

Recursos: papel, lápices o dispositivos digitales.

Objetivo: introducir el concepto de ciudadanía digital mediante la reflexión sobre la identidad y el impacto personal en el entorno digital.

Descripción de la actividad:

Se les propone a los estudiantes escribir en una hoja o en sus dispositivos tres palabras que describan su identidad digital. Se busca que reflexionen sobre quiénes son como ciudadanos digitales.

Aquellos que lo deseen pueden compartir, de manera voluntaria, alguna de sus palabras y el porqué de su elección. También se les invita a pensar sobre la siguiente pregunta: “¿Cómo creés que tus elecciones impactan en la percepción que otros tienen de vos en línea?”.

A continuación, tendrán que presentar una breve definición de "ciudadano digital", resaltando que implica ser consciente, responsable y respetuoso en el uso de la tecnología.

Por último, compartan una breve reflexión sobre cómo nuestras palabras reflejan nuestro rol como ciudadanos digitales y cómo nuestras elecciones impactan en la

percepción que otros tienen de nosotros en línea.

Cierre (opcional):

- ¿Alguna de tus expresiones en la definición refleja miedo a quedar afuera, a ser criticado/a o a no ser aceptado/a?
- ¿Hay aspectos de tu identidad digital que construís para protegerte?
- ¿Alguna palabra está vinculada a mostrar éxito, destacar o recibir validación?
- ¿Cuánto influye el reconocimiento (likes, comentarios) en tu estado de ánimo?
- ¿Tus palabras reflejan deseo de conexión, respeto o pertenencia?
- ¿Cómo podés actuar desde el cuidado saludables vos y a los demás cuando interactuás en las redes?

Actividad: Mapa del impacto

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Empatía

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel y lápices.

Objetivo: reflexionar sobre las posibles consecuencias de compartir diferentes tipos de contenido en línea.

Descripción de la actividad:

Dibujen un mapa con tres círculos concéntricos:

- 1. Centro:** Contenido que solo afecta a quien lo comparte.
- 2. Intermedio:** Contenido que podría impactar a las personas cercanas (familia, amigos).
- 3. Externo:** Contenido que puede tener un impacto amplio (comunidades, redes sociales).

Pidan a los estudiantes que ubiquen ejemplos en cada círculo y reflexionen sobre cómo el alcance afecta las consecuencias.

Sugerencia de implementación en clase:

Resulta útil para introducir el concepto de responsabilidad y empatía en el uso de redes sociales.

Actividad: Mi posteo perfecto

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Comunicación Asertiva
- Toma de decisiones

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel y lápiz o dispositivos digitales.

Objetivo: explorar el impacto positivo de las publicaciones en línea.

Descripción de la actividad:

Podés iniciar la actividad con la siguiente pregunta: “¿Conocen algún caso en el que un posteo haya tenido un impacto negativo o haya provocado un hecho indeseado?”. Si es necesario, se puede presentar algún ejemplo. “¿Alguna vez publicaron algo con la intención de generar un impacto negativo? Contanos tu experiencia”.

Invitá a los estudiantes a crear un post (real o ficticio) que promueva un impacto positivo en su comunidad. Propones reflexionar sobre preguntas clave como “¿Qué significa generar un impacto positivo? ¿Cómo podemos lograrlo?”. Finalmente, invitalos a que discutan sobre la responsabilidad que implica compartir contenido en línea.

Encontrá una guía para crear prompts al final de la actividad.

Sugerencia de implementación:

Podemos proponer un espacio de reflexión sobre la posibilidad de utilizar la pausa reflexiva antes de publicar, la incorporación del modelo PARAR - MIRAR - RESPONDER en el mundo digital puede mejorar la convivencia en redes y generar una interacción más alineada con el bienestar individual, social y comunitario.

Para profundizar sobre este tema, podés mirar el anexo 3 del cuadernillo PAT:

<https://escuelademaestros.bue.edu.ar/wp-content/uploads/2026/02/Recursos-para-trayectorias.pdf>

La Fórmula RFCT para Prompts Responsables

Para que el prompt sea efectivo y ético, asegurate de que incluya estos 4 elementos:

1. **Rol:** ¿Quién debe ser la IA? (Ej: "Actúa como un moderador de debate que nos ayuda a ver distintos puntos de vista").
2. **Formato:** ¿Cómo querés la respuesta? (Ej: "Escribí un punteo con 3 argumentos a favor y 3 en contra para que nosotros discutamos").
3. **Contexto:** ¿Quiénes son ustedes y qué están haciendo? (Ej: "Somos estudiantes de secundaria analizando el impacto de las redes sociales en la autoestima").
4. **Tarea:** ¿Qué debe hacer exactamente para fomentar el debate? (Ej: "No nos des una respuesta final; planteanos un dilema ético para que el grupo intente resolverlo antes de seguir").

Fuente: Adaptación de la metodología RFCT facilitada por la IA Gemini.

Actividad: Mi prompt responsable

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Trabajo colaborativo
- Pensamiento crítico
- Autonomía para aprender

Duración: 20 minutos.

Recursos: papel, lápices.

Objetivo: desarrollar conciencia digital al diseñar un prompt que promueva aprendizaje colaborativo, reflexionando sobre el uso responsable de la IA en contextos escolares.

Descripción de la actividad:

1. Activación emocional (5 minutos)

Pensá en un trabajo grupal donde hayan usado o podrían usar IA.

- ¿Qué sentís cuando trabajás en grupo y hay que usar tecnología?

3 sistemas

Identificá cuál suele activarse más en vos al usar la IA para trabajar en grupo:

● **Amenaza:** ¿Te da miedo quedar expuesto/a, a equivocarte? ¿Te enoja que otros hagan menos o que haya diferencia de criterios?

● **Logro:** ¿Se dispara en vos deseo de destacarte, hacer el mejor trabajo, hacerlo rápido, obtener buena nota?

● **Seguridad/filiación:** ¿Sentís ganas de que el grupo funcione bien, que haya respeto y cooperación? ¿Te da confianza usar esta herramienta?

Escribí cuál predomina y cómo influye en tu forma de trabajar con otros.

2. Diseño del prompt (10 minutos)

Creá un prompt que:

- Invite al pensamiento crítico
- Obligue al grupo a conversar antes de aceptar la respuesta
- Fomente participación equitativa

Encontrá una guía para crear prompts al final de la actividad.

3. Empatía y colaboración (5 minutos)

Respondé individualmente:

- Si alguien del grupo se siente inseguro usando IA, ¿cómo podrías ayudarlo?
- Si alguien quiere que la IA haga todo rápido, ¿qué podrías proponer para equilibrar?
- ¿Qué podés aportar al grupo para trabajar mejor?

4. Conciencia digital + conciencia emocional (5 minutos)

Reflexión final:

- ¿Tu sistema de logro podría hacer que uses la IA para competir en vez de colaborar?
- ¿Tu sistema de amenaza podría llevarte a copiar sin cuestionar?
- ¿Qué podrías hacer para activar más el sistema de calma cuando trabajás con otros?

Cierre escrito:

Cuando use IA en un trabajo grupal, voy a intentar...

La Fórmula RFCT para Prompts Responsables

Para que el prompt sea efectivo y ético, asegurate de que incluya estos 4 elementos:

1. **Rol:** ¿Quién debe ser la IA? (Ej: "Actúa como un moderador de debate que nos ayuda a ver distintos puntos de vista").
2. **Formato:** ¿Cómo querés la respuesta? (Ej: "Escribí un punteo con 3 argumentos a favor y 3 en contra para que nosotros discutamos").
3. **Contexto:** ¿Quiénes son ustedes y qué están haciendo? (Ej: "Somos estudiantes de secundaria analizando el impacto de las redes sociales en la autoestima").
4. **Tarea:** ¿Qué debe hacer exactamente para fomentar el debate? (Ej: "No nos des una respuesta final; planteanos un dilema ético para que el grupo intente resolverlo antes de seguir").

Fuente: Adaptación de la metodología RFCT facilitada por la IA Gemini.

Actividad: Mis valores y la tecnología

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Comunicación asertiva

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel, lápices de colores o dispositivos digitales.

Objetivo: evaluar de qué manera la tecnología nos facilita o dificulta vivir de acuerdo a nuestros valores.

Descripción de la actividad:

1. Dibuja un círculo alrededor de AL MENOS TRES valores de la lista que son importantes para vos en este momento. Los valores son los siguientes:

- **Autenticidad:** ser yo mismo, ser genuino, conocer quién soy.
- **Conexión:** construir y mantener relaciones. Estar disponible para mi familia y amigos.
- **Gratitud:** valorar la vida y las cosas que tengo.
- **Trabajo duro:** esforzarme por alcanzar mis metas.
- **Amabilidad:** ser considerado, ayudar y cuidar de los de más y a mí mismo.
- **Justicia:** defender lo que es correcto y justo.
- **Independencia:** pensar por mi mismo, tomar mis propias decisiones.
- **Salud Física:** cuidarme físicamente, incluyendo el sueño, la alimentación y el movimiento.
- **Mente abierta:** estar dispuesto a considerar nuevas ideas, escuchar a los demás, aprender y crecer.
- **Presencia** estar presente en el momento, dando a la gente toda mi atención.
- **Privacidad:** tener límites, respetar los límites de los demás, protegiendo los míos.
- Otro.

2. Reflexiona sobre tus valores y la tecnología:

Algunas cosas son más fáciles gracias a la tecnología, y otras se vuelven más complicadas. A veces, es ambas cosas. Usa los valores que seleccionaste para completar las reflexiones a continuación:

- Me importa el valor de _____, pero la tecnología puede dificultarlo porque ... (explicá cómo la tecnología puede interferir con este valor.)

- Me importa el valor de _____, y la tecnología puede facilitarlo porque... (explicá cómo la tecnología puede ayudarte a vivir de acuerdo a ese valor).

Sugerencia de Implementación en clase:

Puede usarse como pausa activa o relacionado a cualquier tema que presente un dilema a los estudiantes.

Actividad: Modo desconexión

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Toma de decisiones
- Autorregulación

Duración: 10 minutos.

Objetivo: fomentar la práctica de desconectarse conscientemente de la tecnología.

Descripción de la actividad:

Invita a los estudiantes a cerrar los ojos y reflexionar sobre el último momento en el que estuvieron completamente desconectados. Pregúntales, por ejemplo, “¿Cómo se sintieron en ese momento?”.

Luego, pídeles que guarden sus dispositivos en la mochila y adopten una posición cómoda, con los ojos abiertos o cerrados, según prefieran.

Propónles experimentar tres minutos sin tocar el celular e identificar las emociones que surgen durante este tiempo. Si pudieron llevar bien esos tres minutos, ¿dónde estuvo su atención?

Al finalizar, se puede generar un espacio para que los estudiantes compartan sus experiencias y reflexionen juntos en grupo.

Sugerencia de Implementación en clase:

Esta actividad puede ser una buena manera de comenzar la clase, invitando a los estudiantes a desconectarse por un momento y enfocar su atención en la materia. Durante este tiempo, podrán identificar sus fortalezas, aciertos, dificultades u otros aspectos relacionados con el aprendizaje.

Actividad: Noticia falsa o real

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo

Duración: 10 minutos.

Recursos: dos noticias (una real y una falsa).

Objetivo: identificar una información falsa en el entorno digital.

Descripción de la actividad:

Mostrarles a los estudiantes dos titulares y pedirles que identifiquen cuál es falso y que justifiquen su elección.

Discutan brevemente cómo validar la información en línea.

Sugerencia de Implementación en clase:

Esta actividad puede dar inicio a una secuencia específica en cada materia, en la cual los estudiantes pueden investigar datos, noticias u otros contenidos en la web. Del mismo modo, puede utilizarse para cerrar una clase y así se fomenta la reflexión sobre los materiales utilizados.

También puede plantearse desde el uso de la IA, mostrar un desarrollo hecho por Chat GPT que tenga errores de fuentes y que puedan trabajar en cómo identificar ese error y cómo buscar la fuente correcta.

Actividad: Poniendo el foco en lo que podemos cambiar

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Mentalidad de crecimiento
- Toma de decisiones

Duración: 10 minutos.

Objetivo: diferenciar entre factores que están bajo control y los que no lo están, para enfocar la energía en soluciones.

Recursos: pizarrón o afiche.

Descripción de la actividad:

1. Presentar una situación común (por ejemplo, no obtener una buena nota en un examen).
2. Pedir al estudiante que identifique:
 - ¿Qué puedo controlar? (estudiar más, pedir ayuda al docente).

- ¿Qué no puedo controlar? (la dificultad del examen).
3. Reflexionar sobre cómo centrar la energía en lo que sí se puede cambiar y en que, a veces, tenemos más recursos/soportes a mano de los que pensábamos.

Sugerencia de implementación en clase:

Puede implementarse también de manera grupal y hacer una puesta en común para aprender de reflexiones de compañeros.

Actividad: Puentes para la comunicación

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Comunicación asertiva

Duración: 20 minutos.

Objetivo: reconocer barreras y puentes en la comunicación.

Recursos: hoja y lápiz o lapicera.

Descripción de la actividad:

En la comunicación con los otros hay palabras que trazan puentes y otras que levantan barreras: ¿Qué se imaginan cuando hablamos de esto?.

¿Te vienen a la mente momentos o frases que cuando las escuchás hacen que te cierres a charlar y otras que inmediatamente hacen que te relajes y sientas comodidad?. ¿Podés recordar esas palabras que hacen que sientas enojo, tristeza, tensión y aquellas que hacen que te relajes y se abras?.

Hoy vamos a charlar sobre esto....

Te voy a compartir como ejemplo algunas las frases que levantan muros y quiero escucharte para que completes vos esta lista de cuáles son las frases o palabras que levantan muros en la comunicación:

1. No me interesa tu opinión.
2. Callate la boca.

1. Así, enojada, no te voy a escuchar.
2. Dale, no seas miedosa, a los miedosos no los quiere nadie.
3. ¿Sos tonto/ o te hacés?

Ahora vos, pueden ser frases o palabras específicas (plasmamos los resultados en una hoja titulada: Barreras para la comunicación).

Ahora vamos a hablar de los puentes, esos que se trazan con las palabras. Te voy a mostrar una serie de frases y palabras que abren en la comunicación, que nos acercan, y después completás vos, así te llevás tus propias ideas para mejorar tu manera de generar conexión:

1. Me gustaría mucho escuchar lo que pensás de esto.
2. Entiendo que te haya molestado lo que dije. ¿Me querés contar por qué así puedo ser más cuidadosa/o la próxima vez .
3. Gracias por contarme esto.
4. Me parece muy valiosa tu opinión, ¿puedo darte la mía?.
5. ¿Te gustaría que charlemos de lo que nos pasa?.

Ahora vos... (plasmamos las respuestas en una hoja que se titula "Puentes en la comunicación").

Al finalizar haremos una puesta en común sobre cómo se sintió al revisar esto: ¿Te resulta fácil o difícil comunicarse con las personas?.

Por último: ¿Cómo creés que podríamos crear un espacio en el aula y en el mundo digital donde haya más palabras amables, donde nos escuchemos más respetuosamente?.

Sugerencia de implementación alternativa:

Esta actividad puede llevarse a un grupo que presente agresividad a la hora de comunicarse y plasmar los resultados grupales en afiches que queden en el aula. También esta actividad puede plantearse desde el mundo digital exclusivamente.

Actividad: Reconocernos en las redes

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Conciencia digital
- Trabajo colaborativo
- Empatía

Duración: 15 minutos.

Recursos: papel, lápices.

Objetivo: facilitar el intercambio de experiencias y reflexiones sobre el impacto de las publicaciones en redes sociales, promover la identificación de aquellas que requieren el consentimiento de otras personas antes de ser compartidas y fomentar un uso responsable y respetuoso de los medios digitales.

Descripción de la actividad:

Comenzamos con algunas preguntas disparadoras para activar la reflexión:

- ¿En qué medida las redes afectan mis emociones? Lo que sucede en las
- redes, ¿modifica mis comportamientos?
- Cuando interactuamos en redes, ¿actuamos como individuos aislados o como parte de una comunidad?

Leemos las siguientes afirmaciones y le pedimos a cada estudiante que anote Verdadero o Falso según se sienta identificado o no con la afirmación:

- Me arrepentí de publicar una foto personal en alguna red social.
- Publiqué una foto de otra persona sin su consentimiento.
- Tuve que pedirle a otra persona que quitara una foto personal de una red social.
- Viralicé una foto o contenido que afectó a otra persona sin intención de hacerlo.
- Compartí datos personales en las redes.
- Me sorprendí de conocer un dato de la vida privada de otra persona a través de las redes.
- Me quise ir de un grupo de WhatsApp, pero no lo hice por temor a que las personas se enojaran.
- Me bajoneé porque la foto publicada no tenía gran cantidad de “me gusta”.

- Publiqué una imagen y verifiqué más de una vez cuántas personas la habían comentado.
- Compartí una foto para reírme de una persona cercana o situación sucedida.
- Escraché a una persona en una situación personal, le saqué una foto y la compartí.
- Compartí una foto personal con otra persona y me arrepentí.
- Hice un comentario ofensivo en una red social.

Después de las afirmaciones, introducir preguntas breves como:

● Sistema de amenaza

- Cuando revisabas cuántos “me gusta” tenía una foto, ¿había miedo a no ser aceptado/a?
- ¿Alguna vez publicaste o comentaste algo por sentir ansiedad o temor a quedar afuera de un grupo?

● Sistema de logro

- ¿Alguna vez compartiste algo buscando más reconocimiento o validación?
- ¿El deseo de reconocimiento influyó en lo que publicaste?

● Sistema de seguridad / filiación

- ¿Qué acciones en redes ayudan a que otros se sientan seguros y respetados?
- ¿Qué publicaciones fortalecen vínculos en vez de dañarlos?

Cierre:

¿Qué acuerdos digitales necesitamos como grupo para que nuestras redes no dañen la convivencia?.

Antes pensaba... Ahora pienso...

Sugerencia de implementación:

Esta actividad puede hacerse de manera grupal y cerrar el espacio con un muro donde se les pida que elijan una de las experiencias compartidas durante la actividad y escriban una breve reflexión, aprendizaje o consejo que les gustaría darle a alguien que pase por una situación similar en las redes sociales.

Pueden incluir:

- Una recomendación para cuidar a otros.
- Una recomendación para cuidarse a sí mismos.
- Una recomendación para mejorar el clima digital del curso.

Actividad: Semáforo de decisiones

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autorregulación
- Conciencia digital
- Toma de decisiones

Duración: 10 minutos.

Recursos: papel y lápiz.

Objetivo: identificar los diferentes tipos de decisiones que tomamos día a día.

Descripción de la actividad:

1. Proponer al estudiante realizar una lista con todas las decisiones que toman a lo largo de un día cotidiano.
2. Cada estudiante dibujará un semáforo y asignará los siguientes colores:
 - **Color rojo:** aquellas decisiones en las que necesitan frenar por un buen rato antes de las acciones. ¿Por qué es necesario esto? puede ser porque tienen un impacto en muchas personas, porque tienen consecuencias a largo plazo, porque incluyen a algo y alguien que es muy importante para mí.
 - **Color amarillo:** decisiones en las que debo detenerme a evaluar pros y contras. ¿Qué tienen en común estas decisiones?.
 - **Color verde:** decisiones que puedo tomar fácilmente o en “piloto automático”. ¿Por qué las tomo de esta manera?.

Es importante que, en este punto, las categoricen independientemente de cómo lo hayan hecho realmente.

3. ¿Dediqué tiempo a todas las decisiones “rojas”? ¿Hay alguna de color verde a la que le dedico demasiado tiempo?.

Sugerencia de implementación en clase:

Recomendamos esta actividad para adolescentes, aunque su adecuación dependerá del criterio del adulto a cargo, considerando la diversidad de los estudiantes de nivel secundario.

Secuencia: La tecnología y yo: rediseñando mis hábitos

Objetivo: fomentar una relación equilibrada y consciente con la tecnología, desarrollando habilidades de autorregulación y reflexión crítica sobre el uso personal de dispositivos tecnológicos.

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autorregulación
- Pensamiento crítico y reflexivo
- Trabajo colaborativo
- Toma de decisiones

Recursos:

- Cartulinas o papel afiche y marcadores
- Fichas o hojas para anotaciones personales
- Cronómetro o reloj
- Colores o rotuladores
- Dispositivos con acceso a internet (opcional, para investigación rápida o ejemplos)
- Proyector o pantalla (para mostrar una breve presentación inicial)

Duración: 50 minutos y luego 10 minutos en cada encuentro de seguimiento.

Reflexión previa para el educador

- ¿Qué hábitos tecnológicos te aportan bienestar y cuáles preferirías cambiar?
- ¿Alguna vez pensaste en cambiar un hábito? ¿Qué estrategias te resultaron útiles?
- ¿Cuáles creés que son las principales dificultades que enfrentarán tus estudiantes? ¿Cómo podrías acompañarlos para superarlas?

Secuencia en un bloque de 50 minutos

Iniciación/motivación (10 minutos)

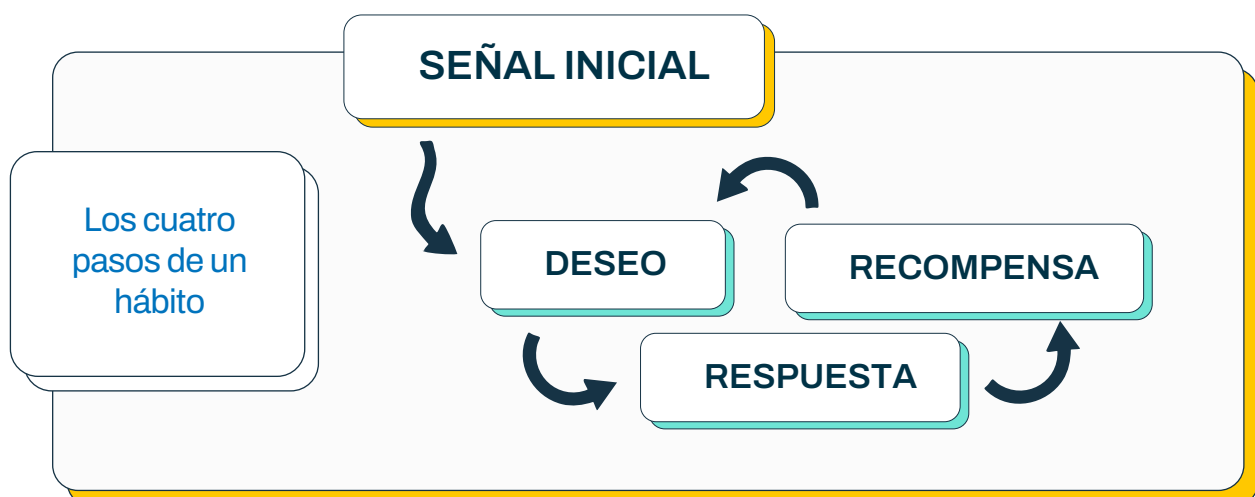
- **Visualización:** Pedí a los estudiantes que cierren los ojos y reflexionen sobre su "día digital": desde que se despiertan hasta que se acuestan, enfocándose en los momentos de mayor uso tecnológico.

- **Discusión guiada:** Formula preguntas como las siguientes:
 - ¿En qué momentos usan más la tecnología?
 - ¿Qué consumieron en las redes o juegos en línea? noticias, comentarios agradables y desagradables, compras, estímulos. ¿Es lo que hubiesen elegido consumir? ¿Gastaron dinero por esas interacciones? ¿Qué otros gastos tuvieron? ¿Emocionales? ¿Psicológicos? ¿Qué registro emocional tienen de todo eso?
 - ¿Qué les aporta cada uso (entretenimiento, comunicación o estudio)?
- **Video disparador:** [**Award Winning** CGI Animated Short Film: "Like and Follow" by Brent & Tobias | CGMeetup](#)
 - Compartiles el corto animado Like and Follow y luego preguntales:
 - ¿Qué mensaje transmite el video sobre el uso de la tecnología?
- **Pregunta reflexiva:** "si pudieras cambiar un solo hábito tecnológico para mejorar tu bienestar, ¿cuál sería y por qué?". Luego de que los estudiantes escriben su respuesta, si lo desean, pueden compartirla con el grupo.

Desarrollo:

Actividad 1: Exploración de los hábitos digitales (10 minutos)

- **Concepto de hábito:** explicá brevemente el ciclo de los hábitos (señal, deseo, respuesta, recompensa) usando ejemplos tecnológicos.
- **Identificación de hábitos:** proponeles a los estudiantes que identifiquen un hábito digital que deseen modificar y que detallen su señal, deseo y recompensa.



💡 **¿Qué es un hábito¹?**

Un hábito, según James Clear (2018), es una rutina o práctica que se realiza de manera regular, una respuesta automática a una situación específica. Desarrollamos hábitos porque el cerebro es **predictivo** y usa los hábitos como una modalidad automática para resolver actividades de la vida diaria sin tanto esfuerzo y energía.

Neurobiológicamente, los hábitos se comportan como un circuito de retroalimentación:

- Hay una señal inicial que desencadena un deseo.
- Este, a su vez, motiva una respuesta que obtiene una recompensa.
- La recompensa satisface el deseo y motiva la repetición de la acción.

Un hábito, entonces, es una conducta que se ha repetido el suficiente tiempo para convertirse en una **acción automática**.

Actividad 2: Planificación del cambio de hábito (30 minutos)

- **Establecimiento de una meta concreta:** cada estudiante establece una meta específica, medible y realista (es decir, que no sea ambiciosa), describiendo lugar y tiempo, por ejemplo, "apagar el teléfono una hora antes de dormir".
- **Designación de un aliado:** eligen a un compañero como "aliado" que les ayudará a recordar su meta y se comprometen a compartir lo trabajado con el aliado elegido.
- **Creación de una tabla de seguimiento:** preparan una grilla con los días de la semana para registrar su progreso en el cambio de hábito usando colores del semáforo:
 - **Verde:** meta cumplida.
 - **Amarillo:** dificultades, pero algunos avances.
 - **Rojo:** no cumplió la meta

Desafío: (consignarlo con lugar y tiempo)	LUNES	(...)	DOMINGO
COLOR			

¹ Haciendo [clic acá](#) encontrarás un documento donde se desarrollan un poco más la generación qué es un hábito y cómo se generan.

Cierre:

- **Frase de cierre:** un hábito no se rompe en un solo día, pero cada día es una oportunidad para moldearlo.

Futuros encuentros:

Revisión de la meta y de progreso (10 minutos)

Revisión del semáforo: cada estudiante completa su grilla de seguimiento de la semana, evaluando su progreso en el cambio de hábito.

- ¿Qué estrategias les ayudaron a cumplir la meta?
- ¿Cómo se sintieron cuando lograron o no lograron cumplir con el nuevo hábito?

Conclusión: reflejan cómo este cambio puede afectar su relación con la tecnología a largo plazo y comparten un aprendizaje o consejo para mejorar sus hábitos.

Indagación: preguntas guía para profundizar con los estudiantes. Pueden elegir 3 para que no resulte tan pesado. A modo de sugerencia les ofrecemos las siguientes:

- ¿Cómo se sintieron al intentar cambiar tu hábito tecnológico? ¿Fue más difícil o fácil de lo que esperaban?
- ¿Qué diferencias notaron en su bienestar cuando lograron cumplir con su nuevo hábito y cuando no?
- ¿Qué les motivó a intentar cambiar este hábito en particular?
- ¿Qué estrategias o recursos (recordatorios, aliados) fueron más útiles para ustedes en el proceso?
- ¿Cómo creen que su relación con la tecnología influye en su bienestar general?
- ¿Piensan que pueden aplicar estas técnicas de cambio de hábito en otros aspectos de su vida?
- ¿Percibieron algún cambio en su día a día después de implementar este hábito?
- ¿Qué impacto creen que este cambio puede tener a largo plazo en su relación con la tecnología?
- ¿Cómo podrían ayudar a un amigo o familiar a mejorar sus propios hábitos tecnológicos?

Reflexión posterior para el educador:

Igual que en el caso anterior, la cantidad es a modo de sugerencia pueden elegir 2-3 preguntas guías.

- Los estudiantes, ¿se sintieron cómodos compartiendo sus hábitos digitales y sus desafíos?
- ¿Hubo estudiantes que mostraron resistencia o incomodidad frente al tema? ¿Qué estrategias podrías implementar para mejorar la participación de todos?
- ¿Qué estrategias o enfoques parecieron más efectivos para que los estudiantes identificaran y modifiquen sus hábitos?
- ¿Cómo podrías acompañarlos mejor en futuros intentos de autorregulación o en la modificación de hábitos?
- ¿Hay algún aspecto de la secuencia que modificarías para mejorar su efectividad? (por ejemplo, la duración, los recursos, la estructura de las actividades).

Recursos anexos: Cuadros de Autoevaluación

¿Qué habilidades vas a trabajar?

- Autorregulación
- Conciencia digital
- Toma de decisiones
- Autocuidado
- Vínculos

Duración: 10- 20 minutos.

Recursos: hojas, birome.

Objetivo: fomentar la reflexión sobre la propia autorregulación y autocuidado.

Autorregulación

	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre
Generalmente, se lo observa tranquilo/a y relajado/a				
Generalmente, se lo observa energético y activo				
Generalmente, lo/a noto nervioso/a, ansioso/a				

Cuando se enfrenta a una situación que le genera frustración, enojo o ansiedad (por

ejemplo, un error, una corrección o una dificultad en la tarea), el/la estudiante logra calmarse y retomar la actividad.

Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Relaciones: Pertenencia en la escuela

	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre
Se lo/a observa frecuentemente aislado/a o excluido/a en espacios escolares (recreos, trabajos grupales, actividades compartidas).				
Se lo/a observa integrado/a y participando activamente en el grupo o en la vida escolar.				
Se relaciona con sus compañeros/as de manera cooperativa y respetuosa.				
Recibe burlas, amenazas o situaciones de exclusión por parte de sus compañeros/as.				
Busca apoyo en sus compañeros/as cuando lo necesita.				
Se relaciona con sus compañeros/as de manera cooperativa y respetuosa.				

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Relaciones con pares/adultos

	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Casi siempre
Se relaciona con sus compañeros/as de manera cooperativa y respetuosa.				
Recibe burlas, amenazas o situaciones de exclusión por parte de sus compañeros/as.				
Busca apoyo en sus compañeros/as cuando lo necesita.				
Se relaciona con sus compañeros/as de manera cooperativa y respetuosa.				

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Hábitos de cuidado: Uso del celular

¿Usa el celular mientras está en la escuela?		
Mientras está en la clase	SI	NO
En los recreos; o en las horas libres	SI	NO
No usa el celular en la escuela	SI	NO
¿Se muestra irritable o ansioso por no poder usar el celular?	SI	NO

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Actividades extraescolares:

¿El estudiante participa en alguna de las siguientes actividades extraescolares?		
Deportes	SI	NO
Artísticas culturales (música, teatro, escritura, lectura, etc)	SI	NO
Comunitarias (por ejemplo, organizaciones con fines sociales)	SI	NO
Sociales (pasa tiempo con amigos)	SI	NO
Aprendizajes (idiomas, u otras instancias de preparación para el trabajo)	SI	NO
Trabaja	SI	NO
Otras	SI	NO

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Sueño

¿Cuántas horas duerme, en promedio, por noche durante en la semana?		
(Cantidad de horas)		
Al despertarse, generalmente, siente que descansaste lo suficiente?	SI	NO
¿Se observa somnoliento/a o con dificultad para sostener la atención durante la jornada escolar?	SI	NO

Comentarios sobre la temática que el PAT desee registrar:

Alimentación

Antes de venir a la escuela, ¿desayuna o come algo?	SI	NO
Durante un día de clases, ¿suele comer al menos una comida principal (desayuno, almuerzo o cena)?	SI	NO

Otros

El estudiante expresó que está atravesando situaciones de estrés excepcionales, como crisis vitales o familiares	
SI	NO
Descripción-comentarios	

